

lauter.de

Winter 2021
www.lauter.de



EIN MUSS ODER GAGA?

lauter* sie zur Genderdebatte



Finde deine Berufung!

Du willst wissen, wie du erfolgreich ins Berufsleben startest?

Wir nehmen uns Zeit für deine Fragen – über unsere Hotline unter

0355 619-1010

oder per E-Mail unter

cottbus-berufsberatung@arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Cottbus

bringt weiter.

POETRY SLAM

18.1.22 • 19:30

BÜHNE acht

Cottbus, Erich-Weinert-Str. 2



mit den
Kiezpoeten
(Berlin)



Es gilt die 2G-Regel.

www.satirefestival.de

ONLINE !

HOCHSCHULINFOTAG

13. Januar 2022 | infotag.hszg.de

Hinter einem Studium steckt mehr als nur Lernen - dein Studium ist ein neuer Lebensabschnitt!

Umso wichtiger sind deswegen die Rahmenbedingungen: Aber wie sehen die an der Hochschule Zittau/Görlitz aus?

Diese und alle deine weiteren Fragen beantworten wir dir bei unserem Hochschulinfotag!

Außerdem bekommst du umfassende Informationen zu unseren Studiengängen, erhältst interessante Einblicke in unsere Labore, kannst an Schnuppervorlesungen teilnehmen und dich an spannenden Diskussionen beteiligen.

Besuche die HSZG ganz bequem von zu Hause aus beim Online-Hochschulinfotag.

Klingt gut, oder? Wir freuen uns dich kennen zu lernen!

infotag.hszg.de

@hszg.de



50

Titelstory
Ein Muss oder Gaga?

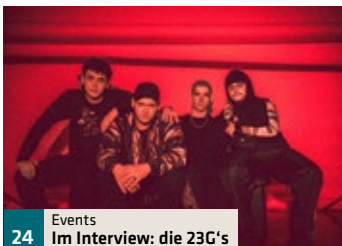


Demokratie
Junge Menschen im Bundestag 42



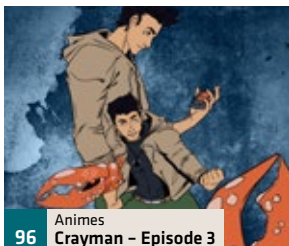
78

Lifestyle
„Ich vermisse richtiges Brot“



24

Events
Im Interview: die 23G's



96

Animes
Crayman – Episode 3



36

Gastro
Glühzauber für daheim

lauter.leute: S. 8-13
Events: ab S. 14
Gastronomie: ab S. 35
Demokratie: ab S. 39
Lifestyle: ab S. 68
Verlosungen: S. 70-71
lauter.drugs: S. 87-88
lauter.animes: ab S. 89
Karriere ab S. 103
Hor(r)oskop ab S. 120
Termine ab S. 124

Das erste Wort



Wer hätte gedacht, dass ein „Urknall“ einmal nicht den Anfang, sondern das Ende markiert?

Als wir in den sorglosen Sommermonaten das lauter.de-Magazin nach anderthalb Jahren Coronapause neu auflegten, war die Stimmung gelöst und die Euphorie groß. Die Pandemie schien vorüber, wir hatten eine fantastische Open-Air- und Festivalsaison hinter uns und auch die Clubsaison nahm ab Oktober Fahrt auf.

Von Anfang an war dabei klar: Wenn drinnen feiern, dann nur unter „2G“-Regeln. Das bedeutet, dass nur Geimpfte und Genesene Zutritt zu öffentlichen Drinnen-Partys haben können. Zwar bestand laut Landesverordnung auch die Möglichkeit, eine 3G-Regelung zu fahren, allerdings durfte man dann nur einen Gast pro 10 m² Veranstaltungsfläche reinlassen – ein ziemlicher Witz, da wirtschaftlich nicht realisierbar.

Das war für viele Veranstalter nicht schön, denn damit musste man den

nicht-geimpften oder -genesenen Teil der Gäste und damit auch einen Teil des eigenen Freundeskreises ausschließen. Auf der anderen Seite war das Bedürfnis, nach fast zwei Jahren Pause endlich wieder eine geile Clubparty zu planen, einfach riesengroß. So planten viele Veranstalter – darunter auch unser Redakteur Jonas mit seiner Urknall-Partyreihe – wieder ihre Dates für den bevorstehenden Herbst und Winter. Events werden dabei in der Regel mit mindestens acht Wochen Vorlaufzeit geplant – und auch damit verbundene Investitionen getätigt: Grafiker designen den Flyer zur Party, diese werden tausendfach gedruckt. Verträge mit den Bookingagenturen der Künstler werden abgeschlossen, Marketingpläne erstellt und umgesetzt, Nanoinfluencer aktiviert, Texte für Medien geschrieben, Helfer organisiert, Schichtpläne geschrieben ... der ganz normale Wahnsinn, und immer wieder aufregend, da dieser Prozess von großer Vorfreude begleitet wird.

Doch diesmal war es für unseren Redakteur Jonas irgendwie anders. Er plante die „Urknall Indoor Experience“ am 19.11.2021 im Chekov in Cottbus. Der Termin stand schon seit September. Anstelle von Vorfreude stellte sich ab November ein zunehmendes Unbehagen ein, angesichts steil steigender Inzidenzen. Die Annahmen, die einen in Sicherheit wogen – wie z. B. das beruhigende Gefühl einer doppelten

Schwierige Zeit für Partys

Impfung – wichen mehr und mehr dem brutalen Ernst von steigenden Hospitalisationsraten. Durch einen Positivfall im engeren Umfeld war plötzlich auch eine persönliche Betroffenheit da – von wegen, die Pandemie sei im Sommer vorüber gewesen!

Kurzerhand wurde das 2G-Konzept von der Urknallparty um ein „+“ ergänzt, das heißt: Zusätzlich zum Geimpft- oder Genesenen-Nachweis wird noch ein tagesaktueller Schnelltest verlangt. Damit können nach aktuellen Erkenntnissen zwar nicht alle, aber zumindest sehr ansteckende Menschen erkannt werden. Der Club vom Urknall – das Chekov – war der erste in Cottbus und Umgebung, der die Regelung „2G+“ einführte.

Der extra Schnelltest hielt die Besucher nicht davon ab, zum Chekov zu strömen. Schon nach drei Stunden konnte der Einlass geschlossen werden, weil der Club voll war. Glücksgefühl stellt sich bei allen Beteiligten ein – für eine Nacht.

Danach kam das Unbehagen zurück, denn vor einem Impfdurchbruch auf einer Party schützt auch ein zusätzlicher Schnelltest nicht endgültig. Für junge Gäste ist das meistens kein Problem, wohl aber

für Freunde aus Risikogruppen und ältere Familienmitglieder, die man unbewusst anstecken und in Lebensgefahr bringen kann. Das sahen Brandenburgs Politiker offenbar auch so und haben Ende November Clubpartys ab einer 7-Tage-Inzidenz von 750 untersagt. Nur eine Woche nach dem „Urknall“ war das in Cottbus der Fall, seitdem war in der Lausitzmetropole bis zum Erscheinen dieser lauter-Ausgabe tote Hose. Der „Urknall“ war somit das vorläufige Ende einer etwa 2 Monate langen Clubsaison.

Bei allen Partytipps dieser Ausgabe musst du daher vorab checken, ob das Event stattfinden kann. Vielleicht hältst du vor dem Besuch sowieso kurz inne und überlegst, ob es gerade die richtige Zeit zum Feiern ist. Auf jeden Fall bitten wir dich, die vierte Welle der Pandemie in dein Bewusstsein zu holen. Ob geimpft oder ungeimpft – wir alle tragen die Verantwortung für unser Verhalten und sind anderen gegenüber zu Rücksichtnahme moralisch verpflichtet. Auch drücken wir die Daumen für alle Partyveranstalter, damit das Veranstalten bald wieder so sorglos und ohne Unbehagen wie in den Sommermonaten möglich ist.

„G“-Modelle im Überblick

- **3G:** Zutritt für Geimpfte, Genesene und negativ Getestete
- **2G:** Zutritt für Geimpfte und Genesene
- **2G plus:** Geimpfte und Genesene müssen zusätzlich einen tagesaktuellen, negativen Antigenschnelltest vorlegen
- **1G:** Zutritt für alle Menschen (auch ungeimpfte), die einen aktuellen PCR-Test vorlegen

lauter.leute /W
Puerilismus



lauter.leute: Susi aka Puerilismus

Echter Name: Susanne Hönke

Geburtsdatum: 13.01.1999

Geburtsort: Forst (Lausitz)

Beruf: Vollzeit-Studentin, nebenbei als Werkstudentin in einer Wohnstätte für psychisch erkrankte Menschen tätig, selbstständig mit Nebengewerbe als Content Creator

Lieblingssort: Kiekebuscher Wehr

Lieblingsgetränk an der Bar: Gin mit Saft

Lieblingsmusik im Club:

Oldschool oder Techno

Lieblingsmusik beim Chillen:

von Rock bis Pop alles aus den 80ern & 90ern

Letzter Song auf Spotify:

Molchat Doma - Disabled People

Aktuelle IG-Followerzahl: > 20.000

Was kann man auf deinem Instagram-Profil sehen?

Auf meinem Profil bekommt man einen Einblick in meine eigenen vier Wände und somit in das Leben von mir und meinem Freund sowie unseren Haustieren. Dabei kann man viele Pflanzen und diverse Einrichtungsideen bei mir entdecken.

Dein Profil lässt Leidenschaften für Pflanzen und für Raumgestaltung vermuten ... Welche Leidenschaft kam zuerst?

Eindeutig die Leidenschaft für Pflanzen. Dieser bin ich mit meinem damaligen Auszug von meinen Eltern verfallen und jetzt, fünf Jahre später, erfüllt mich dieses Hobby immer noch. Das In-

teresse und der Spaß an Inneneinrichtung entwickelten sich dann erst im Laufe der Zeit, aber auch nur durch die Leidenschaft für meine Pflanzen.

Welche Leidenschaft ist stärker?

Obwohl ich mir ein Leben ohne Pflanzen nie wieder vorstellen könnte, tendiere ich eher zur Inneneinrichtung. Diese ist für mich einfach omnipräsent und ich kann mich total kreativ austoben. Mein Kopf sprudelt förmlich vor Ideen, sodass ich ständig etwas in und an der Wohnung verändern könnte. Das Schöne daran ist ja, dass ich dies perfekt mit den Pflanzen verbinden kann. Sie sind unter anderem perfekte Deko-Elemente.



Zuhause bei Susi

Was möchtest du mit deinem Profil bewirken?

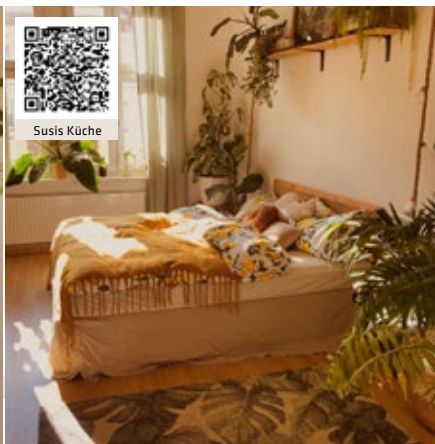
Ich würde jetzt nicht explizit sagen, dass ich mit meinem Profil etwas bewirken möchte, da ich auch nie die Absicht hatte, zum Content Creator zu werden oder solch eine Community aufzubauen. Dennoch finde ich es schön, wenn ich andere Menschen durch mein Profil inspirieren kann. Besonders, um sich eine Wohlfühl-Atmosphäre in den eigenen vier Wänden zu schaffen, wobei man trotzdem auf Nachhaltigkeit und somit die Umwelt achtet. Ich zeige viele DIY's oder wie man gebrauchte Gegenstände schick einbindet.

Deine Lieblinge zuhause sind ...?

Mein Freund und unsere Tiere Mauki (der schwarze Kater), Mauschi (der plüschige) unser Hund Chap.

Was verbindest du mit deinem Namen „Puerilismus“?

Damit verbinde ich eine sehr schöne Geschichte von mir und meiner besten Freundin. Vor circa 11 Jahren habe ich an einem Wochenende bei ihr übernachtet und wir waren bis in die Nacht wach. Dabei lief ein amerikanischer Kinderfilm im Fernseher, in dem es um ein Mädchen und ihre Teilnahme an einem Buchstabenwettbewerb ging. Meine Freundin und ich fühlten uns irgendwie mit dem Mädchen verbunden, wodurch wir förmlich an den Film gefesselt waren. „Puerilismus“ war das Wort, das keiner buchstabieren konnte, bis auf das Mädchen. Das ist übrigens lateinisch und bedeutet kindisches Wesen. Wir machten dieses Wort zu „unserem Wort“ und da ich das Instagram-Profil seit 2013 besitze, existiert der Name noch bis heute.



Deine Tipps zum Aufbau einer eigenen Followerschaft?

Wie bereits oben kurz erwähnt, habe ich selbst nie das Ziel verfolgt, eine Followerschaft aufzubauen. Dennoch merkt man natürlich mit der Zeit, dass der Instagram-Algorithmus durch bestimmte Dinge die Reichweite von einem beeinflusst. Daher kann ich nur sagen, dass zum einen das regelmäßige Posten besonders wichtig ist und dabei spreche ich von jedem Tag. Zudem hilft es, feste Feed-Post-Zeiten zu haben und vor allem immer szenespezifische Hashtags zu benutzen.

Wie hast du – abseits von deinem Profil – bisher Spuren in der Welt hinterlassen?

Ich durfte unter anderem schon diversen Magazinen ein Interview geben. Des Weiteren habe ich in diesem Jahr an einem Interior-Buch mitgewirkt, welches zu Beginn des nächsten Jahres veröffentlicht wird. Ab und zu habe ich auch schon als Workshop-Leiterin gearbeitet und anderen Leuten die Kunst des Makramees gezeigt.

Instagram: @puerilismus

WERD' AUCH DU ZUR LAUTER-PERSON

Möchtest du auch einmal deine große Leidenschaft in diesem Magazin vorstellen? Wir freuen uns über Lebenskünstler und -künstlerinnen aller Art.

Melde dich bei uns:

**Facebook: /lauter.de | Instagram: @lauter_magazin
Mail: redaktion@lauter.de | Web: www.lauter.de**

lauter.leute /M
Gordon Bieling



lauter.leute: Gordon Bieling

Geburtsdatum: 25.03.1985

Geburtsort: Bad Muskau

Beruf: Fitnessstudio-Betreiber
& -Trainer

Lieblingsort:

zwischen Bergen und Seen

Lieblingsübung: Humanflag

Lieblingsmusik: Rap

Letzter Song auf Spotify:

Kollegah – showtime forever

Aktuelle IG-Followerzahl: > 15.200

Wie lange trainierst du schon?

Angefangen habe ich 2010 – damals nur joggen. Heute lebe ich das funktionelle Training, wenn der Puls nicht an der 170 kratzt und drüber hinaus, bin ich nicht happy :)

Welchen Trainingsplan verfolgst du aktuell?

Es gibt nicht den einen Plan, mein Plan fürs Training variiert von Tag zu Tag. Wer keine neuen Reize setzt, wird sich nicht weiterentwickeln. Also gibt es in jeder Einheit, jeder Übung, in jedem Satz mindestens eine Variable, die verändert wird.

Welchen Wert misst du Ernährung bei, um Trainingserfolge zu erzielen?

Nur wer seinen Körper von A bis Z vernünftig versorgt, sei es bei Getränken bis zu der Ernährung, wird Erfolge erzielen, die andere für unmöglich halten. Im Moment ernähre ich mich bereits seit Anfang des Jahres ketogen: keine Kohlenhydrate, nur Fett und Proteine aus Käse, Eiern, Nüssen, Ölen und Gemüse. Der Verzicht auf Weizen und Fleisch erzielt auf jeden Fall seine Wirkung.

Wie sieht dein Einkaufskorb für eine Woche aus?

Gemüse, Früchte und Nüsse: 4kg Zucchini, 6 Stangen Porree, 7 Avocados, 1 Strang Radieschen, 2 Stränge Lauchzwiebeln, 1,2 kg ungeschälte Erdnüsse, 1 Brokkoli, 1 Blumenkohl

Eiweißquellen: 70 Eier, 7 Pakete Hirtenkäse, 1 Packung Butter, 2-3 Flaschen Leinöl, 1 Dose Tunfisch, 3 Pakete vegane Bouletten aus Erbsenprotein, 500g Reibekäse, 4 Pakete Limburger Käse

Hältst du ein Fitnessstudio zum Muskelaufbau für unverzichtbar oder kann man auch zuhause gute Erfolge erzielen?

Man kann überall Muskeln aufbauen, wenn man die nötige Disziplin besitzt. In den eigenen 4 Wänden würde ich keinem das Training empfehlen, dieser Ort ist eher die Rückzugszone, daher können dort auch die wenigsten die Kraft aufbringen, etwas für sich und ihren Körper zu schaffen. Im Studio hast du alles zusammen, jedoch hat auch die Natur so viel zu bieten. Am Ende ist es der richtige Einsatz der Möglichkeiten, die dich stärker werden lassen.

Welche Tipps würdest du Anfängern beim Krafttraining geben?

Übertreib es nicht und suche dir Hilfe, gerade Anfänger sollten von Anfang an richtig trainieren, bevor sie sich mit Selbstüberschätzung selbst schädigen.

Instagram: [pt_gordon_bieling](https://www.instagram.com/pt_gordon_bieling)
www.gordon-bieling.de



Vor dem Besuch: Regeln checken

Zum Stand Anfang Dezember 2021 erlaubt das Land Brandenburg Clubveranstaltungen nur in den Landkreisen und kreisfreien Städten, in denen die 7-Tage-Inzidenz unter 750 liegt. Noch mindestens bis Mitte Dezember sind Clubs in Sachsen sogar ausnahmslos geschlossen. Bitte informiere dich daher vor dem Besuch einer Veranstaltung über ihren aktuellen Status.

Regeln Brandenburg: kurzelinks.de/regeln-bb
Regeln Sachsen: kurzelinks.de/regeln-sa

Festivalfeeling im Winter

Auf zwei Floors möchte das Indoor-Festival „All I Need“ Festivalflair mit dem Winter vereinen. Dafür sorgt eine fette Stage, eine einzigartige Lightshow, Schneefall und Konfettiregen. Schon am Einlass gibt's Glühwein und heiße Schokolade. Musikalisch kommen Fans von EDM & Charts sowie Liebhaber von Black, RnB, Latino und Deutschrap auf ihre Kosten.

18.12.21 | 22 Uhr | Sound Cottbus
www.fb.com/soundcottbus



Foto: Timo Schulz



Studi-Kabarett „Ei(n)fälle“

Einmal im Jahr treffen sich in Cottbus Studis, die sich einzeln oder in Gruppen, gefördert oder autark dem Kabarett hingeben. Die dabei entstehende Mischung aus dynamischem, kreativem und spielfreudigem Kabarett nennt sich „Ei(n)fälle“ und findet 2022 vom 15.-23.1. statt. Dafür dienen verschiedene Locations von der Mensa über das Konservatorium bis zum Staatstheater.

15.-23.1.22 | Diverse Locations Cottbus
www.satirefestival.de



Musik für die Augen

Mindestens eine dieser zwei Sachen hast du schon mal erlebt und sicher in guter Erinnerung: dein erster Zirkusbesuch und/oder dein erstes Rockkonzert. Bei Rock the Circus am 28.1. trifft in der Lausitzhalle beides aufeinander. Es erwartet dich ein magischer Mix aus den besten Hits von Legenden wie Led Zepelin, Queen oder AC/DC und hochklassiger Artistik von Akrobaten.

28.1.22 | 20 Uhr | Lausitzhalle HY
www.rockthecircus.de

Fünffache Ladung Death Metal

Fünf Metal-Größen aus vier Ländern haben sich zu einer Tour zusammengeschlossen, die am 2. Februar 2022 auch im Glad-House Cottbus mit makellos brutalen Death Metal-Klängen zuschlägt. Freu dich auf ein einmaliges Konzert mit Atheist, Cadaver, Hideous Divinity (Hideous Divinity), From Hell und Critical Mass!

2.2.22 | 20 Uhr | Glad House Cottbus
www.glad.house



Winterwunder im Zentrum

Das Cottbuser Stadtzentrum hat eine neue Attraktion: das Winterwunderland an der Ecke Mauerstraße/Stadtpromenade. Es besteht aus der Almhütte mit seinem leckeren Speisen- und Getränkeangebot, einem Winterwald aus über 400 Tannen, der Elfenwerkstatt und einer schon von weitem sichtbaren, 50 Meter langen Rodelpiste.

Geöffnet bis 27.2.2022 | Almhütte Cottbus
www.strandpromenade-almhuette.de

Ein Hauch Las Vegas in Cottbus



Freitags und samstags ab 19:30 Uhr: Black Jack in der Spielbank Cottbus

Die Spielbank Cottbus bemüht sich, trotz der Corona-bedingten Einschränkungen, um so viel Normalität wie möglich – und rollt den roten Teppich für alle aus, die auf der Suche nach dem ganz besonderen Erlebnis sind. Regelmäßig erwarten die Gäste wieder zahlreiche Specials und Sonderaktionen. So wird es bei der Adventsaktion beispielsweise den ganzen Dezember über täglich Preise im Gesamtwert von über 6.000 Euro zu gewinnen geben.

Immer einen Besuch wert

Täglich von 14 Uhr bis 2 Uhr nachts – am Wochenende sogar bis 3 Uhr – kann man mitten im Zentrum der Stadt Cottbus sein Glück probieren. Das Spielangebot umfasst Livespiel mit Black Jack an zwei Abenden pro Woche – mitsamt stilechtem Croupier. Ebenfalls

nutzbar: zwei vollautomatische Roulette-Anlagen sowie rund 100 moderne Glücksspielautomaten.

Viel mehr als eine Spiellocation

Eine Pflicht zum Spielen gibt es in der Spielbank übrigens nicht. Die gemütliche Atmosphäre lädt auch dazu ein, einfach nur einen Cocktail an der gut sortierten Bar zu genießen und dabei aktuelle Sportevents live auf den zahlreichen Bildschirmen zu verfolgen. Der Eintritt ist für alle Gäste frei, dabei gilt ein Mindestalter von 18 Jahren inklusive Ausweispflicht.

Spielbank Cottbus

Straße der Jugend 117-119

03046 Cottbus

T: 0355 3818625, info@bbsb.de

Facebook: /SpielbankCottbus

instagram: @SpielbankenBRB

www.spielbank-cottbus.de



Wir schaffen neue Wege!

Wir sind ein mittelständisches Bauunternehmen mit nun mehr als 1.600 Mitarbeitern an unseren zahlreichen Niederlassungen und Tochterfirmen in ganz Deutschland. Seit 1898 stehen wir für Tradition, Zufriedenheit und Fortschritt. Bei uns gewinnst Du eine interessante und abwechslungsreiche Ausbildung. Wir wollen Dich als Nachwuchskraft für unser Unternehmen begeistern, Dich an die Praxis heranführen und in Deinem beruflichen Werdegang unterstützen.

STARTE MIT UNS DEINE AUSBILDUNG!

GEWERBLICHE AUSBILDUNGEN:

- Straßenbauer/-in
- Beton- und Stahlbetonbauer/-in

DUALE STUDIENGÄNGE:

- Mit Ausbildung zum Straßenbauer/-in
- Mit Ausbildung zum Beton- und Stahlbetonbauer/-in

Richard Schulz Tiefbau GmbH Schwarzheide
Lauchhammerstraße 43 | 01987 Schwarzheide
schwarzheide@schulz-tiefbau.com

TIFFBAU
**RICHARD
SCHULZ**

www.schulz-tiefbau.de



Babow: Der letzte große KNALL



Das Mütze Katze DJ Team ließ es bei der Beachparty Babow auch schon in 2019 krachen.

Ladies and Gentlemen, anschnallen und festhalten: Am 15. und 16. Juli 2022 steigt in Babow die letzte Beachparty aller Zeiten und übertrifft alles bisher Dagewesene! Auf zu zwei Tagen Spaß, Party, Konfetti und Action, soweit das Auge reicht und die Leber aushalten kann!

Jeder hat schon mal von ihr gehört – die Beachparty Babow ist die Open-Air-Legende im Spreewald schlechthin. Ganze 17 Editionen stehen in der Historie, von denen die zuletzt stattgefundene in 2019 sogar an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden geknallt hat. Nach zwei Sommern pandemiebedingter Pause dürfen die Konfettikanonen wieder raus – 2022 gibt's die geballte Ladung Beachfeeling an einem Wochenende am Babower Beach!

Von Schlager bis Electro

Die grüne Oase des beschaulichen Dorfes verwandelt sich dabei in ein sommerliches Paradies aus Sand, Palmen, Cocktailbars, Bas-

sins und genialster Musik. Am 15. Juli (Freitag) steppt zunächst der Schlagerbär mit einem Roland Kaiser Double, der Neo Party Band und DJ Würfelzucker. Am 16. Juli (Samstag) geht das Ausrasten dann in die zweite Runde und noch vielfältigere Musikgeschmäcker kommen auf ihre Kosten. Dafür sorgen Fetentour DJ Matze, das Mütze Katze DJ-Team, Noize Toys Baby, Electrosalat und DJ Stiller.

„Bis zur Beachparty ist doch noch so lange hin?!“

Ja, eine Weile muss man sich noch gedulden, bis sich der Sommer in Babow wieder von seiner schönsten Seite zeigt. Doch das Ticketkontingent ist begrenzt und wir empfehlen, schnellstmöglich im Vorverkauf zuzuschlagen! Möchtest du dabei sein, wenn in Babow ein letztes Mal mehr Menschen feiern, als in dem Ort überhaupt wohnen? Hol dir ab dem 1.4.2022 dein Ticket auf tixforgigs.de!

15. & 16.7.22 | jew. ab 19 Uhr
Babow | www.tixforgigs.de

15. & 16. JULI 2022

2 TAGE - NUR VORVERKAUF - KEINE ABENDKASSE!

DIE LETZTE!

**Beach
Party
Babow**

**15.
JULI**

Schlagerparty-Nacht: **ROLAND KAISER DOUBLE!**
NEO PARTY BAND! DJ WÜRFELZUCKER!

**16.
JULI**

FETENTOUR DJ MATZE: **MÜTZE KATZE DJ-TEAM!**
NOIZE TOYS baby! **ELECTROSALAT!** **DJ STILLER!**

Tickets: [tixforgigs.de](https://www.tixforgigs.de) | Einlass jeweils ab 19:00 Uhr

LUCE feat. Paitheck Elms – ATHEN



Im lauter.leute-Interview sagte Luce zu uns, dass er nicht unbedingt derjenige sei, der von seinem Leben in der Lausitz erzählt. Und tatsächlich: In seinem aktuellen Track würde er bis nach Athen reisen, um die Sehnsucht nach einer anderen Person zu bekämpfen. Für den Song holte er sich mit Paitheck Elms einen weiteren Cottbuser an die Seite. Entstanden ist ein Alternative-Rap-Song, der bei Vermissungszuständen eine hohe Tränengefahr birgt.

Single | Veröffentlichung: 22.9.2021 | Google: luce feat paitheck

Vivien Gold – 1000 kleine Wunder

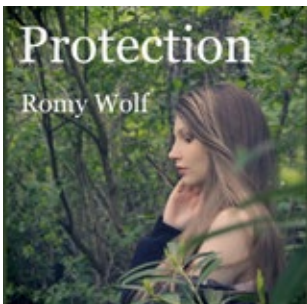
Die gebürtige Cottbuserin ging im März 2021 mit ihrem Debütalbum „Gedankenkarussell“ an den Start. Einer der meistgeliebten Tracks ist nun auch als Singleauskopplung erhältlich. „1.000 kleine Wunder“ sollte sich niemand entgehen lassen, der gefühlvolle Balladen mag. Generell gilt sie als eines der erfolgreichsten neuen Talente am Schlagerhimmel des Jahres 2021. Tipp: In der Silvesternacht kann man Vivien Gold live im MDR-Fernsehen lauschen.



Singleauskopplung | Veröffentlichung: 5.11.2021 | www.viviengold.de

Neue Mukke aus der Lausitz

Romy Wolf – Protection



Heraus kam dieses lyrische Meisterwerk von der The Voice of Germany Teilnehmerin Romy Wolf schon Ende Mai, seit dem 15.9. kann „Protection“ aber auch auf YouTube gehört werden. Den Titel hat die Hirschfelderin, die der ein oder andere noch von Germanys Next Topmodel kennt, komplett selbst geschrieben und produziert. Außerhalb von YouTube findest du das Lied natürlich auch auf den gängigen Streamingplattformen wie YouTube, Spotify und Apple Music.

Single | Veröffentlichung: 28.5.2021 | YouTube: Romy Wolf

Dein Song auf dieser Seite

In der Rubrik „Lauter Musik“ stellen wir die Neuveröffentlichungen von Lausitzer Musikern vor. Bist auf du ein Sänger, Rapper oder Produzent? Dann sende uns Infos zu deinen anstehenden Releases an redaktion@lauter.de oder alternativ per Nachricht an unseren Facebook- oder Instagram-Kanal. Teile uns dabei mit, wie du und dein Song bzw. Album heißen und auf welchen Streamingplattformen man dich finden kann. In der kommenden Ausgabe stellen wir dein Musikstück gern vor!



Singles, EPs oder Alben | Genre egal | Hauptsache aus der Lausitz



Das Lauter-Fanvoting

Diesmal mit: Punk, Oi, Metal und Hardcore!
Welcher Musiker hat die größte Fangemeinde in der Lausitz? In jeder lauter-Ausgabe nehmen wir uns ein Musikgenre vor und lassen dich für deinen Liebling abstimmen. Mit dabei sind diesmal fünf Musiker aus Punk, Oi, Metal und Hardcore. Gib deine Stimme ab auf unserer Instagram-Seite. Der Sieger erhält ein Interview mit uns!

Voting-Start: 6.1.22 | Ende: 20.1.22
Instagram: @lauter_magazin

Tormentor

Die Band Tormentor gehört mit einer Altersspanne von 27 bis 31 Jahren zur jüngeren Garde unter den Lausitzer Bands. Gegründet wurde die Trashmetal-Band schon vor 15 Jahren – damit dürften einige der Mitglieder schon rund die Hälfte ihres Lebens dabei sein. Überzeuge dich von Tormentor am besten mithilfe ihrer neuesten EP „Crown of Shame“, die es seit November zu streamen gibt.



Insta: @tormentor_official
linktr.ee/Tormentor_official



Käpt'n Blauschimmel

... ist der Cottbuser Cedric, der mit einer Bande Süßwassermatrosen neben Locations in Cottbus schon Festivals wie das Fusion gekapert hat. Die Segel der MS Blauschimmel werden dabei mit melodischem Piano-Punk bewindet. Das bis dato letzte Mal an die Oberfläche kam der Kapitän beim 360°-Festival im Bunten Bahnhof Cottbus. Ein Blick ins Fernrohr offenbart: 2022 geht's wieder voll voraus!

FB: /KaeptnBlauschimmelCB
kaeptnblauschimmel.bandcamp.com



Biertoifel

Die Senftenberger Biertoifel stehen für Oi! und Punkrock zwischen Parole Spaß und purer Aggression. Seit der Gründung 2015 hat die Band schon Bühnen u.a. in Cottbus, Dresden, Leipzig und in der Schweiz zerlegt. Bei Laketown Records, auf YouTube, Spotify und Co. findet man ihr 2020 veröffentlichtes Debütalbum „Unsere Strassen Unsere Lieder“.

Insta: [@biertoifel_streetpunk](#) | Bandcamp: [Biertoifel](#) | FB: [/Biertoifel.Streetpunk](#)

Lord James

Eine Punkrock-Band, die sich selbst nicht zu ernst nimmt – so heißt ihr neues Album auch „Only Good For Boozin“, obwohl es bei Kritikern Dank seiner Vielseitigkeit super ankommt. Die fünf Mitglieder machen seit 15 Jahren zusammen Musik und sind als Band in Cottbus ansässig. Es wird behauptet, wer sie noch nicht kennt, weiß auch nicht, dass Kranplätze verdichtet sein müssen.

Insta: [@lord_james_punk](#)
FB: [/LordJamesPunk](#) | [lordjames.de](#)



Schwindelbude

Schwindelbude sind Ben, Steini, Piffpoff, Marcus und Kette – eine Finsterwalder Formation, die seit 2019 Bühnen und Acker der Region und darüber hinaus rockt. An sich gibt's die Punkrock/Streetpunk-Band schon seit 2007, damals als reine Coverband gegründet. Heute zeichnen sie sich mit ihrem eigenen Sound aus, den man auf ihrem LP „Seid ihr wirklich so zufrieden“ hören kann.

Instagram: [@schwindelbude_official](#)
FB: [/schwindelbude](#) | [schwindelbude.de](#)

Im Interview: die 23G's



Foto: redcircle

Auf unserem Instagramprofil konnten unsere Fans abstimmen, welcher Rap-Act aus Cottbus der heißeste Shit ist. Der Sieger war gerademal zehn Minuten nach dem Voting-Start klar gewesen: die 23G's machten das Rennen. 23G's - das sind Adi (Mammut), Marius (Chirurg), Dustin (Taste), Marco (Marco 5.0) und ihr Producer Thomas. Wir haben die Gelegenheit genutzt, die Dudes mal richtig kennenzulernen. Denn auch wenn sie im Cottbuser Rapuntergrund schon Legends sind, gibt es noch viele offene Fragen: Was hat ihr Name zu bedeuten? Und wo will das Quintett einmal hin? Vier der fünf Gees standen uns Rede und Antwort ...

Wann war eure Gründung und wie kam es dazu?

Mammut: Eine Gründung im konventionellen Sinne gab es bei uns nicht. Das hat sich einfach so ergeben. Marius (Chirurg) und ich chillen seit Ewigkeiten zusammen und erste Rap-Versuche gab es schon, als wir 14 Jahre alt waren. Mayo hat sich damals noch MC Zwiebelhelm genannt. Aufgenommen haben wir aber nie. Später haben wir dann Taste kennen gelernt und immer mal wieder bei Trinkabenden zusammen gefreestylt und ein paar Texte geschrieben, mit dem Wunsch mal was aufzunehmen. Ende 2019 kam

Taste dann zu uns und meinte, er hätte jemanden gefunden, bei dem wir das mal machen könnten. Dieser Jemand war Thomas, aka Grandmaster T, bei dem wir nun schon seit 2 Jahren fast jeden Track aufnehmen. GMT mastert auch alles für uns, Küsse gehen raus. Im November 2k19 haben Marius und ich dann „Pack das Cash ein“ aufgenommen und waren erst nur ein Duo. Danach dann der erste mit Taste zusammen: „Wer einschläft verliert“. Nach der ersten Session mit Taste haben wir dann auch direkt entschieden, dass wir als Crew aktiv sein wollen. Zunächst war auch BigBen dabei. Der hat sich

Sieger beim lauter-Fanvoting

dann aber, berufsbedingt, aus dem Rapgame verabschiedet. Marco 5.0 kam dann nach dem ersten Album dazu und so stellt sich jetzt unsere 5-köpfige Gruppe zusammen.

Was verbindet ihr mit eurem Namen 23G's?

Mammut: Ist eigentlich ganz einfach, unser Studio ist in der Wernerstraße in Cottbus. W ist der dreiundzwanzigste Buchstabe im Alphabet. Der Nachname von unserem lieben Thomas fängt mit G an, also ist unser Name auch gleichzeitig eine Hommage und ein Danke – ohne ihn hätten wir wahrscheinlich nie angefangen, Mukke zu machen. G's ist außerdem eine Abkürzung für Gangsters, weil wir ja welche sind, war das dann ganz passend. Also haben wir als schlaue Rapper eine gewisse Doppeldeutigkeit im Namen, haha.

Welche ist eure bisherige Lieblingslocation von euren Gigs und wo würdet ihr gern mal auftreten?

Mammut: Ich denk mal meine Lieblingslocation war der Faule August. Da steckt ein bisschen Herzschmerz in der Aussage, denn dort können wir nie wieder auftreten, weil der Club geschlossen werden musste. Da drin hat es aber super Spaß gemacht. Klein, schwitzig, laut und voll, so mag ich das am liebsten.

Träumen tu ich natürlich von Festival-Auftritten, Splash, Frauen-

feld etc., vielleicht sind wir ja mal groß genug für sowas. In Cottbus hätt' ich mal Bock aufs Scandale, wenn's denn mal geht.

Chirurg: Für mich ist unser erster Auftritt in Görlitz immer noch meine Lieblingslocation geblieben. Das war in einem alten Brauhaus im Keller. Vor unseren Homies und richtig richtig coolen Leuten aus Görlitz. Da wurden wir zum Projekt „Künstlermixtape“ eingeladen (insta: Kunstmixtape). Meine Wunschlocation wäre natürlich auch ein Festival. Am besten das Splash oder O30. Auch wenn es nur eine kleine Bühne wäre, das Gefühl wäre sicherlich umwerfend.

Taste: Mein Lieblingslauftritt war im Chekov Cottbus bei der Blockparty. Ich hab es einfach gefeiert im Freien und die Stimmung war auch der Hammer.

Wunschlocation ist bei mir das Splash. Egal ob kleine oder große Bühne, Hauptsache einfach mal da sein und auftreten. Denn am Ende geht's um das Gefühl.

Marco 5.0: War ja nur bei zweien dabei und muss sagen, dass mir der Auftritt am Geburtstag von Anni im Faulen August am besten gefallen hat.

Was ist euer Lieblingsritual unmittelbar vor einem Gig – und was eure Lieblingsbelohnung danach?

Mammut: Vor dem Auftritt bringt Marius immer eine Kanne Fencheltee mit, damit die Stimme

„Vor dem Auftritt Fencheltee“

glatt geht, dann müssen wir immer Taste beruhigen und dann geht die Party ab. Sonst gilt, davor, danach und dabei: Saufen mit unseren Atzen. Die sind nämlich bei jedem Auftritt am Start und werten jeden unserer Auftritte mindestens um das Dreifache auf. Ganz viel Liebe geht raus an dieser Stelle x3

Chirurg: Haha also Taste muss meistens nochmal aufs Klo. Und wir besprechen auch immer nochmal, wer wann welchen Einsatz hat. Dann pushen wir uns alle, nehmen uns ein Bier mit und los geht's. Während unserer Auftritte fragen wir uns manchmal nochmal gegenseitig, welchen Text wir jetzt rappen müssen, weil man manchmal einfach so im Flow ist, dass man sowas vergisst.

Taste: Es wurde ja fast schon alles gesagt. Wichtig ist, dass immer was zu Trinken am Start ist. Davor, um bisschen die Aufregung zu nehmen sowie danach, um einfach zu feiern, wie geil es war.

Marco 5.0: Davor wird immer gut getankt, damit man richtig aus sich herauskommt. Dann geh auch ich meistens davor noch 20-mal pinkeln vor Aufregung.

Wenn ihr die Gelegenheit hättet, mit wem würdet ihr gern einen Track zusammen produzieren?

Mammut: Für die Zukunft hätte ich gerne mit den ganzen Cottbus- und Umgebungs-Artists mal ein Featurung: Luce, Icyboy-

jay, super gerne mal was mit den Jungs und Mädels von Spätkauf Pakila und mit allen coolen Atzen aus der Crack-Stadt. Träumen tut Mensch natürlich auch, da wäre mein Wunschfeature, unironisch, Moneyboy.

Chirurg: Also lokal wäre es natürlich sehr cool mit den Leuten zusammen zu arbeiten, viele sind ja auch schon gute Homies von uns. National wäre es bei mir hundertprozentig auch Moneyboy. Mal abgesehen von dem Image, das viele während seiner Anfangszeit belächelt haben, hat Moneyboy für mich das Deutschrapgame komplett verändert. Seine Tracks sind nicht nur lyrisch wirklich krank, auch die Vibes in seinen Songs inspirieren mich immer wieder.

Allerdings hätte ich auch unglaublich gerne ein Feature mit Celo&Abdi. Mir würde es auch schon reichen, nur mit den beiden zu chillen. In jedem Interview sind die beiden einfach superlustig und auch wirklich sehr korrekt. International (was allerdings auch gar nicht mehr möglich ist) wäre mein Wunsch-Feature Biggie Smalls aka The Notorious B.I.G. Für mich ist er der beste Rapper aller Zeiten.

Taste: Auch ich würde es feiern, mit den Homies aus der Umgebung was zu starten. So Wunschfeatures gibt es viele. Am geilsten wäre Boney Mc. Klar viele denken jetzt, das ist Mainstream, aber es gab auch mal 'ne Zeit davor und auf die spiele ich an. Weitere Fea-

tures die echt geil wären, wenn es dazu kommen würde, sind Olexesh, Sido, Myng und Jaill. Für mich sind die Künstler raptechnisch und lyrisch echt Vorbilder.

Marco 5.0: Heftig wäre es mit den ganzen Trap-Künstlern Musik zu machen, zum Beispiel Gidonen Trumpet, MX42, Mike Moto, Jonny5, Cgoon, usw. Und wenn es irgendwann dazu kommt, mit anderssprachigen Rappern was machen zu machen können, wären Comethazine, Ski Mask The Slump God, Ceo Trayle, Bktherula, Gunna und Unotheactivist die ersten an die ich denke.

Welcher ist euer Favorite-Track?

Mammut: „Zu Real“ ist wahrscheinlich mein Lieblingstrack, einfach weil ich den unnormal lustig finde. Damals waren unsere Stimmen und auch Thomas' Mastering nicht auf dem heutigen Stand. Aktuell höre ich allerdings „Kleine Blättchen“ am häufigsten. Der ist zwar noch nicht draußen, aber ihr bekommt den noch früh genug zu hören.

Chirurg: Momentan höre ich auch gerne die Tracks von unserem neuen Album. Aber ich glaube mein Lieblingssong ist „Wochenende“. Ich finde der Song hat sehr viel Potenzial. Bei den Parts haben wir meiner Meinung nach alle richtig angeliefert.

Marco 5.0: Bin derselben Meinung wie Chirurg.

Taste: Derzeit ist mein Lieblings-

track „Cap“, der auf dem neuen Album zu hören ist. Meiner Meinung mit einer der besten Tracks, die Chirurg bis jetzt geliefert hat.

Von was für einem neuen Album redet ihr? Kommt da was Neues auf uns zu?

Mammut: Wenn das Interview gepubliziert wird, sollte unser zweites Album schon auf allen Streaming-Diensten verfügbar sein. Einfach bei Spotify oder Applemusic 23G's eingeben, da findet ihr uns.



23G's neues Album: „Neon grünes Gift“ dürfte frisch erschienen sein, wenn du dieses lauter in den Händen hältst.

23G's auf Instagram

Mammut: @gruenesmammut

Chirurg: @papam4yo

Taste: @_taste_39

Marco 5.0: @marco5.0er

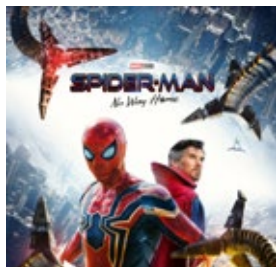
Spotify & Apple Music: 23G's



West Side Story (2021)

Dem ein oder anderen kommt der Name bekannt vor, denn durch Steven Spielberg wird das Musical schon zum zweiten Mal verfilmt. Die moderne Version von Romeo und Julia spielt im New York der 1950er-Jahre, auf dessen Straßen sich zwei Rivalen-Gangs gegenüberstehen. Als sich zwischen diesen ein Liebespaar bildet, droht die Gewalt zu eskalieren ...

Do | 9.12.21 | Musical



Spider-Man 3 - No Way Home

Peter Parker kann sein normales Leben nicht mehr von seinem Alter Ego „Spider-Man“ trennen und wird oben drein noch für einen Drohnenangriff verantwortlich gemacht. Als er Doctor Strange bittet, die Welt diesen Vorfall vergessen zu lassen, wird die Lage noch gefährlicher und Peter muss lernen, was es heißt, Spider-Man zu sein.

Mi | 15.12.21 | Action



Matrix Resurrections

Rund 18 Jahre nach Matrix Revolutions erscheint nun der vierte Teil der legendären Science-Fiction-Reihe. Wer sich vorher nochmal die ersten drei Filme angeguckt, kann sich auch auf eine Fortsetzung der Nostalgie freuen, denn Keanu Reeves und Carrie-Anne Moss werden wieder in den Rollen von Neo und Trinity zusammengeführt.

Do | 23.12.21 | Science-Fiction



Scream 5

Nach 25 Jahren kehren Angst und Schrecken in das ruhige Örtchen Woodsboro zurück. Nach der Serie von brutalen Morden gibt es nun einen neuen Killer mit der Ghostface-Maske. Diesmal hat er eine Gruppe von Teenagern ins Visier genommen und lässt die tödlichen Geheimnisse der Stadt wieder aufleben.

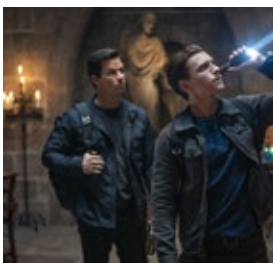
Do | 13.1.22 | Horror



Morbius

Dr. Michael Morbius hat eine seltene Blutkrankheit und versucht, sich und Menschen, die sein Schicksal teilen, zu heilen. Nach einem riskanten Glücksspiel scheint das Gegengift zu einem radikalen Durchbruch zu führen. Doch was als Gegenmittel gedacht war, verursacht schon bald mehr Unheil, als die Krankheit selbst.

Do | 27.1.22 | Drama



Uncharted

Eine der meistgefeierten Videospiele-Reihen wird verfilmt. So macht sich auch hier der junge Nathan Drake mit seinem Partner Victor Sullivan auf die Suche nach dem größten Schatz – El Dorado. Während ihrer Reise um den ganzen Globus stoßen sie aber auf ein schreckliches Geheimnis und die Spur von Nathans verschollenem Bruder.

Do | 10.2.22 | Abenteuer

lauter.locations – Lausitzer Clubs ...



Foto: designed by freepik

Eisenhüttenstadt

Friedrich-Wolf-Theater **Theateraufführungen**

Lindenallee 23
15890 Eisenhüttenstadt
www.friwo.info

ROXX-Club

Diskotheek und Bar

Lindenallee 2A
15890 Eisenhüttenstadt
fb.com/roxx.event.location

Guben

Jugendclub Comet

Diskotheek & Jugendtreff

Kaltenborner Straße 143
03172 Guben
www.cafe-nobudget.de

Volkshaus Guben

Diskotheek, Konzerthaus und Restaurant

Mittelstraße 18
03172 Guben
www.werkeins.net

Lübben

Cartoon

Kneipe

Gubener Str. 9
15907 Lübben

Club Bellevue

Diskotheek und Bar

Schützenplatz 15
15907 Lübben
www.club-bellevue.net

Spreewald Lichtspiele

Kino

Poststr. 11, 15907 Lübben
spreewald-lichtspiele.de

Lübbenau

Die feine Eins

Bistro, Café, Bar

Dammstraße 77a
03022 Lübbenau
www.feine-eins.de

Gleis 3 Kulturzentrum Lübbenau

Theater, Events, Atelier

Güterbahnhofstraße 57
03222 Lübbenau
www.gleis3.org

Cottbus

Almhütte/

Strandpromenade

Bar, Speisen und Events

Mauerstraße 7
03046 Cottbus
www.strandpromenade-almhuette.de

Alte Chemiefabrik

Diskotheek

Parzellenstraße 21
03050 Cottbus
alte-chemiefabrik.de

Bebel

Diskotheek

Nordstr. 4,
03044 Cottbus
www.bebel.de

... und Bars von Nord nach Süd

Bierkeller

Kneipe

Brandenburger Platz 5
03046 Cottbus
<http://goo.gl/7IHQrB>

Bühne 8

Theateraufführungen

Erich-Weinert-Straße 2
03046 Cottbus
www.buehne8.de

Bunter Bahnhof

Open-Air Bar

& Restaurant „Primawetter“, Club „Scandale“

Güterzufuhrstraße 8
03046 Cottbus
www.bunterbahnhof.de

Chekov ... the

noptimal location

Diskotheek & Jugendtreff

Stromstraße 14
03046 Cottbus
www.chekov.info

Cocktailbar 21

Bar

Stadtring 3
03042 Cottbus
[fb.com: Cocktailbar 21](http://fb.com:Cocktailbar21)

Comicaze

Bar und Konzertort

Friedrich-Ebert-Str. 36
03044 Cottbus
www.comicaze.de

Der Käfig

Cocktailbar

Mauerstraße 6
03046 Cottbus
www.fb.com/derkaefig-cottbus

Don't tell Mama

Shishabar

Sandower Straße 59
03046 Cottbus
www.facebook.com/dont-tellmama

Esscobar

Restaurant, Café & Bar

Schloßkirchstraße 1
03046 Cottbus
www.esscobar.de

Eventclub

Diskotheek

Karl-Marx Straße 13
03044 Cottbus
www.fb.com/eventclub-cottbus

Fantasy Club (UCI Kinowelt)

Diskotheek

Am Seegraben 22
03051 Groß Gaglow
www.fb.com/fantasycottbus

Glad-House

Diskotheek und

Konzerthaus

Straße der Jugend 16
03046 Cottbus
www.glad.house

Hemingway

Bar

Am Turm 14
03046 Cottbus
www.hemingway-cocktailbar.9gg.de

Lagerhaus

Bar

Karl-Liebnecht-Str. 29
03046 Cottbus
www.lagerhaus-cb.de

Nachbar life

Tanz- und Nachtclub

Straße der Jugend 104
03046 Cottbus
www.fb.com/lifecottbus

Midpoint

Shishabar

Schloßkirchstraße 3-5
03046 Cottbus
fb.com/midpointcottbus

Mosquito

Restaurant und Bar

Altmarkt 22
03046 Cottbus
www.mosquito.biz

Muggefug e.V.

Konzerte, Lesungen

und Filme

Papitzer Str. 4
03048 Cottbus
www.muggefug.de

Obenkino

im Glad-House
Straße der Jugend 16
03046 Cottbus
www.obenkino.de

Piccolo Theater

Theateraufführungen

Erich-Kästner-Platz
03046 Cottbus
www.piccolo-cottbus.de

Piya

Shisha- & Cocktail-Lounge

Spremberger Str. 16
03046 Cottbus
fb.com/piyacottbus

Locos

Zigarren- & Whisky-Bar

Friedrich-Ebert-Str. 36
03044 Cottbus
www.restaurant-bellessa.de

Salon „Mona & Hans“ Eventlocation u.a. mit Kultur dinner

Bahnhofstraße 75
03046 Cottbus
www.bunterbahnhof.de

SOUND

Diskotheek (Testzentrum)
Mauerstraße 7

03046 Cottbus
fb.com/soundcottbus

Stadthalle Cottbus

**Konzerte, Comedy,
Diskotheek**

Berliner Platz 6
03046 Cottbus
www.cmt-cottbus.de

Theaternative C

Theateraufführungen

Petersilienstraße 24
03044 Cottbus
www.theaternative-cottbus.de

U-Boot

Pub und Restaurant

Neustädter Str. 15/ Ecke
Mühlenstraße
03046 Cottbus
www.fb.com/uboot.beritkney

UCI Kinowelt

Kino

Am Seegraben 22
03051 Groß Gaglow
www.uci-kinowelt.de

Weltspiegel Cottbus

Kino

Rudolf-Breitscheid-Straße 78
03046 Cottbus
weltspiegel-cottbus.de

Whisky Bar

Cocktail- und Shishabar
Friedrich-Ebert-Str. 47

03044 Cottbus
www.fb.com/disco.karaoke-
bar.cottbus

Zelig

Restaurant und Bar

Friedrich-Ebert-Straße 21
03044 Cottbus
Google: Zelig

Forst

LaCueva

Restaurant, Bar & Biergarten

Ackerstraße 2
03149 Forst
www.lacueva.de

Forster Hof

Diskotheek

Cottbuser Str. 24
03149 Forst
www.forster-hof.de

Manitu

Restaurant und Diskotheek

Frankfurter Straße 135
03149 Forst
www.manitu-forst.de

Ogrosen

Lindeneck

Diskotheek

Ranzower Straße 2
03226 Ogrosen
fb.com/lindeneck.ogrosen

Finsterwalde

Bau122

Diskotheek

An der FIMAG 6
03238 Massen-

Finsterwalde
www.bau122.de

Landeil Lugau

Club und Konzerthaus

Hauptstraße 5
03238 Lugau
www.landeilugau.de

Weltspiegel

Kino

Karl-Marx-Straße 8
03238 Finsterwalde
weltspiegel-kino.de

Großbräschen

„Elana“

Bar, Restaurant & Biergarten

Bahnhofstraße 10
01983 Großbräschen
fb.com/restaurantelana

Spremberg

Brückenhäuschen

**Eis, Milchshakes, Snacks
und Drinks**

Friedrichstraße 40
03130 Spremberg
dudelsack-spremberg.de

Dudelsack

Gaststätte und Bar

Friedrichstraße 40
03130 Spremberg
dudelsack-spremberg.de

Eventpalast Spremberg

Diskotheek

Heinrichsfelder Allee 40
03130 Spremberg
fb.com/eventpalast-
spremberg

Golden Club Schleife Diskothek

Bahnhofstraße 15
02959 Schleife
[fb.com/GoldenClubPartys](https://www.facebook.com/GoldenClubPartys)

Hühnerstall Spremberg Restaurant und Bar

Berliner Straße 2a
03130 Spremberg
www.huehnerstall.com

Spreekino Kino

Am Markt 5
03130 Spremberg
www.spreekino.de

Jugendclub Erebos Club und Jugendtreff

Kraftwerkstraße 62
03130 Spremberg
www.jugendcluberebos.blogspot.de

Senftenberg

Irish Pub Senftenberg Bar

Jüttendorfer Anger 7
01968 Senftenberg
[fb.com/IrishPubSenftenberg](https://www.facebook.com/IrishPubSenftenberg)

Mojito

Bar und Restaurant

Briesker Str. 32
01968 Senftenberg
mojito-senftenberg.de
neue Bühne Senftenberg
Theateraufführungen
Theaterpassage 1
01968 Senftenberg
theater-senftenberg.de

Lauchhammer

Eventhalle OstArena

Diskothek
Kostebrauer Straße 1
01979 Lauchhammer
www.eventhalle-ostarena.de

Real Music Club

Diskothek
Wilhelm-Külz-Straße 54
01979 Lauchhammer
www.real-music.net

Lohsa

Hipos Beachbar

Bar & Grill
Am Strand Weißkollm 1
02999 Lohsa
www.hiposbeachbar.de

Weißwasser

Hafenstube Telux

**Partys, Workshops,
Jugendtreff**
Straße der Einheit 20
02943 Weißwasser
www.skz-telux.de

Schwarzheide

Wandelhof

Diskothek, Kino, Lounge
Ruhlander Straße 37-38
01987 Schwarzheide
wandelhof-online.de

Hoyerswerda

Cinemotion

Kino
An der Mühle 2
02977 Hoyerswerda
www.cinemotion-kino.de

Irish Pub „Black Raven“

Restaurant und Bar
Albert-Einstein-Str. 48
02977 Hoyerswerda
Google: Irish Pub Black Raven

Jugendklubhaus OSSI

Jugendtreff, Kurse, Events
Liselotte-Herrmann-Straße 1
02977 Hoyerswerda
ossi-hoyerswerda.de

Kulturfabrik

**Diskothek, Kino & Jugend-
treff**

Braugasse 1
02977 Hoyerswerda
kufa-hoyerswerda.de

Lausitzhalle

Konzerthaus
Lausitzer Platz 4
02977 Hoyerswerda
www.lausitzhalle.de

Schoko & Luise

**Eiscafé und
Eventlocation**
Markt 6
02977 Hoyerswerda
www.schoko-luise.de

FREDDYS MITTAGSAKTIONEN

VON MONTAG BIS SAMSTAG BIS 15.00 UHR (außer an Feiertagen)



PIZZA NACH WAHL + SALAT

Pizza nach Wahl (Größe Freddy),
dazu 1 kleiner Gartensalat und
1 Mini-Joghurt-Dressing (40ml)^{C.F.G.}

7,99*



DOPPELDECKER

2 Produkte nach Wahl aus den
Kategorien Pizza (Größe Freddy),
Burger, Pasta oder Salat
(inkl. Dressing nach Wahl)

14,99*



BUSINESS PACKAGE

3 Pizzen aus unserer Karte
nach Wahl (Größe Freddy)

24,99*

*Angebot gilt nur online unter freddy-fresh.de oder in unserer App.

Nicht mit anderen Promotionen kombinierbar. Eine Auflistung aller Zusatzstoffe und Allergene ist unter freddy-fresh.de/de/infos/alle-produkte zu finden.
Produktinformationen inkl. Inhaltsstoffe und Nährwerte zu vorverpackten Lebensmitteln finden Sie im Shop
unter www.freddy-fresh.de direkt im Artikel.



GASTRONOMIE

Unser Winter-Thema: Gönn' dir Glühwein daheim



Glühzauber für daheim

Glühwein und Punsch sorgen jedes Jahr auf den Weihnachtsmärkten für die perfekte Winterstimmung. Corona hat die duftende Verführung leider ausfallen lassen, doch das hindert uns nicht daran, die leckeren alkoholischen Heißgetränke einfach zu uns nach Hause zu holen. Erfahre hier, was Glühwein ausmacht und was man unter Punsch versteht – und probiere unseren Rezepttipp aus!

Glühwein oder Punsch – wo liegt der Unterschied?

Der Unterschied zwischen Punsch und Glühwein ist einfach erklärt. Glühwein besteht aus Rot- oder Weißwein, es darf kein zusätzlicher Alkohol und auch kein Wasser hinzugefügt werden. Fehlen dürfen natürlich nicht die Gewürze wie Zimt, Nelken und Anis. Zucker oder Süßstoff wird auch ordentlich dazugegeben und Orangen- und Zitronenschalen machen die Mischung perfekt und den guten Geschmack aus.

Glühwein unterliegt strengen Anforderungen, widersprüchlich ist aber, dass die Hersteller erstaunlich wenig aufs Etikett schreiben. Beim Punsch läuft's weniger streng ab, dieser muss keinen Lebensmittelprüfern standhalten. Dem Hersteller sind keine Grenzen gesetzt. Punsch steht für ein alkoholisches, heißes Getränk mit Spirituosen freier Wahl, Säfte oder Tee und Wasser dürfen auch hinzugefügt werden. Natürlich dürfen auch hier die Gewürze nicht fehlen. Mixt man Weißwein mit Eierlikör, gibt Zimt und Zucker dazu, entsteht der beliebte Eierpunsch.

Glühwein-Rezepttipp

Unten findest du ein leckeres Glühweinrezept zum Ausprobieren. Eine Spur extravaganter ist unser Punsch-Rezepttipp, den wir zum Cocktail des Quartals auserkoren haben und den du auf der nächsten Seite sehen kannst.

Zutaten: 1 Flasche trockener Rotwein, 2 Zimtstangen, 6 Nelken, 4 Sternanis, 1 Orange, Zucker oder Honig.

Zubereitung:

1. Die Orange waschen und nach dem Trocknen in Scheiben schneiden und mit dem Wein und Gewürzen in einem Topf langsam erwärmen.
2. Zucker oder Honig nach eigenem Geschmack hinzugeben.
3. Eine Stunde ziehen lassen und durch ein Sieb in Tasse oder Glas füllen und servieren.

Cocktail des Quartals im Winter



Orangen-Punsch. Zutaten: 1 Flasche trockener Rotwein, $\frac{1}{4}$ l Orangensaft und 1 Orange in Scheiben, 6 Nelken, 3 Zimtstangen, 3 Stück Glühfix, 150g Kristallzucker, $\frac{1}{4}$ l Rum, 3 Teebeutel Schwarztee und 1 l Wasser.

Zubereitung

In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen und die Teebeutel und Glühfix einhängen. Den Orangensaft, Rotwein, Rum, die Gewürze und die Orangenscheiben hinzugeben und mit Zucker abschmecken. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und eine Stunde schön durchziehen lassen.

Achtung beim Erhitzen von Punsch (und auch Glühwein), denn Alkohol kann sich wahrlich in Luft

auflösen und das Aroma verändert sich auch nochmal. Also ist es empfehlenswert, erstmal vorsichtig zu würzen und dann lieber ordentlich nachzulegen.

Unser Team brennt darauf, diesen Punsch einmal nachzukochen. Du auch?

Schick uns ein Bild deiner Kreation – und stoße imaginär mit uns an.

Wir freuen uns auf dein Punsch-Bild via:

Facebook: /lauter.de

Instagram: @lauter_magazin



DEMOKRATIE

Diesmal: Junge Politiker / Genderneutrale Sprache

Bundestagswahl 2021



Der 20. Deutsche Bundestag wurde frisch gewählt und besteht jetzt aus 736 Abgeordneten. Foto: Henning Schacht

Ein Blick auf das Wahlergebnis vom 26. September und das Thema Politik kann wieder ein paar Jährchen ruhen – so sollte es auf jeden Fall nicht sein. Das Thema zu reflektieren und weiter dranzubleiben ist wichtig!

Ergebnisse im Wahlkreis 64

Jeder hört am Ende der Bundestagswahl von den bundeswei-

ten Ergebnissen der Wahl, doch wie sehen diese im Vergleich zur Abstimmung unseres Wahlkreises aus? Zum hier betrachteten Wahlkreis 64 gehört neben der kreisfreien Stadt Cottbus der Landkreis Spree-Neiße. Man kann die Trends der bundesweiten Wahl wiedererkennen, mit noch extremeren Ausprägungen. Mit fast dem Doppelten an Stimmen gegenüber 2017 wird die SPD stärkste Partei. Die AfD verzeichnet leichte Einbußen, ist aber trotzdem zweitstärkste Partei. Sowohl die Linke, als auch die CDU verlieren fast die Hälfte ihrer Stimmen, die Union rutscht auf den dritten Platz. Im Gegensatz zum bundesweiten Vergleich belegt diesen nämlich nicht Bündnis90/Die Grünen. Trotz knapp dem Doppelten an Stimmen bleibt sie die schwächste Partei. Dagegen auf dem gleichen Platz wie bundesweit befindet sich die FDP mit vergleichbar stärkerem Stimmenzuwachs.

	2017 bundesweit	2021 bundesweit	2017 Wahlkreis 64	2021 Wahlkreis 64
SPD	20,5	25,7	15,2	28,5
Union	32,9	24,1	24,1	13,8
Grüne	8,9	14,8	3,1	5,5
FDP	10,7	11,5	7,7	10,7
AfD	12,6	10,3	26,8	24,3
Linke	9,2	4,9	16,5	7,6
SSW	0	0,1	/	/
Sonstige	5	8,6	6,6	9,6

What happened?

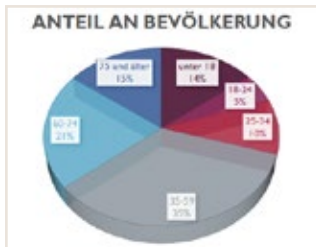
Regierungsbildung: grünes Licht Spaß beiseite, seit Anfang Dezember steht fest, dass wir trotz inhaltlicher Differenzen, besonders zwischen Grünen und FDP, eine Ampel-Koalition bekommen werden. Schon vor der Wahl hatte sich die SPD gegen die GroKo bekannt und alle Parteien haben sich gegen eine Koalition mit der AfD ausgesprochen. Der Jamaika-Konstellation entgegen steht der innere Konflikt der Union. Nun blicken wir gespannt auf die Koalition aus SPD, Grünen und FDP.

SSW – was ist das?

Dem ein oder anderen mag etwas Unregelmäßigkeit in den Wahl-
diagrammen aufgefallen sein mit dem Namen: SSW. Das steht für Südschleswigscher Wählerverband, welche als Partei der dänischen Minderheiten von der 5% Hürde ausgenommen wurde. Mit einem Zweitstimmenergebnis von 0,12% konnten sie sich deswegen einen Sitz im Parlament verdienen und allen beim Anblick der Statistiken ein Fragezeichen ins Gesicht zaubern.

Unterrepräsentiert: die jüngere Generation

Da man mindestens 18 Jahre zum Wählen sein muss, ist mit 5% die jüngere Generation im Wahlkreis 64 deutlich unterrepräsentiert. Brandenburgweit sieht es mit 4,8% auch nicht besser aus und mit einem negativen Geburten-



saldo wird in Zukunft das Alter der Bevölkerung weiter anwachsen. Haben junge Menschen also gar keinen Einfluss mehr auf die Politik?

Falsch. Trotz Unterrepräsentation erreichen die Ideale und Ziele der Generationen Y und Z die Politik. Von den unter 30-jährigen Abgeordneten im jetzigen Bundestag gehen 21 auf Grüne, 18 auf SPD, 5 auf FDP und 3 auf CDU zurück. Währenddessen sind Linke und AfD in dieser Altersgruppe gar nicht vertreten. Ob Zufall oder nicht, je höher diese Zahl, desto höher auch der Anstieg an Zweitstimmen für die Partei – frischer Wind scheint also gut zu tun. Speziell die Grünen und FDP haben hohe Zuwächse in dieser Altersgruppe, während die anderen Parteien Einbußen haben, die Union sogar mit fast 60%.

Auf den kommenden Seiten stellen wir vier junge Menschen vor, die zwar nicht im Bundestag vertreten sind, dafür aber Politkarriere an der Basis leisten – und noch dazu aus der Lausitz stammen.

Lausitzer Jugend in der Politik



Fotos: Johannes "James" Zabel

Noreen Thiel

Partei: Freie Demokratische Partei

Standort: Berlin

Position: (Basis)Mitglied

In der Partei seit: 2019

Geburtsdatum: 07.04.2003

Wohnort: Berlin

Ehemalige Schule: Ludwig-Leichhardt-Gymnasium CB

Warum hast du dich für deine Partei entschieden?

Ich habe eine Partei gesucht, die natürlich meine inhaltlichen Vorstellungen teilt, aber auch mein modernes Lebensgefühl. Das habe ich beides bei der FDP gefunden, einmal vor allem in der Bildungspolitik und gleichzeitig auch mit der immer moderneren Kommunikation im Wahlkampf.

Wie zufrieden bist du mit dem Bundestagswahlergebnis?

Sehr zufrieden. Die FDP ist zum ersten Mal zwei Mal hintereinander mit über 10% in den Bundestag eingezogen und vor allem haben wir ein unglaublich starkes Jungwählerergebnis geholt. Das macht Mut für die Zukunft.

Welches Thema beschäftigt junge Menschen am meisten?

Eine faire Chance auf sozialen und persönlichen Aufstieg, egal woher man kommt oder ob man gesund oder krank ist.

In welchem Thema möchtest du etwas bewirken – und wie?

Ich werde nach wie vor für Awareness und den besseren Umgang mit psychischer Gesundheit kämpfen und darauf aufmerksam machen. Das mache ich wie auch im Wahlkampf vor allen auf den sozialen Medien, wo man auch ohne Amt und Mandat viele Menschen erreichen und auf seine Themen aufmerksam machen kann.

Welche Position in der Politik möchtest du einmal erreichen?

Gar keine. Ich engagiere mich nicht für Posten oder Ämter, sondern ich habe meine konkreten Themen, die ich voranbringen will und die sind Bildung und vor allem psychische Gesundheit.

Wenn man dich wählen könnte – warum sollte man das tun?

Noreen Thiel

Gerade arbeiten wir erst auf, was die Pandemie bei vielen gerade jungen Menschen an psychischen Folgen verursacht hat. Depressionen und andere Auswirkungen der Lockdownpolitik sind auf einem Rekordhoch und viele Menschen trauen sich nach wie vor nicht Hilfe zu holen oder darüber offen zu sprechen. Das muss sich auch nach der Wahl ändern, wenn nicht sogar noch mehr. Ich würde sehr gerne weiterhin als Stimme für diejenigen antreten und gewählt werden, die eine bessere Versorgung psychisch kranker Menschen wollen und vor allem

mehr Aufmerksamkeit insgesamt auf das Bewusstsein dafür lenken wollen.

Ja oder nein?

Cannabis-Legalisierung? Ja.

Kohleausstieg 2030? Ja.

Mindestlohn i. H. v. 12 Euro? Ja.

Corona-Impfpflicht? Nein.

Genderneutrale Sprache in der Schule? Nein.

Social Media & Web

Twitter: @noreenthiel

Instagram: @noreenthiel

www.noreenthiel.de



Lausitzer Jugend in der Politik



Carlo Wittich

Partei: Christlich

Demokratische Union (CDU)

Standort: Cottbus

Position: Stellvertretender Vor-

sitzender CDU Cottbus/Vorsit-

zender der Jungen Union Cottbus

In der Partei seit:

2018/Junge Union seit 2015

Geburtsdatum: 24.07.1999

Wohnort: Berlin/ab Februar

wieder Cottbus

Ehemalige Schule: Ludwig-

Leichhardt Gymnasium CB

Warum hast du dich für deine Partei entschieden?

Ich habe mich für die CDU entschieden, weil sie als Volkspartei viele unterschiedliche politische Positionen vor dem Hintergrund christlich-demokratischer Werte vereint.

Wie zufrieden bist du mit dem Bundestagswahlergebnis?

Das Bundestagswahlergebnis der Union war desaströs, folglich kann ich damit auch nicht zufrieden sein. Neben dem einschneidenden Ergebnis auf Bundesebene, bin ich aber mehr noch über den Aus-

gang der Wahl hier im Wahlkreis 64 enttäuscht. Während sich im Bund schnell abzeichnete, dass die Mischung aus Spitzenkandidat und thematischer Schwerpunktsetzung nicht bei den Bürgerinnen und Bürgern ankommt, hatte man hier in der Lausitz ein anderes Gefühl. Die CDU hat in Person von Dr. Klaus-Peter Schulze acht Jahre gute Politik für unsere Region gemacht. Der Unions-Kandidat, Dr. Markus Niggemann ist im Wahlkampf mit den zukunftsweisenden Themen für die Lausitz, vor allem für den Strukturwandel in seine Fußstapfen getreten – leider ohne Erfolg.

Welches Thema beschäftigt junge Menschen am meisten?

Ihre eigenen Zukunftschancen in der Lausitz – konkret in Bezug auf Wirtschaft und Arbeit, das Klima sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

In welchem Thema möchtest du etwas bewirken – und wie?

Ich möchte vor allem bei kommunalen Themen etwas voranbringen. Zusammen mit den Mitgliedern der Jungen Union vertrete ich immer wieder klar die Positionen der Jugend gegenüber unserer Mutterpartei CDU. Uns beschäftigt sehr stark eine zukunftsfähige städtische Infrastruktur – hier kämpfe ich z.B. in Bezug auf das neue Mobilitätskonzept dafür, dass man die Cottbuser Innenstadt neben dem ÖPNV auch

weiterhin über den motorisierten Individualverkehr gut erreichen kann. Gute Erreichbarkeit und ein verbessertes Stadtklima schließen sich nicht kategorisch aus!

Um jedoch nicht zuletzt bei diesem Thema wirklich aktiv mitgestalten zu können, ist mein persönliches Ziel die nächste Kommunalwahl, um möglicherweise als Mandatsträger die Interessen vieler Wählerinnen und Wähler aktiv vertreten zu dürfen.

Welche Position in der Politik möchtest du einmal erreichen?

Ich bin in meinem jungen Alter nicht in der Position ein klares Ziel zu formulieren. In der CDU gilt das Leistungsprinzip – daraus ergibt sich ein klarer Auftrag für jeden einzelnen, sich engagiert in die Parteiarbeit einzubringen und so für eine mögliche politische Position zu qualifizieren.

Ich persönlich empfinde schon immer die Position des Oberbürgermeisters als eines der interessantesten politischen Ämter. Man hat viel Gestaltungsspielraum, die Ehre seine Heimatstadt nach außen hin zu vertreten und agiert über Parteigrenzen hinweg.

Wenn man dich wählen könnte – warum sollte man das tun?

Weil ich den Bürgerinnen und Bürger zuhören und für Ihre Interessen einstehen möchte, um sach- und zielorientierte Politik machen zu können. Ich stehe für eine starke Verbindung

zur Heimat, unserer Lausitz, was die erfolgreiche Gestaltung des Strukturwandels mit all seinen Facetten und Politikfeldern zu meinem wichtigsten Thema macht.

Ja oder nein?

Cannabis-Legalisierung?

Ja und nein (muss differenziert betrachtet werden) *

Kohleausstieg 2030? Nein

Mindestlohn i. H. v. 12 Euro? Nein

Corona-Impfpflicht? Nein

Genderneutrale Sprache in der Schule? Nein

***Cannabis-Legalisierung:**

...ist differenziert zu betrachten, da man eben jene nicht aus einer grundsätzlichen Ablehnung der Droge gegenüber begegnen kann. Ich selbst lehne den Konsum von Cannabis ab, sehe aber die Chancen, die die Legalisierung mit sich bringen kann. Die kontrollierte Abgabe, die Einsparung von Polizei- und Justizkosten, die Möglichkeit der Besteuerung sowie die Eröffnung eines ganz neuen Produktions- und Wirtschaftszweigs geben den klaren Anlass, dass sich die Volkspartei CDU zumindest aktiv mit der Legalisierung auseinandersetzt.

Social Media & Web

Instagram: @ju_cottbus

@wittich_carlo (privat)

Facebook:

Junge Union Cottbus

Carlo Wittich (privat)

Lausitzer Jugend in der Politik



Laura Staudacher

(geb. Schieritz)

Partei: Freie Demokratische Partei

Standort: Forst (Lausitz)

Position: Kreisvorsitzende

In der Partei seit: 2014

Geburtsdatum: 24.02.1998

Wohnort: Forst (Lausitz)

Ehemalige Schule: Pückler-Gymnasium Cottbus

Warum hast du dich für deine Partei entschieden?

Die Werte der FDP – Freiheit, Selbstbestimmung und der Leistungsgedanke haben mich überzeugt. Der Staat sollte die Bürger nicht bevormunden und lenken, sondern es ihnen leicht machen, ihre eigenen Träume zu verwirklichen.

Wie zufrieden bist du mit dem Bundestagswahlergebnis?

Das FDP-Ergebnis im Wahlkreis Cottbus/Spree-Neiße macht mich

glücklich und stolz. Nachdem wir bei der letzten Bundestagswahl der zweitbeste FDP-Wahlkreis in ganz Brandenburg waren, haben wir in Cottbus und Spree-Neiße beste FDP-Erst- und -Zweitstimmenergebnis aller Wahlkreis in Brandenburg geholt. Zudem ist dies das beste FDP-Ergebnis in der Geschichte des Wahlkreises 64. Dieses Vertrauen will ich nicht enttäuschen, auch wenn es für meinen Landeslistenplatz knapp nicht gereicht hat.

Welches Thema beschäftigt junge Menschen am meisten?

Bildungspolitik! Die Frage unserer Zeit ist, wie wir es schaffen, ein zukunftsfähiges Bildungssystem zu bauen, das jedem die gleichen Chancen bietet.

In welchem Thema möchtest du etwas bewirken – und wie?

Meine Leidenschaft gehört der Bildungspolitik. Denn eine gute (Aus)bildung ist der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben und sozialen Aufstieg. Bringen wir unsere Schulen durch einen Digitalpakt 2.0 und Lehrerfortbildungen ins 21. Jahrhundert, verpassen wir der beruflichen Bildung mit einer Exzellenzinitiative ein Upgrade und entkoppeln wir Studienchancen durch ein elternunabhängiges Bafög vom Geldbeutel und Wohlwollen der Eltern. Es ist zudem nicht nachvollziehbar, dass 16 Bundesländer bei der Bildung

Laura Staudacher

ihr eigenes Süppchen kochen. Die bildungspolitische Kleinstaaterei müssen wir durch nationale Bildungsstandards und ein Kooperationsgebot ersetzen.

Welche Position in der Politik möchtest du einmal erreichen?

Wenn ich dahingehend einen Wunsch frei hätte, würde ich gern eines Tages als Bildungsministerin unseren überholten Bildungsförderalismus reformieren. Aber das wird wahrscheinlich ein Traum bleiben. Für ein FDP-Bundestagsmandat für die Lausitz werde ich auf jeden Fall weiterkämpfen.

Wenn man dich wählen könnte – warum sollte man das tun?

Wer eine junge, engagierte und liberale Stimme in der Politik sehen will, sollte mich wählen. Ich brenne für meine Themen und will

etwas verändern. Mir war es immer schon wichtig, nicht nur vom Spielfeldrand aus zuzuschauen, sondern selbst mitzugestalten. Wer nur meckert, wird nichts verändern. Deshalb habe ich mich selbst auf den Weg gemacht.

Ja oder nein?

Cannabis-Legalisierung? Ja!

Kohleausstieg 2030? Nein.

Mindestlohn i. H. v. 12 Euro? Neutral, denn das ist Entscheidung der Mindestlohnkommission.

Corona-Impfpflicht? Nein.

Genderneutrale Sprache in der Schule? Wie man spricht, soll jeder selbst entscheiden können.

Social Media & Web

Facebook: Staudacher.Laura

Twitter: @laura_schieritz

Instagram: @lauraschieritz



Lausitzer Jugend in der Politik



Foto: Holger Hinz

Lukas Mosler

Partei: BÜNDNIS 90/
DIE GRÜNEN

Standort: Hoyerswerda
Position: Kreisvorstand und zur Bundestagswahl Kandidat für den Wahlkreis 156 Bautzen 1 und Kandidat auf der Landesliste auf Platz 8.

In der Partei seit: November 2018

Geburtsdatum: 16. Januar 1997

Wohnort: Hoyerswerda

Ehemalige Schule: 1. Mittelschule Hoyerswerda

Warum hast du dich für deine Partei entschieden?

Schon seit jungen Jahren bin ich politisch interessiert. Angefangen hat es ganz klassisch am Abendessentisch im Gespräch mit meinen Eltern. Schon vor meiner Zeit bei BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN nahm ich an Demonstrationen wie „Unteilbar“ teil. Im November 2018 nach den Landtagswahlen in Hessen und Bayern habe ich dann den Mitgliedsantrag ausgefüllt.

Wie zufrieden bist du mit dem Bundestagswahlergebnis?

Gegenüber 2017 haben wir in unserem Wahlkreis 156 dazugewonnen. Das macht mich stolz. Aus Sachsen entsenden wir nun vier Bündnisgrüne Abgeordnete. In 2017 waren es noch zwei. In Brandenburg ist neben Annalena Baerbock auch Michael Kellner in den Bundestag eingezogen. Wir sind die drittstärkste Fraktion und werden ein Teil der kommenden Bundesregierung sein.

Welches Thema beschäftigt junge Menschen am meisten?

Vor allem die Klimakrise. Aber auch das Thema Verkehr, wie komme ich zügig mit dem ÖPNV von A nach B oder in die Großstädte Leipzig, Dresden, Cottbus, Berlin oder Potsdam. Ebenso ist

das Thema Bildungsgerechtigkeit von hoher Bedeutung. Wie gelingt es uns, dass alle jungen Menschen die gleichen Voraussetzungen für Bildung unabhängig vom Elternhaus haben.

In welchem Thema möchtest du etwas bewirken – und wie?

Stärkung der Ausbildung! Ich habe den Beruf „Industriekaufmann“ gelernt. Das Ausbildungsunternehmen war 6km von meinem Wohnort entfernt. Die Berufsschule sogar in Hoyerswerda. Nicht jeder Auszubildende hat das Glück seine Ausbildung vor Ort zu absolvieren. Deshalb setze ich mich für ein gutes Berufsschulnetz und eine gute Verkehrsanbindung mit Rad und ÖPNV zum Ausbildungsunternehmen ein.

Welche Position in der Politik möchtest du einmal erreichen?

Als nächstes möchte ich den Kreistag und nach Möglichkeit auch in den Stadtrat einziehen. Gleichwohl möchte ich mich innerparteilich weiterentwickeln und kandidiere deshalb für den nächsten Parteirat von Grüne Sachsen.

Wenn man dich wählen könnte – warum sollte man das tun?

Für unsere Region setze ich mich mit Herzblut ein & bin ansprech-

bar für die Bürger*innen und Akteur*innen vor Ort.

Ja oder nein?

Cannabis-Legalisierung?
Legalize it! Also ja!

Kohleausstieg 2030?

Ja natürlich! Wir müssen alles unternehmen, um die Ziele des Pariser Klimaschutzabkommen aus 2015 zu erreichen.

Mindestlohn i. H. v. 12 Euro?

Ja, das ist einfach nur fair!

Corona-Impfpflicht?

Lasst euch impfen! Ich bin selber 2x geimpft und gehe nun zum boostern.

Genderneutrale Sprache in der Schule?

Sprache kann ausgrenzen und verletzen. Ich wende die geschlechtergerechte Sprache an.

Social Media & Web

Instagram: lukas_mosler

Twitter: @l_mosler

Facebook: lukas.mosler/5

Telegram: t.me/LukasMosler



Zurück in gewohnten Rollen: Kenny und Victoria, beide aus Cottbus, tauschten für unser Cover ihre persönlichen Geschlechterklischees. Wie die beiden zur Genderdebatte stehen, erfährst du am Ende des Beitrags.

Ein Muss oder Gaga?

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe/-r Leser/-in, liebe*r Leser*in, liebeR LeserIn, liebe Lesy – wie ist es dir am liebsten? Genderneutrale Sprache ist ein Thema, für das manche als Sinnbild der Gleichberechtigung missionarisch einstehen, während andere es einfach nur Gaga finden. Die Studienlage ist gering, die Debatte emotional. Wir fragen uns: Sind Schrägstriche, Unterstriche und Sternchen wortwörtlich falsche Symbolpolitik oder Sinnbild eines unausweichlichen sprachlichen Wandels hin zu mehr echter, gelebter Gleichstellung und Diversity?

Das große Ganze – Diversity

Meist mit „Vielfalt“ übersetzt beschäftigt sich der Diversity-Komplex mit dem respektvollen Umgang von Individualismus. Doch was unterscheidet uns? Um dies zu klären, versuchen seit den 1970er-Jahren Forscher*innen Diversity in ein überblickbares System zu verpacken. Am National Training Laboratories Institute for Applied Science in den USA entwickelte man folgende Diversity-Dimensionen:

1. Geschlecht: Neben männlich und weiblich existieren noch viele weitere Genderidentitäten: androgyne, genderqueer, inter, ... (laut einigen Quellen über 60).

2. Sexuelle Orientierung: Heterosexualität, homosexuell (lesbisch und schwul), bisexuell, transe-

xuell, asexuell, intersexuell, queer oder questioning


3. Alter: Statt Diskriminierung sollten Ansichten von jüngeren, mittelalten und älteren Menschen gleichwertig betrachtet werden.

4. Ethnische Herkunft & Nationalität: Unterschiede zwischen Ursprung, Muttersprache und Kultur sollten wertgeschätzt und Chancengleichheit geschaffen werden.

5. Religion & Weltanschauung: Neben Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus gibt es noch unzählige weitere Glaubensarten.

6. Behinderung: Körperlich, geistig oder psychisch behinderte Menschen haben das gleiche Recht auf Teilhabe wie alle anderen. Voraussetzung dafür ist Barrierefreiheit im gesellschaftlichen Leben.

7. Soziale Herkunft: bestimmt maßgeblich Chancen auf Bildung, Arbeit und Ressourcen mit, aber eigentlich sollen allen Menschen die gleichen Bedingungen zur Selbstverwirklichung offenstehen.

Um das Thema dieser Ausgabe einmal einzuordnen: Genderneutrale Sprache gehört hier der Dimension Geschlecht an – es sollen in Wort und Schrift alle Geschlechter gleichberechtigt angesprochen werden. 

Diskriminiert unsere Sprache?



Foto: LightFieldStudios, iStock



Die Spitze des Eisberges der Genderdiskussion sind Berufsbezeichnungen wie „die Putzfrau“ oder „der Handwerker“ – in letzterem Fall sah der Duden bis Anfang 2021 noch keine „Handwerkerin“ vor.

Eine Begriffsklärung

Der Begriff „Gendern“ stammt aus dem Englischen, wo er so etwas wie „(soziales) Geschlecht“ bedeutet. Soziales, weil es sich vom „Sexus“, dem biologischen Geschlecht, unterscheidet und stattdessen die eigene Geschlechtsidentität bzw. das -bewusstsein widerspiegelt.

Auch die deutsche Grammatik hat eigene Geschlechter – genannt Genera: das Maskulinum, das Femininum und das Neutrum. Normalerweise haben die mit dem Substantivgeschlecht nichts zu tun – keiner fragt warum „der Stuhl“ männlich ist, während „das Stuhlbein“ und „die Stuhllehne“ ein anderes Genus besitzen.

Das generische Maskulinum

Dies ist einer der Begriffe, welche im Zentrum der Diskussion um gendergerechte Sprache stehen.

Was es genau ist? Eine Personenbezeichnung die geschlechtsneutral sein soll. Hört sich erstmal gut an, denn genau das ist doch, was die Bewegung erreichen will. Allerdings wird das generische Maskulinum, wie der Name sagt, durch die maskuline Bezeichnung angewendet, wodurch z.B. die Bezeichnung „Bäcker“ geschlechtsneutral sein soll. Richtig, „der Bäcker“ kann demnach sowohl männlich, als auch geschlechtsneutral sein.

Dass das generische Maskulinum problematisch ist, darauf deuten Studien hin. So wurden in einer Untersuchung der FU Berlin knapp 600 Grundschulkindern Berufe vorgelesen. Anschließend sollten die Kinder einen Fragebogen beantworten, z.B. wie viel sie in dem Beruf verdienen können, ob er schwer zu erlernen oder auszuführen ist und ob sie selbst ihn

sich zutrauen. Wurde sowohl die männliche als auch die weibliche Berufsbezeichnung genannt, dann interessierten sich mehr Mädchen für jene Berufe, die typischerweise eher von Jungs gewählt werden und trauten sich diese eher zu. Wurde nur die männliche Variante vorgelesen, fehlte dieser Effekt.

Was sagt der Duden?

Das wohl bekannteste Rechtschreibwörterbuch der deutschen Sprache ist oft ein Orientierungspunkt in Zweifelsfällen. Denn es wird auf Grundlage der amtlichen Rechtschreibregeln vom Rat für deutsche Rechtschreibung erstellt. Laut diesem sei das generische Maskulinum nicht mehr zeitgemäß und gerade in Bezug auf die Personengruppen wurden bis Herbst 2021 alle der rund 12.000 Personengruppen feminisiert. Das bedeutet, das ehemalige generische Maskulinum ist jetzt nur noch männlich und wird durch das feminine Äquivalent ergänzt. Viele sind der Meinung, dass es eine

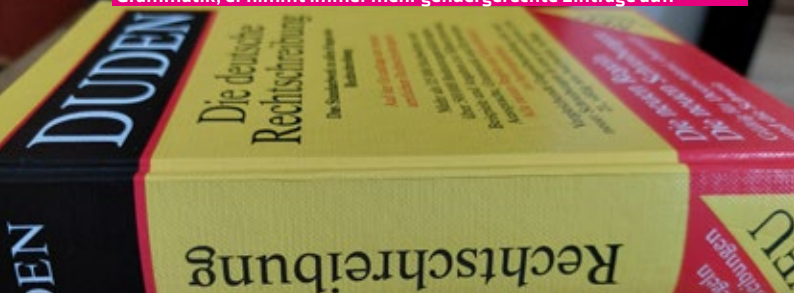
überstürzte Maßnahme sei, gerade vom Duden, der eine starke Verbindung mit den Rechtschreibregeln hat. Tatsächlich wurde das generische Maskulinum aber von diesem erst 1973 überhaupt eingeführt. Es ist also eigentlich gar nicht tief in der deutschen Sprache verankert, außerdem passe der Duden sich nur an aktuelle Sprachentwicklungen an, was durch eine Analyse vieler öffentlicher Texte geschehe.

So wurden im Jahr 2020 auch „Geisterspiel, Gendersternchen, Klimakrise und Wiesen“ erstmals in den Duden aufgenommen, während „Bäckerjunge, Lehrmädchen, Niethose und Lehrpfennig“ gestrichen wurden. Man passe sich an die Gewohnheiten der Bevölkerung an.

Am Ende wurde aber noch keine Norm festgelegt, nur Optionen legitimiert und die nun „geschlechtergerechte“ Sprache wurde noch nicht um die entsprechende Version für geschlechtsneutrale Personen ergänzt.

37

Der Duden gilt vielen als Referenz für die korrekte Rechtschreibung und Grammatik, er nimmt immer mehr gendergerechte Einträge auf.



Kleine Sprachgender-Historie



1973: Der Duden führt das generische Maskulin ein, das gilt, wenn das männliche und weibliche Geschlecht gleichermaßen gemeint sind. Das Wort „**Leser**“ soll also offiziell männliche Leser und weibliche Leserinnen umfassen. Frauenbewegungen war das ein Dorn im Auge – sie verwendeten fortan den Schrägstrich, um Frauen in der Sprache sichtbar zu machen: **Leser/innen**.

1981: Erstmalige Verwendung des Binnen-I. Der Autor Christoph Busch veröffentlicht ein Buch über freie Radios und verwendet darin als erste Person das Binnen-I: Statt Hörer/-innen bzw. Hörer/Innen schrieb er **HörerInnen**. Die freien Radios der Schweiz übernahmen diese Schreib- und Lesart zuerst, dann folgte die Schweizer Wochenzeitung WOZ und schließlich die deutsche Tageszeitung taz, deren Markenzeichen es wurde.

190er-Jahre: Früheste Nutzung des Sternchens als Bestandteil eines Wortes. Der Stern* wird auf Computersystemen als Platzhalter für eine beliebige Zeichenkette verwendet – ähnlich wie bei einer Fußnote. Englischsprachige LGBT-Communities begannen, um Bezeichnungen wie transsexuell, Transmann oder Transfrau mit trans* zusammenzufassen. Nach und nach verbreitete sich das Gendersternchen, sodass heute die Form **Leser*innen** die wohl am häufigsten verwendete, nicht-amtliche Form der genderneutralen Sprache ist.

Ebenfalls in den 1990er-Jahren taucht eine Genderform mit y erstmalig auf. Der Journalist Hermes Phettberg bezeichnet in seinen Kolumnen für eine Wiener Wochenzeitung jeden Arzt und jede Ärztin als Arzty – und aus Lesern werden **Lesys**.

2001: Sprachliche Gleichstellung wird „amtlich“. Das Gleichstellungsgesetz wird in Deutschland auf den Weg gebracht. Zur Sprache heißt es da: „Rechts- und Verwaltungsvorschriften des Bundes sollen die Gleichstellung von Frauen und Männern auch sprachlich zum Ausdruck bringen. Dies gilt auch für den dienstlichen Schriftverkehr.“ Doppelnennungen wie **Beamtinnen und Beamte** sowie neutralisierende Formen wie **Angestellte** halten Einzug in amtliche Dokumente und Pressemitteilungen.

2003: Erste Erwähnung der Gender-Gap durch den Autor Steffen Kitty Herrmann. In seinem Artikel „Performing the gap“ rief er den Unterstrich zwischen männlichen und weiblichen Endungen von Nomen ins Leben: **Leser_in**. Mit diesem Platz sollen alle einbezogen werden, die sich nicht als vermeintliche Männer oder Frauen definieren.

2010er-Jahre: Als Alternative für das Gendersternchen oder die Gender-Gap wird der Doppelpunkt immer beliebter: **Leser:in**. Diese Schreibweise wird von Screen-Readern für Seheingeschränkte oder Blinde als kurze Pause gelesen und gilt damit als inklusiver. In der Folge verbreitete sich der Genderdoppelpunkt vor allem bei Behörden und Institutionen.

2018: Neben „männlich“ und „weiblich“ kann man als dritte rechtliche Option auch „**divers**“ als biologische Intergeschlechtlichkeit wählen.

2021: Der Duden schafft das generische Maskulinum bei Personenbeschreibungen ab: Ab sofort meint „der Leser“ nur noch männliche Leser. Spricht man Frauen und Männer an, muss man **Leserinnen und Leser** bzw. **Leser und Leserinnen** schreiben – wie es schon vor 20 Jahren mit dem deutschen Gleichstellungsgesetz angestoßen wurde. gleichzeitig halten Neubildungen wie „Gästin“ oder „Bösewichtin“ Einzug in den Duden. »

Fazit: Trotz positiver Entwicklung im Duden bleibt ein Problem ...

Mit dem Abschied vom generischen Maskulinum konnte ein großer Schritt in Richtung geschlechtergerechter Sprache unternommen werden. Menschen, die sich keinem eindeutigen Geschlecht zuordnen können oder wollen, erfahren in herkömmlichen Sprachregeln allerdings weiterhin wenig Berücksichtigung. So sind der Mann, der Sohn und der Bäcker eindeutig männlich, während die Frau, Tochter und Bäckerin weiblich sind.

Äquivalente mit dem Genus Neutrum gibt es kaum, sondern nur Verkleinerungsformen wie „Mädchen“. Dabei gibt es zahlreiche Geschlechter, die nicht eindeutig maskulin oder feminin sind und im Geburtenregister kann man seit 2018 den Eintrag „divers“ vermerken lassen.

Was wird jetzt aus Personenbezeichnungen? Einige Vorschläge findest du auf den Seiten 60 und 61 im Überblick.

Sprachentwicklung „Top-Down“?



Ist gendgerechte Sprache feministische Sprachdiktatur von oben oder natürlicher Sprachwandel von unten? Foto: Vagengeym_Elena, istock

Wie erreicht man das Ziel der geschlechtergerechten Sprache? Nur durch die Akzeptanz aller Sprechenden. Hier existiert aber ein großer Unterschied zum beispielhaften Einfluss der englischen Sprache. Durch die vermehrte Nutzung digitaler Medien und der Popularität haben sich langsam Anglizismen in die deutsche Sprache eingeschlichen. Das geht soweit, dass man Wörter wie Chat, Band oder Cocktail nicht mehr als unnatürlich wahrnimmt. Googelt man nach Synonymen für Cocktail, ist das Ergebnis: Drink. Beim Gendern sieht das allerdings anders aus, im alltäglichen Sprachgebrauch wurde so gut wie gar nicht gendert.

Von wem geht die Bewegung aus?

1980 brachten vier Sprachwissenschaftlerinnen die ersten Richtlinien zur Vermeidung sexistischen Sprachgebrauchs heraus. Die Ziel-

gruppe war aber nicht die Allgemeinheit, sondern Institutionen, die Sprache lehren. Bis heute fanden auch verschiedene Gesetzesbeschlüsse statt, die zur verstärkten Anwendung führen sollen – das scheinbare Prinzip: Die neue Sprachentwicklung von oben nach unten durchsickern lassen.

So existieren nun verschiedene Konzepte zum Gendern an Hochschulen, öffentlichen Pressestellen und weiteren Institutionen.

Hochschulen

Baden-Württemberg, Tübingen. An der Eberhard-Karls-Universität droht Punktabzug, falls keine genderneutrale Sprache verwendet wird. Weitere Universitäten schließen sich an. Mittlerweile haben viele Hochschulen ihre eigenen „Genderregeln“ entwickelt. Vor allem bei veröffentlichten Artikeln wird darauf geachtet, zumindest die Dop-

pelnennung zu nutzen, zum Stern oder Gap reicht es aber nicht immer. Aber die Studenten selbst betrifft es oft wohl kaum, zum einen ist die Übereinstimmung mit dem amtlichen Regelwerk immer noch nicht ganz klar und zum anderen können Studierende auf ihrer wissenschaftlichen Freiheit beruhen.

Politik

Hier ging die Debatte heiß her – bis Corona kam. Anscheinend wurde das Thema durch Corona und die aktuell wieder stärker werdende Impfdiskussion verdrängt. Zumindest scheint es so, in Wirklichkeit gibt es aber auch hier mittlerweile Unterschiede wie Tag und Nacht. In unserer Bundesstadt Bonn hat die regierende grüne Oberbürgermeisterin einen Leitfaden für geschlechtergerechte Sprache durchgesetzt. Neben allgemeinen Umformulierungen und Genderstern existiert hier sogar ein empfohlenes „Genderwörterbuch“. Aus dem „Autor“ wird die „bücherschreibende Person“ und dem „Damenfahrrad“ das „Fahrrad mit tiefem Einstieg“. Andere Städte wie Hannover planen ähnliches, während andernorts das Thema an einem vorbeizieht. Man kann sich ja mal selbst fragen, inwiefern man schon selbst von der Angelegenheit betroffen ist.

Sprachwissenschaftler

Als Erforscher unserer Sprache müssten Linguisten eigentlich die

Experten und ein maßgebender Orientierungspunkt in der Debatte sein. Doch hier ist bei weitem keine Einigkeit, und damit auch nichts worauf man sich stützen kann, zu erkennen. Im Grunde sind alle Positionen, die man überhaupt annehmen kann, vertreten. Von Kritikern, die überzeugt sind, dass das Genus nicht gleich Geschlecht ist zu Linguisten, die eine Alternative zum generischen Maskulinum fordern. Von Experten, die eher Nachteile im Gendern sehen und es deswegen unterlassen zu anderen, welche das Gendern langsam in den Sprachgebrauch einführen wollen. Letztlich existiert noch eine neutrale Ansicht. Vielleicht sollte man die Sprache nicht von außen beeinflussen und regulieren, sondern sich selbst entwickeln lassen?

Medien

Neben Bildungsinstitutionen und Politik stehen vor allem die Medien im öffentlichen Fokus – sie haben großen Einfluss auf die Entwicklung und Nutzung von Sprache. Einige bundesweite Kommunikationsmittel, wie Deutschlandradio, ARD und ZDF sehen das Gendern als wichtig an und haben eigene Regelungen. Der Radiosender Fritz war einer der ersten, der sich bewusst für das Mitsprechen der Gender-Gap entschieden hat. Allerdings ergab eine Umfrage von news aktuell aus dem Februar 2020, dass die genderneutrale Sprache überwiegend als eher unwichtig angesehen wird.



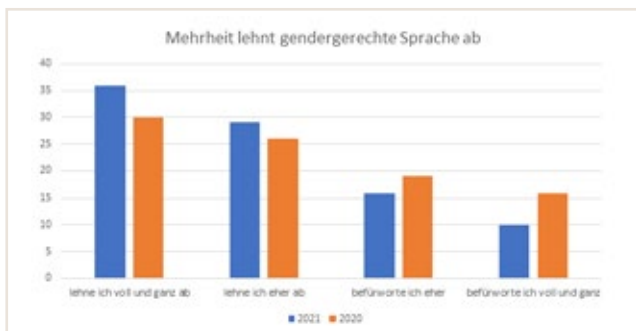
Dieses Foto eines Edeka-Marktes löste neben Zustimmung viel Häme aus, der Marktleiter reagiert mit Humor und kommentiert: „Wir sind Teil der Genderverschwörung.... In den nächsten Wochen werden wir noch weitere Lebensmittel umbenennen... Passend zum deutschen Naturell starten wir mit Katroffel*innen.“

Resultat = Reaktanz?

Die Schlussfolgerung anhand der Position von Hochschulen, Politik, Linguisten und Medien? Es gibt keine richtige. Es gibt zu viele Ansichten und Positionen, so viele verschiedene Regeln, dass die Anwendung des Begriffs schon fragwürdig wird. Aber anhand der Ergebnisse von Hochschule und Medien könnte man sich fragen, ob das Gendern nicht reine Image-sache ist. Um Kritik zu vermeiden und als innovativ zu gelten, werden nach außen hin Richtlinien beschlossen, die aber schon im Inneren nicht einheitlich unterstützt werden. Dies könnte im Zusammenhang mit dem Begriff Reaktanz einen Trend in der Bevölkerung erklären. Was Reaktanz ist? Es beschreibt einen psychologischen Vorgang, bei dem Personen sich von Regeln so unter Druck gesetzt fühlen, dass sie entgegen ihrer ei-

gentlichen Meinung eine konträre Einstellung entwickeln – ähnlich einem trotzigem Verhalten.

Tatsächlich ergab eine Befragung von infratest dimap für die Welt am Sonntag einen Zuwachs von Gegnern der gendergerechten Sprache. Während es 2020 noch 56 % dagegen waren, sind es 2021, trotz wichtiger werdender Debatte, schon 65 %. Dabei sollte die Sprachentwicklung eigentlich genau von der Bevölkerung ausgehen und nicht von oben her entschieden werden. Interessant an den Ergebnissen ist aber auch: Unter denen, welche die Partei die Grünen wählen, befürworten deutlich mehr das Gendern als unter jenen, die der AfD zugeneigt sind. Zudem zeigt die Umfrage, dass Frauen und Jüngere eine gendergerechte Sprache etwas stärker befürworten, ebenso Menschen mit einem hohen Bildungsgrad.



Sternchen, Gap und Co.

Die Sprache wandelt sich fortwährend. Hier eine Zusammenstellung der bekanntesten Genderformen inklusive einige Vor- und Nachteile – dazu die Information, ob die Form vom Duden abgesegnet wurde.

Form	Angesprochene	Vom Duden abgesegnet
der/die Leser (generisches Maskulinum)	früher: geschlechtsneutral + männlich heute: nur männlich	früher: ✗ heute: ✔
Leser und Leserinnen (Doppelnennung)	männlich und weiblich (besonders bei Anrede)	✔
Leserinnen/Leser (Doppelnennung- Schrägstrich)	männlich und weiblich	✔
Leser/-innen (Doppelnennung-Kurzform)	männlich und weiblich	✔
Kolleg/-innen (maskulinen Wortbestandteil weglassen)	männlich und weiblich	✔
Leser/innen (Kurzform ohne Bindestrich)	männlich und weiblich	✗
Leser(innen) (Einklammerung)	männlich und weiblich	✔ (häufige Ablehnung durch 2.-rangige feminine Endung)
Arzt/Ärztin (keine Verkürzung bei Vokaländerung)	männlich und weiblich	✔
ein begeisterter Leser/eine begeisterte Leserin (keine Kurzform bei Wortgruppen)	männlich und weiblich	✔

Genderformen im Überblick

Arztbesuch (kein Gendern bei Komposita)	männlich und weiblich	☑
Leser*innen (Asterisk)	geschlechtsneutral	✗
LeserInnen (Binnen-I)	geschlechtsneutral	✗
Leser_innen (Gender-Gap)	geschlechtsneutral	✗
Leser:innen (Doppelpunkt)	geschlechtsneutral	✗
Leser_innen (Mediopunkt)	geschlechtsneutral	✗
Lesy / Lesys (y- oder auch x-Endung)	geschlechtsneutral	✗
(m/w/d) (bei Berufsausschreibungen)	geschlechtsneutral	☑ gesetzlich verankert
die Lesenden (Adverb in Pluralform)	geschlechtsneutral	☑ (Singularform wäre geschlechtsspezifisch)
Alle, die gelesen haben (Relativsatz)	geschlechtsneutral	☑

Was meinst du – welche der Wörter und Wortgruppen rechts kann man bedenkenlos verwenden und welche sind nicht mehr zeitgemäß?

Manche halten wir persönlich tatsächlich für veraltet, manche haben wir nur zum Spaß hinzugefügt. Sie alle zeigen jedoch: Sprachliches Konfliktpotenzial kann überall lauern, wenn man nur danach sucht.

Krankenschwester
Mörder
Jedermann
Mannschaft
Der Mensch
Frauendorf
Mitglied
Herrenloser Koffer
Weihnachtsmann
Zahnfee

Positionen zum Gendern

Der*die Neutralist*in

„Gelöst von Forschungsergebnissen und Meinung dürfen wir keine Empfehlung aussprechen.“

Begründung

- natürlicher Sprachwandel muss unbeeinflusst stattfinden
- Wissenschaft muss neutral bleiben

Beleg: Wissenschaftstheorie

Der*die Gegner*in

„Das generische Maskulinum ist besser als gegenderte Varianten und davon müssen wir die Menschen überzeugen.“

Begründung

- Genus ist nicht gleich Geschlecht
- festes System der deutschen Grammatik nicht zerstören
- psycholinguistische Experimente nicht ausdrucksstark

Beleg:

- traditionelle Grammatik
- existierende weibliche Bezeichnungen für Männer (z.B. die Person)

Der*die Kritiker*in

„Da es viele Nachteile hat, sollten wir auch nicht zum Gendern raten.“

Begründung

- erschwert Unterricht und Übersetzung
- Angst vor Kritik bei Fehlern
- psycholinguistische Experimente nicht ausdrucksstark

Beleg: Umfragen in der Gesellschaft

- Einzelbeobachtungen
- theoretische Ansätze

Der*die Abwartende

„Wir sollten uns an der Sprachentwicklung orientieren und je nach Situation Gendern oder nicht.“

Begründung

- unterschiedlicher Gebrauch des Genderns (je nach Umständen und Zielgruppe)
- soziale Folgen bisher unbekannt

Beleg: Analyse von sprachlichen Äußerungen

Der*die Entspannte

„Wir sollten empfehlen zu gendern, aber ohne Druck auszuüben und für weitere Entwicklungen offen sein.“

Begründung

- empirische Beweise, dass das generisches Maskulinum wird oft nur mit männlichen Personen assoziiert wird
- Auswirkung von gegenderten Alternativen noch nicht komplett untersucht
- soziale Kommunikationshürden müssen beachtet werden

Beleg

- Analyse von sprachlichen Äußerungen und Denkweisen
- Betrachtung der Gesellschaft

Der*die Überzeugte

„Wir sollten die Gesellschaft davon überzeugen gegenderte Alternativen zum generischen Maskulinum zu benutzen.“

Begründung

- Studien, dass generisches Maskulinum nicht als geschlechtsneutral verstanden wird
- Sprachwandel durch -kritik
- gesellschaftliche Verantwortung der Linguisten

Beleg:

- Psycholinguistik

Wie gendert man richtig?



Geschlechteridentitäten und Sprachgenderformen haben mindestens eines gemeinsam: Sie sind unglaublich vielfältig und es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Foto: nito100, istock

Bei der Selbstanwendung gibt es kein richtig oder falsch. Wichtig ist es nur, sich selbst erstmal mit dem Thema auseinanderzusetzen und für sich selbst zu entscheiden, was der richtige Weg ist. Auch wenn man denkt, dass die Umstellung der eigenen Sprechweise zu kompliziert ist, da vor allem die flüssige Integration in den eigenen Sprachgebrauch eine der größten Hürden ist, so hat man als Kind das Sprechen auch in einem langen Prozess gelernt. Und selbst wenn

man mal nicht weiterweiß, kann sich einfach an Google wenden, Seiten wie scribbr oder Gendertor analysieren Worte oder ganze Texte für dich und finden die gegenderte Alternative. Also egal welchen Standpunkt du vertrittst, lass dich nicht von außen einschüchtern, denn wenn eines bisher klar ist, dann die unglaubliche Diversität an Standpunkten. Wenn dies kritisiert werden würde, wäre die Debatte als Bestandteil des Diversity-Komplexes sich selbst nicht mehr treu.

Weitere Argumentationen rund um die Genderdebatte

Haben wir denn keine anderen Probleme auf der Welt?

Gendergerechte Sprache ist also nur ein Teilgebiet in einer von sieben Diversity-Dimensionen, ist es deswegen aber minder wichtig? Ein Argument der Gegenbewegung ist, dass es derzeit wichtigere politische Themen gibt, selbst Vorurteile gegen Frauen und gleicher Lohn aus demselben Komplex kommen. Doch Sprache ist unser Kommunikationsmittel Nummer Eins und wenn dieses keine Gleichberechtigung verkörpert, wie könnten wir dann Veränderungen in unserem Verhalten vornehmen? Die Debatte unter einem Berg von Problemen zu verstecken scheint also weniger sinnvoll.

Droht uns ein Gender-Sprech-Zwang von oben nach unten?

Die Menschen reden, wie sie es wollen und lassen sich nichts vorschreiben. Im Umkehrschluss heißt das: Niemand muss Angst davor haben, zum „Gender-Sprech“ gezwungen zu werden. Wenn aber immer mehr Menschen das von sich aus freiwillig tun, dann wird es sich mit der Zeit durchsetzen. Dann wird eine Gewöhnung einsetzen und wir werden die Genderpause in Bürger:innen vielleicht ganz automatisch mitsprechen.

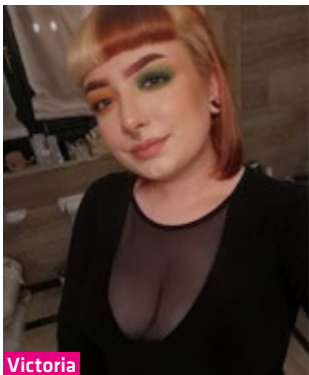
Zerstört Gendern nicht den Textfluss beim Lesen und Sprechen?

Der Lesefluss ist gestört, die Gender-Zeichen lenken bisweilen vom Inhalt des Textes ab. Das ist nicht von der Hand zu weisen. Insbesondere wenn in einem Text sehr konsequent die Doppelform Leser und Leserinnen genutzt wird, kann das zu deutlich mehr Textlänge führen. Vermutlich ist es auch genau diese Form des Genderns, die viele abschreckt und die ganze Thematik etwas elitär wirken lässt. Gleichzeitig gibt es mittlerweile sprachliche Alternativen wie die Nutzung von neutralen Begriffen, z.B. Studierende statt Student*innen oder Redaktion statt Redakteur*innen. Warum nicht einfach je nach Situation ausprobieren, was man als Schreibender gerade für passend empfindet?

Lebende Tote

Unser Redakteur Amadeo traf beim Studium auf die Formulierung „getötete Radfahrende“. Während dieses Sinnbild für einen Zombieroman nichts Ungewöhnliches ist, sollte man im Alltag bedenken: Das Adverb in Pluralform ist nicht in jeder Situation die beste Wahl.

Unsere Meinung zu Genderspeech



Victoria

Victoria

Ich befürworte gendergerechte Sprache voll und ganz. Gerade im Fernsehen, im Radio oder auch in Briefen von Ämtern finde ich das sehr wichtig. Auch im Alltag wird sich eine Form durchsetzen können. Das braucht allerdings Zeit – und wird umso schwieriger, desto mehr es „von oben herab“ erzwungen wird. Ich würde das mit dem „Doppel-S“ und dem „ß“ vergleichen – auch da verwendet längst noch nicht jeder die korrekte Form.

Kenny

Meine Sicht der Dinge geht noch über die Debatte zur Sprache hinaus. Mir ist es wichtig, dass man nicht gleich in Schubladen gesteckt wird, nur weil man sich als Mann die Haare färbt, die Fingernägel lackiert oder die Augen



Kenny

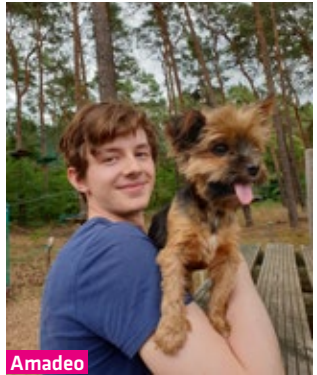
schminkt. Beim Schreiben sollte diese Diversity so zum Ausdruck kommen, dass alle Menschen – egal welche Identitäten oder Vorlieben sie haben – sich berücksichtigt fühlen, aber Sprache ist nur ein Teil davon.

Jonas

Ganz ehrlich: Das Thema der genderneutralen Sprache kam erst in diesem Jahr so richtig in mein Bewusstsein. Erst mit der Auseinandersetzung mit diesem Thema habe ich das Problem des generischen Maskulinums erkannt und befürworte, darauf zu verzichten, dich einfach nur als Leser anzusprechen. Denn auch ich habe bei „dem Leser“ eher weniger eine Frau im Kopf, und noch weniger einen Menschen, der sich keinem der beiden Standardgeschlechter zuordnen möchte.



Jonas



Amadeo

*Das heißt aber nicht, dass wir das lauter-Magazin gleich ins „lauter*sie“-Magazin umbenennen. Sowieso muss die Entscheidung zum Gendern genauso auch von dir ausgehen. Du inspirierst am Ende dein Umfeld dazu, sich selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen. Einen Königsweg gibt es noch nicht – schreib so, wie es dir am besten passt und lass das Kriegsbeil graben.*

Am spannendsten finde ich unter den verschiedenen Genderformen übrigens das Ypsilon – also dass wir Autorys vom lauty-Magazin für dich Lesy und die anderen Lesys schreiben. Diese Form ist neutral und unverbraucht, noch dazu klingt sie niedlich, ist leicht erlernbar und vereinfacht sogar die komplizierte deutsche Sprache.

Amadeo

Sprache wandelt sich und so sollte auch das Aufkommen der Genderdebatte keine Krise sein, der Umgang damit hat aber den Anschein. Gespaltene Meinungen haben in unterschiedlichen Einrichtungen zu unterschiedlichen Ergebnissen geführt. Mal gibt man sich mit der Doppelnennung zufrieden, ohne die gendergerechte Sprache zu Ende zu denken oder eine der vielen anderen Optionen wird genutzt. Aber eigentlich sollte diese Entscheidung von der Bevölkerung ausgehen, sie sorgt schließlich dafür, dass unsere Sprache lebt und sich verändert. Die Genderdebatte nicht allein und von oben herab zu entscheiden ist deswegen, meiner Meinung nach, die beste Möglichkeit.

LIFESTYLE

Fitness, Trends und mehr



lauter.superfood: Ingwer

“Shennong ben cao jing” - das ist der mysteriöse Name eines chinesischen Buches, welches als ältestes für Heilpflanzen angenommen wird. Schon in diesem wurden die Potenziale der Wunderknolle Ingwer anerkannt und heute ist es ein echtes Superfood. Was bei uns als Tee gegen Erkältung oder Übelkeit angewendet wird, hat in Wirklichkeit noch viel mehr zu bieten.

Pure Nährstoffbombe

Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor, alles Namen die man entfernt vom Periodensystem aus der Schule kennt, die aber absolut wichtig fürs Immunsystem sind. Und Ingwer hat sie. Dazu kommt noch der hohe Vitamin C-Gehalt und der Scharfstoff Gingerol, welcher ähnlich zu (aufgepasst) Acetylsalicylsäure ist - dem Hauptbestandteil von Aspirin.

Anwendung

... im Smoothie, Tee, mit Wasser und im Essen, vor allem in vielen asiatischen Gerichten.

7 Hauptgründe es zu essen

- Verbesserter Blutfluss: durch Blutverdünnung wird Gerinnseln vorgebeugt
- Erleichterte Verdauung: produziert mehr Magensäure und spaltet Proteine
- Lindern von Bauchschmerzen und Verstopfungen
- Übelkeit verhindern: verhindert den Brechreiz im Gehirn
- Schmerzmittel gegen Entzündungen wie Rheuma und Arthrose
- Behandlung von Muskelschmerzen
- Für Gewichtsverlust: Fettabbau, angekurbelte Verdauung und Sättigungseffekt

Achtung: nur sehr geringe Mengen täglich, am besten roh im Getränk oder gerieben essen und nicht für stillende Frauen, da es der kindlichen Verdauung schadet.



Foto: designed by freepik

Top-Verlosungen im Winter 2021

Mitmachen und tolle Preise absahnen!



lauter auf Facebook



lauter auf Instagram

lauter-Verlosungen So funktioniert's

1. Besuche uns auf Facebook bzw. auf Instagram. Über die QR-Codes links gelangst du schnell dahin.
2. Gib uns ein Like bzw. ein Abo, um kein Gewinnspiel mehr zu verpassen.
3. Kommt ein Gewinnspiel online, folge den Anweisungen im Post, um teilzunehmen.

Doppelte Chance?

Häufig verlosen wir Preise gleichzeitig auf Facebook und Instagram. Nimmst du auf beiden Plattformen teil, hast du die doppelte Gewinnchance!



Freddy Fresh Cottbus 5x2 Pizzen

Was gibt es Schöneres, als gratis Pizzen frisch vor die Haustür geliefert zu bekommen? Freddy Fresh Cottbus erfüllt dir diesen Traum und spendiert 5x2 Pizzen!

Ob die Klassiker wie Palermo, 4 Seasons oder Hawaii oder aktuelle Aktionen wie die Pizza Festtagsbraten oder Nikolaus, bei Freddy Fresh kommt jeder Pizza-Liebhaber auf seine Kosten – dank unserer Verlosung sogar kostenlos.



Urknall Festival 2022 Fanpaket & Ticketrabatt

Die mancherorts partyfreie Zeit muss nicht die Vorfreude auf das nächste Jahr trüben. Das Urknall Festival hat in 2021 einen fulminanten Start als neues Goa-Festival im Süden Brandenburgs hingelegt und stellt ein Fanpaket zur Verfügung. Enthalten sind jede Menge Sticker, das schicke und schwarzlichtaktive Festivalbändchen aus 2021 sowie ein 20-Prozent-Gutscheincode für 2022, den du zwei Mal einlösen kannst! Der Termin und Infos zum Vorverkauf gibt's zum Jahreswechsel auf urknall-festival.com.



Sin City & Sherlock DVD- & BlueRay-Paket

Wie kann man den Winter am besten verbringen? Richtig: Mit reichlich Film- und Serienfutter! Wir haben zwei absolute Highlights aus unserem Bestand für dich rausgesucht: „Sin City“ im Doppelpack mit den ersten zwei Teilen sowie die erste Staffel der Erfolgsserie „Sherlock“. Und wenn dir diese filmischen Abenteuer gefallen, dann schau doch einfach weiter, denn Sin City und Sherlock haben noch weitere Fortsetzungen.

Laufen in der Dunkelheit

Dieser Fitnessstipp ist für alle Läufer, die sich auch von der dunklen Jahreszeit nicht davon abhalten lassen wollen, etwas für ihren Körper zu tun. Denn es gibt tatsächlich auch Vorteile im Dunkeln unterwegs zu sein! Also lass dein Herz für das Laufen in der Dunkelheit höherschlagen! Erfahre hier, wie du den morgendlichen oder abendlichen Run zu einem sicheren Vergnügen machst.

1.: Genieße die Dunkelheit

Das Laufen im Dunkeln trägt eine besondere Faszination in sich: Du

hörst viel mehr Geräusche und achtest aufmerksamer auf alles, was um dich herum geschieht. Höre Tiere durch den Wald laufen, das Laub rascheln, die Bäume im Wind hin und her ächzen, den Specht in der Ferne klopfen, im Morgengrauen das Gezwitscher der Vögel, das von Minute zu Minute immer lauter wird, ... wohingegen es in der Stadt tatsächlich herrlich still kann.

2.: Lasse es Licht werden

Je nachdem wo du unterwegs bist, ob auf dem Land, in freier Natur

Teil 2 unserer Fitness-Reihe mit Bloggerin Nadin Eule-Mau



So wird's zum sicheren Spaß


oder in der Stadt, können die Herausforderungen in der Dunkelheit ganz unterschiedliche sein. In der Stadt musst du Fußgänger, Radfahrer, PKWs und nicht angeleinte Hunde beachten. Auf dem Land kann durchaus mal ein Reh unvermittelt vor dir auftauchen. Auch der Untergrund kann eine Herausforderung darstellen, erst recht dann, wenn es auf schmale Pfade oder entlang von Waldwegen geht. Folgende Tipps kannst du dir zu Herzen nehmen:

Während es auf der Straße sicher eher eine Rolle spielt, dass man gesehen wird, ist es auf dem Land wichtiger, dass du etwas siehst. Haben wir Vollmond, solltest du unbedingt die Augen für Wild offen haben, das dann besonders aktiv ist. Ansonsten kann man bei dieser Mondphase auf dem Land fast auf Licht verzichten. Empfehlenswert ist nur ein Blinklicht, damit dich Spaziergänger oder eventuell auch Radler erkennen. Ist es hingegen stockdunkel und Sterne oder der Mond wollen dir nicht den Weg leuchten, kommt eine Lampe zum Einsatz. Besonders empfehlenswert sind hierfür Run Lights. Sie sitzen in der Mitte des Oberkörpers, der während des Laufens relativ ruhig ist. Das so nach vorn geworfene Licht irritiert deutlich weniger, als das von einer Stirnlampe. Achte beim Kauf darauf, dass es am Rücken ein rotes Blinklicht besitzt.

3.: Mach dich bunt

PKW-, LKW- und auch Radfahrer können aus allen möglichen Nischen hervorgeschossen kommen. Die einen schauen nur nach links. Die anderen nur nach rechts. Wieder andere sehen dich scheinbar, aber ignorieren dich entweder oder unterschätzen deine Geschwindigkeit. Achte bei der Wahl deiner Laufsachen daher darauf, dass du rundum sichtbar bist. Bei der Auswahl kommt es dabei sowohl auf reflektierte Details als auch auf möglichst leuchtende, bunte, knallige Farben an. Ein Tipp hierfür sind sogenannte Form Belts, die dir nicht nur ein strahlendes Aussehen verleihen, sondern auch als Tragemöglichkeit für Handy und Co. dienen. Auch Laufwesten sind hierfür unheimlich praktisch.

4.: Blink, Blink, Blink

Wer nicht in teure Laufbekleidung investieren möchte, dem seien hier noch einige Alternativen ans Herz gelegt, die ebenso sinnvoll sein können. Jeder kennt Knicklichter, welche aber nicht besonders nachhaltig sind. Mittlerweile gibt es im Lauffachhandel oder auch bei Radausstattern zahlreiche günstige, effektive und praktische Produkte: westenartige Reflektorbändchen, Reflektoren, die man dank Klettverschluss überall befestigen kann (Arme, Beine, Handgelenke), Blinklichter, ... Reflektierende Bänder, die rund 

herum leuchten, lassen sich super um die Handgelenke, Oberarme und Knöchel befestigen. Eine noch bessere Wirkung erzielen blinkende Leuchtbänder, die meist mit LEDs bestückt sind. Sie haben den Vorteil, dass sie ihre Wirkung nicht erst dann entfalten, wenn Licht auf sie fällt. Bist du mit einem Rucksack unterwegs, bieten sich Aufkleber an, die man schnell und einfach auf wenig reflektierende Stoffpartien kleben kann. Ein Lauf-Cap schützt mit dem Schirmchen nicht nur deine Augen vor grellem Licht (wie von Autoscheinwerfern). Es gibt auch Caps, die eingebaute LEDs enthalten. Verwendest du eine Laufuhr, stelle sie auf Dauerbeleuchtung und du kannst wiederum auf blinkende Bänder am Arm verzichten.

5.: Laufe mit Bedacht, vorausschauend und langsamer

Neben all dem Equipment solltest du aber auch dein Verhalten der Dunkelheit anpassen. Absolut essenziell sind eine hohe Konzentration und vorausschauendes Laufen. Das schließt auch den Schulterblick in alle Richtungen mit ein, um bloß nichts zu übersehen. Vor allem nicht, wenn es sich um Fahrzeuge handelt. Das trifft auch auf Radfahrer zu, die sich auf falschen Straßenseiten aufhalten; Skateboarder, die kein Pardon kennen; schlaftrunkene Fußgänger; aus dem Auto herauspringende Beifahrer, ... Empfehlenswert ist auch, wenn du zu dieser Zeit auf Intervalltraining oder den Tempodauerlauf verzichtest und et-



was ruhiger an den Start gehst. Mit einem lockeren Tempo hast du noch ausreichend Kraft, um auszuweichen und kannst dich entsprechend konzentrieren. Was überhaupt nicht geht und die Konzentration wirklich beeinträchtigt, ist laute Musik im Ohr und das gilt sowohl für Land- als auch für Stadtläufe.

6.: Gehe kein Risiko ein

Am Ende ist es immer wichtig, sich beim Laufen wohl zu fühlen. Wähle deshalb Strecken, auf denen du gefühlt sicher unterwegs bist und gelegentlich auf andere Läufer oder Spaziergänger triffst. Laufe nie einfach so los, ohne jemanden wissen zu lassen, wo du dich herumtreibst und nutze eine App, über die man dich auffinden kann. Spare immer etwas Kraft, damit du im Zweifelsfall verrückten Menschen oder wilden Tieren entkommen und noch die Füße in die Hand nehmen könntest.

Wer sich aber komplett unwohl allein im Dunkeln fühlt, ist vielleicht mit einer Laufgruppe besser beraten, als ängstlich allein umherzuirren. So ist das Training auch auf dem Land, in Parks oder anderen dunklen Ecken entspannter, sicherer und zugleich abwechslungsreicher. Viele weitere Fitnessstipps findest du unter:

eiswuerfelimschuh.de



Über Nadin Eule-Mau: Die in Brandenburg a. d. Havel geborene und in Berlin lebende PR- und Marketingspezialistin gehört mit ihrer Triathlon- und Fitness-Website eiswuerfelimschuh.de zu Deutschlands bekanntesten Sportbloggerinnen. Wenn sie nicht gerade für den nächsten Wettkampf trainiert, arbeitet die Triathletin freiberuflich als Copywriter und ist zudem Element Yogalehrerin und Mentorin in einer Berliner Yoga Akademie.

Ein lebensrettender Fitnesstrainer



Im Interview: Gordon Bieling – er leistete innerhalb von zehn Jahren über 400 Plasmaspenden beim Blutspendedienst vom Deutschen Roten Kreuz in Cottbus.

Gordon Bieling ist Personal Trainer und Leiter der Fitness Lounge „Vital Balance“ im Dachgeschoss vom Spa Branitz. Sein Terminkalender ist mit Trainings, Anleitungen, Wettkämpfen und Messeteilnahmen gut ausgebucht – doch ein wöchentliches Vorhaben findet immer Platz: die Plasmaspende beim Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuz in Cottbus. Welche Motivation steckt für einen solchen Athleten dahinter? Wir sprachen mit Gordon über seine nun schon zehn Jahre andauernde gute Tat.

Warum ist dir das Plasmaspenden wichtig – was ist deine Motivation? Angefangen hat es vor zehn Jahren. Damals hatte ich durch meine Ausbildungsvergütung nur

sehr wenig Geld verdient. Um genau zu sein: 225 Euro. Ich habe also Plasma gespendet, um mir nebenbei etwas Geld für Ernährung und Co. durch die Aufwandsentschädigung der Plasmaspende anzusparen. Obwohl ich das über die Jahre dann nicht mehr brauchte, habe ich trotzdem weitergemacht. Das lag zum Beispiel an Freundschaften, die sich im Institut entwickelt hatten und mit denen ich mich zum gemeinsamen Spenden verabredet habe. Bis heute spende ich regelmäßig – einfach, um etwas Gutes zu tun und in der Hoffnung, dass auch mir geholfen wird, wenn ich einmal Hilfe benötige.

In welchem Rhythmus gehst du Plasmaspenden?

Gordon spendet Plasma beim DRK

Ich gehe aktuell im wöchentlichen Intervall – und zwar jeden Donnerstagmittag. Klar mache ich auch manchmal eine Ausnahme und lasse bei gesundheitlichen Problemen oder Wettkampfvorbereitungen das Spenden ausfallen. Ansonsten ist Donnerstag immer der Tag, an dem ich von meiner liebsten männlichen Krankenschwester Christian gestochen werde. :-)

Musst du das Plasmaspenden in deinem Trainingsplan berücksichtigen?

Dadurch, dass ich immer früh morgens trainiere und mittags zur Spende gehe, passt das bei mir alles sehr gut zusammen. Erst zu spenden und danach zu trainieren, wird nicht empfohlen, da der große Flüssigkeitsverlust beim Plasmaspenden eine gewisse Belastung für den Körper ist. Auf der anderen Seite sehe ich das Plas-

maspenden als eine sehr positive Geschichte für mich und meinen Körper an, denn er kann so immer wieder im wöchentlichen Rhythmus regenerieren und neues Plasma bilden.

Konntest du schon mal jemanden kennenlernen, der/die eine Plasmaspende zum Überleben benötigte?

Mein Papa hatte mal einen schweren Unfall und brauchte mehrere Blutkonserven. Daher bin ich einfach froh, dass es Menschen gibt, die Blut oder Plasma spenden. Beides ist ja extrem wichtig. Es gibt zu jeder Jahreszeit Unfälle und es kann immer zu Situationen kommen, in denen wir selbst Hilfe benötigen. Von daher appelliere ich an jeden, der Zeit hat: Statt zuhause am Handy zu sitzen, geh für 'ne Stunde Plasmaspenden und sitz dort am Handy – so kannst du eine gute Tat tun!



DRK Blutspendedienst Nord-Ost

Institut für Transfusionsmedizin Cottbus
Thiemstraße 105, 03050 Cottbus

Plasmaspende: Mo & Mi 12-19 Uhr,
Di 7-19 Uhr, & Do 11-18 Uhr, Fr 7-15 Uhr

Blutspende: Mo & Mi 14-19 Uhr, Fr 8-12 Uhr

Termine: können vor Ort und telefonisch
unter der 0355 49950 vereinbart werden.

Aktion: Im Dezember erhalten Plasma-
Erstspender einen Pizza-Gutschein von
Freddy Fresh Cottbus!

www.blutspende-nordost.de

„Ich vermisse richtiges Brot“

„Envoyé de mon iPhone“ steht im Fuß von Ninas E-Mail, als sie uns die neusten Schnappschüsse von ihrem Auslandsabenteuer in Frankreich zukommen ließ. Sie lebt seit drei Monaten in Reims, der Stadt der Könige und des Champagners nahe Paris und betreut Menschen mit Handicap in einer sogenannten Arche. Nach dem Interview zum Start ihres Freiwilligendienstes im September holten wir nun die erste Wasserstandsmeldung von ihr ein, um zu erfahren, wie sie sich in dem für sie fremden Land einleben konnte. Während sie die französische Sprache schnell lernt, wie ihre iPhone-Systemsprache zeigt, sind die Croissant-Kultur und das Verhältnis von französischen Menschen zu Verkehrsampeln für sie noch ungewöhnlich ...



Teil 2 unseres
Auslandsblogs
mit der Cott-
buserin Nina in
Frankreich



Wie gefällt dir Reims?

Im Vergleich zu Paris und Marseille ist die Stadt mit knapp 200.000 Einwohnern kleiner – trotzdem hat Reims viel zu bieten. Es gibt viele Parks und Grünanlagen, Bars und Restaurants sowie einige Clubs. Man kann auf jeden Fall viel unternehmen. Die Lage der Stadt in der Champagne ist auch super, man ist in einer Stunde mit dem

Zug in Paris. Das kann man etwa mit der Strecke zwischen Cottbus und Berlin vergleichen. Ein Highlight sollen die vielen Champagnerhäuser sein. Ich konnte noch keines besichtigen, habe aber gehört, dass sie sehr besonders sein sollen. Insgesamt war ich sehr positiv von Reims überrascht und fühle mich super wohl hier.

Wie sieht ein typischer Arche-Tag bei dir aus?

Mein typischer Tag in der Arche beginnt meistens zwischen 7 und 9 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück. Vormittags bin ich dafür verantwortlich, die Bewohner beim Haushalt zu unterstützen. Dabei ist es für mich schön zu sehen, wenn sich alle gegenseitig helfen. Es ist wichtig, dass man alle mit einbezieht. Zu meinen Aufgaben zählt auch, beim Duschen Hilfestellungen zu leisten. Dabei stehe ich daneben, gebe Anweisungen und gucke, dass alles ordentlich gemacht wird. Wenn etwas sein sollte, sind wiederum die richtigen Angestellten unserer Arche zuständig.

Mittags habe ich meistens frei, denn zu der Zeit sind unsere Bewohner in einer Tagespflege, wo die Arche-Bewohner aus mehreren Häusern zusammenkommen. Für mich ist das die Gelegenheit, die Stadt kennenzulernen und zu Mittag zu essen.

Gegen 17 Uhr, wenn die Bewohner zurückkehren, fange ich wieder an zu arbeiten. Da ist dann die Kreativität von uns Freiwilligen gefragt, denn wir organisieren die Nachmittagsaktivitäten. Im Moment basteln wir zum Beispiel Weihnachtsdeko fürs Haus oder machen eine Spielerunde. Manchmal sind unsere Bewohner auch sehr müde und wir schauen einen Film – dann ist es schön, einfach mal zu chillen. Zwei Mal pro Woche bin ich zudem für die Zubereitung vom Abendessen zuständig. Wir sind zehn Leute – für uns alle zu kochen, ist gar nicht so einfach!

Ein bisschen anders sieht mein Tagesablauf am Wochenende aus. Dann fällt die Zeit der Bewohner in der Tagespflege weg, was mehr Arbeit für uns Assistenten und Freiwillige bedeutet. Gleichzeitig aber auch noch vielfältigere Erlebnisse. So gehen wir beispielsweise wandern oder unternehmen etwas in der Stadt. Ein kleines »

*8 Uhr Aufstehen und gemeinsames Frühstück
Vormittags Bewohnern beim Duschen helfen und
beim Haushalt unterstützen*

Ab mittags Freizeit

17 Uhr Kaffee und Nachmittagsaktivität

19 Uhr gemeinsames Abendbrot essen

20 Uhr Tag ausklingen lassen





Highlight war für mich ein Ausflug zu einem Rollschuhwettbewerb.

Gibt es etwas von Zuhause, was du vermisst?

Ich vermisse sogar relativ viel. Am Anfang natürlich meine Familie, mein Umfeld, das Vertraute von Zuhause. Das hat sich mittlerweile gelegt, denn ich habe mich hier super eingelebt. Aber einige Sachen finde ich immer noch seltsam. Club Mate zum Beispiel kostet hier 3 Euro. Auch das Bier – das ist zwar lecker, aber einfach viel zu teuer. Andere Produkte, die mir lieb sind, gibt es hier gar nicht zu kaufen. Da bekomme ich nach wie vor ein bisschen Heimweh und wünsche mich für einen Moment nach Deutschland zurück.

Eine noch größere Sache, die mir aufgefallen ist: Die Franzosen frühstücken anders. Frühstück besteht hier quasi nur aus einem Kaffee und maximal einem kleinen Baguette oder Croissant. In Deutschland hat das Frühstück

einen höheren Stellenwert und ist üppiger. Apropos Frühstück: Ich vermisse richtiges Brot! Es gibt zwar sehr viel Baguette in Frankreich, aber dunkles Brot wird nicht so viel gegessen.

Neben der Brotkultur ist auch der Straßenverkehr gewöhnungsbedürftig. Ich wurde in der Arche gefragt ob ich hier Auto fahren kann. Ich habe auch einen Führerschein in Deutschland, aber nach meinen ersten Erfahrungen als Fußgängerin hat mich das Autofahren in Frankreich viel Überwindung gekostet. Die Menschen halten sich hier nicht so sehr an die Regeln wie die Deutschen: So wird hier tendenziell schneller gefahren und auch mit Ampeln hat es nicht jedermann so. Aber man gewöhnt sich dran – und es ist auch ganz cool, mal nicht auf Ampeln achten zu müssen.

Welche Dinge gefallen dir an Frankreich wiederum besser als an Deutschland?

Zum einen ist mir aufgefallen, dass Franzosen sehr auf Höflichkeit achten. Das merkt man allein schon an der Sprache mit ihren zahlreichen Höflichkeitsfloskeln. Das Miteinander ist einfach sehr angenehm. Das soll aber nicht bedeuten, dass in Deutschland alle unhöflich sind.

Zum anderen gefällt mir das Essen hier besonders gut. In der Arche wird sehr gut gekocht – auch, wenn ich nicht gerade am Herd stehe :-). Die Bäckereien bieten eine unglaubliche Auswahl an Croissants und Baguettes – das ist ganz anders als in Deutschland.

Was mir noch aufgefallen ist: In meiner Provence herrscht für mein Gefühl mehr Vielfalt, als in dem Teil von Deutschland, aus dem ich hergekommen bin. Hier kommen viel mehr Kulturen zusammen. Viele von meinen neuen Freunden stammen aus anderen Ländern oder haben Eltern mit ausländischen Wurzeln. Das ist super cool, weil man dadurch seinen Horizont erweitert.

Möchtest du jemanden grüßen?

Meine Familie in Cottbus und meine Freunde!

Wir begleiten Nina über ihr gesamtes Auslandsjahr. Freu dich also auf das nächste Interview mit ihr in der kommenden lauter-Ausgabe. Hast du Fragen an Nina? Sende sie uns per Facebook oder Instagram!





Sex and the City: And Just Like That

Nach Prequel, sechs Staffeln und zwei Filmen erscheint nun eine Neuauflage mit drei der Powerfrauen aus den vorherigen Teilen. Die Serie soll sie auf ihrem Weg vom komplizierten Leben und diversen Freundschaften in den 30ern zur noch komplizierteren Realität in den 50ern begleiten. Freut euch auf Frauen mit Pep.

Do | 9.12. | Sky Comedy



The Expanse Staffel 6

Im 24. Jhd. wurden große Teile des Sonnensystems besiedelt. Erde und Mars liegen im Konflikt und beide sind auf Ressourcen vom Asteroidengürtel angewiesen, die unter schlechten Bedingungen gewonnen werden. Dort werden Detective Josephus Miller und Frachterpilot James Holden plötzlich in eine riesige Verschwörung verwickelt.

Fr | 10.12. | Amazon Prime



The Good Doctor Staffel 5

Im Fokus der Serie steht der junge Chirurg Shaun Murphy, welcher am San Jose St. Bonaventure Hospital arbeitet. Er hat nicht nur eine Inselbegabung, sondern ist auch Autist. Verfolge, wie er nicht nur komplexe Diagnosen, sondern auch die viel größere Herausforderung für ihn – soziale Interaktionen – meistert.

Di | 14.12. | Sky One



The Witcher Staffel 2

Die Serie zum Videospiel und Buch geht endlich in die zweite Runde. Sie knüpft direkt an das vorherige Ende an und kommt mit 8 Folgen daher. Laut Showrunnerin Lauren Schmidt Hissrich soll sich die ganze Saga über 7 Staffeln ziehen und schon jetzt existieren mehrere Spin-offs mit The Witcher: Nightmare of the Wolf und The Witcher: Blood Origins.

Mi | 17.12. | Netflix



Das Buch von Boba Fett

Durch The Mandalorian scheint man bei Lucasfilm eine Begeisterung für Kopfgeldjäger gefunden zu haben. In dessen 2. Staffel sah man in einer Post-Credit-Szene, wie Boba Fett den Palast von Jabba the Hutt erobert. Lange schien es ja, als hätte er in Star Wars VI ein doofes Ende im Sarlacc gefunden, doch nun bekommt er seine eigene Serie ...

Mi | 29.12. | Disney+



Cobra Kai Staffel 4

Cobra Kai spielt 34 Jahre nach dem Ende des Kultfilms Karate Kid. Die beiden Finalisten leben ihr eigenes Leben, einer schlägt sich, die Niederlage nie richtig verkräftend, geradeso durch, während der andere in Wohlstand lebt. Doch plötzlich geraten bei wieder aneinander und unterrichten die nächste Generation in der Kampfkunst.

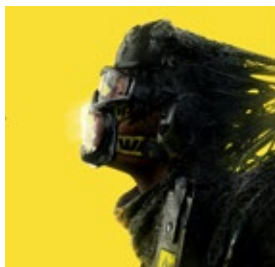
Fr | 31.12. | Netflix



Halo Infinite

Das 6. Spiel im Halo-Franchise setzt als nächster Teil der Reclaimer-Saga die Geschichte von Master Chief fort. Erkunde die uralte Ringwelt Halo Zeta innerhalb der bisher umfassendsten Halo-Kampagne und stelle dich einem skrupellosen Widersacher. Schlüpf in die Rüstung des größten Helden, den die Menschheit je gesehen hat.

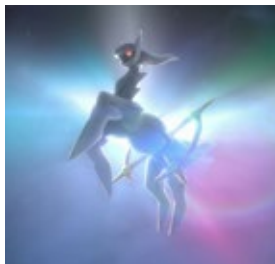
Mi | 8.12.



Rainbow Six Extraction

Nach dem Chimera-Ausbruch in New Mexico taucht der gleiche Typ wieder an mehreren Orten in den USA auf. Über den neuartigen und weiterentwickelten Parasiten ist so gut wie nichts bekannt, trotzdem ist es deine Mission, die mysteriösen Archäen zu bekämpfen, die tödlicher sind denn je.

Do | 20.1.



Pokémon-Legenden: Arceus

Mal ein entspanntes Spiel statt Action und Horror: Pokémon. Dieser Teil spielt in der an Japan angelehnten Sinnoh-Region. Zur Zeit des Spiels war sie aber noch als Hisui-Region bekannt, wo Pokémon und Menschen getrennt lebten. Ohne Ligen und Trainer machst du dich als Protagonist auf, um den ersten Po-kédex zu füllen...

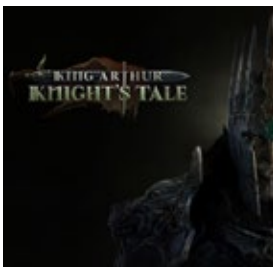
Fr | 28.1.



Dying Light 2

15 Jahre nach dem Vorgänger und in einer zombieverseuchten Welt versucht der Protagonist Aiden Caldwell ein politisches Treffen zwischen drei Fraktionen zu arrangieren – und scheitert. Das Problem, der „Colonel“ hat einem Teil der Bewohner das Wasser abgedreht und je nachdem welche Entscheidung du nun triffst, fällt das Ergebnis anders aus.

Fr | 4.2.



King Arthur: Knight's Tale

Der Kampf von Sir Mordred gegen König Arthur resultierte in der mystischen Wiederbelebung beider. Ziehe erneut in die Schlacht in einer Mischung aus Rundenaktik und RPG. Errichte dein Königreich, schare Helden um dich und teste deine Moral durch spielerbasierte Entscheidungen. Neben der Story Kampagne soll auch ein PvP-Mode erscheinen.

Fr | 15.2.



Elden Ring

Die perfekte Kombination aus Dark Souls und Game of Thrones – beziehungsweise dem hinter der Buchreihe „A Song of Ice and Fire“ steckenden Autor George R.R. Martin. Man kann sich sowohl auf eine gigantische Dark-Fantasywelt aus Dungeons und Ruinen, als auch ein komplexes Kampfsystem freuen.

Fr | 25.2.

Best of Jodel in Cottbus

@main • hier - 10m

Gerade gelesen, dass Menschen mit Adipositas, genauer nem BMI über 30 ein erhöhtes Risiko für einen schweren bis tödlichen Coronaverlauf zu haben.
Ich hab beschlossen mit meinen 35 nicht mehr ausser Haus zu rollen.

#lieberfettalsweg

@corona • nah - 2d - 3min

Wärt ihr für einen weiteren Lockdown?

#frage

Ja	48.5%
Nein	51.6%

11

@main • nah - 1h

Die Koalitionsparteien sollen sich in ihren Papieren wohl auf eine Cannabis Legalisierung geeinigt haben. 🤪
Heißt innerhalb der nächsten 4 Jahre wird man sich endlich einfach so Weed kaufen können. 🤪

0

@corona • nah - 1h

Leute, die Umsetzung der 2G Regel auf dem Weihnachtsmarkt ist ein Witz 🤪
Vorhin da gewesen mit dem Vorhaben auf die „Insel“ an der Synagoge zu gelangen. Der „Ordner“ wollte weder meinen digitalen Impfnachweis sehen, noch sonst was...

#wudel

@main • sehr nah - 3d

3 Sätze die Überwindung kosten:
1. Tut mir leid
2. Du hast Recht
3. Sorry, aber der Haarschnitt gefällt mir nicht

14

@main • nah - 1h

Habe gerade versucht, ein paar Liegestütze zu machen. Nach dem dritten aufgegeben und einen Schokoriegel gegessen.

#fatness

4

@main • nah - 1d

Letzte Nacht wurden bei 15 Autos in der August-Bebel-Straße Ecke Wernerstraße die Autoreifen zerstochen. Wenn jemand etwas mitbekommen hat, meldet es bitte der Polizei. Sowas asoziales darf nicht toleriert werden.

20

@main • nah - 7h

Neue gefährliche Corona Variante aus Süd Afrika
Lets goooooo 🤪🤪🤪

#tothemoon

0

@main • nah - 1h

Sitze gerade beim Arzt und die Hälfte der Patienten im Warteraum haben die Maske unter der Nase 🤪

18

02

Drogensteckbrief

Alprazolam (Xanax)

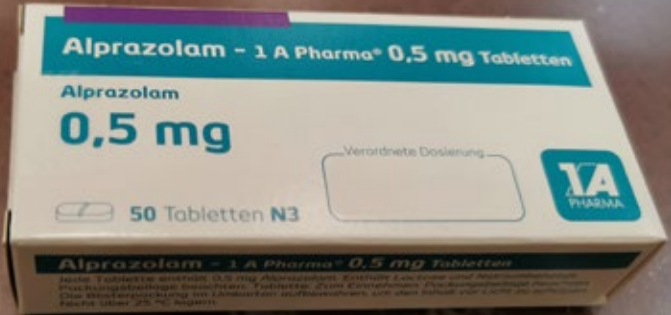


Foto aufgenommen in der City-Apotheke Cottbus

Alprazolam

Bezeichnung: Alprazolam

Szenenamen:

Zannies, Xans, Zanbars,
Hulks, Planks, Bricks, Bars,
White Girls, White Boys

Einstufung nach BtMG: ver-
schreibungspflichtig

Form: Tablette

Farbe: weiß

Einnahme: oral

Wirkung: beruhigend

Dosierung: je nach Körperge-
wicht 0,5 bis 1 mg

Wirkungsdauer:
6 bis 12 Stunden (abhängig
von der Dosierung)

Es wird generell abgeraten von: Mischkonsum (Konsum verschiedener Drogen zur gleichen Zeit bzw. in kurzen Abstand); hohen Dosierungen; alleinigem Konsum (Wenn ihr unbedingt Drogen ausprobieren müsst, dann nicht alleine. Weicht Freunde in euer Vorhaben ein, die ein Auge auf euch haben können). Genügend nicht-alkoholische Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei Komplikationen immer einen Arzt konsultieren.

Die Droge:

Bekannt wurden vor allem die Alprazolam-Präparate „Xanax“ – durch ihre vielen Erwähnungen in der amerikanischen Hip-Hop- und Rap-Szene. Ein tragisches Beispiel ist der Rapper Lil Peep, dessen Texte sich oft um seinen Medikamenten- und Drogenkonsum drehten. Er starb Ende November 2017 vor einem Gig an einer Überdosis Alprazolam kombiniert mit einem Cocktail anderer Schmerzmittel. Einzuordnen ist der Wirkstoff in die Gruppe der Benzodiazepine, zu denen auch Diazepam (Valium) oder Fluritrazepam (Rohypnol) zählen. Gemeinsam haben alle eine beruhigende und angstlösende Wirkung, weshalb beispielsweise Alprazolam und Diazepam in Deutschland bei Angstzuständen und Depressionen oder auch Epilepsie verschrieben werden können. Die Stoffe der Gruppe der Benzodiazepine können auch genutzt werden, um unangenehme Psychedelika-Trips abzubrechen (z.B. einen Bad Trip auf LSD).

Die Wirkung:

Alprazolam ist zum Auslösen von Rauschzuständen beliebter

als etwa Diazepam, weil es im Gegensatz zu anderen Benzodiazepinen ein deutlich spürbares „High“ beim Konsumenten auslöst. Im Allgemeinen wirkt es hemmend und dämpfend auf das Zentrale Nervensystem, sodass die einzelnen Nervenzellen eine geringere Reizempfindlichkeit aufweisen. In der Folge lösen sich Ängste in Luft auf, Muskeln werden entspannt und Krämpfe gelöst. Der Konsument zeigt eine beruhigte Mimik und Gestik, eine langsamere und lallende Sprache und hat ein verändertes Gefühl von Körper und Geist.

Die Folgen:

Kurzfristig können unter anderem Müdigkeit, Schwindel und eine Verringerung der Reaktionsgeschwindigkeit auftreten. Bei sehr hoher Dosierung besteht die Gefahr der Bewusstlosigkeit oder des Atemstillstands. Regelmäßige Konsumenten kämpfen vor allem mit dem hohen Risiko einer Abhängigkeit, die sich bereits nach wenigen Wochen einstellt und mit schweren körperlichen Entzugerscheinungen verbunden ist.



ANIMES

Die Abenteuer von Crayman und mehr





Konnichiwa!

Die **lauter.anime** Rubrik geht in die zweite Runde, mit der nächsten Folge von **Crayman** und vielem mehr. Zusätzlich zur Anime-Empfehlung für den Winter haben wir auch herausgesucht, wo ihr diese am entspanntesten gucken könnt. Schließlich hat sich der fernöstliche Kult im deutschen Fernsehen mittlerweile etabliert und nach der Übernahme von Anime on Demand, einem der wohl bekanntesten deutschen Anbieter, durch **Crunchyroll** am 8. Dezember, könnte dies noch viele weitere interessieren.

Die großen Anbieter

Zu diesen zählen der amerikanische Animetitan **Crunchyroll**, als Anbieter von nebenan das französische **Wakanim**, das auch außerhalb der Szene weit verbreitete **Netflix** und als exotische Variante **Amazon Prime Video**. Auf unserer Online-Seite **lauter.de** findest du eine ausführliche Übersicht mit Pros & Cons. Das gebündelte Fazit von uns: Für uns liegt mit der großen Auswahl **Crunchyroll** auf Platz 1, gefolgt von **Wakanim**, die neben Rohdaten auch mit angenehmer Nutzerfreundlichkeit und -oberfläche überzeugen können. »

nen. Netflix und Amazon Prime Video sind vielleicht weniger für Hardcore-Animefans geeignet, aber durch mehrere Profile kann man es auch mit "Nichtfans" teilen und weitere Vorteile genießen. Die Entscheidung muss je nach Nutzen, Geldmitteln und vor allem auch Bedarf am Ende jeder selbst für sich entscheiden.

Sonstige Angebote

Natürlich gibt es noch viele weitere Möglichkeiten Animes zu genießen. Auf RTL+ trennen dich nur ein paar Werbespots von einer breiten Auswahl, inklusive deutscher Synchro und für Fans des Free TV laufen gerade auf ProSieben MAXX zur Abendbrotzeit diverse Animeserien. In den tieferen Breiten des Internets findet man auch auf "verruichten" Seiten mit viel (obszöner) Werbung kostenlose Animes. Vorsicht, diese besitzen meist nicht die nötigen Lizenzen und sind demnach ille-

gal. So verschwand, vor nicht allzu langer Zeit, auch Anime4You, der größte Anbieter dieser Art im deutschsprachigen Raum von der Bildfläche.

Tipp: Anime4You nicht mit Anime2You verwechseln, das ist eine der besten Quellen für aktuelle Infos zur Szene.

MEX Berlin

Wir waren vom 22.-24. Oktober auf der Manga & Entertainment Expo (MEX-Berlin), die zum Thema Manga, Anime und asiatischer Kultur zur einen der größten Deutschlands gehört. Trotz Corona konnte da den über 11.000 Besuchern ein tolles Programm geboten werden, welches ihr in Bildern auf der Vorderseite sehen werdet. Da Berlin auch nur anderthalb Stunden mit dem Zug entfernt ist, haben wir uns entschlossen, auf der Folgeside Anime-Veranstaltungen in der Region, in Berlin und darüber hinaus aufzulisten.



Anime-Tipps

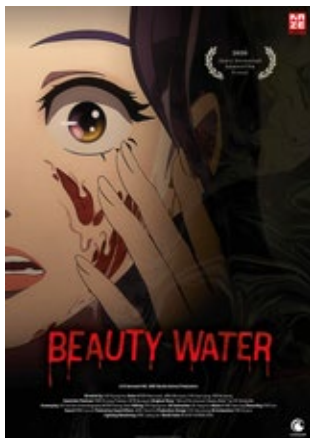
Trotz Corona stehen auch im Winter genug Events zum Thema Manga, Anime und japanischer Kultur für euch bereit. Im Gegensatz zu letzter Ausgabe wollen wir dieses Mal einen Fokus auf regional Termine legen. Zudem können wir euch ein paar anstehende Releases empfehlen.

KAZÉ Anime Nights

Als größtes deutschsprachiges Label für japanische Animes sind die monatlichen Kinofilme für Kenner eigentlich schon längst kein Geheimtipp mehr. Diesen Winter kommen auch wieder drei Filme in die Kinos eurer Umgebung.

Beauty Water am 28.12.

Der Anime aus Südkorea handelt von der verunsicherten Yaeji. Sie ist mit ihrem Äußeren verunsichert und hat auch mit der Her-



abwürdigung durch ihr Umfeld zu kämpfen. Nachdem sie dann einen Karton mit Beauty Water erhält und die Möglichkeit bekommt sich selbst "neu zu designen" führt der Trieb nach immer mehr Perfektion in die Katastrophe...

In einem verstörenden Horror-Drama rechnet der Film mit dem Schönheitswahn ab.



My Hero Academia THE MOVIE: World Heroes' Mission am 25.01.

Die Nebenstory des aktuell angesagten Animes führt die Helden nach Europa, wo sie einem gefährlichen Terroristenkult nachjagen müssen. Doch dort angekommen stehen sie plötzlich selbst vor der Anklage, 12 Menschen getötet zu haben.

Psycho-Pass 3: First Inspector am 22.02.

Als Sequel der dritten Staffel "Psycho-Pass" wollen wir hier gar nicht viel verraten, lieber selbst gucken.

Anime-Termine

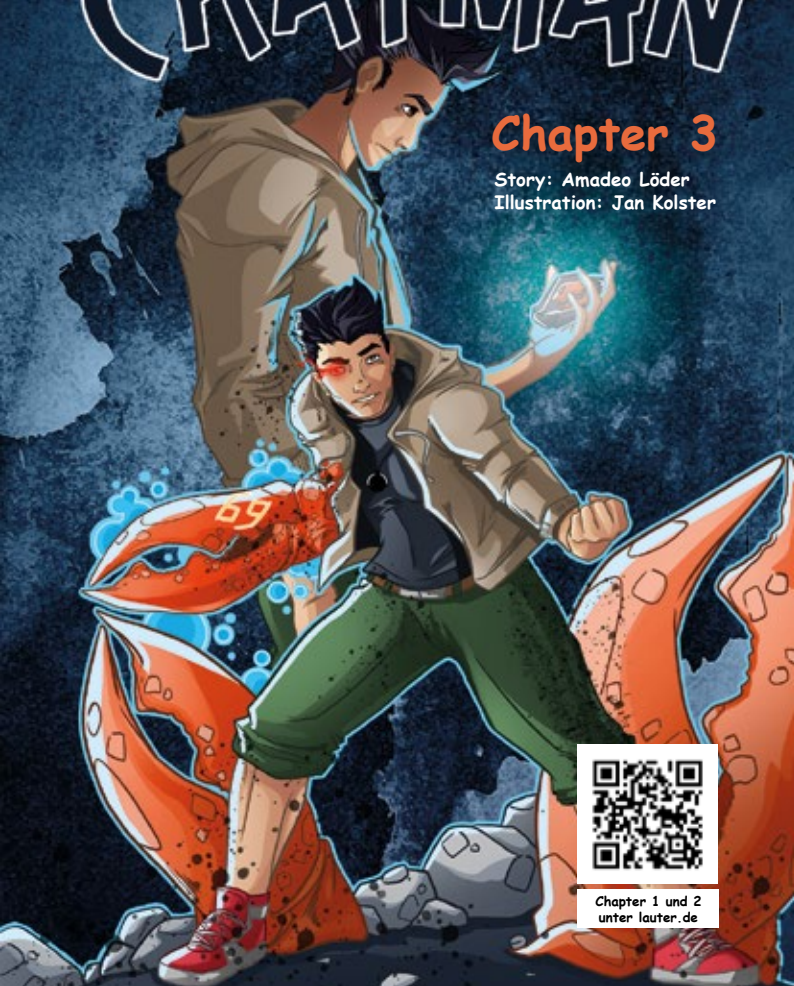
Termine: Zusätzlich zu der kleinen örtlichen Auswahl für die nächsten 3 Monate haben wir euch unter lauter.de, in der Kategorie Animes, noch ein breiteres Spektrum mit japanischen Releases, Mangas und allen weiteren Infos rund um das Thema zusammengestellt.

Titel	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
Monatliches Manga Meetup	Do	9.12.	18	Töpferei Möbert, Cottbus
Akiba Pass Festa - Winter	Fr-So	10.12.-12.12.	/	Online/Twitch
Candlelight: Die besten Anime Soundtracks	Mi	15.12.	20 und 22	Langenbeck-Virchow-Haus, Berlin
Mugen – Sleepless Butterfly (japanisches Nō-Theater)	Fr	17.12.	19:30	Sophiensaele - Festsaal, Berlin
Mugen – Sleepless Butterfly (japanisches Nō-Theater)	Sa	18.12.	19:30	Sophiensaele - Festsaal, Berlin
Teezusammenkunft - Erhalten Sie Einblicke in traditionelle japanische Teezusammenkünfte	So	19.12.	14	Humboldt Forum, Berlin
Mugen – Sleepless Butterfly (japanisches Nō-Theater)	So	19.12.	17	Sophiensaele - Festsaal, Berlin
Spookai - Spazierung durch eine belebte Geister-Welt japanischer Dämonen	Mo	27.12.-9.01.	15	TD Berlin
Anime Messe Chemnitz	Sa	15.01.	10-18	Kraftwerk e.V. Chemnitz
Japan Festival Berlin	So-Mo	23.01.-24.01.	10	Urania Berlin
Kumihimo - japanische Flechtkunst	Mi	26.01.	16:30	Forum Köpenick, Berlin
Anime-Flohmarkt in Berlin	Sa	29.01.	12-19	Online
Akiba Pass Festival	So	06.02.	9:30	ASTOR Film Lounge, Berlin
DeDeCo 2022	Fr-Sa	25.02.-27.02.	14	Messe Dresden
Cosplay Club	Do	wöchentlich	16	Bergschlösschen Spremberg

CRAYMAN

Chapter 3

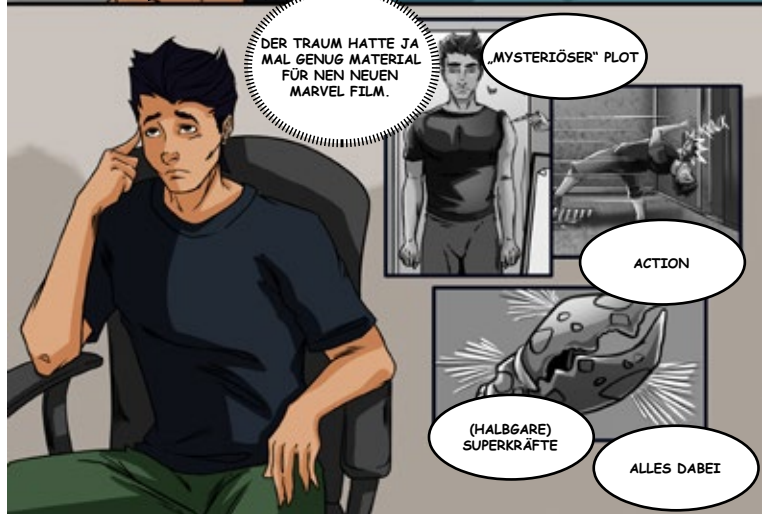
Story: Amadeo Löder
Illustration: Jan Kolster



Chapter 1 und 2
unter.lauter.de

$$\frac{1}{8} \Omega \Sigma \{ \pm \frac{3}{4}^2 \div \sqrt{\theta \phi} \}$$
$$\int (2x - \Delta \infty)$$







ABER DIESES KOPF-
BRUMMEN UND DAS
TATTOO


WARTE...
EIN TATTOO!!!

WENN MUTTER DAS
HERAUSFINDET
-BIN ICH TOT-

WIE VIEL MUSS
ICH FÜR SO EIN
HANGOVER
GETRUNKEN HABEN

DANACH BEIM
TÄTOWIERER, DER
MUSS MICH HASSEN.

WOMIT SONST HÄTTE
ICH AUSGERECHNET DIE
69 VERDIENT?



DER KOMISCHE
STEIN IST AUCH
NOCH DA,
WAS SOLL'S



TROTZ HANGOVER
NUR EIN MÜLLEIMER

NA DANN...

KOBEEE

LEUCHTWÖLKCHEN?



MEINE KREBSSCHERE
IST WIEDER DA

UND DIESMAL IN
HELDENGRÖSSE!

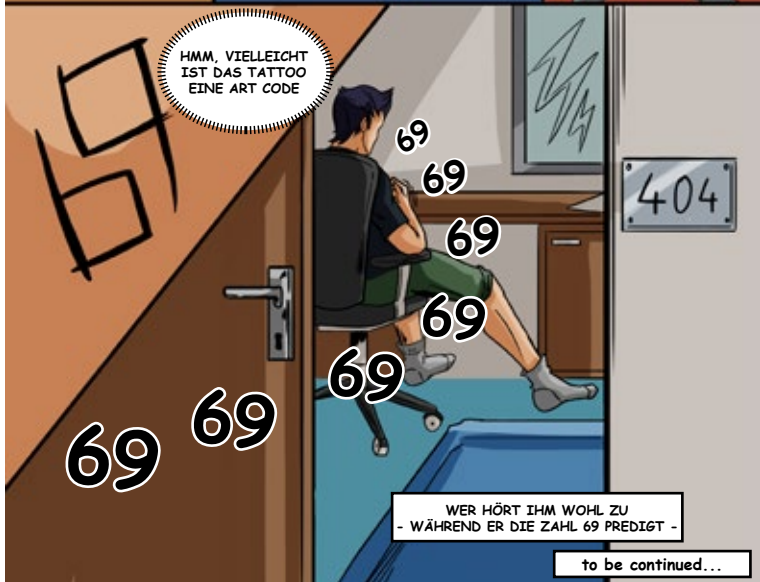
IST DAS SO WAS
WIE EIN LEVEL UP?

SIE SCHRUMPT...

UND IST WEG!

MUSS MAN DAS
DING IRGENDWIE
AKTIVIEREN?







LAUSITZER
WASSER **LWG**

Ausbildung bei der LWG.

Du bist umweltbewusst & technisch interessiert?
Dann bewirb dich bei uns! Lerne nachhaltig zu wirtschaften und der Natur Gutes zu tun.



Mehr Informationen erhältst Du auch unter: [lausitzer-wasser.de](https://www.lausitzer-wasser.de)



KARRIERE

Tipps für deine Zukunft in der Lausitz



Foto: Lasse Nordhoff

12.1. | 17:30 Uhr
www.startuprevier.de

How to be a Gründer

Diese Karriere-Termin tipps sind für alle, die sich mit einem eigenen Unternehmen verwirklichen möchten. Das Projekt Startup Revier EAST der BTU Cottbus-Senftenberg und der TH-Wildau lädt in Kooperation mit der Hochschule Zittau-Görlitz einmal im Monat zur Online-Ringvorlesung. Am 12. Januar dreht es sich unter anderem darum, wie du aus einer Coworking-Atmosphäre das Maximum für deinen Geschäftserfolg herausholen kannst. Alle Termine der Ringvorlesungen sind kostenlos und ohne Anmeldung abrufbar – weitere Infos dazu findest du im Web.

Infotag der HSZG

Welche Chancen die Hochschule Zittau/Görlitz bietet, kannst Du am 13.1. bei deren digitalem Hochschulinformationstag erfahren. Neben der Vorstellung der einzelnen Studiengänge können Unentschlossene in Workshops ihre Interessen besser kennenlernen. Fragen zum Wohnen und Leben in Zittau/Görlitz, zum Auslandsaufenthalt während dem Studium und möglichen Wegen nach dem Abschluss finden an diesem Tag ebenso ihren Platz. Sei dabei, wenn Studierende aus dem Nähkästchen plaudern! Welches Programm dich erwartet, siehst du im Web.



13.1. | 9 Uhr | Hochschule Zittau/Görlitz | infotag.hszg.de

Startup Revier EAST . WiSe 21/22

RINGVORLESUNG

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

eXIST

Existenzgründungen
aus der Wissenschaft

b.tu

Brandenburgische
Technische Universität
Cottbus • Senftenberg



Technische
Hochschule
Wildau
Technical University
of Applied Sciences



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



**STARTUP
REVIER
EAST**



Für mehr Informationen
und Anmeldung scanne
den QR-Code oder nutze
folgenden Link:
www.startuprevier.de

17.11. Pattarina hinter den Kulissen
der Höhle der Löwen

08.12. Kompetenzentwicklung für Entrepreneure
und warum Stress hilfreich sein kann

12.01. Kollaboratives und kreatives Arbeiten in
Coworking- und Makerspaces fernab der Metropolen

09.02. kollektiv stadtsucht und der
lange Weg zum Gründen

09.03. Mit GreenTech den Strukturwandel
in der Lausitz gestalten

13.04. Fördermöglichkeiten in Brandenburg
und Sachsen für junge Unternehmer

Der Partner für deine Zukunft



Actemium macht junge Köpfe zu Industrieexperten

Gehst du gern wie ein Detektiv auf Fehlersuche? Verrichtest deine Arbeit am liebsten mit einem Werkzeugkoffer? Und findest Schaltpläne noch spannender als Schatzkarten? Dann wäre die Ausbildung zum/zur ElektronikerIn für Betriebstechnik ein energiegeladenes Berufsbild für dich – und die Actemium BEA GmbH das passende berufliche Zuhause. Im Bereich Anlagenbau auf den Gebieten der Rohstoffgewinnung, Energieerzeugung und -verteilung nimmt Actemium nicht nur eine führende Marktposition ein – auch was die

Mitarbeiterzufriedenheit angeht, spielt die Firma ganz vorn mit.

Eine Handvoll Benefits machen die Ausbildung sowohl für Schulabgänger als auch für Studienabsolventen interessant:

- Tariflöhne
- kostenlose Getränke & Obst
- Azubi-Prämien bei sehr guten Notendurchschnitten
- Gratisaktien des Mutterkonzerns VINCI
- Rabatte bei Event- und Kulturveranstaltungen
- gezielte Talentförderung

Die Actemium BEA GmbH

Speziell in der Lausitz punktet der Actemium BEA-Standort in Schwarze Pumpe zudem von einem umfangreichen Wissenschaftstransfernetzwerk. Was das heißt? (Hoch-) Schulen und Actemium lernen und profitieren einander! Hand in Hand geht Actemium BEA aktuelle Herausforderungen der Branche z.B. mit der BTU Cottbus-Senftenberg, der TH Wildau oder der Berufsakademie Bautzen an. Neben einer Ausbildung im Bereich des Elektroniker für Betriebstechnik ist auch ein

duales Studium im verwandten Bereich der Elektrotechnik ist mit der Actemium BEA GmbH als Praxispartner möglich. Wirtschaft trifft auf Wissenschaft und umgekehrt – und du bist mittendrin.

Actemium BEA GmbH

An der Heide | 03130 Spremberg

Frau Ines Zeise

T: 03564 3777824

E: Ines.Zeise@actemium.de

www.actemium.de



Ein Job – hundert Möglichkeiten!

Der Polizeiberuf ist abwechslungsreich und vielfältig, herausfordernd und spannend! Vielleicht interessierst dich das Diensthundewesen oder du hast den Ehrgeiz zu den Spezialeinheiten oder zur Hubschrauberstaffel zu kommen. Auch im Wach- und Wechseldienst, bei der Wasserschutzpolizei oder bei der Einsatzhundertschaft warten interessante Einsätze auf dich. Doch lieber Vernehmungen durchführen und Kriminalfälle lösen? Das und noch viel mehr kann dir eine Karriere bei der Brandenburger Polizei bieten. Es gibt über 100 verschiedene Einsatzbereiche. Finde deinen persönlichen Karriereweg und bewirb dich bei der Polizei Brandenburg! Es gibt zwei Laufbahnen:

Polizeiobermeisterin / Polizeiobermeister

(mittlerer Polizeivollzugsdienst)
Ausbildungsdauer: 2,5 Jahre
Voraussetzung: Fachoberschulreife, Realschulabschluss (mittlere Reife)

Polizeikommissarin / Polizeikommissar

(gehobener Polizeivollzugsdienst)
Bachelor-Studium: 3 Jahre
Voraussetzung: Fachhochschulreife, allgemeine Hochschulreife (Abitur)

Neben einem krisensicheren Arbeitsplatz erwartet dich von Beginn an eine attraktive Vergütung



Deine Karriere bei der
Polizei Brandenburg

und die kostenfreie Krankenversicherung in der Freien Heilfürsorge.

Das wird von dir erwartet:

- Eine gute Allgemeinbildung
- Gute Deutsch- und Mathematikkenntnisse, Sportinteresse
- Durchsetzungsvermögen und Freude an der Arbeit mit Menschen
- Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit

Einstellungstermine finden jeweils im Frühjahr und Herbst jedes Jahres statt.

Informationen rund um Bewerbung und Auswahlverfahren bei der Polizei Brandenburg erhältst du auf der Karriereseite sowie am Infotelefon unter 03301/850-2222.

[polizei-brandenburg-karriere.de](https://www.polizei-brandenburg-karriere.de)

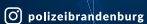


POLIZEI
Brandenburg



WIR FÜR BRANDENBURG

Bewirb dich!
polizei-brandenburg-karriere.de



Ausbildung zum Menschenhelfer



Angehende Physios
am Bischofswerdaer
Standort der BMS

für Medizinal- und Sozialberufe (BMS) macht's möglich. Die BMS bereitet an ihren Standorten in Hoyerswerda und Bischofswerda Schulabgänger wie dich auf krisensichere und ehrenhafte Berufe vor: von der Pflegefachkraft bis zum Physiotherapeuten ist alles dabei, was damit zu tun hat, Menschen helfen zu können. Darüber hinaus bietet die BMS diverse Fortbildungen an.

Dein Weg zur BMS

Steckt das Helfersyndrom auch in dir? Informiere dich bei der BMS über deinen Karriereweg:

www.bildung-bms.de

Deine Wunschausbildung in deiner Nähe, ohne weit fahren zu müssen – die Bildungsstätte



Bildungsstätte für Medizinal- und Sozialberufe gGmbH
Medizinische Berufsfachschule und Fachschule Hoyerswerda

02977 Hoyerswerda • F.-Löffler-Straße 24
01877 Bischofswerda • Neustädter Straße 12
Tel.: 03571 / 607040 • Fax: 03571 / 6070421
www.bms-hoyerswerda.de

BERUFE MIT ZUKUNFT

Ausbildungsbeginn 01.03. bzw. 01.09.2022:

- Pflegefachmann*frau
- Ergotherapeut*in
- Heilerziehungspfleger*in
- Masseur*in und med. Bademeister*in
- Physiotherapeut*in
- Notfallsanitäter*in
- Erzieher*in

WEITERBILDUNGEN FÜR BESSERE BERUFSCHANCEN

- PDL
- Praxisanleiter
- Weiterbildung Rettungsassistenten/-in zum Notfallsanitäter/-in
- Heilpädagogische Zusatzqualifikation
- Arzneimittelkurs

Mehr als einfach nur Schule



LIENHART
SeenlandKLINIKUM
Klinikum für Geriatrie, Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, Schmerztherapie



Bewirb Dich jetzt
zur dreijährigen Ausbildung zum/zur

Pflegefachmann/-frau

**Ausbildungsbeginn
ist der 1. September 2022.**

Bitte sende Deine Bewerbung an:
hoy.bewerbung@sana.de

Für weitere Infos steht Dir
Pflegedirektorin Birgit Wolthusen
gerne zur Verfügung:
0357 1 44-2713
birgit.wolthusen@sana.de

Du bist empathisch
und zuverlässig?

Du möchtest mit
Menschen arbeiten?

Du möchtest Abwechslung
in Deinem Beruf?



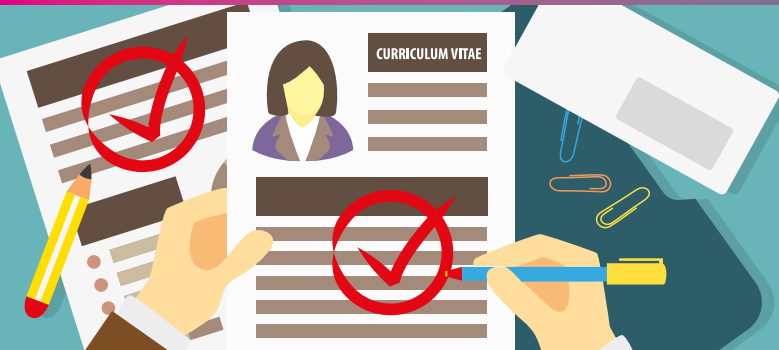
Neue Zeiten. Neue Heimat. Neue Perspektiven.

Eine Ausbildung in der Pflege. Im Lausitzer Seenland Klinikum.

Informiere Dich unter
www.seenlandklinikum.de/karriere



Tipps für deine Bewerbung



Deckblatt, Bewerbungsschreiben, Lebenslauf: Was ist zu beachten?

Die Winterzeit ist für viele Abschlussjahrgänge an den Schulen die Orientierungszeit fürs spätere Berufsleben. Egal, für welches Unternehmen man sich entscheidet – eine Bewerbung gehört immer dazu. Dabei gibt es Einiges zu beachten. Wir haben uns die einzelnen Bestandteile angeschaut und können dir ein paar Tipps geben.

Das Deckblatt: ein Muss oder Schnee von gestern?

Ein Deckblatt ist zwar nicht bei jedem Unternehmen nötig, in vielerlei Hinsicht aber durchaus wirkungsvoll für die Bewerbung. Hier kannst du gleich dein Passfoto mit einbringen, damit der Betrieb ein „Gesicht“ zu deiner Bewerbung hat. Außerdem kannst du hier grundlegende Dinge aufführen: Für welche Stelle du dich bewirbst, was für Dokumente im Anhang zu

finden sind, sowie deine Adresse, Telefonnummer und E-Mail. So sieht der Betrieb sofort, wo er dich erreichen kann.

Das Herzstück: Bewerbungsschreiben

Zunächst solltest du klarmachen, für welche Stelle du dich bewerben möchtest. Danach kannst du Stück für Stück erläutern, warum genau du der Richtige für die Stelle bist. Zum Ende hin solltest du deine Softskills hervorheben und zu guter Letzt gehört auch eine Kontaktmöglichkeit (Handynummer) in das Bewerbungsschreiben. Achte neben der korrekten Rechtschreibung auch darauf, dass die Bewerbung hinsichtlich der Schriftart und Schriftgröße immer einheitlich ist. Die Unterschrift zum Schluss wird gerne vergessen!

Der Lebenslauf: ein Überblick

Im Lebenslauf stellst du tabellarisch deine wichtigsten Daten dar. Dazu gehören unter anderem: Name, Geburtstag, Adresse, Schulen, Schulabschluss, berufliche Erfahrungen, Praktika, besondere Fähigkeiten. Achte hierbei auf eine übersichtliche Darstellung. Länger als eine Seite sollte der tabellarische Lebenslauf nicht sein.

Die Blattsammlung zum Schluss

Im Anhang kannst du wichtige Dokumente sammeln: das letzte Zeugnis, Praktikumszeugnisse,

relevante Urkunden, Zertifikate. Hast du schon mal eine wissenschaftliche Arbeit geschrieben, die thematisch zu deiner Stelle passt? Auch rein damit!

Die Übermittlung: per Post oder digital?

Das kommt ganz auf das Unternehmen an, bei dem du dich bewirbst. Manche lassen den Bewerbungsverfahren komplett digital ablaufen – andere wollen die Unterlagen auch per Post haben. Schau dazu in das Stellenangebot rein. Für Initiativbewerbungen empfehlen wir beide Wege.

**DU LIEBST DAS
GROßE UND STARKE?**

Dann lerne bei uns den Beruf
**„Mechatroniker für
schwere Nutzfahrzeuge“**

...und nach der Ausbildung?
Ist nicht Schluss,
wir bieten Dir Perspektiven!
&
-Bleibe fit - **Kooperation mit
einem Fitnessstudio**

AUSBILDUNG

TRUCKS
STS
SERVICE



STS Scan Truck-Service GmbH • Industriepark • 01968 Kleinkoschen
Email: diana.schulze@ass-sts.de

www.sts-kleinkoschen.de



Strukturwandel-Infopoint

Du möchtest einmal gebündelt darüber informiert werden, was durch den Strukturwandel für neue Projekte bei uns entstehen? Die Deutsche Bahn baut da was für dich: Im Oktober begann sie mit der Errichtung eines Informationszentrums direkt am Cottbuser Hauptbahnhof. Eröffnet werden soll das neue Gebäude Ende Februar 2022.

www.db-neues-werk-cottbus.com



Gebäude des PtX Lab Lausitz

Grüne Treibstoffe auf See

Im August ging mit dem PtX Lab Lausitz ein Institut in Cottbus an den Start, dass sich dem wohl wichtigsten Thema unserer Zeit annimmt: CO₂ einsparen. Konkret möchte das Institut dafür erforschen, wie man effizient Strom in Wasserstoff umwandeln und aus diesem synthetische Kraftstoffe für den Luft- und Seeverkehr herstellen kann.

www.ptxlablausitz.de



Foto: DLR

Triebwerke made in Lausitz

Durch die Lüfte fliegen mit einem Lausitzer E-Triebwerk – dieser Gedanke soll bald Realität werden. An solchen elektrifizierten Luftfahrtantrieben forscht seit Juli 2020 ein neues Institut des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt in Cottbus. Im März 2022 soll das Institut mit einer Feier eröffnet werden.

www.dlr.de/el

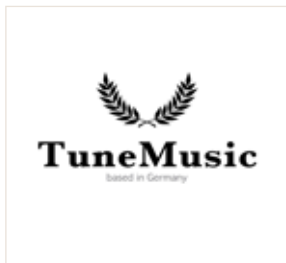


I am
Zukunfts-
blicker

Wir bilden 2022
in der Region aus:

Elektroniker für Betriebstechnik
(m/w/d), Mechatroniker (m/w/d),
Bachelor Elektrotechnik (m/w/d)

enviaM-Gruppe.de/ausbildung



Neues Independent-Label

Jakob Kretschmer zählt zu den wohl jüngsten Gründern der Lausitz. Schon mit 17 Jahren meldete er sein Nebengewerbe an: TuneMusic. Das ist ein Rap/Hip-Hop Independent-Label mit Sitz in Cottbus. Neben seiner Schulzeit produziert und vertreibt er die Musik von Künstlern aus ganz Deutschland.

www.tunemusic.org



Die Welt der Pflanzen

Ebenfalls ein noch junges Nebengewerbe betreibt der Cottbuser Lukas Schneider. Per eBay-Kleinanzeigen verkauft er gelernte Industriemechaniker allerlei Pflanzenraritäten, deren Werte auch mal den vierstelligen Bereich erreichen. Insgesamt besitzt er mehr als 260 Pflanzen, die er auf seinem Instagramkanal präsentiert.

Instagram: @plantsbyluki



Der Sportspiel-Hit 2022

Von diesem Sportspiel sind wir überzeugt, dass es die Parks erobert: Bangonton. Das Spiel wird 1-vs-1 gespielt. Ziel ist es, den Körper des Gegners oder sein Spielfeld zu treffen. Dafür braucht es angepasste Badmintonschläger, Federbälle und Spielfelder. Bangonton wird in der Lausitz endverarbeitet, ein Teil des Equipments stammt von hier.

www.bangonton.de



FOURTEENONE
— Personaldienstleistungen —

*Es sind immer alle Menschen angesprochen



WIR SUCHEN **DICH.**

- Facharbeiter im Handwerk & Industrie*
- Fachhelfer im Handwerk & Industrie*
- kaufmännische Mitarbeiter*

**Personal
können wir.**

FOURTEENONE GmbH

Dresden
Eberswalder Str. 1 | 01097 Dresden
0351 6523690
dresden@fourteenone.de

Senftenberg
Am Neumarkt 2-4 | 01968 Senftenberg
03573 810390
senftenberg@fourteenone.de



Besuche uns auch auf www.fourteenone.de

Dein neuer Startup-Space

Am 15. Oktober fand am Campus der BTU Cottbus-Senftenberg die feierliche Eröffnung des neuen Gründungszentrums „Startblock B2“ statt. Damit hat die Gebäudewirtschaft Cottbus als Bauherr einen zentralen Knotenpunkt für Firmengründer und Jungunternehmer geschaffen, an dem sie bestmögliche Bedingungen für die Entwicklung ihrer Ideen und Start-Ups vorfinden.

„Als größtes Wohnungsunternehmen der Region sieht die GWC ihre Aufgabe nicht nur in der Be-

reitstellung und Schaffung von bezahlbarem Wohnraum, sondern auch darin, den Menschen wirtschaftliche Perspektiven zu bieten“, sagt Geschäftsführer Prof. Dr. Torsten Kunze. „Hier bestehen gute Chancen, in Zukunft mehr als 1.000 Arbeitsplätze in neu gegründeten, mittelständischen Firmen zu generieren. Diese Arbeitsplätze können als ein sehr stabiler Faktor im Arbeitsmarktgefüge der Stadt betrachtet werden und bilden eine wichtige Ergänzung der Strukturstärkungsmaßnahmen.“

Außenansicht vom Startblock B2.



Startblock B2 feierte Eröffnung



Oben links: Prof. Dr. Kunze (Geschäftsführer der GWC) bei der Eröffnungsrede. Die Kick-off-Veranstaltung stieß auf reges Interesse.

Beratung, Büros, Coworking & mehr

Das Gründungszentrum bietet auf ca. 5.000 m² moderne und kostengünstige Arbeitsräume, Coworking-Bereiche sowie große Werkstätten mit unterschiedlichster Technik, in denen Entwicklungen vorangetrieben und Prototypen erstellt werden können.

Als Zentrum der Wirtschaftsförderung vereint das Gründungszentrum zudem alle Institutionen, die sich mit dem Thema Existenzgründung beschäftigen, konzentriert an einem Ort. Damit bietet „Startblock B2“ Gründern und Jungunternehmern jederzeit direkten Zugriff auf umfassendes Know-how, Raum für zukunftsweisende Ideen sowie die Mög-

lichkeit, gemeinsam mit Netzwerkpartnern aus Universität, Industrie und Mittelstand an innovativen Lösungen zu arbeiten.

Dein Weg in den Startblock B2:

Siemens-Halske-Ring 2
03046 Cottbus

Ansprechpartnerin:

Jana Künzel
Tel.: 0355 729913-19
E-Mail: jana.kuenzel@egc-cottbus.de

www.startblock-b2.de
www.startblockb2cottbus.de

Dein Winterhor(r)oskop



Steinbock 22.12.- 20.1.

Du hast den Partner Deines Lebens kennengelernt. Jetzt musst Du dran bleiben, wie ein Gepard an den Hinterläufen einer Thomson-Gazelle. Die Sterne sind auch günstig zum Verlieben, denn Venus ist in Ihrer eruptionsvollen Phase. Mit der Gesundheit kann es aber Schwierigkeiten geben, besonders, wenn Du wieder im Winter mit halsfreien Jerseys herumläufst oder Outdoor-Sex praktizierst. Dann kannst Du nur noch einen auf Mitleid machen und Dich pflegen lassen. Auf der Arbeit solltest Du Dich versetzen oder befördern lassen und Deine psychosomatischen Kopfschmerzen haben ein Ende. Ich als Channelmedium schicke Dir noch eine Karma-Auflösung mit Gebetssegnung für finanziellen Reichtum.



Wassermann 21.1.- 19.2.

Du bist in der dunkleren Jahreszeit wieder mal müde und schlafwandelst durch die Gegend. Da kann nur noch die Sauna helfen. Eine Schwitzkur mit anschließender Abschreckung im kalten Tauchbecken weckt Deine Lebensgeister. Dann wird im Ruheraum auch wieder die Schwarte krachen und vereint, was das Zeug hält. Den erworbenen Elan solltest Du auch auf die Arbeit übertragen und unerledigte Dinge beenden. Jupiter schenkt Dir Kraft und Kreativität. Streiche den Partner doch mal überall mit Honig ein und spiele

dann Biene. Das macht doch Laune und bringt Farbe auf die Wangen und Backen! Die Engel schicken Dir auch noch eine Dusche der Klarheit, damit Du Dich auf der Arbeit besser durchsetzen kannst, gegen Neider die Dir die Butter vom Brot nehmen wollen.



Fische 20.2.- 20.3.

Seit dem jetzt durch die Klimaerwärmung die Zugvögel mit dem Zug zurück sind und die ersten Blumen draußen schon im Dezember sprießen, ist bei Dir ja nun wirklich gar nichts mehr los. Bist Du deprimiert, weil Dich schon lange keiner mehr sexuell durchgerüttelt hat? Das liegt sicher daran, dass Du einfach zu direkt bist bei Deiner Anmache. Es kommt so rüber, als ob man Dich schnell haben kann. Ja gut, das ist ja auch so, doch Du solltest Dein schmutziges Herz nicht auf der Zunge tragen! Lass Dich auch mal angraben und versuche den möglichen Partner zappeln zu lassen, wie einen Kaulbarsch an der Rollangel. Pluto und Goofy bescheren Dir Glück im Spiel und duftige Gesundheit und ich als Huna-Schamane schicke Dir noch einen blauen Larimar Heilstein zum Chillen. Höchstens der Dickdarm macht mal Geräusche oder die Stimme ist mal weg vom sexuellen Stöhnen.



Widder 21.3.- 20.4.

Du hast Dir fest vorgenommen wieder mehr Sport zu machen und wie ein Streifenhörnchen im Laufrad Deine Pumpe zu trainieren. Ja, der (kommende) Weihnachtsspeck muss verbrannt werden, sonst kannst Du Dich für den Frühling neu einkleiden, durch den Gestaltungswillen der Natur. Deine Garnitur wird dann wieder kneifen im Schritt, wie ein angeschossener Flusskrebis bei der Revierverteidigung. Natürlich ist auch der Matratzen-Sport mit dem Partner gut, um geschmeidig zu bleiben. Wichtig ist es Kondome mit Winterprofil zu benutzen, weil durch zu viel Aquaplaning die Reibung für das Feeling fehlt. Der Mars und das Ozonloch bescheren Dir auch Spaß bei der Arbeit und auch mehr Kröten fürs Portemonnaie. Um die Gründe Deiner Blockaden zu bekämpfen, solltest Du sie auf einen Zettel schreiben und sie unter Aufsicht von Erzengel Jens bei Vollmond verbrennen.



Stier 21.4.- 21.5.

Du startest energiegeladen in die nächsten drei Monate. Du hast auch vor Deine Beziehung zu beenden, weil Du rauswillst aus dem alten Trott. Ja Du brauchst Deinen Partner genauso wie der Zyklop die 3D-Brille. Für Dich ist nun die Zeit der Erleuchtung und Veränderung. Mach mal Dinge, die Du schon immer machen wolltest, wie im Stehen pinkeln, gepflegt ein Darm-

Orchester aus der Hose lassen oder ohne Slip zur Arbeit gehen. Hau mal wieder richtig auf den Putz. Benehme Dich einfach, als ob Du noch mal sechzehn bist und lasse es rappeln. So einen zweiten Frühling braucht Dein Organismus und Deine Seele den Orgasmus. Ich schicke Dir noch ein Wurzelchakra für Veränderung und den Erzengel Michael gleich mit als Talisman.



Zwillinge 22.5.-21.6.

Du stopfst Dich im Januar mit Terminen voll. Na ja, Du bist halt noch immer nicht über Deine alte Beziehung hinweg. Ist schon doof zu oder nach den Feiertagen den Laufpass zu bekommen. Da helfen nur noch eine Herztransplantation, mit dem nächsten Partner herumhuren oder saufen, bis Du bei 20° minus keine Kälte mehr empfindest. Aber noch besser ist es so intensiv zu arbeiten, dass Du stehend im Bus einschlafen könntest. Aber Du hast nach Auswertung der Sterne viel Glück beim Spiel, weil Neptun und die Meerjungfrau im Zeichen der Koralle stehen. Deine Glückszahlen sind: 8,7,23,24,31,38 und 35. Dein Schutzengel ist im Januar Raffaello, der Dir Trost und Zuversicht bringt für den nächsten Monat.



Krebs 22.6.- 22.7.

Du bist vom Winter ein wenig angerevt. Du kränkelst auch ein wenig und verströmst Traurigkeit. Ja, Dein Beziehungs-

Dein Winterhor(r)oskop

stress macht Dich müde. Deshalb solltest Du auch mal schlafen und zwar mit jemand anderen. Dein Partner bringt es doch nicht mehr! Du brauchst einen neuen Brandbeschleuniger für Deinen Ofen, weil der alte doch schon aus ist. Eine neue Liebe lässt Dich wieder leuchten, wie ein illuminierender Fisch aus der Tiefsee. Dann hast Du wieder mehr Spaß am Leben und auch für Deine Arbeit gibt es neue Impulse. Na lockt da bald eine Gehaltserhöhung? Ich mache für Dich noch eine Energieübertragung mit der Christusenergie und sende Lichtfunken für einen finanziellen Aufstieg.



Löwe 23.7.- 23.8.

Dein Herz springt schon wieder im Dreieck vor Aufregung. Du bist verliebt und deshalb ein wenig außer der Spur. Ja, das Sexobjekt, welches Dein Begehrt ist, macht Dir Hitzewallungen in allen Schwellkörpern. Du hast schon Karies in den Augen, weil der mögliche Partner so süß ist. Und das ist auch das Problem! Weil Liebe sehbehindert macht, merkst Du nicht, dass Du nur verarscht wirst. Um nicht Dein limbisches System zu überlasten, solltest Du nur noch eine Abschiedsnummer schieben und dann schnell das Weite suchen! Ansonsten ist Herzschmerz, Suizid und Kullertränen vorprogrammiert. Also sich nicht hineinsteigern, sondern schleunigst das Weite suchen! Dein Schutzengel

Bertram greift Dir unter die Arme, falls Du doch in den falschen Partner verknallt bist, denn Liebeskummer ist immer Abwegigkeit von der Engels-Lebensenergie.



Jungfrau 24.8.- 23.9.

Du bist etwas müde vom Arbeiten und Deinen Alkohol-Eskapaden. Deshalb ist Dein Diagramm der Sex-Abenteuer erst einmal abfallend. Bevor Du Dich wieder vertiefen und reinsteigern kannst, solltest Du es ruhig angehen und Blessuren oder Schwellungen abheilen lassen. Uranus und der Ural bieten für Dich gute Konstellationen für einen beruflichen Aufstieg. Es könnte aber sein, dass Du Dich teilweise hochschlafen musst. Ja, alles Gute hat man nie zusammen! Erzengel Gabriel nimmt Dich mit in die heilige Grotte und erleuchtet Dich mit der Fulda-Kristall-Energie. Das ist Dein Schutzschild gegen Neider die Dir in die Töpfe schauen wollen.



Waage 24.9.- 23.10.

Du erfreust Dich an Glühwein, die tollen Gerüche und an Lebkuchen. Doch Du bist ein wenig traurig, weil Du in der kalten dunklen Jahreszeit keinen zum Knuddeln hast. Um das zu ändern, musst Du jetzt mal Deine Butze verlassen! Wie so ein altes Muttertier nur am Wasserloch grasen, bringt keine Punkte! Also den Lichterbogen zu Hause ausknipsen und jede Feier mitnehmen! Denn auch ein einsa-

mer Topf findet seinen Deckel oder auf jeden Fall den richtigen Löffel, um mal für einige Tage an der Marmelade der Geilheit zu naschen. Durch den Einlass in die heilige Grotte zum Erzengel Uriel, steigt auch Deine Libido und so stehen die Paarungspartner bald Schlange vor Deiner Tür!



Skorpion 24.10.- 22.11.

Ich rate Dir wieder sexuell mehr aktiver zu werden. Denn es stehen oder standen viele fette Feiertage an, die bei Dir eine Fettschürze begünstigen. Du solltest deshalb Kalorien verbrennen, um die Schlüpfer-Kollektion wieder über die Plauze zu kriegen. Wenn Du so weiter machst, musst Du bald von Instagram zu Instakilogramm wechseln. Ich denke mal das neue Jahr fängt für Dich ganz schön verschweint an. Doch Deine Fantasien mit dem Swingerclub kannst Du Dir abschminken. Dein Partner ist in dieser Beziehung zu konservativ. Besorge Dir lieber Hilfsmittel, wie Gleitgel oder vibrierende Geräte für den Hausgebrauch. Manchmal reicht es auch schon, wenn man als Sitzgelegenheit eine unrund laufende Waschmaschine nimmt! Dein geiles Leben stärkt natürlich auch Dein Immunsystem. Da kannst Du auch mal nackig im Schneegestöber eine Schlittenfahrt machen, falls es trotz Klimaerwärmung noch mal schneien sollte. So was tört an und plustert die Libido auf. En-

gel Megatron hilft Deinem Immunsystem auf die Sprünge.



Schütze 23.11.- 21.12.

Du hast Dir wie immer vorgenommen weniger zu essen und die Wohnung aufzuräumen. Doch Dein Partner winkt nur ab und lacht sich einen Kreis wie Sponge Bob, weil Konsequenz nicht gerade Deine Stärke ist. Das ärgert Dich dann so, dass Du mal ganz konsequent das Knattern verweigerst. Dann lacht der Partner nicht mehr und mit diesem Druckmittel ist Dein Betthäschen auch gefügig zu machen. Wenn es dann völlig unterschlafen ist, bekommst Du alles was Du willst! Ansonsten brauchst Du in diesem Monat viele Vitamine und gut besohlte Schuhe. Denn das Glatteis am 14.01. solltest Du nicht unterschätzen, sonst legst Du Dich hin und es fehlen Dir mindestens zwei Schneidezähne. Du bekommst von mir noch ein Energiemantra aus der Heiligen Welt, sodass Du Glück in diesem Monat hast.

Di. 14.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Mio, mein Mio

10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Mazeppa

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier
Tanzkurs für jedes Alter
16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser

Mi. 15.12

Außerhalb

#Film & Kino

Spider-Man: No Way Home

09:00 | Kinostarts

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Mio, mein Mio

10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

L'Orfeo

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

Feinstoff

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

#Party & Konzert

Kerstin Ott: Ich geh' meinen
Weg - Die Tour 2021

19:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Theater-Werkstatt 16:00 |
Hafenstube Weißwasser

Do. 16.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Die Reise zum Mittelpunkt
der Erde

10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

#Workshops & Seminare

Fortlaufende Kurse | Kreativ-
werkstatt für Menschen mit
Handicap

15:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

Fortlaufende Kurse | Freies
Malen für Fortgeschrittene

18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

Spieleabend

18:00 | Muggelzug e.V.

Kerstin Ott - Zusatzkonzert

19:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare

Fabrik-NÄHe - Kreatives

selbst genäht 16:00 | Hafen-
stube Weißwasser

Spreewald

#Workshops & Seminare

Kleine Barschule

17:00 | Schloss Lübbenau

Fr. 17.12

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Lesen ohne Grenzen. Lese-
club 15:30 | Staatstheater
Cottbus (Kammerbühne)

#Film & Kino

Kinostart: Der Schein trägt
17:30 | Oben kino im Glad-
House

#Bühne & Kultur

Die Reise zum Mittelpunkt
der Erde

18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Weihnachtskatastrophen

19:00 | Staatstheater Cottbus
(Theaterscheune)

#Party & Konzert

Live Shawwe

20:00 | ComicaZe

Spreewald

#Bühne & Kultur

Komödie: Pension

Spreewald - Teil 6

18:30 | Bunte Bühne
Lübbenau

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Komödie: E

mmi & Willnowsky

18:30 | Bürgerhaus Bad
Liebenberda

Dämmerschoppen 18:30 |
neue Bühne Senftenberg

Sa. 18.12

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

2G only - Finalizer, Curselife,

Art Oft Derangement

18:00 | Chekov

MATTHIAS REIM LIVE &
BAND LIVE

19:00 | Stadthalle Cottbus

ALL I NEED - XXL INDOOR

FESTIVAL COTTBUS

21:00 | Sound Cottbus

#Bühne & Kultur

Die lustige Witwe

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

Richard 3 18:30 | Staatsthea-
ter Cottbus (Kammerbühne)



**SPIEL
BANK
COTTBUS**
Viel Glück!

ADVENTSAKTION VOM 01. - 23. DEZEMBER



Ab 18 Jahren. Personalausweis erforderlich.
Lassen Sie Glücksspiel nicht zur Sucht werden. BZgA-Hotline: 0800 137 27 00

**Kammerkonzert 5: Expressiv
in Moll** 19:00 | Staatstheater
Cottbus (Kammermusiksaal
im Probenzentrum)

Spreewald

#Bühne & Kultur
**Komödie: Pension Spree-
wald - Teil 6**
18:30 | Bunte Bühne
Lübbenau

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
**Komödie: Die Studentin und
Monsieur Henri** 18:30 | neue
Bühne Senftenberg

So. 19.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Mio, mein Mio
10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)
**Weihnachtsoratorium
Sachsen – Preußen**
18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)
**Ballett: Junge Choreografen
– Aufbruch zu neuen Ufern**
18:00 | Staatstheater Cott-
bus (Kammerbühne)

Spree-Neiße

#Dies & Jenes
Abglühen zum 4. Advent
14:00 | Museum Schloss
Doberlug

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Als ich ein Junge war 15:00 |
neue Bühne Senftenberg

Mo. 20.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
**Die Reise zum Mittelpunkt
der Erde** 10:00 | Staatsthea-
ter Cottbus (Großes Haus)
#Party & Konzert
Ute Freudenberg & Band
18:30 | Stadthalle Cottbus

Di. 21.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Mio, mein Mio
10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)
Shakespeares Sonette
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

... mein ganzes Herz
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

#Party & Konzert
VoKüJam ~akustisch~
18:00 | Muggefug e.V.
A Musical Christmas
18:30 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit
**Commercial Dance - Freier
Tanzkurs für jedes Alter**
16:00 | Hafentube
Weißwasser

Spreewald

#Bühne & Kultur
**Komödie: Pension
Spreewald - Teil 6**
18:30 | Bunte Bühne
Lübbenau

Mi. 22.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Mio, mein Mio
10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)
Die lustige Witwe
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

Matze Knop - Mut zur Lücke
19:00 | Stadthalle Cottbus
Weihnachtskatastrophen
19:00 | Staatstheater Cottbus
(Theaterscheune)

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Theater-Werkstatt
16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser

Spree-Neiße

#Film & Kino

Preview:
Matrix Resurrections
19:00 | Spreekino Spremberg

Do. 23.12

Außerhalb

#Film & Kino

Matrix Resurrections
09:00 | Kinostarts

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Die Reise zum Mittelpunkt
der Erde**

10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Weihnachtsoratorium

Sachsen - Preußen

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

**Willkommen in meinem
Leben**

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Theaterscheune)

#Workshops & Seminare

**Fortlaufende Kurse I Kreativ-
werkstatt für Menschen mit
Handicap**

15:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

**Fortlaufende Kurse I Freies
Malen für Fortgeschrittene**

18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

Spieleabend

18:00 | Muggefug e.V.

Die drei scheinheiligen:

Kelchior 19:00 | Scandale Le
Locale Fatale

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare

**Fabrik-NÄHe - Kreatives
selbst genäht** 16:00 | Hafen-
stube Weißwasser

#Bühne & Kultur

Komödie: Venedig im Schnee

18:30 | neue Bühne Senf-
tenberg

Spree-Neiße

#Party & Konzert

Weihnachtskonzert

19:00 | Manitu Forst

Fr. 24.12

Spree-Neiße

#Party & Konzert

Heiliger Abend - Heilige

Party 20:00 | Wandelhof
Schwarzheide

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

Die drei scheinheiligen:

Basspar 21:00 | Scandale Le
Locale Fatale

Sa. 25.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Mio, mein Mio

10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Otello 18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Ballett: Junge Choreografen

- Aufbruch zu neuen Ufern

18:00 | Staatstheater Cott-
bus (Kammerbühne)



Stil & Etikette
1911 - 2021

Cooler Workshops für junge Leute

Durch ansprechendes Verhalten im
privaten und wie auch im beruflichen
Umfeld zu den Gewinnern gehören!

Auch für Kurse in Vorbereitung
auf die Jugendweihe

Anmeldung unter info@knigge-cottbus.de oder
über die Mobilfunknummer 01 62 - 2 65 34 41.

#Party & Konzert
XMAS Party: Freier Eintritt!!!
21:00 | Sound Cottbus
Die drei scheinheiligen:
Balthasarah 21:00 | Scandale
Le Locale Fatale

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Noch ein Martini und ich lieg
unterm Gastgeber 18:30 |
neue Bühne Senftenberg

So. 26.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Die Reise zum Mittelpunkt
der Erde 10:00 | Staatsthea-
ter Cottbus (Großes Haus)
Mio, mein Mio
10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)
Willkommen in meinem
Leben 18:00 | Staatstheater
Cottbus (Theaterscheune)

Spreewald

#Bühne & Kultur
Komödie: Pension Spree-
wald - Teil 6 15:00 | Bunte
Bühne Lübbenau

Mo. 27.12

Cottbus & Umland

#Party & Konzert
Ella Endlich - ENDLICH
Weihnachten
19:00 | Stadthalle Cottbus

Di. 28.12

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit
Commercial Dance - Freier
Tanzkurs für jedes Alter
16:00 | Hafentube Weiß-
wasser

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Schwanensee mit Orchester
- Russisches Ballettfestival
Moskau
18:30 | Stadthalle Cottbus
Catabasis.Dämonen
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)
Nur ein Wimpernschlag ...
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

Mi. 29.12

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Theater-Werkstatt
16:00 | Hafentube Weiß-
wasser

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Mazeppa
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)
Feinstoff
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

Do. 30.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Mio, mein Mio
10:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)
Shakespeares Sonette
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)
#Workshops & Seminare
Fortlaufende Kurse | Kreativ-
werkstatt für Menschen mit
Handicap
15:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

Fortlaufende Kurse | Freies
Malen für Fortgeschrittene
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare
Fabrik-NÄHe - Kreatives
selbst genäht 16:00 | Hafen-
stube Weißwasser

Fr. 31.12

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Alles Walzer! - Konzert
zum Jahreswechsel 14:00
| Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

9. Sinfonie op. 125
18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Willkommen in
meinem Leben
18:00 | Staatstheater Cott-
bus (Theaterscheune)

#Party & Konzert
Silvesterparty 10 Jahre Alm-
hütte 17:00 | Strandprome-
nade & Almhütte Cottbus
Live Wild Garden

20:00 | Comicaze
Scandalöser Neuhursball
22:30 | Scandale Le Locale
Fatale

Nordsachsen

#Bühne & Kultur
Silvesterkonzert 14:30 |
Stadthalle "Krone" Bautzen

Spreewald

#Bühne & Kultur
Dinner for One - der Silves-
terklassiker
15:00 | Bunte Bühne
Lübbenau

Dinner for One
- der Silvesterklassiker

17:00 | Bunte Bühne
Lübbenau

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Country Crash

- Silvesterspezial

15:00 | neue Bühne Senftenberg

Kufa-Silvesterkonzert:

FEUERBACH QUARTETT

16:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

Silvesterkonzert 16:00 |

Lausitzhalle Hoyerswerda

Kufa-Silvesterkonzert:

FEUERBACH QUARTETT

19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

Spree-Neiße

#Party & Konzert

Silvesterparty

18:00 | Manitu Forst

Sa. 1.1

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Alles Walzer! – Konzert zum Jahreswechsel

14:00 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

9. Sinfonie op. 125

18:00 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Klangvoller Jahresauftakt 2022 Gerührt, nicht geschüttelt

16:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

So. 2.1

Spreewald

#Bühne & Kultur

Neujahrskonzert 15:00 |

Bunte Bühne Lübbenau

Di. 4.1

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

16:00 | Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Plastisches Gestalten I

Größere Keramikelemente mit vielfältigen Dekortechniken veredeln

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

#Film & Kino

Tod auf dem Nil

18:30 | UCI-Kinowelt

Mi. 5.1

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Theater-Werkstatt

16:00 | Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Abendkurs I Aktzeichnen

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Abendkurs I Aktzeichnen

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Do. 6.1

Außerhalb

#Film & Kino

The King's Man - The Beginning 09:00 |

Kinostarts

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Fortlaufende Kurse I Kreativwerkstatt für Menschen mit Handicap

15:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Fortlaufende Kurse I Freies

Malen für Fortgeschrittene

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare

Fabrik-NÄHe - Kreatives selbst genäht

16:00 | Hafenstube Weißwasser

Fr. 7.1

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Lesen ohne Grenzen.

Leseclub

15:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

#Bühne & Kultur

4. Philharmonisches Konzert

19:00 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

#Party & Konzert

Live By The Way

20:00 | Comicaze

Spree-Neiße

#Film & Kino

Sneak Preview

19:00 | Spreekino Spremberg

Sa. 8.1
Cottbus & Umland
#Bühne & Kultur
Shakespeares Sonette
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)
... mein ganzes Herz
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

So. 9.1
Cottbus & Umland
#Bühne & Kultur
4. Philharmonisches Konzert
18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Di. 11.1
Mittlere Lausitz
#Sport & Freizeit
**Commercial Dance - Freier
Tanzkurs für jedes Alter**
16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser
Cottbus & Umland
#Workshops & Seminare
**Plastisches Gestalten I Grö-
ßere Keramikelemente mit
vielfältigen Dekortechniken
veredeln** 18:00 | Branden-
burgisches Landesmuseum
für moderne Kunst (Cottbus)

Mi. 12.1
Mittlere Lausitz
#Bühne & Kultur
Theater-Werkstatt 16:00 |
Hafenstube Weißwasser
Cottbus & Umland
#Workshops & Seminare
Abendkurs I Aktzeichnen
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

#Bühne & Kultur
Richard 3
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

Do. 13.1
Außerhalb
#Film & Kino
Scream 5
09:00 | Kinostarts

Cottbus & Umland
#Workshops & Seminare
**Fortlaufende Kurse I Kreativ-
werkstatt für Menschen mit
Handicap**
15:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)
Fortlaufende Kurse I Freies
Malen für Fortgeschrittene
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)
#Bühne & Kultur
L'Orfeo 18:30 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Mittlere Lausitz
#Workshops & Seminare
**Fabrik-NÄHe - Kreatives
selbst genäht**
16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser

Fr. 14.1
Cottbus & Umland
#Workshops & Seminare
**Lesen ohne Grenzen.
Leseclub**
15:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)
#Bühne & Kultur
Wonder Woman
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

**Willkommen in meinem
Leben** 18:30 | Staatstheater
Cottbus (Theaterscheune)
#Party & Konzert
Live Black Barrel
19:00 | Comicaze

Sa. 15.1
Cottbus & Umland
#Bühne & Kultur
Nur ein Wimpernschlag ...
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)
#Party & Konzert
**Spring Eskalation Cottbus |
Indoor Beachparty**
21:00 | Sound Cottbus

So. 16.1
Cottbus & Umland
#Bühne & Kultur
Umkämpfte Zone
15:00 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

Di. 18.1
Mittlere Lausitz
#Sport & Freizeit
**Commercial Dance - Freier
Tanzkurs für jedes Alter** 16:00
| Hafenstube Weißwasser
Cottbus & Umland
#Workshops & Seminare
**Plastisches Gestalten I
Größere Keramikelemente
mit vielfältigen Dekortechni-
ken veredeln**
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)
#Bühne & Kultur
... mein ganzes Herz
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

Poetry Slam

18:30 | Bühne 8

Mi. 19.1

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Theater-Werkstatt 16:00 |
Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Abendkurs | Aktzeichnen

18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

**THRILLER – LIVE: Die Show
über den King of Pop!**

19:00 | Stadthalle Cottbus

Do. 20.1

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Studi-Kabarett „Ei(n)fälle“
(an diversen Locations)**

09:00 | Cottbus

Ei(n)fälle 2022

– **Kabarett total**

18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

#Workshops & Seminare

**Fortlaufende Kurse | Kreativ-
werkstatt für Menschen mit
Handicap**

15:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

**Fortlaufende Kurse | Freies
Malen für Fortgeschrittene**

18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

The Spirit of Freddie Mercury
19:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare
**Fabrik-NÄHe - Kreatives
selbst genäht** 16:00 | Hafen-
stube Weißwasser

Spreewald

#Workshops & Seminare
Kleine Barschule

17:00 | Schloss Lübbenau

Fr. 21.1

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Studi-Kabarett „Ei(n)fälle“
(an diversen Locations)**

09:00 | Cottbus

Abendvogelhochzeit 2022

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

**FLAKE erzählt & liest mit
Lea Streisand**

19:00 | Stadthalle Cottbus

#Party & Konzert

**Kai und Funky von TON
STEINE SCHERBEN mit**

Gymmick 19:00 | Glad-House
- Jugendkulturzentrum

Live Station 4 19:00 | Comicaze

Sa. 22.1

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Studi-Kabarett „Ei(n)fälle“
(an diversen Locations)**

09:00 | Cottbus

**CAVEWOMAN - Praktische
Tipps zur Aufzucht, Pflege
und Ausbildung eines bezie-
hungstauglichen Partners**

18:30 | Alte Chemiefabrik

Der Biberpelz

18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

**Kammerkonzert 6: Europäi-
sche Romantik**

19:00 | Staatstheater Cottbus
(Kammermusiksaal im
Probenzentrum)

#Party & Konzert

Metallica Symphonic Tribute

19:00 | Stadthalle Cottbus

**Cottbus rastet aus /w DIE
GEBRÜDER BRETT**

21:00 | Eventclub Cottbus

SOUND m

21:00 | Sound Cottbus

Spree-Neiße

#Party & Konzert

**Hamburg Blues Band mit
Chris Farlowe**

20:00 | Manitu Forst

SchlagerWAHNSINN

– **Wandelhof mal anders**

21:00 | Wandelhof

Schwarzeide

So. 23.1

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Studi-Kabarett „Ei(n)fälle“
(an diversen Locations)**

09:00 | Cottbus

Yves Macak: R-zieher

– **Echt jetzt?!**

18:00 | Alte Chemiefabrik

Zorro

18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Di. 25.1

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser



WIR SUCHEN DICH!

Unser Freddy-Team sucht Verstärkung
in den Bereichen Herstellung und Auslieferung
(in Vollzeit und Teilzeit oder als Nebenjob).

WIR BIETEN DIR

eine faire Bezahlung & flexible Arbeitszeiten
super Perspektiven - bis zur eigenen Filiale
ein tolles, junges & dynamisches Team

Alle Infos gibt's hier in Deiner Filiale oder unter:
WWW.FREDDY-FRESH.DE/JOBS

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Plastisches Gestalten I Größere Keramikelemente mit vielfältigen Dekortechniken veredeln 18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mi. 26.1

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Offene Sprechstunde für interessierte Freiwillige 16:00 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)
Abendkurs I Aktzeichnen
18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

#Sport & Freizeit
Springer-Meeting 2022
17:00 | LAUSITZ-ARENA

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Theater-Werkstatt 16:00 | Hafenstube Weißwasser
Der Nussknacker Bei Nacht betrachtet von Wagner Moireira frei nach dem Ballett von Peter Tschaikowski
18:30 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Do. 27.1

Außerhalb

#Film & Kino
Morbis 09:00 | Kinostarts
Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Fortlaufende Kurse I Kreativwerkstatt für Menschen mit Handicap 15:00 | Brandenburgisches Landesmuseum

für moderne Kunst (Cottbus)
Fortlaufende Kurse I Freies Malen für Fortgeschrittene
18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare
Fabrik-NÄHe - Kreatives selbst genäht 16:00 | Hafenstube Weißwasser
#Party & Konzert
The Rapparees auf Knock Out Tour 19:00 | Besucherbergwerk F60

Fr. 28.1

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Lesen ohne Grenzen. Leseclub 15:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)
#Bühne & Kultur
Das Kulturdinner 17:00 | Bunter Bahnhof Cottbus
Otello 18:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)
#Party & Konzert
Live Graubart
19:00 | Comicaze

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Rock the Circus - Musik für die Augen in Hoyerswerda
19:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Sa. 29.1

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Der Biberpelz 18:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)
Literaturkonzert
18:30 | Staatstheater Cottbus

(Theaterscheune)
#Party & Konzert
„Heut' steppt der Adler“ – Karnevalsgala 2022
19:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Heinz Rudolf Kunze liest...
18:30 | Bürgerhaus Bad Liebenwerda

Spree-Neiße

#Party & Konzert
30 Jahre Wandelhof
Schwarzheide 21:00 | Wandelhof Schwarzheide

Mo. 31.1

Cottbus & Umland

#Party & Konzert
KOLJA BLACHER / WALTER KÜSSNER / TIM PARK
19:00 | Glad-House - Jugendkulturzentrum

Di. 1.2

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit
Commercial Dance - Freier Tanzkurs für jedes Alter 16:00 | Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Plastisches Gestalten I Größere Keramikelemente mit vielfältigen Dekortechniken veredeln
18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mi. 2.2

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Theater-Werkstatt 16:00 |

Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Abendkurs I Aktzeichnen

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

ATHEIST+ CADAVER + HIDEOUS DIVINITY + FROM HELL + CRITICAL MASS

19:00 | Glad-House - Jugendkulturzentrum

Do. 3.2

Cottbus

#Film & Kino

Moonfall

09:00 | Kinostarts

Wochenmarkt

08:00 | Ortsteil Sandow

#Bühne & Kultur

Mio, mein Mio

10:00 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Mazeppa 18:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Außerhalb

#Märkte, Treffs & Feste

Wochenmarkt

08:00 | Oberkirchplatz

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

16:00 | Hafenstube Weißwasser

Fr. 4.2

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Lesen ohne Grenzen. Leseclub

15:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

#Party & Konzert

Ina Müller & Band

19:00 | Stadthalle Cottbus

Cottbus Krankeste Party

23:00 | Alte Chemiefabrik

Spree-Neiße

#Film & Kino

Sneak Preview

19:00 | Spreekino Spremberg

Sa. 5.2

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

Immer wieder sonntags – präsentiert von Stefan Mross

15:00 | Stadthalle Cottbus

Einfach Tanzen - Best of

80er, 90er, Charts und

Schlager 21:00 | Alte

Chemiefabrik

#Bühne & Kultur

Lisa Eckhart "Die Vorteile

des Lasters - Ungenierte

Sonderausgabe" 19:00 |

Filmtheater Weltspiegel

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Die Eiskönigin Russian

Circus on Ice 18:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

So. 6.2

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Tarzan – das Musical

14:00 | Stadthalle Cottbus

Di. 8.2

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

16:00 | Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Plastisches Gestalten I

Größere Keramikelemente mit vielfältigen Dekortechniken veredeln

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mi. 9.2

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Theater-Werkstatt

16:00 | Hafenstube Weißwasser

Philharmonisches Konzert

Opus 39

18:30 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Abendkurs I Aktzeichnen

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

Maite Kelly – HELLO! Die

Neue Show!

19:00 | Stadthalle Cottbus

Do. 10.2

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Fortlaufende Kurse I Kreativ-

werkstatt für Menschen mit

Handicap 15:00 | Branden-

burgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Fortlaufende Kurse I Freies

Malen für Fortgeschrittene

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare
Fabrik-NÄHe - Kreatives
selbst genäht 16:00 | Hafen-
stube Weißwasser

Fr. 11.2

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Lesen ohne Grenzen.
Leseclub
15:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)
#Bühne & Kultur
Christopher Köhler
18:00 | Glad-House - Jugend-
kulturzentrum

5. Philharmonisches Konzert
19:00 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)

Sa. 12.2

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Umkämpfte Zone
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)
#Party & Konzert
Ü30 Single Party - Die PARTY
nicht nur für Singles!
20:00 | Alte Chemiefabrik

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
die medlz
19:00 | Kulturfabrik Hoy-
erswerda

So. 13.2

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
5. Philharmonisches Konzert
18:00 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Di. 15.2

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit
Commercial Dance - Freier
Tanzkurs für jedes Alter
16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Plastisches Gestalten I
Größere Keramikelemente
mit vielfältigen Dekortechni-
ken veredeln
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

Mi. 16.2

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur
Theater-Werkstatt
16:00 | Hafenstube Weiß-
wasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Abendkurs I Aktzeichnen
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

Do. 17.2

Außerhalb

#Film & Kino
Uncharted
09:00 | Kinostarts

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Fortlaufende Kurse I Kreativ-
werkstatt für Menschen mit
Handicap 15:00 | Branden-
burgisches Landesmuseum
für moderne Kunst (Cottbus)

Fortlaufende Kurse I Freies
Malen für Fortgeschrittene
18:00 | Brandenburgisches
Landesmuseum für moderne
Kunst (Cottbus)

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare
Fabrik-NÄHe - Kreatives
selbst genäht 16:00 | Hafen-
stube Weißwasser

Spreewald

#Workshops & Seminare
Kleine Barschule
17:00 | Schloss Lübbenau

Fr. 18.2

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare
Lesen ohne Grenzen.
Leseclub
15:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)
#Bühne & Kultur
L'Orfeo 18:30 | Staatstheater
Cottbus (Großes Haus)

Sa. 19.2

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur
Catabasis.Dämonen
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Großes Haus)
Kammerkonzert: Con Brio
19:00 | Staatstheater Cottbus
(Kammermusiksaal im
Probenzentrum)
#Film & Kino
Stummfilm-Varieté
18:30 | Staatstheater Cottbus
(Theaterscheune)
#Party & Konzert
STAHLZEIT - Schutt + Asche
> Tour 2022
19:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Gundis Lieder für Europa

19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

So. 20.2

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Otello 15:00 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Die Nacht der Musicals

18:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare

„Nordpol“- Vortrag

15:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

#Party & Konzert

TINA – The Rock Legend

in Hoyerswerda 19:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Di. 22.2

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

16:00 | Hafentube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Plastisches Gestalten I

Größere Keramikelemente mit vielfältigen Dekortechniken veredeln

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

#Party & Konzert

Alexander Knappe 2022

19:00 | Stadthalle Cottbus

Mi. 23.2

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Theater-Werkstatt

16:00 | Hafentube Weißwasser

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Abendkurs I Aktzeichnen

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

#Bühne & Kultur

Wunder Woman

18:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Ausbilder Schmidt - "SCH-

ACKELINE, fahr mal der

Panzer vor"

19:00 | Glad-House - Jugendkulturzentrum

Do. 24.2

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Fortlaufende Kurse I Kreativ-

werkstatt für Menschen mit Handicap

15:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Fortlaufende Kurse I Freies

Malen für Fortgeschrittene

18:00 | Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (Cottbus)

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare

Fabrik-NÄHe - Kreatives

selbst genäht 16:00 | Hafentube Weißwasser

Fr. 25.2

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

Lesen ohne Grenzen.

Leseclub

15:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

#Bühne & Kultur

Das Russische Nationalballett: Dornröschen Klassisches - Märchenballett pur!

17:00 | Stadthalle Cottbus

Zorro 18:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Sa. 26.2

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Le nozze di Figaro

18:30 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

„DIE MAGIER 3.0“

19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

Spree-Neiße

#Party & Konzert

Starfuckers

20:00 | Manitu Forst

So. 27.2

Cottbus & Umland

#Märkte, Treffs & Feste

Winterwunder im Zentrum

09:00 | Strandpromenade & Almhütte Cottbus

#Bühne & Kultur

Der Biberpelz

18:00 | Staatstheater Cottbus (Großes Haus)

**2.500 EURO
WECHSELPRÄMIE**
für Bewerber mit Berufserfahrung





Neustart ?

Mediaberater/in gesucht

Wir publizieren in der Lausitz neben diesem Jugendmagazin diverse Magazine und Zielgruppenportale, betreuen und entwickeln im Medienverbund Apps und digitale Branchen-Lösungen, veranstalten Messen und mehr, sind Lausitz-Fans, heimatverbunden und familienorientiert. Wir wollen weiter nach den Sternen greifen, in der Rakete ist noch Platz.

Bewerbungen um einen Sitz am Fenster an:
info@zweihelden.de

GENDERN IM LAUTER-MAGAZIN

Wie stehst du zur Debatte um gendergerechte Sprache? Wir wollen einmal DEINE Meinung wissen. Sollen wir in der nächsten Ausgabe ...

A: ... nicht gendern?

B: ... die Doppelnennung benutzen?

C: ... den Genderstern benutzen?

D: ... oder eine weitere Option in Betracht ziehen?:

Schreib' uns deine Sichtweise:

Mail: redaktion@lauter.de | Web: www.lauter.de

Facebook: [/lauter.de](https://www.facebook.com/lauter.de) | Instagram: [@lauter_magazin](https://www.instagram.com/lauter_magazin)

Impressum

Herausgeber:



zwei helden GmbH

Agentur für Kommunikation und Erlebnisse

Geschäftsführer: Dipl.-Kfm. Jens Taschenberger

Görlitzer Str. 17-18 | 03046 Cottbus

Tel. 0355/2892520 | www.zweihelden.de

Amtsgericht Cottbus HRB 8296

Redaktion: Jens Taschenberger V.i.S.d.P.,

Jonas Köhler (Projektleitung),

joko@zweihelden.de,

Amadeo Löder, ama@zweihelden.de

Mario Lehmann (Horroskop),

E-Mail: redaktion@lauter.de


Termin-Einträge: termine@lauter.de

Marketing & Anzeigen:

Jonas Köhler, joko@zweihelden.de,

Stephan Heckenthaler: sh@zweihelden.de

Layout & Satz:

 Büro68 Cottbus, www.buero68.de
info@buero68.de

Fotos: istockphoto, freepik, Pressebereiche diverser Populärmedien und Künstleragenturen sowie eigene Fotografien

Fotoseiten: Tino Schulz, SoundgemeindeOst Partypicture, Forster Hof, Sven Furkert, mazeofphotography

Auflage: 7.000 Exemplare

Verteilungsgebiet: Cottbus, Forst, Spremberg, Guben, Lübben, Lübbenau, Senftenberg, Finsterwalde, Hoyerswerda

Verteilung über: „Flyerva.tyler“ Cottbus sowie hauseigener Vertrieb und Auslage auf Veranstaltungen.

Druck: Printhaus Żary

lauter.de erscheint 4x im Jahr kostenlos.

Nachdruck, Vervielfältigung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung! Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Ich bringe

MENSCHEN

weiter!

„Wir sind unglaublich glücklich, eine Ausbildung bei der BA zu machen. Hier gibt es tolle Entwicklungs- und Aufstiegsmöglichkeiten für uns!“

Ausbildung oder duales Studium bei der BA.

Jetzt informieren unter

0355 619-4360

www.arbeitsagentur.de/karriere



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Cottbus

bringt weiter.



DU BIST SO VIEL MEHR

WWW.DU-BIST-SO-VIEL-MEHR.DE

(m/w/d)
PAPIERTECHNOLOGE

(m/w/d)
PACKMITTELTECHNOLOGE

(m/w/d)
ELEKTRONIKER AUTOMATISIERUNGSTECHNIK

(m/w/d)
INDUSTRIEMECHANIKER

(m/w/d)
MECHATRONIKER

(m/w/d)
INDUSTRIEKAUFMANN

(m/w/d)
MEDIEN-TECHNOLOGE DRUCK

(m/w/d)
FACHINFORMATIKER SYSTEMINTEGRATION

(m/w/d)
BACHELOR OF ENGINEERING PAPIERTECHNIK

Deine Zukunft mit Pappe & Papier in der Papierfabrik Spremberg:

Egal ob Brief, Versandkarton oder Industrierohstoff –
Pappe und Papier sind aus unserem Leben nicht wegzudenken.
Sie werden in Zukunft sogar immer wichtiger.

Mit unserer kontinuierlich steigenden Zahl an Mitarbeitern und
Ausbildungsplätzen ist unsere Unternehmensgruppe einer der
größten Ausbildungsbetriebe als auch Arbeitgeber der Region.
Nur zwei Gründe, warum du dich mit uns beschäftigen solltest.
Es gibt aber noch mehr ... viel mehr!

**Finde heraus, welcher Beruf zu dir passt.
Entdecke jetzt deine Ausbildungsmöglichkeiten!**

Für aktuelle News
hier scannen!

