

WiSe 24/25  
KOST' NIX!

# FIETE

DAS CAMPUS-MAGAZIN

## AM PULS DER ZEIT

Ein Blick auf die  
vielen Facetten der  
Veränderung inklusive  
Tipps, um mit dem  
Wandel Schritt  
zu halten

# AUF DER WELLE DES WANDELS

## Ohne Moos nix los

(Neben-)Jobs, Praktika  
und Karrierechancen

## But first, Coffee!

Unser ultimativer  
Kieler Café-Guide

## Kultur-Rausch

Party in Kiels hippsten  
Kneipen, Bars & Clubs



Bachelor- und  
Masterarbeiten

Pharmazeut:innen  
im Praktikum

Viele weitere  
Praktika

## Gestalten Sie mit uns gesunde Zukunft!

**Bei Nordmark Praxisluft schnuppern:** Sie haben Interesse an Biotech oder biologischen Wirkstoffen und Arzneimitteln? Dann bieten wir Ihnen viele Möglichkeiten, Erfahrungen zu gewinnen und eigene Ideen einzubringen. Jederzeit unterstützt durch unser erfahrenes Team. Nordmark ist ein weltweit führender Hersteller von biologischen und biotechnologischen Wirkstoffen und Arzneimitteln. **Mehr als 90 Jahre Erfahrung** und machen uns zu einem international geschätzten Partner.

### In zahlreichen Bereichen ist Ihr Einstieg in die Praxis möglich

- ➔ Pharmazeutische Entwicklung
- ➔ Pharmatechnik
- ➔ Produktion
- ➔ Qualitätskontrolle
- ➔ u.v.m.

Jetzt scannen  
und bewerben!



### Profitieren Sie von vielen Vorteilen wie



Gutes Miteinander



Zukunftsorientiertes  
Arbeiten



Work-Life-Balance



Gestaltungsspielraum

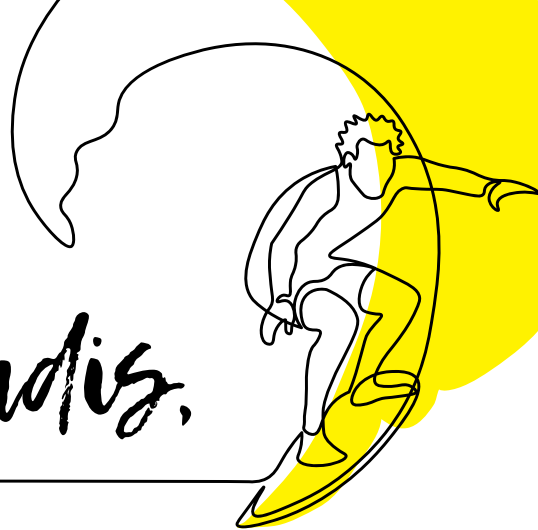
**Charlotte Schliebs**  
**Nordmark Pharma GmbH**  
Pinnuallee 4 | 25436 Uetersen  
[www.nordmark-pharma.de](http://www.nordmark-pharma.de)



**Nordmark**

Wir gestalten gesunde Zukunft.

# Mein liebe Studis,



„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, sagte einst der griechische Philosoph Heraklit. Doch obwohl Veränderung ein fester Bestandteil unseres Lebens ist, fällt es uns oft schwer, uns auf sie einzulassen. Die Welle des Wandels erfasst uns mal sanft, mal knallhart – und fordert uns immer wieder dazu auf, uns neu zu orientieren, Altes loszulassen und sich Neuem zu öffnen. Aber *warum* ist das überhaupt so schwierig? Und *wie* kann es uns besser gelingen? Im Titelthema dieser Ausgabe wollen wir genau diesen Fragen auf den Grund gehen und einen Blick auf die vielen Facetten des Wandels richten:

Auf persönlicher Ebene begegnet uns der Wandel oft in Momenten des Umbruchs – sei es ein Umzug in eine neue Stadt (Seite 16) oder eben (ding, ding, ding!) der Start in das ziemlich aufregende Kapitel „Studium“.

Auch gesellschaftlich stehen wir mitten im Wandel – und mit „wir“ meinen wir wirklich *alle* Generationen. Ein amüsantes Urteil über Boomer, Gen Z und Co. gibts ab Seite 20.

Nicht zu vergessen das Klima, das sich wandelt – die wohl größte Herausforderung unserer Zeit. Doch trotz aller Brisanz wollen wir zeigen, dass es im Kleinen auch Hoffnung gibt. Kiel geht mit gutem Beispiel voran und ergreift Maßnahmen, um dem Klimawandel entgegenzuwirken (ab Seite 22).

Weg vom Wandel, rein ins Studileben: Sicherlich tun sich bei dir zum Semesterstart einige Fragen auf: Wie fülle ich den BAföG-Antrag richtig aus? Wie siehts aus mit Stipendium, Studienkredit und Versicherungen? Lohnt sich ein Auslandssemester? Und was geht eigentlich an den Kieler Hochschulen? Keine Panik – klären wir alles in unserem *UNIversum* (ab Seite 26).

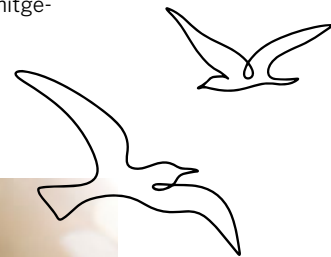
All diejenigen, die sich bereits auf der Zielgeraden ihres Studiums befinden, blättern am besten direkt auf Seite 48. In der Rubrik *An die Arbeit*

machen wir dich mit starken Arbeitgeber\*innen aus der Region bekannt und haben einige Tipps auf Lager, wie der (oft mit einem mulmigen Gefühl verbundene) Einstieg ins Berufsleben easy gelingt.

Wer noch grübelt, wie er oder sie den anstehenden Kieler Winter gut übersteht, ist in unserer Rubrik *Förde Feeling* bestens aufgehoben (ab Seite 66). Hier tummeln sich sämtliche Tipps für Party, Events, Ausflüge und Cafés in Kiel.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Erkunden der Fördestadt, beim Campus-unsicher-Machen und natürlich beim Lesen der FIETE. Und nicht vergessen: Die Welle des Wandels ist keinesfalls dazu da, um uns zu überrollen. Sie ist dazu da, um mitgenommen und gesurft zu werden!

*Finja Thiede  
und die FIETE-Crew*





# 050

Künstlerin Janna Schnoor  
über ihr Leben zwischen  
Leinwand, Atelier  
und Meer



# 008

Auf der Welle des  
Wandels – Themen  
rund um die verflixte  
Veränderung



# 078

Berausende  
Highlights aus Kieler  
Clubs, Discos und  
Veranstaltungs-  
locations

**Kultur Rausch**



# 088

Bock auf Spannung pur beim Volleyball?  
Die KTV Adler  
fliegen in die neue Saison



# 068

Winter is coming ...  
... und mit ihm richtig  
geile Events in Kiel!

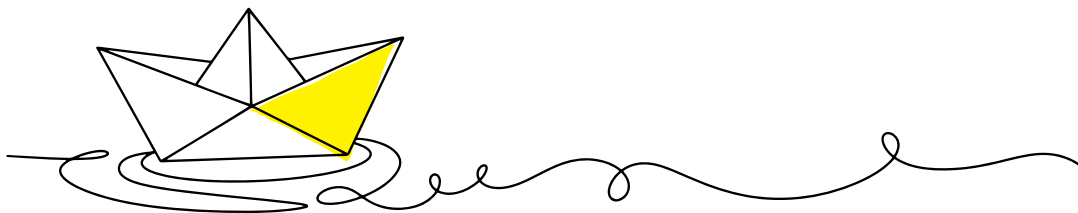


# 090

Guter Kaffee, cozy Vibes – unser großer  
Kieler Café-Guide für dich



# INHALT



## AUF DER WELLE DES WANDELS

### VENI, VIDI, WANDEL

- 010** Wie Veränderungen uns leichter fallen können
- 012** Hilfsangebote bei mentalem Struggle
- 014** Hereinspaziert: zu Besuch im Bunker-D
- 016** Tipps & Tricks rund um deinen Umzug nach Kiel
- 018** Im Gespräch mit trans\*Mann Hennes Heiser
- 020** Wandel für ALLE: Battle of the Generations
- 022** Nachhaltiges Kiel gegen den Klimawandel

## UNIVERSUM

### DAS STUDILEBEN RUFT!

- 028** Ab ins Ausland! Erasmus-Studentin erzählt
- 030** BAföG beantragen? So gehts!
- 032** Das große 1x1 für Studis
- 035** Prokrastination war gestern! Unsere Tipps
- 036** Für dich gesammelt: Kieler Co-Working-Spaces
- 038** News von CAU, FH und Mu
- 046** Studieren mit chronischer Krankheit
- 047** Werde Tandem bei kulturgrenzenlos

## AN DIE ARBEIT

### DO WHAT YOU LOVE, LOVE WHAT YOU DO

- 052** Selbstständig mit veganem Foodtruck
- 054** Welcher Studijob passt zu dir?
- 056** Studium vorbei – und nu?
- 057** Steuern in der Unternehmensgründung simpel erklärt
- 058** Arbeitgeberin: Stadt Kiel
- 060** Dürfen wir vorstellen: der Green Campus
- 062** Der echte Norden – Jobs beim Land
- 064** Arbeiten bei NAH.SH – werde Teil der Verkehrswende

## FÖRDE FEELING

### LEBEN, LIEBEN, FEIERN AM MEER

- 068** Das geht in Kiel – Herbst- und Winter-Edition
- 072** Schietwetter? Macht nix! Das sind unsere Tipps
- 074** Frostiges How-to: Eisbaden
- 078** FIETE präsentiert: Kultur-Rausch Kiel
- 084** Back to (Party-)Business! Das Tucholsky ist zurück
- 092** Spieleabend mal anders: ein Abend im Ragnarök Café
- 094** Zeit zum Schmökern: Unsere Buchempfehlungen
- 096** Allein? Das muss nicht sein! Tipps gegen Einsamkeit

## GOODIES

- 003** Editorial
- 006** Impressum + Kiel-ABC
- 098** Bananenbrot aus der Redaktion



# 047

Inklusion durch  
Freundschaft bei  
kulturgrenzenlos



# KIEL- A B C

Neu in Kiel? Na dann mal aufgepasst!

**A = ALTER MARKT:** Historischer Mittelpunkt der Kieler Altstadt am Ende der Shoppingmeile „Holstenstraße“.

**B = BERGSTRASSE:** Der Ort des Kieler Nachtlebens – von Clubs und Bars bis zum „Frühstücks-Döner“ ist alles dabei!

**C = CAMPUS:** Als Studistadt hat Kiel davon 'ne ganze Menge: den der CAU, der FH Kiel und der Muthesius.

**D = DÜSTERNBROOK:** Fette Villen und große Gärten, umgeben vom Düsternbrooker Gehölz – Kiels most fancy Stadtteil!

**E = EINKAUFZENTRUM:** Geshoppt wird in Kiel zum Beispiel im CITTI-PARK oder im Sophienhof.

**F = FISCHBRÜTCHEN:** Typisch norddeutsch, ganz schön lecker! Gibts zum Beispiel bei MOBY.

**G = GORCH FOCK:** Segelschulschiff der Deutschen Marine, das unter anderem als Wahrzeichen Kiels gilt.

**H = HOLSTEIN KIEL:** Kieler Fußballverein, dessen „Störchen“ dieses Jahr der Aufstieg in die erste Bundesliga gelang.

**I = IKEA:** Ja gut, nicht komplett kieltypisch, aber es gibt hier somit Gelegenheit, die Studi-Bude einzurichten.

**J = JURIDICUM:** Modernes Lehr-, Forschungs- und Verwaltungsgebäude für die Rechtswissenschaftliche Fakultät der CAU.

**K = KIELLINIE:** Kiels Flaniermeile entlang der Förde. Perfekt für den obligatorischen Sonntagsspaziergang!

**L = LINIE 60S:** Kiels Buslinie schlechthin für Studis, da sie CAU und FH auf West- und Ostufer verbindet!

**M = MOIN:** Die einzig wahre Art, sich hier im Norden zu begrüßen – und das zu jeder Tages- und Nachtzeit!

**N = NORD-OSTSEE-KANAL:** Verbindet Ostsee mit Nordsee. Bester Blick: von der Holtenauer Hochbrücke direkt auf die Schleuse.

**O = OSTSEE:** Da leben, wo andere Urlaub machen: am Meer! Im Sommer baden, im Winter Strandspaziergang.

**P = PROBSTEI:** Ausflugsregion mit mega Stränden: Laboe, Stein, Heidkate, Kalifornien, Brasilien, Schönberg – lieben wir!

**Q = QUIZZE:** Die Kieler\*innen lieben es, zu knobeln – etwa beim Pub Quiz im Pogue Mahone oder in der lille Brauerei.

**R = RATHAUSTURM:** Panoramablick über Kiel in 67 Meter gefällig? Dann auf zur buchbaren Rathausturmfahrt!

**S = SCHREVENPARK:** Liebevoll auch Schrevi genannt, gilt er als echter Hotspot für Party, Spaziergang und Co!

**T = TIESSENKAI:** Eine der schönsten maritimen Ecken in Kiel-Holtenau. Tipp: Ein Besuch im Schiffercafe!

**U = URLAUB:** Wer ist Kiel lebt, wohnt da, wo andere Urlaub machen, keine Frage! Also ab an den Strand mit dir!

**V = VELOUROUTEN:** Fahrradstraßen, die dich und dein Rad schnell und sicher quer durch Kiel führen.

**W = WOCHENMARKT:** Unsere favorites: montags und donnerstags aufm Blücher, mittwochs und samstags aufm Exer!

**Y = YUEVE:** Hier gibts richtig geile Asian Desserts: veganes Eis, Mochis, Bubble Tea und mehr!

**Z = ZEBRAS:** Liebevoll „Zebras“ genannt, geben die Spieler vom THW Kiel bei ihren Handball-Matches Vollgas!

Illustrationen: Adobe Stock

## IMPRESSUM

FIETE ist das kostenlose Campus-Magazin von KIELerleben und erscheint zweimal im Jahr zum Semesterbeginn.

**Verlag:**  
falkemedia Regional GmbH

**Geschäftsführer:**  
Benjamin Haben (V. i. S. d. P.)  
Tel.: 0431 / 200 766-61  
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Druck:**  
PerCom Druck und Vertriebsgesellschaft mbH

**Redaktionsleitung:**  
Finja Thiede

**FIETE-Redaktion:**  
Mareike Neumann, Maya Schukies,  
Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Eva Tellmann,  
Finja Thiede, Sveja Zingraff

**Anzeigen- & Mediaberatung:**  
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 20 07 66 24  
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de  
Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 20 07 66 75  
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de  
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89  
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de  
Natascha Feld, Tel.: 0431 / 200 766 104  
E-Mail: n.feld@falkemedia.de  
Jörg Stoeckicht, Tel.: 0171 / 645 47 36  
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

**Layout, Illustrationen & Bildbearbeitung:**  
Sandra Huege, Lisa Kim Ernst, Zlatan Rasidovic

**Weitere Illustrationen:**  
Adobe Stock, Getty Images

**Titelfoto:**  
AzmanJaka / iStock

**Titelgestaltung:**  
Zlatan Rasidovic

**Anzeigengestaltung:**  
Nicolas Rexin

**Vertrieb:**  
FIETE wird zum Semesterbeginn in den Mensen der Kieler Hochschulen verteilt und ist an über 150 Auslagestellen im Stadtgebiet erhältlich.

**Nächster Erscheinungstermin:**  
Die FIETE-Ausgabe 01/25 erscheint Anfang April. Anzeigenschluss ist Mitte März.

Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

FIETE ([www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de))  
KIELerleben ([www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de))  
RENDSBURGerleben ([www.rendsburgerleben.de](http://www.rendsburgerleben.de))  
Lebensart im Norden ([www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de))  
KIEL.nachhaltig ([www.kiel-nachhaltig.de](http://www.kiel-nachhaltig.de))

## FIETE

WWW.FIETE-KIEL.DE

© 2024 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)



**falkemedia**  
Wir begeistern Menschen.

LANDESHAUPTSTADT KIEL

# 100€ für deinen Ankerplatz an der Kieler Förde

**Sichere dir jetzt 100€  
Begrüßungsgeld.**

Apply now 100€ one-  
off welcome payment.

**Weitere Informationen**

Further information:

**[www.kiel.de/begrues-  
sungsgeld](http://www.kiel.de/begrues-<br/>sungsgeld)**





auf der welle des wandels



# „NICHTS IN DER GESCHICHTE DES LEBENS IST BESTÄNDIGER ALS DER WANDEL“

*Charles Darwin*

- 010** Wind of Change:  
Der richtige Umgang mit Veränderung
- 012** Mental Health Matters  
Hilfsangebote auf Campus, Hypnosestuhl & Co.
- 014** Ein Blick in den Bunker-D  
Damals Werftbunker, heute Kulturzentrum
- 016** Persönlicher Wandel  
Neue Stadt, neue Wohnung, neuer Lebensabschnitt
- 018** Im Interview:  
Hennes Heiser übers trans\*-Sein
- 020** Generationen im Clash  
Wer hat's denn nun am schwersten?
- 022** Das Klima im Wandel  
... und was Kiel dagegen unternimmt



# TSCHÜSS KOMFORTZONE, HALLO VERÄNDERUNG!

*Die Studizeit scheint manchmal ein einziger wilder Ritt auf dem Surfbrett zu sein. Die Wellen der Veränderung brechen gnadenlos über uns herein und wir haben die Wahl: surfen lernen oder untergehen? Hier erfährst du, warum Veränderung so schwerfällt und welche drei Fragen helfen, gelassener die nächste Welle zu nehmen.*

Von zu Hause ausziehen, das erste Mal alleine wohnen, eine WG gründen, von der ersten großen Liebe trennen, ein Studium beginnen, neu verlieben, ein Studium abbrechen, zurück zu den Eltern ziehen und alles noch mal von vorne ... Die Zwanziger sind die Zeit des Wandels. Während wir uns manchmal voller Vorfreude in einen neuen Lebensabschnitt stürzen, machen uns vor allem ungeplante Wendungen oft auch große Angst. Was macht Veränderung so schwer?

## ALTES LOSLASSEN

„In jedem Ende liegt ein neuer Anfang“, sagte der spanische Philosoph Miguel de Unamuno. Der Spruch soll uns Mut machen, in einer Veränderung die Chance zu sehen. Gleichzeitig bedeutet er aber auch: In jedem neuen Anfang liegt ein Ende. Bevor wir uns mutig in die Wellen stürzen und zu neuen Ufern aufbrechen, müssen wir meist erst etwas Altbekanntem Lebewohl sagen. Wer fürs Studium in eine andere Stadt zieht, muss Familie und Freund\*innen zurücklassen. Wer den Studiengang wechselt, muss sich von lieb gewonnenen Kommiliton\*innen trennen. Noch schmerzhafter wird es, wenn wir uns die Veränderung nicht gewünscht haben. Macht der Partner oder die Partnerin aus heiterem Himmel Schluss, ist deine erste Reaktion wahrscheinlich nicht: Jetzt kann ich mir endlich jemanden Neues suchen! Nein, Veränderung bedeutet erst einmal Abschied. Aber wir müssen uns nicht nur von Menschen oder Orten verabschieden.

## ZU NEUEN UFRN AUFBRECHEN

Beginnt etwas Neues, verlassen wir das Vertraute und wagen uns ins Ungewisse. Eine Veränderung kann sich wie ein Sprung ins kalte Wasser anfühlen: unangenehm, fremd und angsteinflößend. „Der Mensch liebt Sicherheit und möchte am liebsten in der Situation bleiben, in der er weiß, was er zu



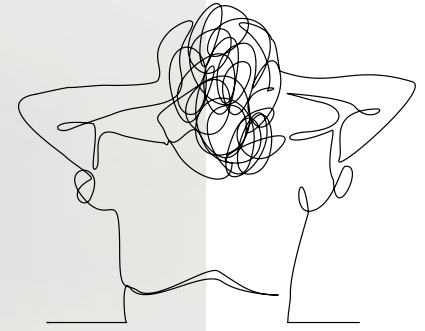
tun hat und worauf er sich einstellen kann“, erklärt Psychologin Bärbel Wardetzki. „Alles, was ihn aus diesem Sicherheitsgefüge – auch Komfortzone genannt – herausholt, ist erstmal mit Angst verbunden.“ Schließlich kann dir niemand sagen, ob dir das Germanistikstudium wirklich besser gefallen wird als Jura, ob Berlin die richtige Wahl als Studienort war oder ob Mathias, der beim WG-Casting so sympathisch war, wirklich ein guter Mitbewohner wird. Trotzdem können wir die Wellen der Veränderung nicht aufhalten. Alles verändert sich, ob wir wollen oder nicht. Wie können wir trotz aller Unsicherheit Ja zur Veränderung sagen?

## WENN DIE WELLE BRICHT

Genau darüber spricht Maya Shankar in ihrem TED Talk, der im letzten Jahr erschienen ist. Die Kognitionswissenschaftlerin und Podcasterin ist sozusagen Expertin in Sachen Veränderung. Nicht nur, weil sie sich beruflich mit dem Thema auseinandersetzt, sondern weil sie auch am eigenen Leib erfahren hat, wie es ist, mit einer großen Veränderung im Leben klarzukommen. Jahrelang verfolgte sie den Traum, Violinistin zu werden. „Als ich ein Kind war, war die Violine der Mittelpunkt meines Lebens. Jeden Tag bin ich nach der Schule nach Hause gelaufen und habe stundenlang geübt“, erinnert sie sich in ihrem TED



Von zu Hause ausziehen, in die erste eigene Wohnung ziehen, doch noch mal in eine WG umziehen ... Das Studieleben befindet sich ständig im Wandel



„Der Mensch liebt Sicherheit. Alles, was ihn aus der Komfortzone herausholt, ist erst mal mit **Angst** verbunden.“

Psychologin Bärbel Wardetzki

Talk. Als Teenager erhielt sie sogar von einem weltweit erfolgreichen Geigenspieler an der Juilliard, einer renommierten Musikschule in New York, Unterricht. Alles verlief nach Plan und ihr Ziel rückte näher – bis die nächste Welle der Veränderung über ihr einbrach. Eines Tages verletzte sich die ehemalige Violinistin beim Spielen die Hand und war gezwungen, einen neuen Weg einzuschlagen. Heute beschäftigt sie sich als Kognitionswissenschaftlerin damit, wie Menschen mit einschneidenden Veränderungen umgehen. In ihrem TED Talk stellt sie drei Fragen vor, die du dir selbst stellen kannst, wenn sich vor dir eine neue Welle auftürmt.

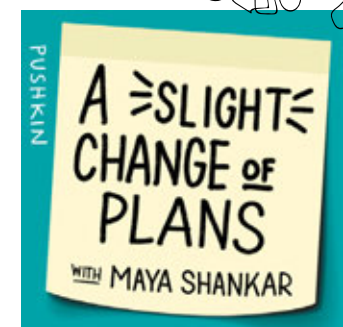
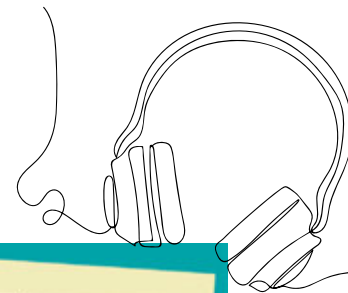
### DREI FRAGEN AN DICH SELBST

Die erste Frage lautet: „Inwiefern könnte die Veränderung verändern, wozu du fähig bist?“ Wenn wir zurückdenken, stellen wir oft fest, dass wir über uns hinausgewachsen sind, als wir mit neuen Umständen konfrontiert wurden. Egal, ob es ein Umzug, ein Studiengangwechsel oder eine Trennung ist. Haben wir die Welle erst mal gesurft, kommen wir irgendwann voller Selbstbewusstsein und mit neuen Fähigkeiten im Gepäck am Strand an. Zweitens: „Wie könnte die Veränderung verändern, was dir wichtig ist im Leben?“ Maya Shankar behauptet, dass sich unsere Sichtweise und Werte durch Veränderungen verschieben. Zum Beispiel lernen wir, dass wir nichts kon-

trollieren können und Fünf-Jahres-Pläne nur bedingt Sinn ergeben, weil das Leben manchmal andere Pläne hat. Und zu guter Letzt: „Wie könnte die Veränderung verändern, wie du dich selbst definierst?“ Die letzte Frage ist vielleicht die wichtigste. Denn oft halten wir an etwas fest, zum Beispiel einem Job oder einer Beziehung, weil wir uns darüber definieren. Wenn wir unsere Vorstellung davon, wer wir sind, loslassen, können wir uns leichter in unbekannte Gewässer begeben und auf die Veränderung einlassen.

### JUST ENJOY THE RIDE

„Für mich bedeutet das, dass ich nicht länger meine Identität von bestimmten Zielen, zum Beispiel Violinistin zu werden, abhängig mache. Stattdessen definiere ich mich darüber, was mich an diesen Zielen glücklich macht“, kommt Maya Shankar langsam zum Ende ihres TED Talks. Für sie ist das die Verbindung zu anderen Menschen. Die kann sie nicht nur spüren, wenn sie Geige spielt, sondern auch im Gespräch mit anderen Menschen in ihrem neuen Beruf. „Ich definiere mich nicht mehr darüber, was ich tue, sondern warum ich es tue.“ Veränderungen im Äußeren können also zu ganz schön viel Wachstum im Inneren führen. Mit diesem Wissen kannst du die nächste Welle des Wandels – auch wenn das Wasser anfangs kalt und die Welle schrecklich groß erscheint – vielleicht sogar genießen.



#### Podcast-Tipp:

In ihrem Podcast „A Slight Change of Plans“ interviewt Kognitionswissenschaftlerin Maya Shankar Menschen, die wie sie einschlagende Veränderungen durchgemacht haben. Du findest den Podcast u. a. auf Apple Podcasts, Spotify und YouTube.

# MENTALE GESUNDHEIT IM WANDEL STUDIS ZWISCHEN DRUCK UND SELBSTFÜRSORGE

Das Studileben verändert sich – während frühere Generationen ihre Studienjahre oft als unbeschwerte Zeit in Erinnerung behalten, stehen die Studis von heute vor einer ganz anderen Realität: Der akademische Druck ist immens, die beruflichen Erwartungen hoch, und die Welt ändert sich schneller, als man den Lernstoff verdauen kann. Diese ständige Veränderung wirkt sich nicht nur auf die Karriereausichten aus, sondern hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf die mentale Gesundheit.

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für psychische Probleme bei Studierenden deutlich gestiegen. Burnout, Angstzustände, AD(H)S und Depressionen sind keine Randthemen mehr, sondern zentrale Herausforderungen. Der Druck, gute Noten zu erzielen, nebenbei Praktika zu absolvieren, im sozialen Leben präsent zu bleiben und gleichzeitig Zukunftsängste zu bewältigen, lässt kaum Raum für Pausen. Doch zum Glück reagieren Hochschulen zunehmend mit Beratungsangeboten und Kursen zur Stressbewältigung.



## Psychologische Beratungsangebote

FH-Studierenden wird beispielsweise bei Zweifeln an der Studienfachwahl, bei Arbeitsstörungen, Prüfungsangst und Motivationsproblemen eine Beratung der Zentralen Studienberatung der Kieler Fachhochschule geboten:

**Zentrale Studienberatung der FH Kiel**

**Tel.: 0431 / 210 17 60**

**Mail: studienberatung@fh-kiel.de**

**Offene Sprechstunde:**

**Mo 14 bis 16 Uhr, C18, Raum 0.06 und 0.07**

**Telefonsprechstunde:**

**Mo bis Do 10 bis 12 Uhr, Di auch 14 bis 16 Uhr**

Studierende der Muthesius Kunsthochschule können sich zudem für eine psychologische Beratung an Dr. med. Sibylle Wilms, Psychologin und Direktorin des ZIP-Ambulanzentrums Kiel, oder aber für eine psychosoziale Beratung an die Frauenberatungsstelle donna klara wenden.

**Dr. med. Sibylle Wilms**

**sibylle.wilms@uksh.de**

**Sprechzeiten im 14-tägigen Rhythmus,  
jeweils Mi von 16 bis 17 Uhr**

**donna klara**

**Tel.: 0431 / 557 93 44**

**Sprechzeiten:**

**Mo + Di 9 bis 11 Uhr, Mi + Do 15 bis 17 Uhr, Fr 10 bis 12 Uhr**

**Mail: psychosozial@donna-klara.de**

Auch die psychologische Beratung des Studentenwerk SH steht auf dem CAU-Campus zur Stelle. In bis zu fünf Gesprächsterminen widmet sich das Team deinen Anliegen und klärt gegebenenfalls auch über notwendige Therapiemaßnahmen auf. Das Angebot ist kostenlos, deine Daten werden nicht an deine Krankenkasse übermittelt und alle Mitarbeiter\*innen unterliegen der Schweigepflicht.

**Tel.: 0431 / 881 63 25 (Mo + Fr 9–12 Uhr, Mi 8–9.30 Uhr)**

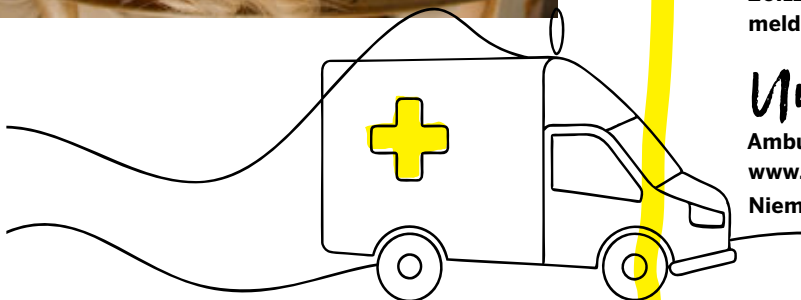
**Mail: psychologen.ki@studentenwerk.sh**

**Onlinekurs zu Entspannungstechniken (max. 10 Pers.):  
20.11., 04.12., 11.12. + 18.12., je von 9 bis 10.15 Uhr,  
Anmeldung bis 13.11.: psychologen.hl@studentenwerk.sh**

## Und im Notfall?

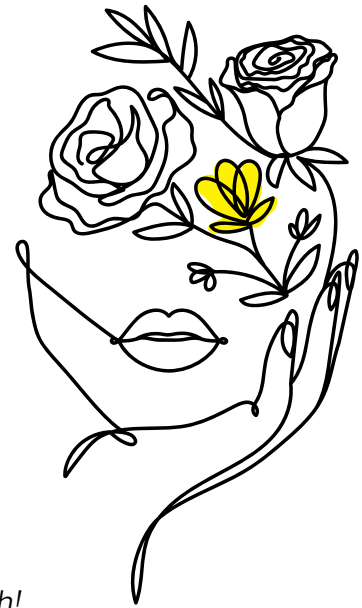
**Ambulanz ZIP  
www.zip-kiel.de**

**Niemannsweg 147, Tel.: 0431 / 99 00 81 15**



# LASS MAL IN HYPNOSE SCHNACKEN EINE ABKÜRZUNG ZURÜCK ZU DIR

*Smarte Lernroutinen einhalten, sich gesund ernähren, selbstbewusst den Profs entgegentreten – ganz schön viel, was im Studi-Alltag von einem abverlangt wird. Manchmal ist vielleicht ein kleiner (oder auch großer) persönlicher Wandel nötig, um sein volles Potenzial auszuschöpfen. Aber sein Leben umzukrempeln ist gar nicht mal so einfach ... ist es nicht? Ist es doch!*



*„Innere Zufriedenheit  
ist das höchste Gut.“*

Maren Grütters, me time

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben! Nee, mal ehrlich – das bist du! Du gehst nicht für deine Eltern los, für deine Kommiliton\*innen oder um deiner Freundin zu imponieren. Auch nicht, um zu den Coolen dazuzugehören, sondern weil du dem folgen darfst, was wirklich dir entspricht!

Aber wie gut sind wir wirklich darin, Grenzen zu setzen, auch mal Nein zu sagen, ganz ehrlich und aufrichtig zu sein und motiviert die Themen anzupacken, völlig frei von Aufschieberitis und Perfektionismus?

## LOSLASSEN MIT HYPNOSE

Klingt weit weg? Willkommen im Club! Und obendrauf setzt sich dann meist noch der eigene Kritiker, weil wir es doch eigentlich besser wissen und uns dann selbst verurteilen. Hallo Abwärtsspirale. Dahinter stecken oft voll unbewusste Muster im Gehirn, gegen die wir bewusst nur ganz schwer ankommen. Aber gerade bei jungen Menschen sieht Maren von me time mit ihrem Team, dass sich alte Glaubenssätze und längst ausgediente Familienprägungen super leicht lösen lassen.

Denn statt langer Therapie, bei der man erzählt und über die eigenen Themen redet, ohne einen Schritt weiterzukommen, geht es mit Hypnose viel schneller. Klingt spooky? Ist es aber nicht – international ist es schon lange auf dem Vormarsch: Hypnose, die Abkürzung in der Persönlichkeitsentwicklung. Hypnose bringt dich im

wahrsten Sinne des Wortes „zurück zu dir“ und lässt dich in Leichtigkeit loslassen, was nicht du bist. Hör doch mal rein in den Podcast von Maren oder melde dich beim me time-Team für einen kostenlosen Schnack zum Kennenlernen!

## UND SO LÄUFT DAS AB

Dich erwartet eine ganze Reihe an hilfreichen Begegnungen mit dem me time-Team: kostenloser Kennenlern-Call, digitaler Fragebogen für dich zum Reflektieren, Erzähl-mir-davon, Hypnose-Session online oder vor Ort in Heikendorf, 21 Tage deine ganz eigene Audio-Hypnose auf die Ohren – Whatsapp- und E-Mail-Support – und dein Follow-up!



**me time**  
**Wildgarten 1, Heikendorf**  
**Tel.: 0175 / 168 60 81**  
**mail@metime.coach**  
**Instagram:**  
**@metime\_zurueck\_zu\_dir**



Reingehört  
und losgelebt:  
me time gibt  
es auch als  
Podcast!

## FREIE GEDANKEN UND AKTIONEN IN FESTEN WÄNDEN

# LASS MAL IN' BUNKER!

*Sechs Räume, drei Stockwerke und jede Menge Beton: Der Bunker-D ist mehr als nur ein grauer Klotz auf dem Campus der FH Kiel. Der einst düstere Nazi-Bau hat sich über die Jahre zu einem echten Kultur-Hotspot gewandelt. Vor allem die Studis lieben diesen Ort. Warum? Das erfährst du hier!*

von Maya Schukies

Man nennt ihn auch „Gebäude Nummer Null“ – und das nicht ohne Grund. Der Bunker-D ist das älteste Gebäude auf dem Campus der FH Kiel, ein Relikt aus einer finsternen Zeit. Ursprünglich als Nazi-Bauwerk geplant, war der Bunker über Jahrzehnte hinweg nicht mehr als ein verlassener Unort. Doch im Sommer 2006 änderte sich alles: Eine Gruppe neugieriger Studis wagte den ersten Schritt in den Bunker und entdeckte das Potenzial, das in den dicken Mauern schlummerte. Von Anfang an mit von der Partie: Jan Pieper und Michael Lempart aus den studentischen Gremien. Noch heute schmeißen die beiden Allrounder den Laden und das mit einer gewaltigen Portion Leidenschaft.

## EIN BETONKLOTZ WIRD LEBENDIG

Jan war der Erste, der im Jahr 2006 in das düstere Innere des Bunkers schauen durfte. „Da sind wir hier noch mit Taschenlampen über Sperrmüll und Taubendreck geklettert. Und da hats mich gepackt und nicht losgelassen“, erinnert er sich. Was andere als wertlosen Betonklotz abschrieben, wurde zur Geburtsstätte einer genialen Idee: Der Bunker-D sollte ein Ort von Studis für Studis werden. Ein Raum, in dem gedankliche und kreative Freiheit großgeschrieben wird – und der sich immer wieder neu erfindet. Heute ist er genau das: ein lebendiger Kulturort, an dem man sich einfach gerne aufhält. Und das hat viele gute Gründe ...

## VIEL RAUM FÜR KREATIVE KÖPFE

„Man kann hier ganz viel Selbstwertgefühl erfahren“, berichtet Jan. Hier wird nicht nur Kunst und Kultur präsentiert, sondern auch selbst produziert: „Die Menschen, die herkommen, sind nicht nur Gäste. Sie treten auf, bringen ihre eigene Kunst mit oder setzen ihre eigenen Projekte um. Aber natürlich ist das kein Muss.“ Und wer eine zündende Idee hat, kann immer auf die Unterstützung von Jan und Michael zählen. „Wir schauen immer,



Graue Schale, bunter Kern:  
der Bunker-D auf dem FH-Campus

wie wir das irgendwie einbauen können“, sagt Michael. „Hier kannst du dich ausprobieren und mit unserer Hilfe ein tolles Format auf die Bühne bringen“, ergänzt Jan. Ob man nun einen Poetry-Slam auf die Beine stellen möchte oder einfach nur einen Kaffee schlürfen will – im Bunker-D ist jede\*r willkommen. In ihrem täglichen Schaffen sind Jan und Michael echte Alleskönner – sie organisieren nicht nur kulturelle Events, sondern packen auch da an, wo's mal nicht so glamourös zugeht. „Wir sind auch diejenigen, die ins Klo greifen müssen, damit die 50 Gäste nebenan in der Pause des Konzertes aufs Klo gehen können“, fügt Michael grinsend hinzu.

## KAFFEE, KUNST, KULTUR & KLÖNSCHNACK ...

... und noch so einiges mehr steht im Bunker-D auf dem Programm. Für die Studis veranstaltet die Bunker-Crew regelmäßig Grillfeste, Quizze und die beliebten Kinoabende, die

während des Semesters jeden Mittwoch im hauseigenen Kinosaal stattfinden. Na, und wer abseits der studentischen Pfade seinen Weg zum Bunker-D findet, bekommt ein buntes Potpourri aus wechselnden Ausstellungen, Bühnenvorträgen, Theater-Vorstellungen und Konzerten geboten. Aber auch Gesprächsrunden und Tagungen finden hier statt. Der Bunker ist ebenso Austragungsort für Sonderveranstaltungen wie den Bunker-D Filmtag während der Interdisziplinären Wochen oder für das Computerspieltournament „Kiel of Legends“.

## WO SICH STUDIS PUDELWOHL FÜHLEN

„Ich war fast neun Jahre im ASTa aktiv, um etwas für die Studis zu bewirken. Das hat sich hier ja nicht geändert. Mittlerweile bin ich ein alter Sack, aber trotzdem bin ich immer noch für die Studis da“, sagt Michael lachend. Die beiden kennen nicht nur ihre Stammgäste

Immer vor Ort, seit Jahren dabei: Michael Lempert und Jan Pieper (v. l.) aus dem Bunker-D-Stammteam



„Man kann hier ganz viel Selbstwertgefühl erfahren.“

Jan Pieper, Kulturmanagement Bunker-D



AUF DER WELLE DES WANDELS



Über die Semester hinweg gibts hier immer wieder neue Kunstausstellungen



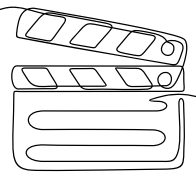
Schummriges Licht, gemütliche Sofas – alles fürs Wohnzimmer-Feeling!



Von wegen nur Gast! Wer in den Bunker kommt, darf auch selbst auf die Bühne

beim Namen, sondern betreiben mit dem Bunker-D eine Art Wohlfühl-Hort für Studis, der vom Campus nicht mehr wegzudenken ist. Es ist also kein Wunder, dass viele, die einmal hier waren, immer wieder zurückkehren. Und so hat dieses studifreundliche Konzept weiterhin Bestand: Günstige Preise, Barrierefreiheit und Veranstaltungen ohne Eintritt. „Hier ist nie etwas zerstört worden, hier kleben keine Tags oder Kaugummis an den Tischen. Alle schätzen das Projekt wert und achten darauf, dass es vernünftig hinterlassen wird. Nur so kann das funktionieren. Jede\*r achtet auf jede\*n“, schließen Jan und Michael ab. Und so bleibt der Bunker-D auch in Zukunft ein Ort, an dem sich alle pudelwohl fühlen.

Komm doch mal lang!



#### Café / Bar

Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr  
Mittwoch von 10 bis 22 Uhr

#### Galerie

Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr  
Mittwoch von 10 bis 20 Uhr

#### Kino

Mittwoch um 19.00 Uhr

Weitere Infos zum Kino- und Veranstaltungsprogramm, zu laufenden Ausstellungen und dem Projekt findest du unter [www.fh-kiel.de/bunker-d/](http://www.fh-kiel.de/bunker-d/)

# PERSÖNLICHER WANDEL NEUE WEGE, NEUES GLÜCK

Der Studienplatz ist gesichert, die Reise in ein neues Lebenskapitel kann losgehen – fehlt nur noch eines: die Traumbude zu ergattern! Wir geben Tipps und Entscheidungshilfen.



## WELCHE BUDE PASST ZU DIR?

WG, Wohnheim oder doch Single-Wohnung? Als Studi hat man viele Optionen, wie und wo man seine Zelte aufschlägt. Hier ein paar Anregungen.

### WG

Für Studis sind Wohngemeinschaften eine superbeliebte Art zu wohnen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man teilt sich die Miete und Ausstattung. Aber nicht nur finanziell hat eine WG ihre Vorzüge: Du kannst auch direkt Kontakte knüpfen. Zusammen kochen, abends zusammensitzen und über Gott und die Welt reden – all das ist in der WG möglich.

**Geeignet für: Social butterflies, die nach Freundschaft und Geselligkeit suchen**

### WOHNEN FÜR HILFE

Du hast einen kleinen Geldbeutel und kannst gut babysitten, mit älteren Menschen quatschen, Haustiere versorgen ...? Dann könnte das Projekt „Wohnen für Hilfe“ des Studentenwerks SH was für dich sein. Das ist eine Wohnpartnerschaft zwischen Studis und Familien, Rentner\*innen oder Einrichtungen – quasi wohnen gegen arbeiten. Die Idee: pro Quadratmeter Wohnraum eine Stunde Hilfe im Monat. Dazu kommen noch anteilige Nebenkosten für Heizung und Strom. Günstiger als Alleinwohnen ist es allemal und du kannst dabei etwas Gutes tun. Win-win! [www.studentenwerk.sh/de/wohnen-fuer-hilfe](http://www.studentenwerk.sh/de/wohnen-fuer-hilfe)

**Geeignet für: Hilfsbereite Seelen mit großem Herz und knappem Budget**

### WOHNHEIM

Auch das Wohnheim ist beliebt, vor allem bei Erstis und ausländischen Studis, die sich in der Unistadt noch nicht so gut auskennen. In

Kiel gibt es zehn Wohnheime, die vom Studentenwerk SH geleitet werden. Wie in der WG sind geringe Kosten und Gemeinschaft Pluspunkte – du lernst hier garantiert schnell neue Menschen aus den unterschiedlichsten Ecken der Welt kennen.

**Geeignet für: Kostenbewusste Studis, die Campusnähe und soziale Interaktion mögen**

### EIGENE WOHNUNG

Wem das alles zu viel Trubel ist und wer am liebsten zu Hause für sich ist, sollte über eine eigene Wohnung nachdenken. Hier kannst du dich alleine zurückziehen, nackt durch die Bude rennen, wann immer du willst, und dir nervige Diskussionen mit Mitbewohner\*innen über Abwasch, Haare im Sieb und Co. sparen. Aber: Es ist meist die teuerste Variante.

**Geeignet für: Ruhesuchende, die nach ihren eigenen Regeln leben wollen**



# KIELS WOHN- VIERTEL IM CHECK

Eine Stadt, zwei Ufer, viele Stadtteile. Die Kieler Förde teilt Kiel in West- und Ostufer, wir teilen ein paar Facts zu den besten Wohnvierteln für Studis.

## WESTUFER

### Ravensberg

Ravensberg ist weit oben auf der Beliebtheitskala von Studis. Kein Wunder, schließlich liegen hier auch die Uni Kiel und zahlreiche Wohnheime. Aber auch drumherum haben etliche WGs ihr Zuhause gefunden. Feiern und Ausgehen gehört dank der vielen Restaurants und Kneipen zum Programm.

### Schreventeich

Nicht weniger beliebt ist Kiel-Schreventeich. Studierende schätzen die Nähe zum Uni-

Campus, zur Muthesius und Innenstadt, und mit den Öffis lässt sich auch die FH gut erreichen. Das Highlight ist wohl der Schrevenpark, der besonders im Sommer zum Studi-Magnet und place-to-be wird.

### Südfriedhof

Lebendig, bunt, hip – der Stadtteil hat von allem etwas: schicke Altbauwohnungen, Grünflächen wie Moorteichwiese und den Schützenpark, zahlreiche Spätis und Kneipen. Auch die Anbindung an die Hochschulen ist top: gute 10 Minuten mit dem Rad zur Uni oder Muthesius und zu Fuß fix am Bahnhof, um in den Bus zur FH zu steigen.

### Wik

Die Wik liegt im Norden Kiels und ist der zweitgrößte Stadtteil. Die maritime Prägung durch die Nähe zum Wasser ist deutlich spürbar: Der Marinestützpunkt ist um die Ecke, du bist superschnell an der Kiellinie und von der einen oder anderen Wohnung kannst du auf die Förde blicken.

## OSTUFER

### Neumühlen-Dietrichsdorf

Der Stadtteil, der vor allem für die FH Kiel bekannt ist, lockt sowohl mit Wohnheimen direkt auf dem FH-Campus als auch mit günstigen Wohnungen. Für Unterhaltung sorgen der Mediendom und Bunker-D, doch ansonsten geht drüben auf dem Westufer einiges mehr. Dennoch eine gute Lösung für FH-Studis, die Wert auf Campusnähe legen.

### Gaarden

Gaardens Ruf ist nicht der beste, Medien berichten oft über Kriminalität. Dem entgegen wir: Gaarden ist lebendig, Gaarden ist günstig, Gaarden ist bunt! Viele Studis leben gern in Kiels Multikulti-Stadtteil: Sie schätzen die zentrale Lage, die bezahlbaren Mieten, die grünen Parks und die vielfältigen Kulturen – inklusive türkischer und arabischer Supermärkte, in denen es frisches Gemüse und landestypische Leckereien gibt.



# Umzug leicht gemacht

Traumwohnung gefunden? Wir sagen dir, wie jeder Umzug kinderleicht läuft.

**Planung** Eine gute Organisation ist das A und O bei einem Umzug. Leg dir eine Liste im Handy an, besorg dir ein kleines Notizbuch und schreib lieber eine Sache zu viel als zu wenig auf!

**Mietvertrag** Den alten Mietvertrag so früh wie möglich kündigen, damit du keine doppelte Miete zahlen musst. Bevor du den neuen Vertrag unterschreibst, auch auf das Kleingedruckte achten!

**Ausmisten** Bevor du alles mit in die neue Wohnung schleppest, ist es sinnvoll, sich zu überlegen, was du wirklich noch braucht. Starte doch einfach einen Ausmist-Tag mit deinen Freund\*innen!

**Anbieterwechsel** Strom? Gas? Internet? TV? Informiere dich zuvor gut und richtig, vergleiche Angebote und fall nicht auf Boni rein, die sich später als Farce entpuppen: Lieber alles genauer prüfen!

**Umzugshelferchen** Der Tag ist da, es geht los? Je mehr starke friends, desto schneller gehts. Eine Belohnung in Form eines Kastens Bier und leckeren Essens darf natürlich nicht fehlen.

**Endlich angekommen** Gibt es ein Namensschild an der Klingel? Hast du einen Nachsendeauftrag eingerichtet? Und: Wer wohnt eigentlich neben dir? Fragen, die sich jetzt entspannt klären lassen!



## WO KANNST DU NACH WOHNUNGEN SUCHEN?

- wg-gesucht.de
- Facebook, z. B. „WG-Zimmer frei in Kiel“
- meinestadt.de
- immobilien Scout24.de
- immowelt.de
- kleinanzeigen.de
- schwarzes Brett in der Uni
- selbst ein Gesuch aufgeben

TRANS\* MANN HENNES IM INTERVIEW:

# „SELBST- VERWIRKLICHUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUM LEBEN“

Das Interview führte Finja Thiede



Unser Interviewpartner Hennes Heiser ist für uns schon ein bekanntes Gesicht: Bereits vor zwei Jahren sprachen wir mit ihm über das Thema Diversität. Die Besonderheit? Damals haben wir ihn noch weiblich gelesen. Heute identifiziert sich der Kieler als trans\* und erzählt uns von den Herausforderungen, aber auch der neu gewonnenen Selbstliebe, die mit seiner Transition einhergehen.



**FIETE: Lieber Hennes, wie hast du gemerkt, dass deine Reise zu deinem wahren Ich zum Zeitpunkt unseres letzten Treffens doch noch nicht ganz abgeschlossen war?**

Hennes: Da war vor allem dieses Gefühl der Dysphorie. Als hätte ich einen Ganzkörperanzug an, der überall zwickt und viel zu eng ist; die Geschlechtsmerkmale dabei gut zu erkennen. Man versucht, diesen hautengen Anzug auszuziehen, aber es klappt einfach nicht. Er sticht so sehr aus der gesellschaftlichen Norm heraus, dass man von 80 Prozent der Leute angestarrt wird. Ich habe mir diesen Anzug nie ausgesucht und wollte ihn loswerden, um endlich frei zu sein.

**Wie hat sich dein Leben verändert, seitdem du das erste Mal ausgesprochen hast, dass du Hennes bist?**

Vorher war ich von Angst und Erniedrigung geplagt, das Wort „Transgeschlechtlichkeit“ hätte ich im damaligen Kontext niemals ohne Schamgefühl äußern können. Der Weg aus diesem schweren Ballast war nervenaufreibend, emotional und schmerzhaft – ich habe eine Vielzahl an Therapiestunden nehmen müssen, unfassbar viel Papierkram für die Kostenübernahme der Operationen erledigt und weite Krankenhauswege, viele Schmerzen und Ängste durchlebt. Gleichzeitig war es der wichtigste Schritt, den ich hätte gehen können, denn heute spüre ich endlich zum Großteil ein gesundes Körpergefühl. Ich bin unfassbar dankbar für meine Willenskraft.

# love is love

## Stichwort Operationen: Welche Rolle spielten operative Eingriffe für dich?

Kurz vor der Mastektomie war ich an einem extremen Tiefpunkt – ich habe meinen Körper kaum ertragen. Am liebsten hätte ich die ungewollten, falschen Körperteile runtergerissen wie schmutzige Kleidung. Die Mastektomie (Entfernung der Brustdrüse) und totale Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter) haben mir ein freies Leben geschenkt. Mittlerweile schaue ich mich mit vollem Stolz an und weiß, dass es die wichtigste Entscheidung meines Lebens war, diese Operationen durchführen zu lassen.

## Welche Herausforderungen hast du auf dem Weg der Transition bewältigen müssen?

Ich habe viel Alltagsdiskriminierung erlebt, wurde auf offener Straße beleidigt oder bespuckt. Überwiegend haben mich eher männlich gelesene Personen verbal erniedrigen wollen oder als „Zwitter“ bezeichnet.

## Wie hat sich dein Verhältnis zu deinem Körper im Laufe der Zeit verändert?

Seitdem ich Testosteron bekomme, eine männliche Brust und keine Gebärmutter mehr habe, achte ich nicht mehr darauf, wie mein Körper auf andere Personen wirkt. Ich spüre keine „angewiderten“ oder erstaunten Blicke mehr auf öffentlicher Straße und fühle mich endlich zu Hause, zufrieden, glücklich, attraktiv und selbstbestimmt.

## Hat sich etwas in der Wahrnehmung anderer geändert, seitdem du eher männlich gelesen wirst?

Ja, viel! Seit Beginn meiner Transition Ende August 2023 bemerke ich regelmäßig, wie viel Akzeptanz ich allein durch den Bart von männlich gelesenen Personen bekomme. Jetzt als Mann erfahre ich deutlich mehr Zuspruch statt Ablehnung.

## Was bedeutet für dich Selbstverwirklichung?

Selbstverwirklichung ist meiner Meinung nach der Schlüssel zum Leben. Ich erkläre es gerne mit einer Metapher: Sich selbst zu finden und zu verwirklichen fühlt sich an, als würde man

sein glücklichstes Gefühl, dass man je gefühlt hat, als Mahlzeit zu sich nehmen können. Alle Zutaten sind harmonisch miteinander und bilden einen unersetzbaren Geschmack.

## Denkst du, dass es eine allgemeine gesellschaftliche Erwartungshaltung an trans\* Menschen gibt?

Ja, ich habe das Gefühl, dass sich trans\* Personen möglichst zurückziehen sollen – genau deshalb hat mein persönliches Outing sehr lange gedauert. Ich hatte Angst, dass dieser „Transstempel“ auf mir haftet. Schließlich ist die Gesellschaft darauf ausgelegt, als binäres Geschlechtssystem zu funktionieren, in dem es nur männlich und weiblich gibt.

„Ich persönlich wünsche mir einfach Akzeptanz, Toleranz und Ruhe, denn ich tue niemandem mit meinem individuellen Weg weh.“

## Wie schwer ist es dir gefallen, deinen Platz in dieser Geschlechterbinarität zu finden?

Sehr schwer! Vergangenes Jahr wollte ich im Fitnessstudio auf die Toilette – nur welche? Ich bin aus Wohlbefinden lieber zu den Damen, da ich dort in der Vergangenheit weniger Diskriminierung erfahren hatte. Daraufhin wurde ich jedoch vom Studioleiter angesprochen, dass sich die Damen dort von meiner Anwesenheit belästigt fühlen würden. Das war ein schlimmes Gefühl, denn ich stehe stark für Frauenrechte und antidiskriminierendes Verhalten ein. Optisch noch zu weiblich für die Herrenumkleide, bereits zu männlich für die Damenumkleide – ich habe mich sehr ausgeschlossen gefühlt.

Dieses Jahr wurde endlich das Selbstbestimmungsgesetz verabschiedet – ein großer Meilenstein für trans\* Personen. Was für Chancen bietet dir das Gesetz?

Ich habe zum Beispiel im Oktober die Möglichkeit, einen Termin für die Ausstellung meines neuen Personalausweises zu vereinbaren. Mein alter Perso führt aktuell noch zu Verwirrung, denn mein Deadname und das Geschlecht „weiblich“ passen nicht zu meiner Optik. Ich bin überglücklich, mich bald offiziell als Hennes männlich ausweisen zu können.

## Was sind deine Gedanken zu den steigenden Wahlergebnissen der rechten Parteien?

Die rechte Welle macht mir Angst, da ich eine riesige Gefahr für die queere Community spüre. Meine Bitte an alle: Informiert euch über die Wahlprogramme. Jede Partei hat ein bis zwei Punkte, mit denen man nicht ganz konform geht, die aber dennoch vertretbar sind. Ein großes No-Go ist es jedoch, für menschenrechtsfeindliche Wahlprogramme zu stimmen. Eure Wahlstimme hat so viel Macht und kann Menschen das Leben retten oder aber stark erschweren.

## Was kann die Gesellschaft tun, um eine sicherere und inklusivere Umgebung für queere Menschen zu schaffen?

Seid umsichtiger und respektvoller im Miteinander und engagiert euch auf öffentlichen Demos, die

für Queerness stehen. Besonders Allies sind wichtig, um den heteronormativen Teil der Gesellschaft anzusprechen und einzuladen, an derartigen Veranstaltungen teilzunehmen.

## Was würdest du trans\* Personen mit auf den Weg geben, denen der Weg der Transition noch bevorsteht?

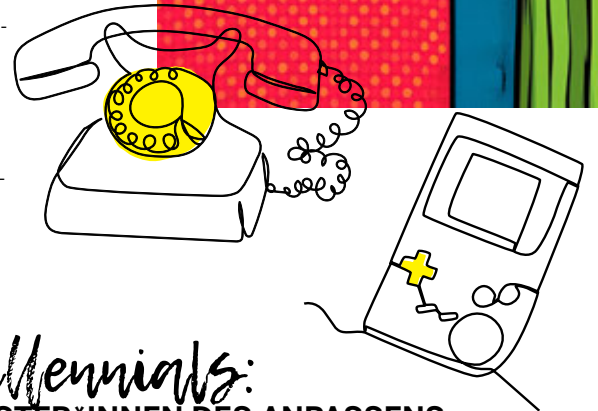
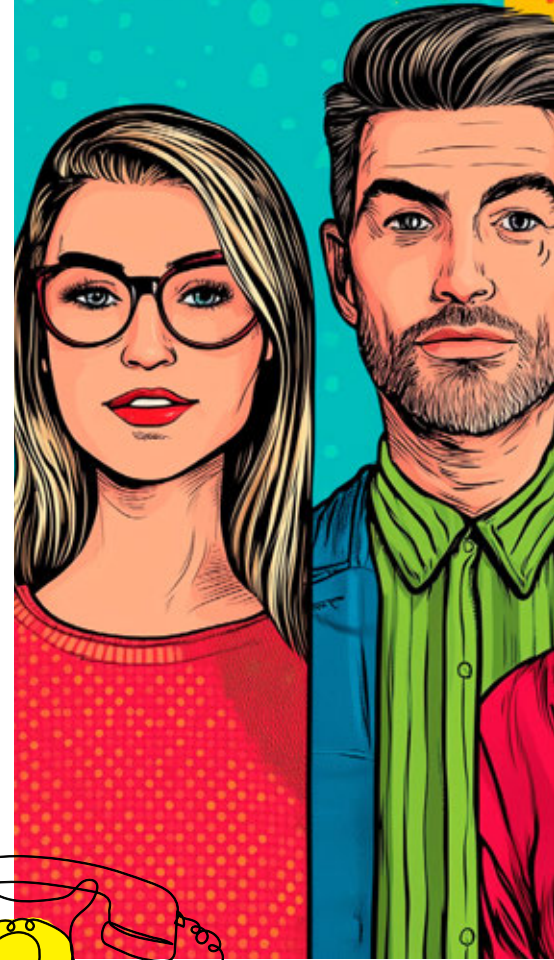
Hört auf euer Herz und darauf, was ihr selbst wollt. Ihr habt nur dieses eine Leben – es ist viel zu kostbar, um es für andere Menschen zu leben.

Wer sich über das Thema trans\*-Sein informieren möchte, darf Hennes gerne auf Instagram folgen. Auf seinem Kanal @iam\_hennes teilt er Alltagseindrücke und ist offen für konstruktive Fragen, um seinen Follower\*innen Unsicherheiten und Ängste zu nehmen. Weitere Aufklärungsangebote gibt es zudem im HAKI-Zentrum in Kiel ([www.haki-sh.de](http://www.haki-sh.de)).

WIE BOOMER, GEN X, MILLENNIALS, GEN Z UND GEN ALPHA MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN

# GENERATIONEN-CLASH

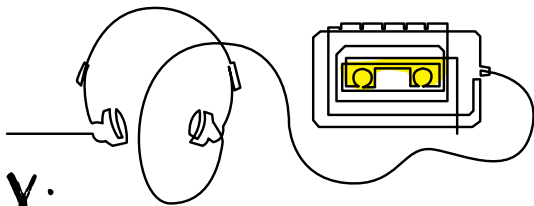
*In einer Welt, in der der Wandel in Windeseile voranschreitet, kämpfen verschiedene Generationen um die Deutungshoheit darüber, wer es denn nun wirklich am schwers-ten hat. Ein kleiner Erklärungsver-such mit großem Augenzwinkern.*



## Boomer:

### DIE ARCHITEKT\*INNEN DER STABILITÄT – ODER DOCH DES STILLSTANDS?

Die Boomer (geboren zwischen 1946 und 1964) erinnern sich gerne an die „guten alten Zeiten“, als Benzin noch weniger als eine Schachtel Zigaretten kostete und man für fünf Mark einen ganzen Samstag im Kino verbracht hat. In ihrer Welt drehte sich alles um harte Arbeit, Hausbau und den Traum vom eigenen Vorgarten. Für sie ist Wandel oft eine Bedrohung. Schließlich haben sie die Welt mit klaren Strukturen und Werten geprägt. Doch während sie auf ihre goldenen Jahre zurückblicken, in denen Telefonzellen noch nicht durch smarte Handys ersetzt wurden, kämpfen sie heute gegen das Unvermeidbare: die Digitalisierung. „Das Internet ist für uns alle Neuland“, erklärte einst Angela Merkel – und für viele Boomer bleibt es das bis heute. Die Digitalisierung? Ja, die bringt Wandel, aber wozu braucht man schon Tik-Tok, wenn man eine Tageszeitung hat?



## Gen X:

### DIE PRAGMATISCHEN ÜBERLEBENSKÜNSTLER\*INNEN IM SCHATTEN DER GENERATIONEN

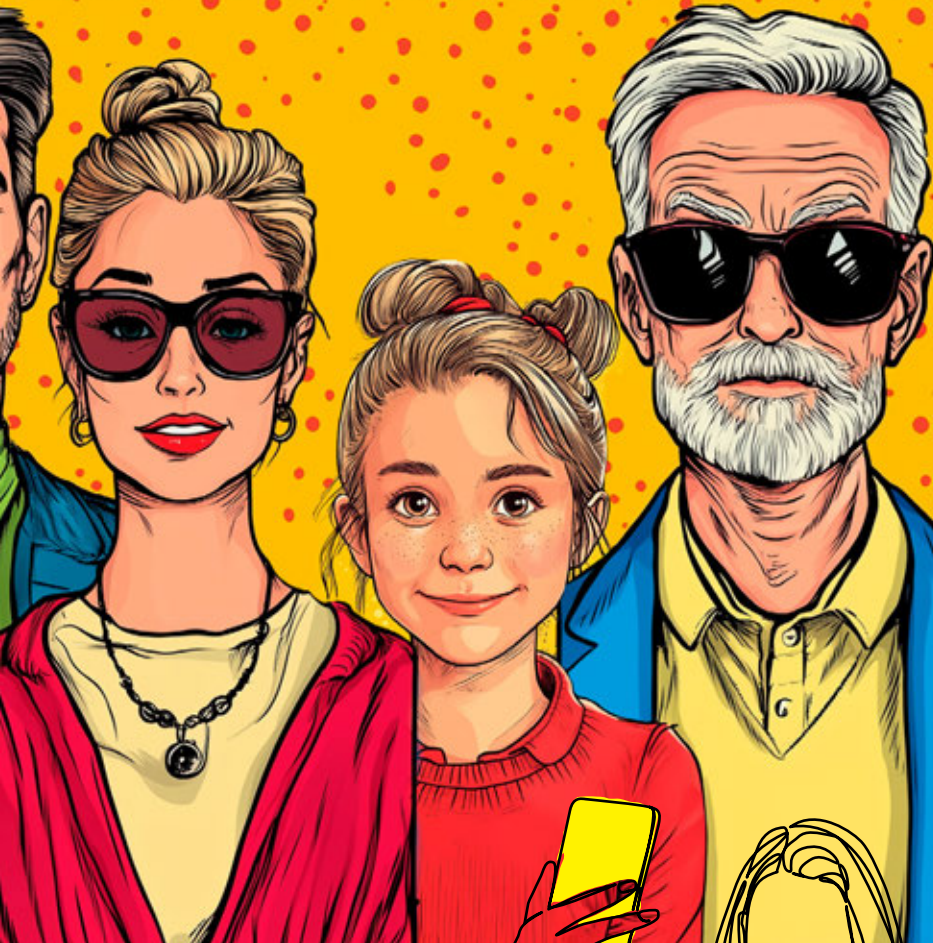
Die Generation X (geboren zwischen 1965 und 1980) wird oft als die „vergessene Generation“ bezeichnet, da sie zwischen den lautstarken Boomer-Debatten und dem Hype um Millennials und Gen Z oft untergeht. Doch sind sie nicht zu unterschätzen: Diese Generation hat Vinyl durch CDs ersetzt, ist vom Festnetz auf das klobige Nokia umgestiegen und navigiert heute souverän durch die digitale Welt. Für sie ist Wandel weniger eine Herausforderung als vielmehr eine Tatsache, die man halt akzeptiert und weitermacht. Sie haben nicht nur das Internet entstehen sehen, sondern auch, wie es sich ständig weiterentwickelt hat – und obwohl sie keine Selfie-Stars sind, wissen sie, wie man die Digitalisierung für sich nutzt. Sie nehmen Wandel pragmatisch: „Muss halt sein, also kriegen wir das schon hin.“

## Millennials:

### MEISTER\*INNEN DES ANPASSENS, DIE EWIG NACH BALANCE SUCHEN

Die Millennials (zwischen 1981 und 1996 geboren) sind die Generation, die zwischen analoger Kindheit und digitalem Erwachsensein feststeckt. Sie haben mit Tamagotchis und Gameboys ihre Fingerfertigkeit trainiert, nur um heute mit Excel-Tabellen und Zoom-Calls ihre täglichen Kämpfe auszutragen.

Millennials betrachten Wandel als ständigen Begleiter. Sie haben Seitenscheitel, Röhrenjeans und Arschgeweihe überlebt und nebenbei ihre persönlichen und beruflichen Ziele ständig neu justiert. Die Work-Life-Balance ist ihr Heiliger Gral, den sie jedoch meistens zwischen endlosen Überstunden und dem dritten Kaffee des Tages suchen. Und während sie noch versuchen, ihre Schulden aus dem Studium abzuzahlen, sehen die den Traum vom Eigenheim als ein Relikt aus besseren Zeiten. Wandel? Ja, bitte! Aber kann er nicht mal ein bisschen stressfreier vonstattengehen?



Was alle eint:  
der ständige  
Kampf, mit dem  
Wandel Schritt  
zu halten

## Gen Alpha: DIE UNBEKANNTE ZUKUNFT IM STARTBLOCK

Und dann gibt es noch die Generation Alpha (ab 2013 geboren). Diese kleinen Genies wachsen in einer Welt auf, die so digital ist, dass sie vermutlich den WLAN-Passwort-Code schneller lernen als das Alphabet. Für sie ist Wandel keine Herausforderung, sondern die Normalität. Wenn Alexa und Siri ihre engsten Vertrauten sind, wie könnte man dann etwas anderes erwarten?

Gen Alpha wird die Generation sein, die mit Augmented Reality und vielleicht sogar fliegenden Autos groß wird. Während Boomer sich noch sorgen, weil sie versehentlich „das Internet gelöscht haben“, wird Gen Alpha vermutlich längst in einer virtuellen Realität leben, in der es **wirklich** kein Internet mehr gibt – weil das Internet schlicht **alles** ist. Wandel? Was ist das? Für sie einfach ein normaler Mittwoch.

## Gen Z: DIE DIGITAL-NATIVES MIT REVOLUZZER-POTENZIAL

Gen Z (geboren zwischen 1997 und 2012) ist die Generation, die das Internet mit der Muttermilch aufgesogen hat. Sie sehen den Wandel nicht nur als gegeben, sie sind der Wandel. Mit schnellen Daumen, die in Lichtgeschwindigkeit durch TikTok-Videos scrollen, und einem Bewusstsein für Klimawandel und soziale Gerechtigkeit, fordern sie die Welt heraus, ihre Haltung zu hinterfragen.

Für Gen Z ist Wandel die Norm. Sie sind die Generation, die vor allem durch ihre Forderungen nach Inklusion und Nachhaltigkeit auffällt. Sie schütteln den Kopf über die Boomer, die noch immer Facebook nutzen und die Millennials, die sich über Burn-out beklagen, statt einfach mal offline zu gehen. Ihr Mantra: „Gönn dir mal 'ne Pause!“ – natürlich nicht ohne die neueste Meditations-App.



## Fazit:

### WANDEL ALS KONSTANTE

Trotz aller Unterschiede gibt es einen Punkt, der alle Generationen eint: Wandel ist unvermeidbar. Während Boomer noch auf ihren VHS-Kassetten festsitzen, hat Gen X bereits die Ära von Walkmans und MP3s durchlebt, Millennials alle Streaming-Dienste durchgeschaut, Gen Z lädt ihre eigenen Inhalte hoch, und Gen Alpha? Die baut wahrscheinlich bereits die nächste Social-Media-Plattform. Was bleibt, ist die Erkenntnis: Jede Generation hat ihre eigenen Herausforderungen, Hoffnungen und Ängste. Und obwohl sie sich oft uneinig sind, teilen sie doch etwas: den ständigen Kampf, mit dem Wandel Schritt zu halten – ob sie wollen oder nicht.



# DAS KLIMA IM WANDEL ... ... ABER KIEL KANN NACHHALTIG

*Bei allem persönlichen und gesellschaftlichen Wandel ist ein weiterer nicht zu vergessen: der Klimawandel. Um ihm (zumindest ein bisschen) entgegenzuwirken, weht in Kiel ein frischer Wind in Sachen Nachhaltigkeit!*

## FIX IT – AN DER BIKESTATION

Radfahren ist günstig, gesund und nachhaltig. Besser gehts nicht! Es sei denn, du plagst dich mit 'nem Platten, kaputtem Licht oder quietschenden Bremsen herum ... bedeutet aber nicht, dass du direkt zur nächsten (teuren) Werkstatt rennen, geschweige denn ein neues Rad kaufen musst! An der Kiellinie (gegenüber der Bushaltestelle Reventloubrücke) gibts eine Bikestation, an der du dein Rad ruckzuck selbst wieder fit machen kannst.



## NACHHALTIGKEITSCENTRUM

Let's save our future: Im Nachhaltigkeitszentrum können Kieler\*innen sich über Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Zero Waste und Klimaschutz informieren und engagieren. Eine bewährte Serviceleistung, die du am Europaplatz 2 in Anspruch nehmen kannst, ist die Abfallberatung des ABK, außerdem werden vor Ort Abfallsäcke verkauft und Gelbe Säcke ausgegeben.

## THE SUSTAINABLES – DIE NEUE NACHHALTIGKEIT IM MELTING POT

Rund um den Asmus-Bremer-Platz entwickelt sich aktuell ein neues Nachhaltigkeits-Quartier. ECHT.GUT., KOSMOS, ProSeco, derHeimathafen und das Kieler Zimmer machen den Anfang, laden zum Entdecken der vielfältigen Sortimente und zu gemeinsamen Aktionen ein. Ein Besuch bei den Superheld\*innen lohnt sich auf jeden Fall!

## REGIONAL SNACKEN AUF'M WOCHENMARKT

Nachhaltig einkaufen? Das geht auf den Kieler Wochenmärkten! Hier findest du fast alles – von frischem Obst und Gemüse bis zu neuen Pflanzen für dein WG-Zimmer. Aber allein für die Atmosphäre lohnt es sich, vorbeizukommen! Gemütlich schlendern, heißen Kaffee schlürfen und dabei ein Croissant schnabulieren ... das geht z. B. mittwochs und samstags auf dem Exerzierplatz oder montags und donnerstags auf dem Blücherplatz!



## VEGGIE-ANGEBOTE IN DEN MENSEN

In den Kieler Mensen des Studentenwerks SH wird viel Wert auf nachhaltige Speisen gelegt. So werden zum Beispiel die frischen Lebensmittel möglichst aus der norddeutschen Region bezogen. Außerdem gibt es in den Mensen mindestens ein veganes Gericht pro Tag. In den Cafeterien und Café Lounges stehen zudem pflanzliche Milch, vegane Kuchen und weitere vegane Snacks zur Verfügung. Die Mensa Kesselhaus auf dem Campus der Muthesius Kunsthochschule ist sogar komplett vegetarisch und hat sich jüngst einen Spitzenplatz unter den vegan-freundlichsten Mensen Deutschlands gesichert! Mehr dazu gibts auf Seite 24.



## RADELN MIT DER SPROTTEFLOTTE

Flott unterwegs auf'er Sprotte! Mit dem Bikesharing-Angebot in Kiel kannst du günstig und (wortwörtlich) grün durch die Stadt radeln. Auch an der CAU, der MU und der FH gibt es Fahrradstationen, du kannst also ganz entspannt mit der Sprotte zur Vorlesung fahren und bist dabei superflexibel. Die ersten 30 Minuten sind gratis, danach kostet das Ausleihen 1 Euro pro 30 Minuten (E-Bikes 2 Euro). Einfach die App Donkey Republic herunterladen und los gehts!

## DAS GREEN OFFICE DER CAU

Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Nachhaltigkeit. Eines ihrer Projekte ist das „Green Office“, von denen es mittlerweile 101 weltweit gibt. Diese Büros fördern den Wissensaustausch und unterstützen den aktiven Einsatz für den Umweltschutz. Sie helfen auch bei der Finanzierung und Umsetzung diverser Projekte. Der AStA der Uni legt besonderen Fokus auf Ernährung, Überfischung, Müll und Tierwohl. Durch Filmvorführungen, Diskussionen und Workshops sollen die Studis dazu angeregt werden, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

## SHOPPING IN DER HOLTENAUER

In der Holtenauer Straße tummeln sich viele inhaber\*innengeführte Läden, deren Sortiment zunehmend nachhaltiger wird. Bei Chilli Vanilli gibts Produkte mit Mehrwert, regionalen Kaffee und Kuchen. Ein Stück weiter liegt das Peaberries, eine Kaffeerösterei mit schonendem Langzeitverfahren. Bei Kielfalt bekommst du Handgemachtes aus dem Norden und im Quartier 172 Produkte von jungen Labels und kleinen Manufakturen, nachhaltig produziert.



## STUDENTS FOR FUTURE

Die Students for Future Kiel sind eine Gruppe Studierender unterschiedlichster Fachrichtungen und bringen die ForFuture-Bewegung an die Kieler Hochschulen, insbesondere an die FH und CAU. Damit solidarisieren sie sich mit Fridays For Future und erhöhen den Druck auf Politik und Gesellschaft. Sie setzen sich für Klimagerechtigkeit und einen nachhaltigen Unialltag ein. Wenn auch du mitmachen und Teil der Bewegung werden möchtest, dann schreib einfach eine Nachricht auf Instagram an @kiel.studentsforfuture.



## RETENT – AUS ALT MACH NEU!

Wer kennt es nicht vom letzten Festival? Das Zelt musste so einiges aushalten und am Ende bleibt es dann einfach auf dem Gelände zurück. Die Lösung: Das Kieler Start-up ReTent sammelt nach Festivals zurückgelassene Zelte, Planen und Pavillons ein und verwandelt defekte Materialien in coole Produkte. Intakte Zelte und Schlafsäcke werden gespendet, der Rest wird in Kiel und Umgebung weiterverarbeitet. Wie wäre es also mit einer neuen stylischen Bauchtasche? [www.retent.de](http://www.retent.de)



## KEIN GARTEN? KEIN PROBLEM!

Schau doch mal in der ALTEN MU beim PermakulturZentrum e. V. vorbei. Das ehrenamtliche Team schafft dort einzigartige Naturdesigns und städtische Lebensräume und gibt sein permakulturelles Wissen weiter an Jung und Alt. Wenn du Bock hast, dich an Planungs-, Pflanz- und Bauaktionen zu beteiligen und mehr über Permakultur zu lernen, kannst du ganz easy bei den Gartentreffen vorbeikommen.

## MELDE.MÖWE

Mit wenigen Klicks Kiel sauberer und lebenswerter gestalten? Die Melde.Möwe machts möglich! Mit der App kannst du schnell und unkompliziert illegal deponierten Müll der Stadt melden und wirst ganz easy selbst zum/zur Umweltschützer\*in! Einfach ein Foto vom herumliegenden Müll oder anderen Mängeln machen, hochladen und den Standort angeben – den Rest erledigt der Abfallwirtschaftsbetrieb Kiel (ABK).



AUCH DIE MENSEN WANDELN SICH

# MENSA KESSELHAUS SAHNT AB ... MIT VEGANER SAHNE!

Die Tierrechtsorganisation PETA hat die vegan-freundlichsten Mensen 2024 prämiert – die Kieler Mensa Kesselhaus des Studentenwerks SH gehört zu ihnen.

Insgesamt bewarben sich 37 Studenten- und Studierendenwerke mit ihren Mensen für die Auszeichnung. Die Mensa Kesselhaus wurde mit vier von fünf Sternen bewertet. „Seit Oktober 2023 ist das Angebot der Mensa rein vegan-vegetarisch und damit unsere erste Mensa mit dieser Ausrichtung“, erzählt Hochschulgastronomie-Leiterin Meike Gallert. „Wir schulen unser Personal regelmäßig, sodass unsere veganen Speisen fachkompetent zubereitet werden und wir unseren Gästen täglich ein attraktives Angebot machen können.“

## VON DAUERBRENNERN UND NEUEN SPEISEN

Der Anteil an veganen Gerichten in der Mensa Kesselhaus liegt bei 66 Prozent und zeigt das große Interesse der Besucher\*innen. Täglich werden bis zu 270 Portionen verkauft. Landesweit beträgt der Anteil an veganen Gerichten 52 Prozent. Besonders beliebt bei den Gästen der Mensa sind Speisen wie zum Beispiel „Pikante Sesamnudeln mit asiatischem Pfannengemüse“. Und nicht nur dieser Dauerbrenner überzeugt, sondern auch die anderen veganen Aktionen der Hochschulgastronomie. Im Januar 2024 feierte das Studentenwerk SH landesweit den „Veganuary“. Neben „Veggie-Backfisch“ und „Planted Bratwurst“ standen auch süße Nachtische wie ein „Haferdessert Salted Caramel“ auf dem Speiseplan.

## APROPOS VEGAN!

Hier sind noch mehr Kieler Spots zum veganen Snacken:

### El Sombrero Verde

In the mood for mexican food

### BÄRISTOs Vegan Deli

Lunchbowls, Mittagstisch, Wraps und mehr

### mmhio

Kaffee, Tee, Kuchen, Snacks und Mittagstisch in Bio-Qualität

### Home Taste Jia

Taiwanesische meets vegane Küche

### Ali's Falafel

Übertrieben leckere Falafel – FIETE's Mittagspausen-Favorit

### Veganam

Vietnamesische Klassiker – all vegan



### Mein Döner & Co.

Döner mit Seitan und/oder Grillgemüse

### Subrosa Kneipenkollektiv

Von Currywurst-Pommes über Pizza zu „Rosis Specials“

### Ramen Ann

Ramen, Ramen und noch mal Ramen

### Banmaai

Thai-Restaurant mit traditionellen und modernen Gerichten

### Medea

Unfassbar leckere georgische Speisen

### Sadhu

Indische und pakistanische Spezialitäten





# Mein Studium. Meine Stadt. Meine Filiale.

Weil's um dich geht  
**Studiale**

Du findest uns direkt auf dem  
Campus am Westring 389.

Weil's um mehr als Geld geht.  
[foerde-sparkasse.de](http://foerde-sparkasse.de)



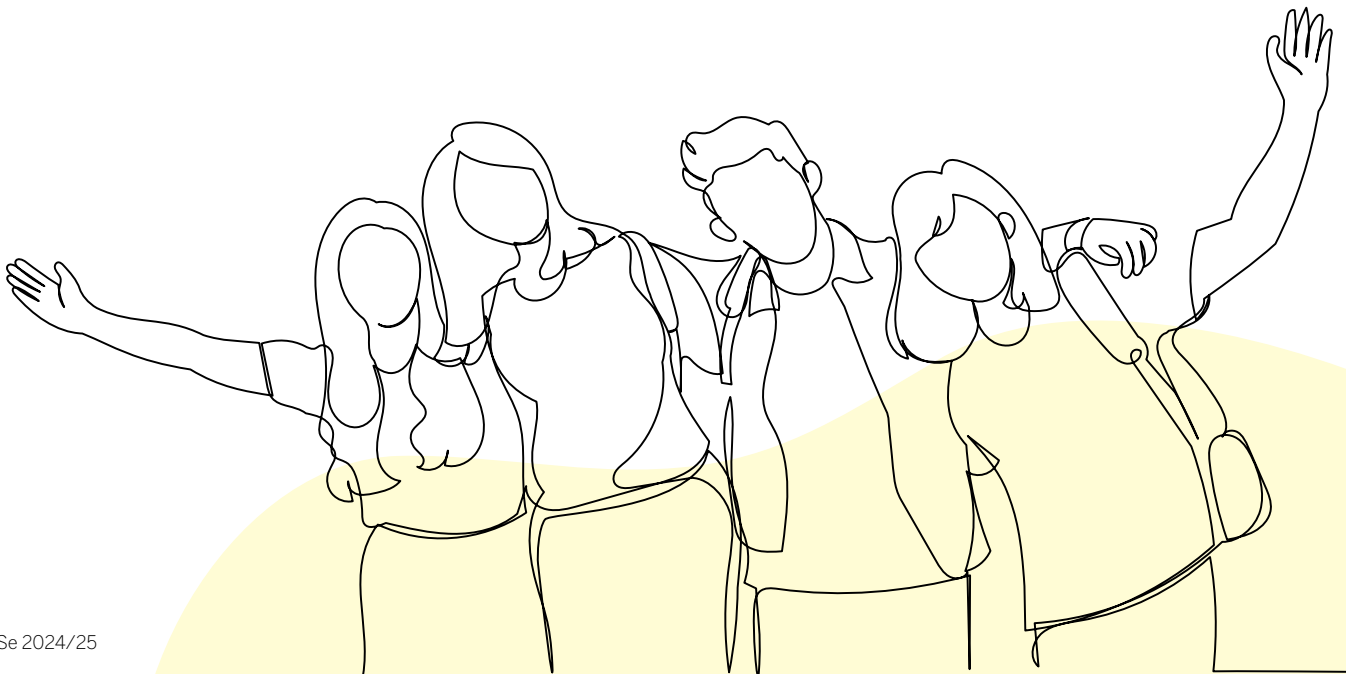
Förde Sparkasse



# UNlversum

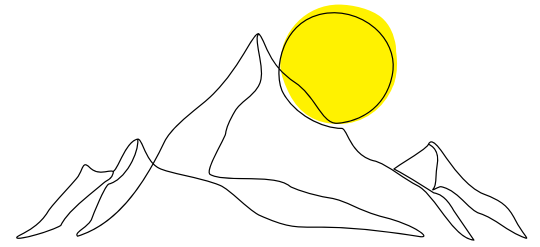
# FÜRS LEBEN LERNEN, EIN LEBEN LANG

- 028** Selbst erlebt & selbst erzählt  
FIETE-Praktikantin Eva über ihr Auslandssemester
  
- 030** How to:  
So stellst du deinen BAföG-Antrag
  
- 032** Durchblick für Erstis:  
Was du zum Studienstart wissen musst
  
- 035** Schluss mit Aufschieberitis!  
Nützliche Tipps gegen Prokrastination
  
- 036** Kieler Co-Working-Spaces  
Hier lernt/arbeitet/chillt es sich auch ohne eigenes Büro
  
- 038** Was geht an Kiels Hochschulen?  
News und Events der CAU, FH Kiel und Muthesius
  
- 046** Nicht (immer) sichtbar, aber da!  
Studieren mit chronischer Krankheit



ERASMUS-ERINNERUNGEN AUS DER REDAKTION

# EINFACH DRAUFLOS – INS UNBEKANNTE ABENTEUER



*Ein Erasmus-Semester in Rumänien? Klingt vielleicht ungewöhnlich, aber genau das macht es so spannend – findet zumindest unsere Praktikantin Eva! Vom pulsierenden Nachtleben in Cluj bis zu unvergesslichen Wanderungen in den Karpaten – ihr Auslandssemester war ein echtes Abenteuer in einem Land, das voller Überraschungen steckt!*

Von Eva Tellmann

## WARUM RUMÄNIEN?

Für mich stand fest: Ein Erasmus-Semester sollte unbedingt Teil meines Studiums sein. Nur die Frage nach dem Wohin stand noch offen. Rumänien als Ziel stach sofort heraus. Ein Land, von dem ich kaum etwas wusste und das abseits der klassischen Erasmus-Destinationen lag – genau das machte es so spannend. Cluj ist eine lebhafte Stadt im Herzen von Transsilvanien und wurde mein Zuhause auf Zeit. Mit seinen charmanten Cafés, belebten Straßen und kulturellen Schätzen bot Cluj den perfekten Mix aus urbanem Leben und authentischem Flair.

## VON DER BEWERBUNG BIS ZUR ANKUNFT – GUT BEGLEITET INS ABENTEUER

Der Bewerbungsprozess für das Erasmus-Programm verlief dank der Unterstützung der FH reibungslos. Ich habe mich nie allein gelassen gefühlt, die Ansprechpartner\*innen standen mir bei jeder Frage zur Seite. Und auch wenn der bürokratische Aufwand hoch ist, ... ist er auf jeden Fall machbar!

## ZWISCHEN HÖRSAAL UND NACHTLEBEN

Das Leben in Cluj war die perfekte Balance zwischen Studium und Freizeit. Tagsüber Vorlesungen und Seminare besuchen, während abends das Nachtleben lockte. Die Stadt versprüht ihre ganz eigene Energie – überall gibt es etwas zu entdecken, sei es ein neues Café, ein kleiner Flohmarkt oder ein spannendes Event. Und die Wochenenden? Die waren für spontane Roadtrips und Ausflüge quer durchs Land reserviert.

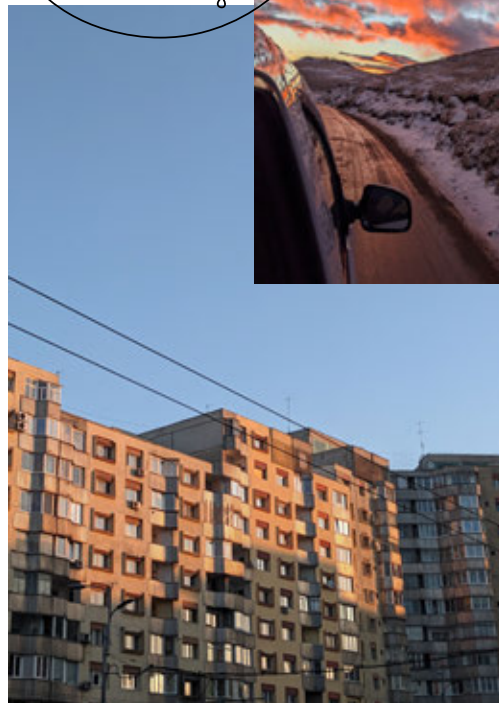
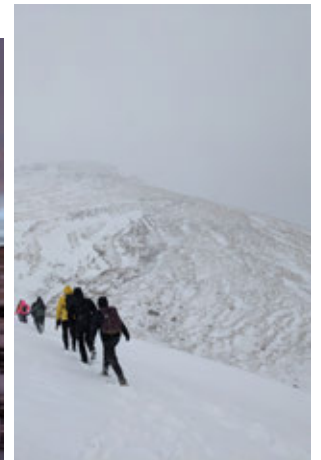
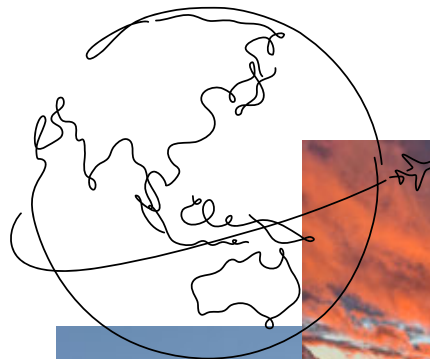
Ein Anblick, der sich Eva während ihres Auslandssemesters recht häufig bot: Cluj in der Morgensonne

## EIN RÜCKBLICK VOLLER EMOTIONEN

Wenn ich auf meine Erasmus-Zeit zurückblicke, denke ich vor allem an die zahlreichen Begegnungen, tollen Menschen und unvergesslichen Erlebnisse. Mein Auslandssemester habe ich komplett ohne Erwartungen begonnen und zurückgekommen bin ich voller neuer Eindrücke und einer zuvor unentdeckten Begeisterung für Osteuropa.

## WAS RUMÄNIEN SO BESONDERS MACHT

Rumänien hat seinen ganz eigenen Vibe: Alles ist etwas lockerer, vielleicht auch mal chaotisch, aber am Ende klappt immer irgendwie. Von dieser Zuversicht kann man sich schnell anstecken lassen! Auch die Landschaft kann was: Von den majestätischen Karpaten bis zum Schwarzen Meer – unsere Ausflüge führten uns über traumhafte Wanderrouten durch Nationalparks, versteckte Dörfer und schneebedeckte Wälder. Die rumänische Natur begeistert auf ihre ganz eigene Art.



Fotos: Eva Tellmann / Illustrationen: Abbe Stock

# ERASMUS-MYTHEN IM CHECK

*Du spielst mit dem Gedanken, genau wie Eva ein Auslandssemester ins Studium einzubauen – die gängigen Klischees halten dich aber davon ab? Na pass mal auf!*

## MYTHOS 1:

### Das kann sich eh niemand leisten!

Doch! Erasmus ist nämlich ein Förderprogramm der EU. Du erhältst also finanzielle Unterstützung, deren Höhe je nach Gastland variiert. Das können bis 600 Euro im Monat sein! Von den Studiengebühren im Ausland ist man meist auch befreit. Außerdem gibt es noch weitere Stipendien, Auslands-BAföG (das unabhängig von Inland-BAföG gewährt wird) und Fördermöglichkeiten durch KfW und DAAD.

## MYTHOS 2:

### Es gibt kaum Plätze!

Das ist abhängig vom Zielland. Wenn du also dein Erasmus in einem weniger gängigen Zielland absolvieren möchtest, bekommst du relativ einfach einen Platz. Du kannst bei der Bewerbung außerdem mehrere Wünsche abgeben.

## MYTHOS 3:

### Die Bewerbung ist unnötig kompliziert!

Klar, musst du dich darum kümmern, aber durch die Anleitungen, Checklisten und Ansprechpartner\*innen an deiner Hochschule ist das wirklich machbar. Meistens gibt es allgemeine Beratungs- und Infotermine, zu denen du unverbindlich kommen kannst.

## MYTHOS 4:

### Erasmus ist Zeitverschwendung!

Keineswegs! Gut durchdacht kannst du die Credits, die du an deiner Heimathochschule erreicht hättest, auch im Ausland erarbeiten. Jede Studienordnung sollte ein Mobilitätsfenster aus Wahlmodulen haben, in dem man gut ins Ausland gehen könnte. Im Bachelor ist es typischerweise das vierte oder fünfte Semester, im Master das dritte.

Hilfreiche  
Adressen für dich

#### CAU

[www.international.uni-kiel.de/de/erasmus/erasmus-an-der-cau](http://www.international.uni-kiel.de/de/erasmus/erasmus-an-der-cau)

#### FH

[www.fh-kiel.de/international/internationales-profil/internationale-hochschule/erasmus-an-der-fh-kiel/](http://www.fh-kiel.de/international/internationales-profil/internationale-hochschule/erasmus-an-der-fh-kiel/)

#### Muthesius

[muthesius-kunsthochschule.de/studieren/auslandsamt-fernweh-formulare/](http://muthesius-kunsthochschule.de/studieren/auslandsamt-fernweh-formulare/)

#### Erasmus

[www.erasmusplus.de/erasmus-plus.ec.europa.eu/de](http://www.erasmusplus.de/erasmus-plus.ec.europa.eu/de)

#### DAAD

[eu.daad.de/de/](http://eu.daad.de/de/)

# KENNENLERN- ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen  
und neue Bücherwelten!

E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*



**JETZT BESTELLEN:**

[buecher-magazin.de/testabo](http://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



\*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.

# JA, ICH WILL! DER WEG ZU DEINEM BAFÖG-ANTRAG



BAföG ... Ein Thema, das bei vielen für Verwirrung und Verzweiflung sorgt. Aber wir wollen etwas Licht ins Dunkle bringen und haben einen kleinen Guide zusammengestellt, der dir für die Finanzierung deines Studiums einen Überblick verschaffen soll. Auch wenn der Aufwand groß ist – es lohnt sich!

## WAS IST BAFÖG ÜBERHAUPT?

BAföG ist eine staatliche Förderung, die dich dabei unterstützt, deine Zukunftsziele zu erreichen und dir ermöglicht, dein Studium unabhängig von deinen finanziellen Mitteln und familiären Unterstützungsmöglichkeiten zu finanzieren. Die eine Hälfte der Förderung erhältst du als Zuschuss, den du nicht zurückerzahlen musst. Die andere Hälfte ist ein Darlehen, du zahlst es nach deinem Studium in Raten zurück, allerdings ohne Zinsen!

## WIE LAUTEN DIE BEDINGUNGEN?

**Du kannst BAFÖG beantragen, wenn ...**

- ... du an einer staatlichen Hochschule oder Akademie studierst.
- ... es sich um deine erste berufsqualifizierende Ausbildung handelt.
- ... du nicht über ausreichend eigene Mittel verfügst, deinen Lebensunterhalt während der Ausbildung zu finanzieren.

## WIE VIEL BAFÖG BEKOMME ICH?

Die Höhe des BAFÖG hängt von verschiedenen Faktoren ab. Aus deiner individuellen Situation heraus ergibt sich, welchen Bedarfssatz du bekommst. Die Zuschüsse liegen zwischen 534 Euro und 992 Euro pro Monat.

## WIE STELLE ICH DEN ANTRAG UND WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Die Antragsformulare kannst du dir online herunterladen, gehe hierfür auf die Website des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Dort findest du einen Überblick über alle wichtigen Formulare.

**Das ist neu:** Mittlerweile kannst du deinen Antrag auch komplett online über die folgende Seite stellen: [www.bafög-digital.de](http://www.bafög-digital.de)

**Dein Vorteil:** Du sparst dir den nervigen Papierkram, kannst deinen BAFÖG-Antrag schnell und sicher erstellen, alle wichtigen Unterlagen hochladen und den fertigen Antrag schließlich digital verschicken.

**Wichtig:** Du brauchst dafür den Personalausweis mit Online-Funktion.

## ALLE UNTERLAGEN AUF EINEN BLICK

- die ausgefüllten BAFÖG-Antragsformulare
- die aktuelle Immatrikulationsbescheinigung
- die Bescheinigung der Krankenversicherung
- deinen Mietvertrag
- den Steuerbescheid beider Elternteile
- aktuelle Belege zu deinem Vermögen

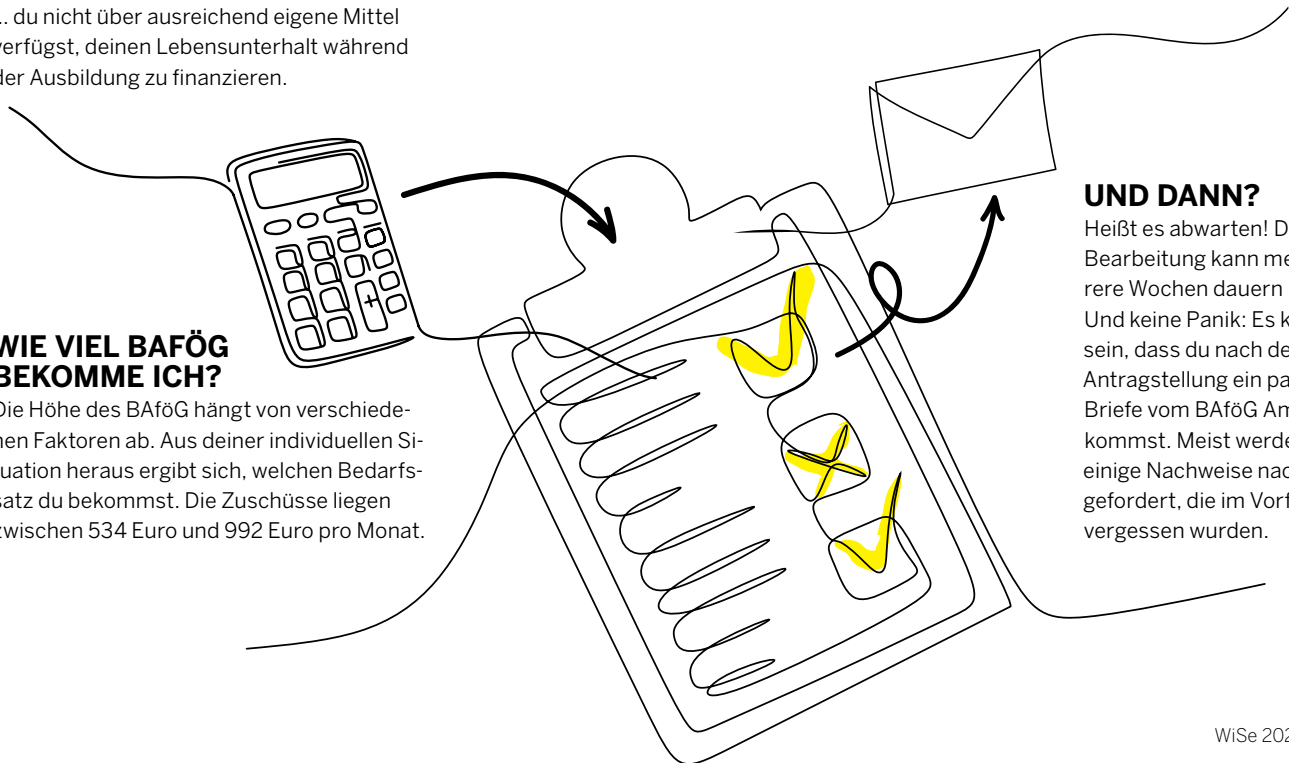
## WO MUSS ICH DEN ANTRAG ABGEBEN?

Den BAFÖG-Antrag musst du an das Amt für Ausbildungsförderung übermitteln. Du kannst ihn entweder elektronisch oder postalisch verschicken.

**Studentenwerk Schleswig-Holstein  
Amt für Ausbildungsförderung  
Faulstraße 17, Kiel, Tel.: 0431/881 60  
[bafög@studentenwerk.sh](mailto:bafög@studentenwerk.sh)**

## UND DANN?

Heißt es abwarten! Die Bearbeitung kann mehrere Wochen dauern ... Und keine Panik: Es kann sein, dass du nach der Antragstellung ein paar Briefe vom BAFÖG Amt bekommst. Meist werden nur einige Nachweise nachgefordert, die im Vorfeld vergessen wurden.



# DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



Bei uns gibt's die modernsten Studios für Videos, Reels, Podcasts und Räume für Deine Tagung.

PODCASTS | WEBINARE | REELS | VIDEO | FOTOSTUDIO  
FILMSTUDIO | PRÄSENTATIONEN | SEMINARE | KONFERENZEN



Jährlich  
100 Mio.  
Video Views\*

Diese Marken  
vertrauen uns:



Wir haben die Räume, Equipment, technischen Support. Ihr produziert selbst oder wir für euch – **alles ist möglich im Green Campus!**

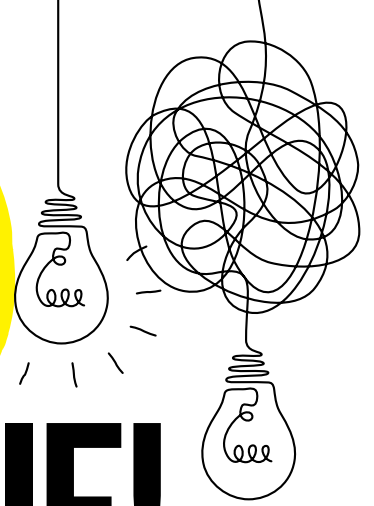
**Ruft einfach mal durch!**

☎ 0431 20076600

✉ [t.moeller@falkemedia.de](mailto:t.moeller@falkemedia.de)

\*Im falkemedia Green Campus 2023 Social Media und YouTube Videos eigene und Fremdmarken mit einer jährlichen Gesamtreichweite von über 100 Millionen Views.

# STUDI 1X1 — GEWUSST WIE!



Finanzen, Versicherungen, Campusangebote – wer neu an einer Hochschule ist, kann da schon mal leicht den Überblick verlieren. Wir helfen beim Wiederfinden!



Money, Money,  
Money – wie  
finanzieren ich  
mein Studium?

Willkommen im entspannten Studierendenleben! Doch so ein Studium bedeutet Zeit und Energieaufwand! Neben Klausuren, Referaten und Hausarbeiten wollen die Miete und der Lebensunterhalt bezahlt werden. Studierenden-Jobs sind das eine, allerdings gibt es noch viele weitere Möglichkeiten finanzielle Unterstützung und Förderung während des Studiums zu erhalten.

## BAFÖG

Unser Guide auf Seite 30 zeigt: Der Antrag auf die Bundesausbildungsförderung, kurz BAFÖG, ist zwar oft ein steiniger, mühseliger Weg, doch wenn er bewilligt wird, ist er eine lukrative Möglichkeit eines Kredits. Doch



welche Alternativen gibt es eigentlich für das allgemein bekannte BAFÖG?

## STUDIENKREDITE

Am ähnlichsten sind dem BAFÖG andere Arten von Studienkrediten. Beispielsweise der KfW-Studienkredit oder der Bildungskredit des Bundesverwaltungsamts (BVA). Diese Studienkredite sind meist einfacher zu beantragen und flexibler, sodass die Studierenden

selbst über die Höhe des Kredits entscheiden können und diesen während des Studiums an ihr aktuelles Einkommen anpassen können. Der Betrag muss zwar gänzlich zurückgezahlt werden, doch auch hier kann die Tilgungsrate angepasst oder ein Zahlungsaufschub beantragt werden. Der Höchstsatz des KfW-Studienkredits beträgt 650 Euro monatlich bei einem aktuellen Jahreszinssatz von 7,51 Prozent. Der Bildungskredit bietet eine mo-



natliche Unterstützung zwischen 100 und 300 Euro und richtet sich nach den BAföG-Voraussetzungen.

## STIPENDIEN

Ein Stipendium ist ebenfalls dazu gedacht, Studierende in ihrer Ausbildung finanziell zu unterstützen. Die Anforderungen bestehen allerdings nicht unbedingt in einem hohen IQ oder absoluten Bestnoten in der Schule, sondern können auch in sozialem Engagement und beispielsweise ehrenamtlichen Aktivitäten bestehen. Dabei gibt es 13 Begabtenförderungswerke in Deutschland, bei welchen die Bewerbung auf ein Stipendium möglich ist. Da es sich bei der Auszahlung um einen steuerfreien Betrag handelt, ist der Bewerbungsablauf klar strukturiert und geregelt. Es kommt dabei auch auf die Hochschule an, welche Stipendien angeboten werden. Sowohl an der CAU als auch an der FH Kiel kannst du dich zu dem Thema beraten lassen. Mehr Infos unter [www.forschung.uni-kiel.de/de/forschungsfoerderung/stipendien](http://www.forschung.uni-kiel.de/de/forschungsfoerderung/stipendien) sowie [www.fh-kiel.de/studium/studieninteressierte/studienfinanzierung-stipendien](http://www.fh-kiel.de/studium/studieninteressierte/studienfinanzierung-stipendien)

## AUF DIE SCHNÄPPCHEN FERTIG LOS!

Von Nahverkehr über einen Kino- oder Theaterbesuch oder den Einkauf in einer Apotheke – der Studierendenausweis eröffnet diverse Vergünstigungen. Mit einem Upgrade können Studierende ihr landesweites Semesterticket in ein Deutschlandticket umwandeln, sodass in ganz Deutschland der Regionalverkehr genutzt werden kann. Wenn es ums Shopping geht, gibt es die UNIDAYS-App, welche durch den Studierendenstatus einige Rabattcodes für Marken wie ADIDAS, LEVIS oder NEW BALANCE, sowie den APPLE STORE, SONOS oder DOUGLAS zur Verfügung stellt.



## Versichert? Na aber sicher!

### KRANKEN- UND HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

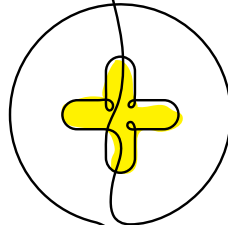
Meistens bist du direkt nach Schulabschluss noch über die Familie kranken- und haftpflichtversichert. Hast du schon eine Lehre gemacht, hast du wahrscheinlich eine gesetzliche Krankenversicherung, in der du auch zum Studierendentarif weiter versichert bleiben kannst. Die Haftpflichtversicherung schützt dich, solltest du einmal versehentlich das Eigentum von jemand anderem beschädigen und ist daher unerlässlich. Informiere dich also unbedingt, ob der Versicherungsschutz deiner Eltern noch gegeben ist oder du dich selbst versichern musst.

### BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

Als Student\*in und Berufseinsteiger\*in ist es sinnvoll, eine Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen. Diese tritt in Kraft, wenn du wegen eines Unfalls oder einer Krankheit deinen Beruf nicht mehr ausüben kannst. Eine staatliche Unterstützung gibt es im Falle eines Falles erst, wenn du schon fünf Jahre gearbeitet hast – und diese ist dann zudem sehr niedrig. Da du als junge\*r, gesunde\*r Versicherungsnehmer\*in zusätzlich günstigere Konditionen bekommst, ist es wichtig, sich so früh wie möglich zu versichern.

### HAUSRATVERSICHERUNG

Du wirst flügge aka. ziehst von zu Hause aus und beziehst deine erste eigene Wohnung? Dann kann eine Hausratversicherung zum Schutz deiner Einrichtung sinnvoll sein. Steht in deiner Bude nur ein zusammengeschraubtes Bett aus alten Paletten und die zerfledderte Couch von Kleinanzeigen, erscheint die Versicherung auf den ersten Blick zwar nicht so notwendig. Doch sobald teureres oder neuwertiges Inventar vorhanden ist, etwa Elektrogeräte oder andere Wertsachen, lohnt es sich.



# Was geht auf dem Campus?



## ASTA

Der AstA ist der Allgemeine Studierendenausschuss einer Hochschule – so auch an der CAU und FH Kiel. Dieser Ausschuss ist für alle Belange der Studierenden zuständig und bietet verschiedene Beratungsmöglichkeit, richtet Veranstaltungen zu verschiedensten politischen Themen aus und setzt sich für die Studierenden am Campus ein. Beim AstA gibt es Informationen zu allen Studienangelegenheiten, von Semesterbeitrag über Einschreibung, Studiengangwechsel, Ersti-Informationen, Zukunftsorientierung, Studienfinanzierung und noch vielem mehr. Die Instagram-Accounts bieten einen anschaulichen Überblick und hält die Studierenden up to date: @astacaukiel & @astafhkiel



## STUDENTISCHE VEREINIGUNGEN UND HOCHSCHULGRUPPEN

Als Studi gibt es einiges zu entdecken, Kontakte zu knüpfen und ein breites Angebot an Möglichkeiten zur Partizipation und zum Engagement. Wenn du in deinem Studienfach etwas bewegen und am Geschehen beteiligt sein möchtest, trete der Fachschaft bei oder besuche eins der regelmäßig stattfindenden Fachschaftstreffen. Fachschaften sind beispielsweise Ansprechpartner\*innen für

die entsprechenden Studierenden, organisieren Veranstaltungen und das Begrüßungsprogramm der Erstsemester. Die Mitglieder der Fachschaft sind selbst Studierende, welche anderen Studierenden bei Fragen und Problemen zur Seite stehen. Auch wenn es Beschwerden über Dozent\*innen oder Probleme mit beispielsweise überfüllten Seminaren gibt, fungiert die Fachschaft als Studierendenvertretung.

## PARTY ALL NIGHT LONG

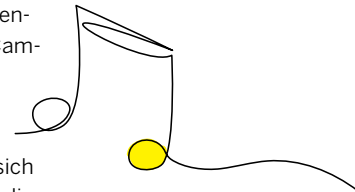
Fachschaften kümmern sich auch um Partys. So gibt es die legendäre SpoPa (Sportler\*innen-Party), von welcher bereits einige Wochen vor- und nachher überall auf dem CAU-Campus gesprochen wird. Die Mediziner\*innen-Party ist ebenfalls in aller Munde und die Born for Korn-Party der Agrarwissenschaftler\*innen spricht für sich. Solche studentisch organisierten Partys bieten wunderbare Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen und sich auf dem Campus zu connecten.

## HOCHSCHULGRUPPEN

Diverse Hochschulgruppen beschäftigen sich mit allerlei Interessen, die nicht unbedingt die Studienfächer betreffen. Der Senat, das Studierendenparlament und verschiedene Gremien bieten die Möglichkeit, sich politisch an der CAU Kiel auszuleben. Ob Sprachen, Länder, Sportarten, Musik und politische Themen sowie Finanzen, Radio und Kino – in den Hochschulgruppen finden sich jede Menge Interessen wieder, welchen in studentischem Miteinander nachgegangen werden kann. Wie wäre es zum Beispiel mit der Queer Students Group Kiel, den Students for Future oder etwa dem Campusradio der CAU oder FH?

## STAY UP TO DATE

Bei allen studentischen Aktivitäten gilt: Social Media im Auge behalten! Viele Fachschaften haben eigene Kanäle auf diversen Social-Media-Plattformen. Dort werden Abonnent\*innen mit Erinnerungen für Fristen und Termine sowie hilfreichen Informationen zum Studium und Veranstaltungen versorgt. Auch der Mensaplan ist online jederzeit verfügbar. Die UNINOW App zeigt eine tägliche Übersicht des Mensa- und Cafeteriaangebots auf. Auf diese App können auch der Stundenplan sowie Noten übertragen werden.



## 1. TEILE GROSSE AUFGABEN IN KLEINE SCHRITTE AUF

Der Gedanke an eine riesige Aufgabe kann einschüchtern und dazu führen, dass wir sie erst gar nicht angehen. Um das zu verhindern, teile die Aufgabe in kleinere Schritte auf und setz dir realistische Teilziele. Anstatt zu versuchen, den gesamten Lernstoff am Abend vor der Klausur zu verinnerlichen, lieber während des Semesters in Etappen lernen.

## 2. HOL DIR DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

Mittlerweile gibt es zahlreiche digitale Tools, die dabei helfen, organisiert zu bleiben und Aufgaben effizient zu erledigen. Tools wie Notion ermöglichen es, To-dos, Vorlesungsnotizen sowie Privates an einem Ort zu verwalten und für Gruppenprojekte mit anderen zusammenzuarbeiten. Die Student Starter Packs bieten anpassbare Vorlagen, die den Einstieg so leicht wie möglich machen.



# 7 Tipps GEGEN PROKRASTINATION SO SCHIEBST DU NICHTS MEHR AUF DIE LANGE BANK

*Abgabetermin: Heute, 23:59 Uhr! Uff – manche Aufgaben schieben wir so lange vor uns her, bis sie irgendwann vollkommen in Vergessenheit geraten und uns die drohende Abgabe kalt erwischt. Hier sind sieben Tipps, um Prokrastination in den Griff zu kriegen.*



## 3. REDUZIERE ARBEITSZEITEN FÜR MEHR PRODUKTIVITÄT

Es mag paradox klingen, aber wer sich weniger Zeit für eine Aufgabe nimmt, arbeitet oft konzentrierter und lässt sich weniger ablenken. Plane deinen Tag daher im Voraus und setze dir konkrete Zeitfenster fürs Lernen – sei es analog im Kalender oder im digitalen Tool.

## 6. ERLEDIGE KLEINE DINGE SOFORT

Wenn eine Aufgabe weniger als zwei Minuten dauert, erledige sie sofort. Ob es das Beantworten einer E-Mail ist oder das Aufräumen des Schreibtischs – kleine Aufgaben direkt abzuhaken, gibt dir ein gutes Gefühl und verhindert, dass sich viele Kleinigkeiten zu einem großen Berg auf türmen.

## 4. FINDE DEINEN OPTIMALEN ARBEITSRHYTHMUS

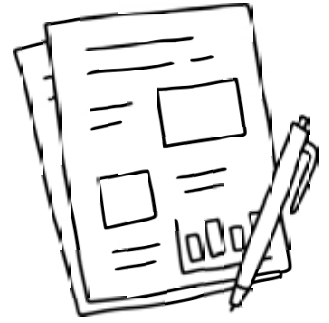
Bist du eine Nachteule oder doch eher Frühaufsteher\*in? Jeder Mensch hat unterschiedliche Phasen am Tag, in denen er besonders produktiv ist. Finde heraus, wann deine Spitzenzeiten sind und lege deine wichtigsten Aufgaben genau in diese Zeitfenster.

## 5. SCHAFF DIR EINE PRODUKTIVE UMGEBUNG

Neben der richtigen Zeit hat auch unsere Umgebung einen großen Einfluss auf unsere Produktivität. Ein unordentlicher Arbeitsplatz oder laute Geräusche können ablenken und die Motivation mindern. Dabei ist es ganz individuell, wo wir uns am besten konzentrieren können – Bibliothek oder doch lieber zu Hause?

## 7. BELOHNE DICH FÜR KLEINE ERFOLGE

Kleine Belohnungen für abgeschlossene Aufgaben setzen gezielte Anreize, am Ball zu bleiben und machen den Arbeitsprozess angenehmer – sei es eine kurze Pause, ein leckeres Getränk oder eine Episode deiner Lieblingsserie.



# KEIN BÜRO? KEIN PROBLEM!

## KIELER CO-WORKING-SPACES IM CHECK

*Arbeiten, Kaffee trinken, networken, tischkickern, Leute treffen, kreativ sein, richtig was wegschaffen – und das alles an einem einzigen Ort. Geht nicht? Geht wohl!  
In so manchem Co-Working-Space nämlich. Welche Spaces es in Kiel gibt, liest du hier.*

### COWORKHAUS

Flexplätze, feste Plätze, 10er-Karte, Büro – das Coworkhaus im Kreativzentrum Ansharcampus in der Wik bietet Raum auf vier Etagen, um sich zu entfalten, zu vernetzen und inspirieren zu lassen: beim Co-Working mit angeschlossenen Besprechungs-, Workshop- und Veranstaltungsräumen, bei Events oder einfach beim Schnack in der Kaffeeküche und vor der Tür im Park.

**Coworkhaus • Weimarer Str. 3**  
[www.ansharcampus.de](http://www.ansharcampus.de)

### COWORK NORD

Hier gibts Tages-Desks samt WLAN, Kaffee und Tee, und das sowohl in Co-Working-Räumen als auch Stillarbeitsräumen. Wer jeden Tag einen Platz garantiert haben möchte, kann den Flex- und Fix-Desk buchen und bekommt für einen Monat 24/7 einen Schlüssel und sogar die Möglichkeit, vor Ort zu duschen. Gerade die Nachteulen müssen sich hier also nicht an Öffnungszeiten halten.

**Cowork Nord**  
**Schauenburger Straße 116**  
[www.coworknord.de](http://www.coworknord.de)

### COBL

Der ehemalige Club erinnert mit den gemütlichen Sofas und Schaukeln zwar eher an ein rustikales Café, aber in Wahrheit versteckt sich hier ein Co-Working-Space. Die großen Tische bieten genug Platz für kleine Grüppchen, es werden allerlei heiße und kalte Getränke angeboten und nach dem langen Arbeits- oder Lerntag verwandelt sich der Ort abends in eine kultige Bar.

**Cobl • Legienstraße 40**  
[www.cobl.opencampus.sh](http://www.cobl.opencampus.sh)

### FLEET 7

Das FLEET7 ist ein zentraler Co-Working-Space direkt am Rathausplatz für Gründer\*innen, Start-ups und Freelancer\*innen in Kiel. Auf circa 2.000 Quadratmetern arbeitet eine junge Gründungscommunity in einem professionellen Setting an innovativen Geschäftsideen mit digitalem Fokus. Richtig nice: Ein Tischkicker wartet nur darauf, in einer gediegenen Pause genutzt zu werden.

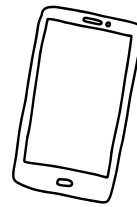
**FLEET 7 • Fleethörn 7 • [www.fleet7.de](http://www.fleet7.de)**



### KREATIVWERFT193

Ein Platz für Kreative – der Name ist quasi Programm: Die kreativwerft ist ein offener Co-Working-Space mit drei Büros und vier Flexdesk auf dem Ostufer. Nutzen kannst du den Drucker auf Fair-Use-Basis und dir ordentlich Kaffee einschenken, nach Absprache können zudem die Besprechungsräume belegt werden. Besonders praktisch: die direkte Verbindung zu Medienschaffenden, Wirtschaftsunternehmen und wissenschaftlichen Lehranstalten!

**Kreativwerft193 • Wertfstraße 193**  
[www.kreativwerft193.de](http://www.kreativwerft193.de)



### STARTERKITCHEN.DE

Mit kleinen Workshops und Events bietet die Starterkitchen die Kirsche auf der Co-Working-Sahnetorte. Wer an der Gründung eines Start-ups interessiert ist oder mit dem eigenen Start-up einen geeigneten Ort für den kreativen Flow finden möchte, ist hier genau richtig. Neben dem Co-Working ist die Starterkitchen auch ein Ort des Networkings – bei einem regelmäßig stattfindenden offenen Frühstück kann sich in Ruhe ausgetauscht werden.

**Starterkitchen • Kuhnkestr. 6**  
[www.starterkitchen.de](http://www.starterkitchen.de)

### Noch mehr Kieler Co-Working-Spaces:

W8  
Regus  
ausguck  
modern workplace factory

**LANGeweile im Job?**

**MACH NICHT  
IRGENDWAS!**

**Bewirb dich jetzt für deine  
Karriere bei den Stadtwerken Kiel!**

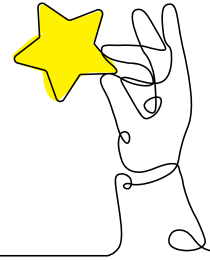
**Mach was  
Sinnvolles:**

Werde Teil der  
Energiewende

„NIGHT OF THE PROFS“ AN DER UNI KIEL

Advertorial

# EXTREM SPANNEND & EXTREM ... EXTREM!



Die lange Vorlesungsnacht „Night of the Profs“ an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) steht wieder vor der Tür. Am 15. November 2024 dreht sich alles um das Motto „Extreme“.

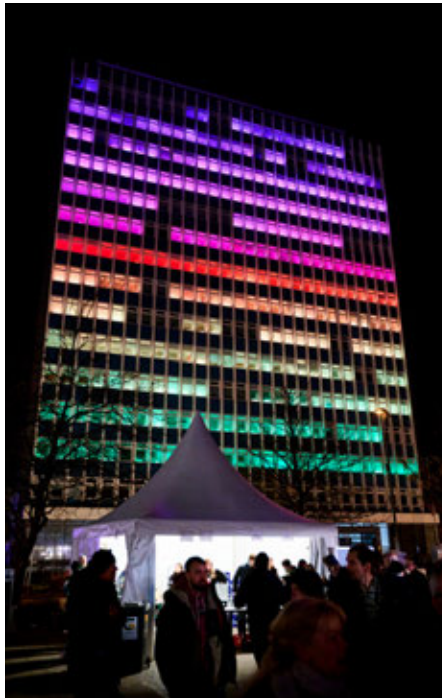
Wir leben in einer Welt voller Extreme. Extreme gehen bis an die äußerste Grenze des Messbaren, Erfahrbaren oder Beobachtbaren. Extreme können äußerste Gegensätze verkörpern und kompromisslos sein. Ein Extrem ist die größte Steigerung von etwas, es ist am weitesten vom Normalen, vom Standard, entfernt. Es gibt Extremsituationen, Extremwetter, Extremsport und extreme politische Richtungen, die sich auf unsere Gesundheit, unsere Ernährung, unsere Gesetze oder unser Verhalten auswirken. Welche Rolle spielt hier die Wissenschaft? Sie stellt Extreme fest, ordnet sie ein und interpretiert sie. Dabei muss zuvor ein Standard, ein Nullpunkt oder das Normale als Ausgangspunkt definiert werden. Wie verschieben sich die Grenzen? Wann wird etwas extrem, wo enden „Toleranzbereiche“? Ist das Denken extremer geworden?

## WISSENSCHAFT HAUTNAH ERLEBEN

Die „Night of the Profs“ wird gemeinsam veranstaltet vom Präsidium der CAU, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (ASTa) und der Fachschaftsvertreterkonferenz (FVK). Die lange Vorlesungsnacht bietet den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der CAU die Gelegenheit, spannende Einblicke in ihre aktuelle Forschung anzubieten. Alle Wissenschungrigen sind herzlich eingeladen, an diesem Abend auf dem Uni-Campus in die faszinierende Welt der Wissenschaft einzutauchen und den oder die „Prof of the Night 2024“ aus allen Beiträgen zu wählen.

## VOLLE HÖRSÄLE, PACKENDE THEMEN

Den großen Audimax-Hörsaal mit über 1.200 Plätzen füllt zur Eröffnung um 18 Uhr der Gewinner der letzten Night of the Profs: Der Seismologe Felix Eckel hat für seinen Vortrag zu Vulkanen in der Eifel bei der Publikumsabstimmung zur „Night of the Profs 2023“ die meisten Stimmen erhalten. Gut zu wissen:



Die Night of the Profs bleibt auch in diesem Jahr kostenlos, es können vor Ort aber Getränke und Speisen erworben werden. Die Veranstaltung findet statt auf dem Christian-

Albrechts-Platz in Kiel, im Audimax und in den Hörsaalgebäuden CAP3 und Alte Mensa. Weitere Infos gibt es auf [www.uni-kiel.de/night](http://www.uni-kiel.de/night).

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

# night of the profs

Freitag

# 15.11.2024

Lange Vorlesungsnacht an der  
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

# »Extreme«

ab 18:00 Uhr | Audimax, CAP3 und Alte Mensa  
Christian-Albrechts-Platz und Olshausenstraße 40

[www.uni-kiel.de/night](http://www.uni-kiel.de/night)

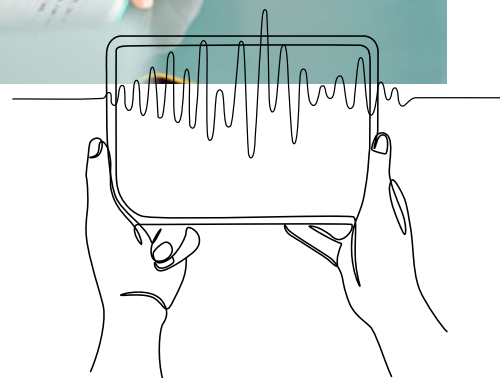




# NEUES VON DER CAU

## DIGITALE RINGVORLESUNGEN:

### ZWISCHEN IMMERSION UND PHANTASMA



*Naa, neugierig? Die Ringvorlesungen an der CAU sind ein echtes Highlight für alle, die ihren Horizont über den eigenen Studiengang hinaus erweitern wollen. Hier treffen Wissenschaft, Gesellschaft und Kultur in spannenden Vorträgen aufeinander – dieses Semester zum Thema „Pflegedidaktik & Simulation: Zwischen Immersion und Phantasma“.*

**Was?** Impulse Simulation und Pflegebildung: Entwurf einer Landkarte für die Ringvorlesung  
**Wann?** 11.11.2024  
**Wer?** Prof. Dr. Roland Brühe (KatHo Köln) / Prof. Dr. Sandra Altmeppen (EH Berlin)

**Was?** Was bedeutet Simulation in internationaler Perspektive und was sind pflegedidaktische Herausforderungen?  
**Wann?** 18.11.2024  
**Wer?** Tanja Lehnen (CAU Kiel) / Dr. Hanna Wüller (Business Developerin)

**Was?** Simulation aus allgemeiner bildender Perspektive?  
**Wann?** 25.11.2024  
**Wer?** Prof. Dr. Ilka Parchmann (Leibniz-Institut für Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik) / Prof. Dr. Elk-Henning Tappe (Hochschule Münster)

**Was?** Simulation in der Virtual Reality: Pflegedidaktische Begründungen  
**Wann?** 02.12.2024  
**Wer?** Prof. Dr. Nadin Dütthorn / Luisa Grodeck (FH Münster) / Prof. Dr. Anette Nauerth (Hochschule Bielefeld)

**Was?** Pflegebildung mit Videografie und Schauspielpatienten gestalten  
**Wann?** 09.12.2024  
**Wer?** Sofia Malmann (Pflege und Gesundheit, Cellitinnen-Akademie Köln) / Cornelia Jeremias-Pölking (FH Münster)

**Was?** Virtuelle Simulation zum Thema Patient\*innen-Sicherheit  
**Wann?** 13.01.2025  
**Wer?** Florian Schimböck (CAU Kiel) / Tobias Immenroth (Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften) / Meike Schwermann (FH Münster)

**Was?** Simulation in der Lehrerbildung  
**Wann?** 20.01.2025  
**Wer?** Prof. Dr. Roland Brühe (KatHo Köln) / Prof. Dr. Anja Walter (TU Dresden) / Prof. Dr. W. von Gahlen Hoops (CAU Kiel)

#### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

Die Ringvorlesungen finden jeweils von 16.30 bis 18 Uhr online via Zoom statt.  
 Zoom-Meeting-ID: 709 499 9931,  
 Kenncode: 378236



# (RE) CONNECTING.EARTH

Urbanität und Natur – ein Widerspruch? Ganz und gar nicht! Mit der Ausstellung „(re) connecting earth - Kiel Nomadic“ hast du noch bis zum 27. Oktober die Gelegenheit, eine etwas untypische Ausstellung zu erkunden: Der Weg führt dich dabei von der Stadtgalerie durch den urbanen Raum Kiels bis hin zum Zoologischen Museum.

Über den Kunst- und Naturpfad in der Kieler Innenstadt kannst du dir verschiedene Werke von lokalen und internationalen Künstler\*innen anschauen, Rätsel über die biologische Vielfalt lösen und dich neu mit der Natur connecten. Eine perfekte Auszeit

vom digitalen Studi-Alltag! Der Rundweg verbindet die Stadtgalerie und das Zoologische Museum, in denen mehr als 100 Kunstwerke bestaunt werden können. Die Ausstellungen in den Museen werden darüber hinaus sogar noch bis zum 24. November fortgesetzt.

Die Ausstellung soll Menschen mit ihrer natürlichen Umwelt kunstvoll wieder zusammenbringen und dabei zeigen, wie wichtig die ökologische Vielfalt für lebenswerte Städte ist – alles verpackt in kreative Werke, die zum Staunen und Nachdenken anregen.



**Ausstellungsorte: Stadtgalerie Kiel, Andreas-Gayk-Straße 31  
Zoologisches Museum, Hegewischstraße 3, Kieler Innenstadt  
(beschilderter Rundgang zwischen beiden Museen)**

## DURCHSTARTEN ALS TUTOR\*IN HOL DIR DEN BEAT!

*Du interessierst dich für Tutorienarbeit? Dann ist das kostenlose Qualifizierungsprogramm für Studierende der CAU genau richtig für dich!*



### WERTVOLLE SKILLS

BEAT – Be A Tutor bietet vielfältige Workshops zu verschiedenen aktuellen, nützlichen Themen rund ums Thema Tutorienarbeit. In Workshops und kollegialen Austauschformaten bekommst du nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch viele hilfreiche Tipps und Tricks an die Hand, die dich bei deiner Arbeit als Tutor\*in unterstützen und auch für deinen weiteren Lebensweg nützlich sein werden.

### NETWORKING AHOI!

Mehr noch: BEAT dient nicht nur zur Weiterbildung, sondern zur Inspiration, BEAT bedeutet gemeinsam lernen – miteinander und voneinander. Die Angebote sind praxisnah, du lernst andere Tutor\*innen kennen, kannst dich super vernetzen und knüpfst spannende Kontakte zu Referent\*innen aus der Berufspraxis. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Workshop zur Erstellung von Lehrfilmen oder zum Thema Alltagsrassismus?

**Einen umfassenden Einblick erhältst du auf der BEAT Website:  
[www.qe.uni-kiel.de/lehrentwicklung/beat](http://www.qe.uni-kiel.de/lehrentwicklung/beat)**



Foto: Computermuseum der FH Kiel (2022)

## NEUES LEBEN FÜR ALTE INDUSTRIE

### UPGRADE!

Modernisierung und Strukturwandel führen oft zur Aufgabe alter Industrie- und Technikstandorte. Die Wanderausstellung „Upgrade! Ressource Industriedenkmal“ der Vereinigung der Denkmalfachämter in den Ländern zeigt, wie historische Stätten umgewidmet und als Zeugnisse der Geschichte bewahrt werden können – und das aktuell an keinem geringeren Ort als dem Computermuseum auf dem FH-Campus! Du kannst die Ausstellung noch bis zum 13. Oktober an den Wochenenden zu den regulären Öffnungszeiten des Museums von 14 bis 18 Uhr erkunden. Der Eintritt ist frei.

## NAMENSÄNDERUNG

### DIE FH KIEL WIRD ZUR HAW

Tschüss Fachhochschule, hallo Hochschule für angewandte Wissenschaften! Zum Wintersemester 2025/26 bekommt die FH einen neuen Namen: HAW Kiel. Mit der Umbenennung setzt die Hochschule ein Zeichen: Hier stehen praxisnahe Forschung und Wissenstransfer im Fokus! „Der Name ‚Fachhochschule‘ kommt aus einer Zeit, in der unser Hochschultyp lediglich Aufgaben in der Lehre, nicht aber in der angewandten Forschung und dem Transfer hatte“, erklärt FH-Präsident Prof. Dr. Björn Christensen. Bei der Entscheidung hatten auch die Studis ein Wörtchen mitzureden. Mehr als 2800 von ihnen haben abgestimmt und mit 63 Prozent die HAW Kiel klar favorisiert.

# DAS GEHT AN DER FH KIEL

Hier erfährst du die News der Kieler Fachhochschule und welche Veranstaltungen auf den Campus drüben auf dem Ostufer locken!

Foto: Leandra Freese



Alexa Magsaam, Dr. Anja Franke-Schwenk, Prof. Dr. Tobias Hochscherf und Prof. Dr. Björn Christensen plädieren für einen Campus ohne Diskriminierung



## ZEICHEN SETZEN

### EIN CAMPUS FÜR ALLE

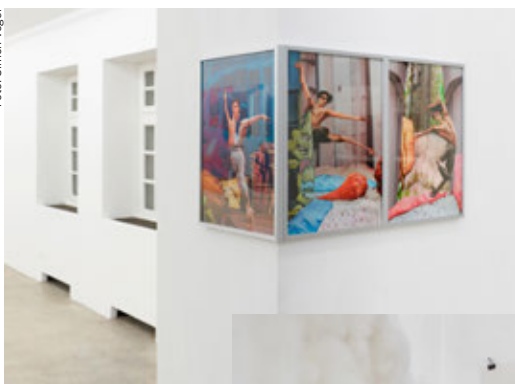
Die FH Kiel setzt ein Zeichen: Vielfalt ist Programm! Mit einer neuen Aktion macht die Hochschule klar, dass hier Vielfalt gelebt wird. An mehreren Stellen auf dem Gelände sind Schilder mit der Aufschrift „ProVielfalt! Kein Platz für Diskriminierung“ zu finden. Das Ziel dieser Initiative? Die Förderung eines respektvollen Miteinanders, unabhängig von Herkunft, Aussehen, Geschlecht, sexueller Orientierung, Religion, Familienaufgaben oder anderen Merkmalen. „Vielfalt und Inklusion sind essenzielle Bestandteile unserer Gemeinschaft, und wir möchten sicherstellen, dass sich alle auf dem Campus willkommen und sicher fühlen“, betont FH-Präsident Prof. Dr. Björn Christensen.

## KUNSTAUSSTELLUNG IM BUNKER-D

„WEDER BLUME,  
NOCH FLEISCH“

Noch bis zum 23. Oktober ist in der Galerie des Bunker-D die Doppel-Ausstellung „Weder Blume, noch Fleisch“ zu sehen. In der eigens für diese Räume konzipierten Ausstellung bieten die Künstler\*innen Mateusz Dworczyk und Susanne Nothdurft einen Einblick in ihr Schaffen der vergangenen Jahre. Der aus der Fotografie kommende Dworczyk irritiert mit digital bearbeiteten Bildern organisch wirkender Haut- und Körper-Architekturen. In ihnen durchdringen sich zwischen medizinischer Nahaufnahme und fleischiger Opulenz Formen und Flächen. Nothdurft agiert zwischen Malerei und Grafik und scheint mit rhythmisch wiederholten Farbflächen und minimalistischen Modulen ästhetisch auf einen biologisch-wissenschaftlichen Kontext zu verweisen. Die Ausstellung kann von Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr und Mittwoch von 10 bis 20 Uhr besucht werden. Der Eintritt ist frei.

Foto: Simon Vogel



Mateusz Dworczyk,  
Body Options I, 2021.  
Ausstellungsansicht:  
»witness to the  
(digital) world«, NAK  
Neuer Aachener  
Kunstverein,  
Aachen, 2021

Susanne  
Nothdurft,  
Detail:  
Gewebe,  
2019



Foto: Susanne Nothdurft / © VG Bild-Kunst

## SIEG FÜR DAS BALTIC-THUNDER-TEAM

## EINE PORTION GEGENWIND

Bei dem internationalen Gegenwindrennen in den Niederlanden hat das Baltic-Thunder-Team der FH Kiel den Sieg für sich entscheiden können und sich damit den Innovationspreis gesichert! Neben dem Fahrzeug „Baltic Thunder Student“ ging dieses Jahr auch der „Baltic Twin Thunder“ an den Start, der „einen gewissen Legendenstatus in der Szene hat“, wie Sten Böhme, Professor im Fachbereich Maschinenwesen und Betreuer des Studierenden-Projekts, erklärt. Auch wenn es ein paar Komplikationen gab – aufgeben stand nie zur Debatte und die eingelegten Nachtschichten haben sich gelohnt, um auch den Weltmeister hinter sich zu lassen und den ersten Platz zu belegen!

Foto: Leandra Freese



Probeschlag auf Kieler Förde:  
Förde: Richard Heinel  
(links) und Justin  
Bednarek testen den  
Layliner zum ersten Mal

FH-STUDIS BAUEN  
UND DESIGNEN NACH-  
HALTIGES SEGELBOOT

Wie es dazu kam? Glasfaserverstärkter Kunststoff (GFK) ist im Yachtbau seit den 1970er-Jahren das Maß der Dinge – jedoch umstritten! Seine Produktion verschlingt viel Energie, die verwendeten Epoxidharze basieren zudem auf Erdöl und das GFK lässt sich nicht zufriedenstellend recyceln. So riefen zwei italienische Architekten 2005 den 1001VELAcup aus, einen internationalen Konstruktions- und Segelwettbewerb für Hochschulen. Teilnehmen dürfen nur Boote, die mindestens zu 75 Prozent aus recyclefähigen Materialien bestehen. Seit 2019 stellt sich das Team Förderacer dieser Herausforderung. „Damals ist die Entscheidung gefallen, für die Konstruktion des Rumpfes schnell nachwachsende und biologisch abbaubare Fasern aus Flachs zu verwenden“, erklärt Student Justin Bednarek. „Beim Laminieren der Fasern ersetzen wir das erdöhlhaltige Industrieharz mit einer Variante, die Pflanzenöl enthält.“ Beim Designwettbewerb im italienischen Triest (25. bis 29.09.) segeln die FH-Studis mit ihrem Skiff um die vorderen Plätze mit. Zudem haben die künftigen Ingenieur\*innen die Wissenschaft im Blick und ihr Boot mit umfangreichen Sensoren ausgestattet. „Wir wollen wissen, wie sich Kräfte und Spannungen auf das Boot auswirken, um mehr über die Festigkeit und Stabilität unserer Flachsfasersandwich-Konstruktion zu erfahren“, betont Teamchef Lucas Hummel. (Anm. der Red.: Zum Redaktionsschluss lag der Wettbewerb noch in der Zukunft. Jetzt zum Erscheinen der FIETE hat der Wettbewerb bereits stattgefunden.)

# NEWS VON DER MUTHESIUS

Alle Neuigkeiten, Veranstaltungen und Termine aus dem Kunsthochschul-Kosmos erfährst du hier!

## PREISVERLEIHUNG UND AUSSTELLUNG

### „ARTHUR-PETERSEN-PREIS“

Zum zweiten Mal verleiht die Muthesius Kunsthochschule die Arthur-Petersen-Preise an ihre Master-Absolvent\*innen. Ausgezeichnet werden damit herausragende Abschlussarbeiten aus den vier Studiengängen Freie Kunst, Raumstrategien, Kommunikationsdesign und Industriedesign. Insgesamt sind die Arthur-Petersen-Preise mit 10.000 Euro dotiert; vergeben werden sie an vier Absolvent\*innen. Im Anschluss an die Preisverleihung werden die prämierten Arbeiten im spce | Muthesius ausgestellt. Die Arthur-Petersen-Stiftung hat den Zweck, Kunst und Kultur zu fördern, indem sie Studierende der einzigen Kunsthochschule Schleswig-Holsteins unterstützt. Die Ausstellung wird am Donnerstag, 14. November, um 18 Uhr eröffnet im spce | Muthesius, dem Ausstellungsraum der Muthesius Kunsthochschule an der Andreas-Gayk-Straße 7–11, Kiel. Außerdem findet dort zur Eröffnung die Preisverleihung statt. Der Eintritt ist frei.

**14. November bis 11. Januar • spce | Muthesius**  
**Mi bis Sa, 15 bis 18 Uhr**

Sven Christian Schuch, künstlerischer Leiter des spce | Muthesius, überreicht die Preise im November 2023 an Elkin Salamanca, Neele Marie Denker, Meret Oppermann und Louise Preuß



Der Ort des Geschehens – oder zumindest einer der Orte der Veranstaltungsreihe „going public“: der Holstenpavillon am Ziegelteich 2

Bildhauerei-Studentin Lara Meise schlüpft bei ihrer Performance im Holstenpavillon aus dem Ei



In gemütlicher Atmosphäre guter Musik lauschen: Der Listening Room im Holstenpavillon bietet ein vielseitiges Programm mit wechselnden DJs

## VERANSTALTUNGSREIHE

### „GOING PUBLIC – VON ÖFFENTLICHEM INTERESSE“

Ob eine künstlerische Performance im Leerstand, eine Lichtinstallation im Park oder eine Kirchenbank vor dem Hauptbahnhof – mit der Veranstaltungsreihe „going public – Von öffentlichem Interesse“ öffnet sich die Muthesius Kunsthochschule. Die Formate, die vom spce | Muthesius inszeniert werden, wollen und sollen den Rahmen sprengen und den Stadtraum als Bühne erkennen und einnehmen.

Worum es der Veranstaltungsreihe inhaltlich geht? „Neben der Frage nach der Aktualität von Kunst und Design in alltäglichen Lebensrealitäten rückt die Reihe ‚going public‘ die akute Notwendigkeit und Pflege kritischer Stellungnahmen zu soziopolitischen, ökologischen sowie strukturellen Fragen in den Fokus“, sagt Sven Christian Schuch, künstlerischer Leiter des spce | Muthesius. Die Palette an brisanten Themen scheinend endlos: von der fortschreitenden Klimakatastrophe, kriegerischen Tätigkeiten, ökonomischen und psychologischen Nachwirkungen der Covid-19 Pandemie bis zum Erstarken ultranationaler Rechter. „Eine wirksame Konfrontation mit diesen komplexen Themen bedarf einer transgenerationalen offenen Diskussion, merken wir doch, dass auch die Formen des Protestes Potenzial für weitere Spannungen und ein Verhärten von Meinungsfronten bergen“, sagt Schuch. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei, Gäste sind herzlich willkommen!

**Verteilt über das Wintersemester gibt es etliche Termine – alle Infos auf [www.going-public.art](http://www.going-public.art).**

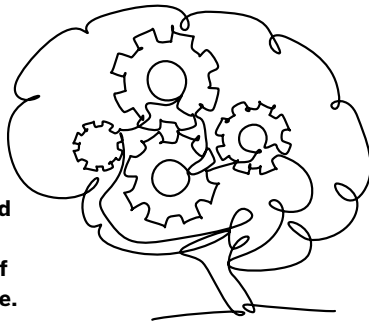
**GESPRÄCHSABEND MIT PRÄSENTATIONEN**

# KI-SALON: AUSTAUSCH ÜBER KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Erst kürzlich ist die Muthesius Kunsthochschule zum digitalen Lernort der Initiative „Digital Learning Campus“ gekürt worden. Gemeinsam mit der Stiftung Schleswig-Holsteinischer Landesmuseen und dem Ansharpark schafft die Muthesius Kunsthochschule somit kreative und innovationsfreudige Räume, die sich an die breite Öffentlichkeit richten. Am „DLC Art Lab“ können also alle Interessierten partizipieren. Ein Aspekt des neuen Konzepts ist der „KI-Salon“, eine Plattform für alle, die sich für Künstliche Intelligenz interessieren. Das Format bringt Studierende, Lehrende und alle Interessierten an einem Abend zusammen – und bei Präsentationen zur Anwendung von KI ist ein interdisziplinärer Austausch möglich.

**20. November****18. Dezember****15. Januar****Muthesius  
Kunsthochschule****18 Uhr**

Die jeweiligen Räume und  
Themen der Abende  
werden veröffentlicht auf  
<https://dlc-muthesius.de>.



Die Entwürfe von Laura (oben links, 5. Platz), Kaja (6. Platz) und Sarah (unten, 2. Platz)

Die drei Designerinnen Sarah Strobel (hinten links), Laura Dachwitz und Kaja Wilhelm (vorne)



# Konzert

## MITSingABEND MIT DER MUSIK- HOCHSCHULE LÜBECK

„Wir in Kiel“ heißt die Konzertreihe, in der die Musikhochschule Lübeck Konzerte auch außerhalb der Hansestadt spielt. Im Kesselhaus der Muthesius Kunsthochschule sind am Mittwoch, 11. Dezember, Studierende der Klasse für Angewandtes Klavierspiel von Christoph Gerl zu Gast. Ihr Programm: ein Mitsingabend mit Songs und Liedern zur Jahreszeit für alle. Der Eintritt ist frei.

**11. Dezember, 19.30 Uhr • Mensa Kesselhaus**

Fotos: Leander Schröder, Muthesius Kunsthochschule / Illustrationen: Adobe Stock

**DESIGNWETTBEWERB FÜR DIE KIELER WOCHE**

## MUTHESIANERIN HOLT ZWEITEN PLATZ

Großer Erfolg für die Studierenden des Kommunikationsdesigns: Im Designwettbewerb für die „Kieler Woche“ hat Sarah Strobel den zweiten Platz belegt, Laura Dachwitz den fünften und Kaja Wilhelm den sechsten. Die drei Studentinnen der Typografie und Buchgestaltung bei Professor André Heers haben je einen Entwurf für das „Kieler Woche“-Design erarbeitet.

„Der Erfolg beim ‚Kieler Woche‘-Corporate-Design-Wettbewerb bedeutet mir unglaublich viel!“, sagt Sarah Strobel. Was der Jury an ihrem Entwurf mit Segeln, Ballons und Wellen besonders gefallen hat? Ihr Design besteche „durch seinen starken visuellen Auftritt. Für die Gestalterin steht das Design für die Vielfalt, die Gemeinschaft und die Lebendigkeit der Kieler Woche.“ Die Teilnahme der Studierenden am Wettbewerb für die Kieler Woche ist etwas Besonderes, denn: Die Ausschreibung ist geschlossen; nur geladene Designer\*innen werden dafür angefragt. Und die sind allesamt international renommiert.

## STUDIERN MIT EINER CHRONISCHEN ERKRANKUNG

# DU BIST NICHT ALLEIN!

Nur weil wir es nicht sehen, heißt es nicht, dass es nicht da ist – fast die Hälfte der Menschen in Deutschland ist von einer chronischen Krankheit betroffen. Mit welchen Herausforderungen aber haben Betroffene im Studialltag zu kämpfen und welche Unterstützungsangebote gibt es eigentlich?



### GAR NICHT SO LEICHT!

Das Studium ist manchmal ganz schön fordernd. Kommt dann noch eine chronische Erkrankung hinzu, kann es schwierig sein, dem hohen Leistungsanspruch gerecht zu werden. Viele Beeinträchtigungen bleiben unbemerkt, wenn die Betroffenen nicht selbst darauf hinweisen. Das ist allerdings gar nicht so leicht. Der Unterstützungsbedarf ist für Außenstehende meist nicht direkt erkennbar und muss somit aktiv eingefordert werden.

Die Awareness und Sensibilität für das Thema ist niedrig, die Überwindung, seine Rechte auf einen Nachteilsausgleich und Unterstützung geltend zu machen, allerdings hoch.

### SO SIEHT DIE UNTERSTÜTZUNG AUS

**Nachteilsausgleich für Prüfungen:** Du hast ein Recht auf angemessene Rücksichtnahme auf deine Beeinträchtigung. Das kann z. B. bedeuten, dass du mehr Zeit für Hausarbeiten und Klausuren bekommst, Bestimmungen für ein Pflichtpraktikum abgeändert, Prüfungen in einem gesonderten Raum abgehalten, Pausen nach Bedarf eingeräumt oder mündliche durch schriftliche Prüfungen ersetzt werden.

**Finanzierung:** Du hast die Möglichkeit, die BAföG-Förderung zu verlängern, wenn du dein Studium nicht in Regelstudienzeit beenden kannst.

**Gut zu wissen:** Die über die Förderungshöchstdauer gewährte Ausbildungsförderung wird in voller Höhe als Zuschuss ausgezahlt.

**Beratungsangebote:** Die Hochschulen verfügen über Beauftragte für Studierende mit chronischen Krankheiten. Sie helfen dir bei der Beantragung der Unterstützungsangebote, beraten dich zur Organisation des Studiums und stehen dir für weitere Fragen zur Verfügung! Keine Sorge, dabei unterstehen sie der Schweigepflicht!

### Wichtige Adressen, an die du dich wenden kannst

#### Studentenwerk Schleswig-Holstein

Tel.: 0431/88 16 299

beratung.ki@studentenwerk.sh

#### Zentrale Studienberatung der FH Kiel

Tel.: 0431/21 01 760

studienberatung@fh-kiel.de

#### Zentrale Studienberatung der CAU

Tel.: 0431/88 02 825

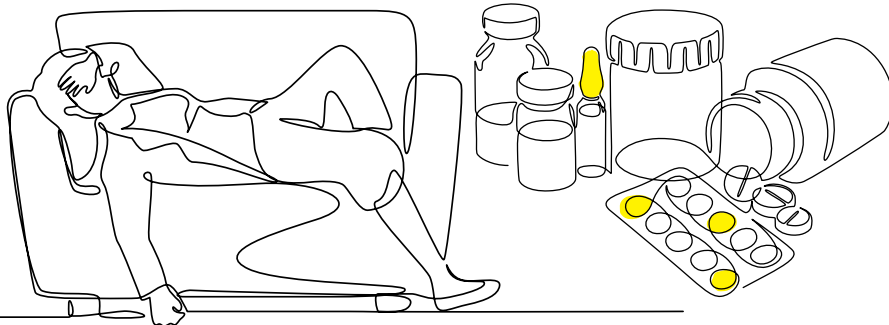
barrierefrei-studieren@uv.uni-kiel.de

### IN DEN AUSTAUSCH GEHEN

Wir haben eine Kieler Studentin, die von einer chronischen Darmerkrankung betroffen ist, gefragt, was das für ihren Studienalltag bedeutet und wie sie damit umgeht.

*„Auch wenn mein Kopf sich viele Pläne ausmalt, geht meine Gesundheit vor!“*

„Meine chronische Erkrankung bedeutet vor allem: Zeit nehmen. Zeit für Pausen, in denen ich genau darauf achte, wie es meinem Körper geht und was er gerade braucht. Auch wenn mein Kopf sich viele Pläne ausmalt, geht meine Gesundheit vor! Zudem spreche ich mit meinen Freund\*innen über meine Bedürfnisse. Mir muss nichts unangenehm sein und sie unterstützen mich, wenn es mir mal nicht so gut geht.“



# MACH MIT!



*kulturgrenzenlos e.V. fördert seit 2015 interkulturelle Begegnungen in Kiel durch sein Tandemprojekt, das Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung zusammenbringt.*

Kulturgrenzenlos e.V. entstand aus einem Uni-Projekt an der CAU Kiel im Jahr 2015 und hat sich seitdem als gemeinnütziger Verein etabliert. Ziel des Vereins ist die Förderung eines solidarischen Miteinanders zwischen Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Das Motto lautet: „Inklusion durch Freundschaft“.

Kern des Vereins ist das Tandemprojekt, bei dem über 1000 Tandems vermittelt wurden. Monatliche Treffen, das „Tandemcafé“, bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten wie Strandausflüge. Tandems profitieren zudem von Freizeitangeboten zu vergünstigten Preisen.



## SO FUNKTIONIERT ES:

Registrierung auf der Website:  
[www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt](http://www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt)

- Persönliches Kennenlernen
- Interessen teilen
- Mit einem Tandem vermittelt werden
- Gemeinsame Aktivitäten genießen!

## HERAUSRAGENDE ERFOLGE

2021 gewann kulturgrenzenlos e.V. den Hochschul- und Integrationspreis in der Kategorie „Brücke in die Gesellschaft“ und erhielt 10.000 Euro. Mit dem Preisgeld wurde eine mobile Kochstation finanziert, die bei diversen Events Aufmerksamkeit erregt.



Das „Tandemcafé“ ist ein Treffpunkt für interkulturelle Begegnungen in Kiel

## Warum mitmachen?



### Förderung von Inklusion:

- Interkulturelle Freund\*innen finden

### Neue Menschen kennenlernen und eigene Erfahrungen teilen:

- Neue Kulturen kennenlernen und eigene Erfahrungen teilen

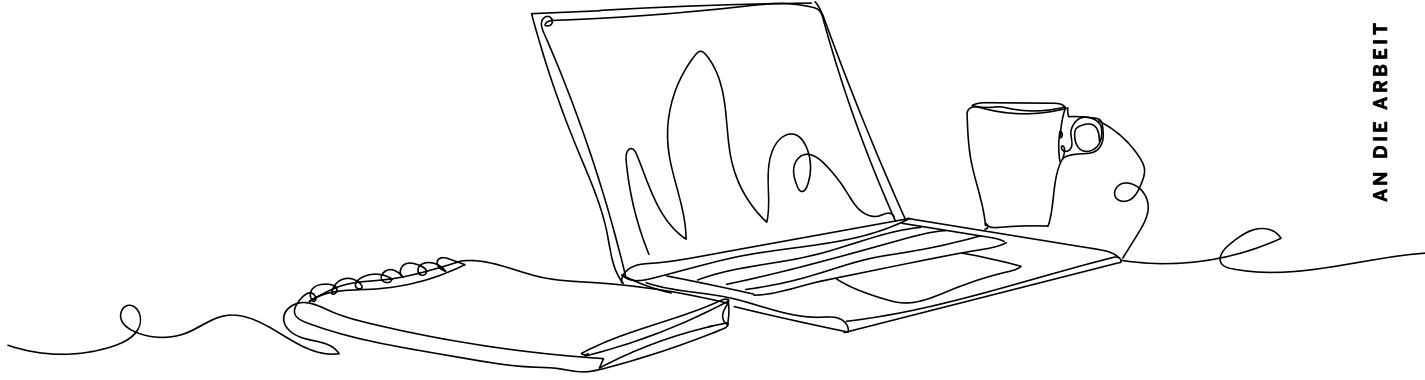
### Flexible Freizeitgestaltung:

- Teilnahme an Vereins-Events oder individuelle Aktivitäten im Tandem



an die arbeit

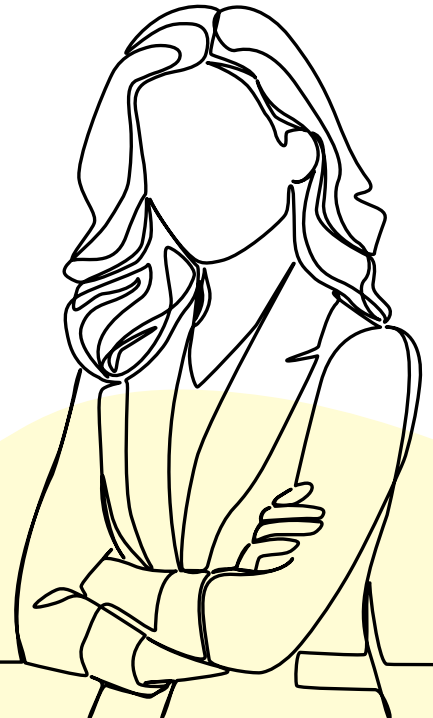




## TO-DO-LIST:

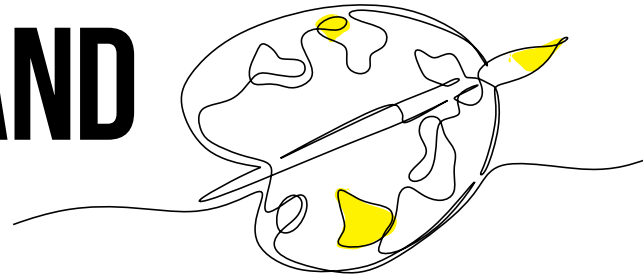
1. MAKE
2. MORE
3. MONEY

- 050 Das Leben als Künstlerin:  
Muthesius-Studentin Janna Schnoor im Interview
- 052 Kraut und Rüben:  
Selbstständig mit veganem Foodtruck
- 054 Studi-Jobs im Check  
Minijob, Werkstudium oder doch lieber Hiwi?
- 056 Abschluss in der Tasche?  
So gelingt der Sprung in die Arbeitswelt
- 058 Kiel ahoi!  
Jobs bei der Landeshauptstadt
- 062 Der echte Norden  
Arbeiten beim Land Schleswig-Holstein
- 064 Jobs bei der NAH.SH  
Gestalte die Mobilität der Zukunft



IM GESPRÄCH MIT DER KÜNSTLERIN JANNA SCHNOOR

# ZWISCHEN LEINWAND UND LEBEN



*In ihren Bildern widmet sich Künstlerin Janna vor allem der Natur, dem Meer und den Landschaften rund um Kiel. Sie hat ein eigenes Atelier und studiert an der Muthesius Kunsthochschule „Freie Kunst“ mit dem Schwerpunkt Malerei. Wir haben mit Janna gesprochen, um Einblicke in die kreativen Prozesse, ihre Gefühlswelt und die Geschichten hinter den Bildern zu bekommen.*

*Das Interview führte Eva Tellmann*

## Wie bist du zum Malen gekommen?

Die Malerei begleitet mich schon mein Leben lang. Als Kind habe ich z. B. die Konturen der Gesichter von Leuten, die neben mir im Bus saßen, mit dem Finger auf meinem Oberschenkel nachgemalt. Es hat mich in meinem Alltag beruhigt, tägliche Beobachtungen künstlerisch aufzugreifen. Mittlerweile ist es Teil meiner Routine, ich kann gar nicht mehr ohne – sobald ich länger nicht male, vermisse ich es total.

## Was macht das Malen für dich besonders?

Ich komme dadurch in einen Flow, vergesse die Welt um mich herum und bin einfach fokussiert. Ich inhaliere alles, was visuell um mich herum passiert. Es ist total schön, sich die Zeit für so etwas Entschleunigendes nehmen zu können und einen starken Fokus zu setzen.

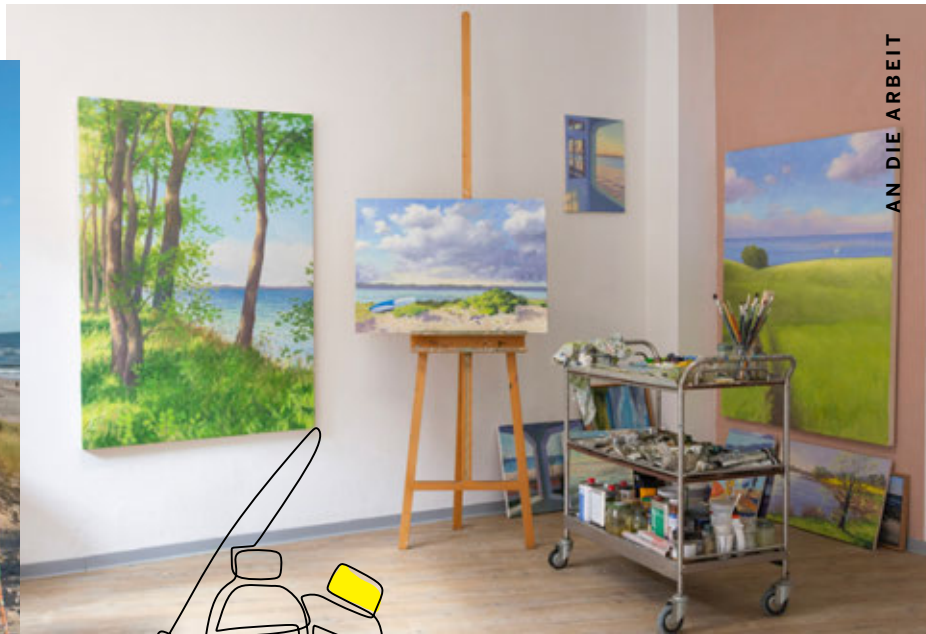
## Was sind die größten Herausforderungen, die du bei deiner Arbeit bewältigen musst?

Mich auch im Winter motivieren, rauszugehen, sich den Schneeanzug anzuziehen und dem Wetter zu trotzen. Es ist manchmal eisig kalt und stürmisch – aber dann entstehen meistens auch sehr lebendige Bilder. Zudem sich selbst in der aktuellen Kunstwelt zu positionieren. Landschaftsmalerei ist ein Thema, das schon super alt ist und als verstaubt angesehen wird. Mir ist es wichtig, erkenntlich zu machen, dass es sich um eine aktuelle Position handelt und die Bilder eine junge Frische mit sich bringen.

## Wieso beschäftigst du dich bei deiner Kunst hauptsächlich mit der Natur und Landschaften in und rund um Kiel?

Ich habe im Laufe des Studiums viele Themen und Motive ausprobiert. Anfangs, in der





Nicht nur draußen wird gemalt: Seit 2021 hat Janna das Atelier im Knooper Weg 84

Umgebung von der Muthesius Kunsthochschule, mit meinen Pinseln und meiner Palette habe ich mich dann immer ein paar Meter weiter platziert und kleine Malereien erstellt. Am liebsten arbeite ich aber am Wasser, weil mich das Meer jedes Mal aufs Neue überrascht. Jeden Tag wird eine andere Stimmung ausgestrahlt – ob es besonders wellig, ganz ruhig ist oder sich die Farben durch das Licht verändern.

#### Was gefällt dir an deinem Studium an der Muthesius am besten?

Die große Freiheit, alles machen zu können und meinem individuellen Rhythmus zu folgen. Das Studium ist sehr frei aufgebaut, sodass man die Möglichkeit hat, seine kreativsten und produktivsten Zeiten zu nutzen. Es gibt bei uns in der Malereiklasse z. B. Leute, die 20 Bilder malen oder welche, die ein ganz aufwendiges Bild im gesamten Semester fertigstellen. Es wird akzeptiert, dass wir unseren eigenen Rhythmus haben.

#### Hattest du Angst, dass durch das Studium die Inspiration und Freiheit durch die theoretischen Inhalte verloren gehen könnten?

Tatsächlich war das mein größter Angstfaktor bei der Entscheidung für ein Kunststudium. Ich dachte: „Was ist, wenn dadurch die Freude an der Kunst und Kreativität verloren geht, da man auf Druck arbeiten muss und geprüft wird?“ Aber zum Glück ist eher das Gegenteil eingetreten: Ich bin noch viel mehr in der

Kunst angekommen und habe die Themen gefunden, die mich interessieren und zu meinem eigenen Kern passen.

#### Wie würdest du diesen Kern deiner Arbeit beschreiben?

Für mich ist es vor allem die Arbeit in der Natur. Ich kann mit meiner Staffelei rausgehen und direkt loslegen. Besonders gefällt mir dabei die Direktheit – Wind und Wetter beeinflussen mich und genau das macht den Malprozess so lebendig. Aber auch die Langsamkeit und Entschleunigung spielen da mit rein. Wir leben ja heute in einer total schnellen Bilderwelt, wo wir täglich von super vielen visuellen Reizen im Internet und den sozialen Medien ständig umgeben sind. Das Malen stellt für mich eine starke Gegenposition des Herangehens und des Alltags dar.

#### Wie wählst du deine Motive aus?

Meistens ist es ein Bauchgefühl. Oder ein zufälliger Impuls, wenn auf einmal das Licht aus den Wolken bricht und das Wasser reflektiert. Es sind vor allem die Momente, die ich nicht beeinflussen kann, bei denen ich denke: „Das will ich jetzt unbedingt auf die Leinwand bringen“.

#### Inwiefern hat dich dein Studium auf deinem Weg zu einer selbstständigen Künstlerin vorbereitet?

Durch das Studium ist letztendlich die Routine der künstlerischen Praxis in mein Leben

gekommen. Ich habe gelernt, langfristig an Projekten zu arbeiten und sie bis hin zu einer Ausstellung zu verfolgen. Im Bachelor geht es vor allem darum, seine eigene künstlerische Position zu entwickeln.

#### Was hat dich dazu bewegt, dein eigenes Atelier zu eröffnen?

Das war mehr oder weniger zufällig. Die Räume waren frei und sind in unmittelbarer Nähe zur Muthesius. Mit den großen Fenstern verschafft es mir eine hohe Sichtbarkeit während des Malens – die Leute können mir quasi beim Arbeiten über die Schultern gucken. Mir gefällt es, den direkten Austausch während des Prozesses zu haben und zufällige Begegnungen entstehen zu lassen.

#### Wie sehen solche zufälligen Begegnungen aus und was ziehst du daraus?

Wenn ich an belebten Orten wie der Kiellinie oder im Sommer am Strand meine Staffelei aufbaue, entstehen jedes Mal tolle Gespräche mit Fremden. Sie sind neugierig und wollen wissen, was hinter meiner Arbeit steckt. Einige kommen daraufhin zu meinen Ausstellungen – es ist schön, wenn die Leute erst meine Arbeitsweise kennenlernen und dann die fertigen Bilder sehen.

**Schau doch auch mal bei Janna im Atelier vorbei! Mehr Infos findest du unter [jannaschnoor.de](http://jannaschnoor.de) oder du besuchst sie auf Instagram: [@jannaschnoor](https://www.instagram.com/jannaschnoor)**

SELBSTSTÄNDIG MIT VEGANEM FOOD

# ALLES KRAUT & RÜBEN!

Ein veganer Foodtruck auf dem FH-Campus – wie nice ist das denn?! Wir stellen euch das Gesicht, die Idee und den Gründungsprozess hinter „Kraut & Rüben“ vor!

Drei Fakten über Eileen Landgrebe: Sie ist ursprünglich gelernte UI/UX-Designerin, sie lebt vegan und sie hatte Bock zu gründen. Gesagt, getan! Nachdem sie bereits jahrelang in der Gastro gejobbt hatte und 2018 schließlich auf eine pflanzliche Ernährung umgestiegen war, gründete die 31-Jährige im April 2024 „Kraut & Rüben“, um geiles veganes Essen unter die Leute zu bringen. „Es macht mir unglaublich viel Spaß, Menschen zu zeigen, wie viel diese Küche hergibt und dabei selbst neue Kreativheiten zu entwickeln“, erzählt Eileen.

## HEUTE HIER, MORGEN DORT

Hungrige Mäuler finden den Kraut & Rüben Anhänger während des Semesters von Diens-

tag bis Donnerstag auf dem Sokratesplatz des FH-Campus, außerdem bietet Eileen ihren Signature Snack – den Laugenschmaus – sowie wechselnden Mittagstisch immer montags beim veganen Deli BÄRISTO an. Auch in Sachen Catering tobt sie sich aus: Geburtstage, Hochzeiten und Co. versorgt Eileen gerne mit gutem Essen. Ansonsten treibt sie sich bei so einigen Kieler Events rum – das kannst du am besten bei Instagram verfolgen: @krautundrueben\_food

## FIRST THINGS FIRST

Der allererste Schritt auf Eileens Weg zur Gründung war die Kontaktaufnahme mit der Agentur für Arbeit, um sich gründlich beraten

zu lassen, welche Fördermittel es gibt. So absolvierte sie ein Gründungs-Coaching – ihr Coach half ihr vor allem bei der Liquiditätsplanung. Um die Gründungskosten gering zu halten, war schnell klar, dass ein Foodtruck zu risikoreich und teuer in der Anschaffung ist und sie fokussierte ihre Suche auf einen Anhänger. „Auch wenn ich noch nicht sicher war, was es am Ende wird, machte ich entsprechend schon mal den Anhängerführerschein, um im richtigen Moment startklar zu sein.“

## NOT MACHT ERFINDERISCH

Nachdem Eileens Coach ihr für ihren Businessplan einen Daumen nach oben gab, konnte sie den Gründungszuschuss bei der

Agentur für Arbeit und später auch eine Reisegewerbesteuerkarte beim Gewerbeamt beantragen. Nicht zu vergessen auf ihrer Reise: die diversen Probeessen mit ihren Freund\*innen. Dabei lag der Fokus zunächst auf besagtem Laugenschmaus. „Ich wollte eine Art Döner kreieren, der nicht nur das Alleinstellungsmerkmal ‚vegan‘ hat“, erinnert sich Eileen. „Bei der Brötchensuche tat ich mich besonders schwer und so kam es, dass ich als Notlösung bei einem Probeessen mit

einem Laugnbrötchen um die Ecke kam. Diese Kombi schmeckte besonders gut und auf einmal wurde damit alles stimmig.“ Geboren war der Laugenschmaus! Psst: Wir haben ihn schon getestet und sagen: oberlecker!

Fotos: Kraut &amp; Rüben



Nicht zu verfehlen:  
Der Kraut & Rüben Anhänger  
auf dem Sokratesplatz



Eileen in  
Laugenschmaus-  
Action



Goldbraunes  
Laugnbrötchen,  
knackiges  
Gemüse, frisch  
gemachte Soßen  
und vegane BBQ  
Pulled Chicken  
Chunks – das ist  
der legendäre  
Laugenschmaus

## MACH DEIN EIGENES DING! DEINE ERSTEN SCHRITTE IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

### WAS IST DER GRÜNDUNGSZUSCHUSS?

Wenn du nach dem Studium deine eigene Firma gründen möchtest, kann dir der Gründungszuschuss der Agentur für Arbeit den nötigen finanziellen Schub geben. Voraussetzung dafür ist, dass du Anspruch auf Arbeitslosengeld I hast. Mit dieser Unterstützung kannst du deinen Weg in die Selbstständigkeit starten und (wieder) ins Arbeitsleben einsteigen.

Die Förderung umfasst zunächst sechs Monate, in denen du den Betrag deines letzten Arbeitslosengelds plus 300 Euro monatlich erhältst. Anschließend kannst du für weitere neun Monate 300 Euro zur sozialen Absicherung bekommen. Um den Gründungszuschuss der zweiten Phase zu beantragen, musst du nachweislich hauptberuflich selbstständig sein.

Das Ziel der Förderung ist, dir in der Anfangsphase deiner Selbstständigkeit unter die Arme zu greifen, indem sie das wegfallende Arbeitslosengeld auffängt und die Arbeitslosigkeit beendet. In der zweiten Phase sollst du dann deinen Lebensunterhalt komplett aus deiner selbstständigen Tätigkeit stemmen können.

Foto: AdobeStock



### WO BEANTRAGE ICH DEN GRÜNDUNGSZUSCHUSS?

Bei der Agentur für Arbeit kannst du einen Beratungstermin vereinbaren und die Förderung beantragen.

Die Agentur für Arbeit kann deine Gründungsidee nur unterstützen, wenn eine fachkundige Stelle sie unter die Lupe genommen hat und bescheinigt, dass sie langfristig Erfolg haben kann.

### FACHKUNDIGE STELLEN: DEINE GO-TO-ANLAUFSTELLEN FÜR DEN START IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

- Industrie- und Handelskammern (IHK)
- Handwerkskammern (HWK)
- Banken
- Fachverbände
- Steuerberatungen, Wirtschaftsprüfer\*innen, Unternehmensberatungen

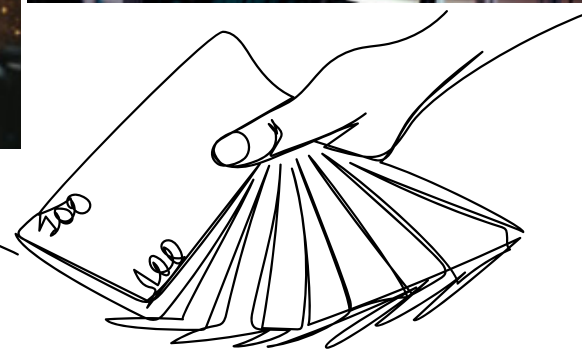


**Küste  
sucht Lehrkraft**

## INSEL, HALLIG ODER FESTLAND: HAUPTSACHE NORDFRIESLAND!

Tschüss Großstadtgetümmel, Moin Entschleunigung. Den Unterricht am Deich oder im Strandkorb vorbereiten? Määähga! Starte jetzt beruflich an der nordfriesischen Küste durch, denn die Küste sucht Lehrkraft. Jetzt informieren unter [www.kueste-sucht-lehrkraft.de](http://www.kueste-sucht-lehrkraft.de) oder einfach den QR-Code scannen.





**KOHLE SCHEFFELN LEICHT GEMACHT!**

# STUDI-JOBS IM CHECK

*Das Studierendenleben ist aufregend, aber auch herausfordernd – vor allem, wenn es darum geht, die Finanzen im Griff zu behalten. Ob du deine Haushaltskasse aufbessern, erste Berufserfahrungen sammeln oder einfach auf eigenen Beinen stehen möchtest: Ein Nebenjob kann die Lösung sein. Wir zeigen dir, welche Optionen du hast!*

## WERKSTUDI-JOB

Werkstudent\*innenstellen sind ideal für alle, die praktische Erfahrungen in ihrem Studienbereich sammeln möchten. Du hast die Möglichkeit, während deines Studiums zu arbeiten, ohne dabei voll in die Sozialversicherung einzahlen zu müssen. Solange du den Studierenden-Status hast und nicht mehr als 20 Stunden pro Woche arbeitest, bist du in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung versicherungsfrei. Dein Vorteil: Du kannst wertvolle Praxiserfahrungen in deinem Studienbereich sammeln, die dir später den Einstieg ins Berufsleben erleichtern.

## HIWI

Als HiWi bist du direkt in das Geschehen an deiner Hochschule involviert. Du unterstützt Profs, Dozierende und wissenschaftliche Mitarbeitende bei allem Möglichen – z. B. bei Forschungsprojekten, der Erstellung von Präsentationen, der Organisation von Veranstaltungen oder der Betreuung von Tutorien.

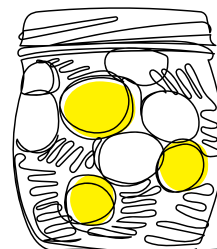
Klar, der riesengroße Geldregen bleibt aus, aber dafür sammelst du jede Menge Insider-Wissen und knüpfst wertvolle Kontakte in deinem Fachbereich. Das Beste daran? Die Flexibilität! Gerade wenn die Prüfungen anstehen, zeigen sich die Vorgesetzten meist kulant und lassen dir den nötigen Freiraum.

## MINIJOB

Minijobs aka geringfügige Beschäftigungen sind perfekt, wenn du neben dem Studium nur wenig Zeit hast, aber trotzdem ein bisschen Kohle brauchst. Du kannst maximal 538 Euro beziehungsweise ab 2025 maximal 556 Euro im Monat verdienen. Eine Alternative ist die kurzfristige Beschäftigung, dabei darfst du höchstens 70 Tage im Jahr arbeiten, wie viel du in der Zeit verdienst, ist eher nebensächlich. Der große Vorteil: Du musst weder Steuern noch Sozialabgaben zahlen und erhältst deinen Lohn in voller Höhe. Die Flexibilität eines Minijobs lässt sich gut mit deinem Studium vereinbaren.

## TOP-JOBS IM ÜBERBLICK

- Event-Aushilfe bei Messen und Konzerten
- Kurierfahrer\*in für lokale Lieferdienste
- Servicekraft/Tresenarbeit im Café, Restaurant oder einer Bar
- Service-Mitarbeiter\*in im Callcenter
- Promotion für Marken oder Produkte bei Events und Ausstellungsständen
- Mitarbeiter\*in im Kieler Hafen
- Aushilfsarbeit im Lager oder Handel als Kommissionierer\*in oder Warenverräumer\*in
- Verkaufsjobs im Einzelhandel
- Weihnachtsmarkt-Aushilfe bei Food- und Glühweinständen



# Ab jetzt auf eigenen Beinen!

Die Techniker versichert Sie ab dem 25. Lebensjahr.

Das Thema Krankenversicherung ist jetzt Ihre Sache. Denn mit dem 25. Lebensjahr sind Sie nicht mehr über die Familie mitversichert. Wir beraten Sie gerne zu unserer Studentenversicherung ab 25 – direkt auf dem Campus.

Ich berate Sie gern:

**Björn Bartel**

Hochschulberater

Tel. 040 - 460 65 10 12 20

[bjoern.bartel@tk.de](mailto:bjoern.bartel@tk.de)



**TK**  
Die  
Techniker



# STUDIUM VORBEI – UND NUN?

*Der Moment ist gekommen, die vielen Jahre Studium haben sich ausgezahlt, die Semester voller Angst, Schweiß und Nächte mit Kaffee sind vorüber und du hältst deinen Abschluss in den Händen. Doch wie findet man jetzt erfolgreich den ersten Job und worauf gilt es beim Jobstart zu achten?*

## Netzwerken

Viele Jobs werden heutzutage nicht mehr nur über klassische Bewerbungsgespräche vergeben, sondern oft auch über persönliche Kontakte und Empfehlungen. Netzwerke, etwa auf beruflichen Plattformen wie Xing oder LinkedIn, spielt daher eine zentrale Rolle für den Berufseinstieg und die weitere Karriere.

## Praktika

Praktikum direkt nach dem Studium? Klar! Wer während der Semester noch keines gemacht hat, dem sei geraten, mit verschiedenen Praktika mal in unterschiedliche Unternehmen zu blicken. Nicht selten führt ein Praktikum zu einem Jobangebot – wir wissen hier in der Redaktion, wovon wir sprechen!

## Traineeprogramme

Traineestellen sind nach dem Studium eine tolle Möglichkeit für alle, die sich nicht so richtig für das Arbeitsleben vorbereitet fühlen, denn sie trainieren einen in ein bis zwei Jahren für eine bestimmte Position, die man später dann einnimmt. Vergleichbar ist das Ganze mit einer Ausbildung.

## Keine Angst vor Fehlern

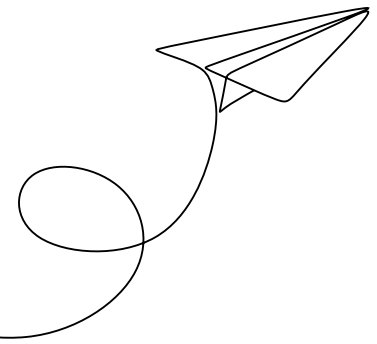
Egal, wie gut du dich vorbereitest – der Berufseinstieg ist immer mit Unsicherheiten verbunden und Fehler sind unvermeidlich. Aber das ist in Ordnung! Gerade am Anfang darfst du dir Fehler erlauben. Sie sind eine Chance, um zu lernen und zu wachsen. Setze dich nicht zu sehr unter Druck, perfekt zu sein. Das Motto: Trial and Error!

## Work-Life-Balance

Gerade am Anfang neigen viele Berufseinsteiger\*innen dazu, sich in die Arbeit zu stürzen und dabei ihre eigene Gesundheit zu vernachlässigen. Doch auch wenn du begeistert und motiviert bist, solltest du darauf achten, dir regelmäßige Pausen zu gönnen und eine gesunde Work-Life-Balance zu wahren.

## Berufsmessen

Wer noch auf die zündende Jobidee wartet, kann sich auf vielen Messen Inspiration und Kontakte suchen. Wir hätten da auch direkt einen ganz konkreten Vorschlag für dich:



## GEMEINSAME JOBMESSE DER FH KIEL UND CAU TALENT TRANSFAIR

Auf der Suche nach einer Werkstuditätätigkeit, einem Partner für die Abschlussarbeit oder einem Job für nach dem Studium? Dann haben wir einen heißen Tipp für dich: Die talent transfair an der Fachhochschule Kiel bietet Studierenden und Alumni aller Fachrichtungen am 13. November von 9 bis 16 Uhr die ultimative Gelegenheit, sich direkt auf dem Campus mit Unternehmen diverser Branchen zu vernetzen und gemeinsam berufliche Perspektiven zu erschließen. Schüler\*innen und andere interessierte Gäste sind ebenfalls herzlich willkommen! Im Fokus dieser Netzwerkveranstaltung stehen berufliche Orientierung, konkrete Jobangebote und der fachliche Erfahrungsaustausch. Also nix wie hin da! Der Besuch der Messe ist kostenlos. Mehr Infos zu der Messe und den Ausstellern findest du online auf [www.talenttransfair.de](http://www.talenttransfair.de).

**13. November, 9 bis 16 Uhr •  
Campus der Fachhochschule  
Kiel • Sokratesplatz 1, Kiel •  
Gebäude C18 (Audimax) und  
Gebäude C2 (gr. Hörsaal)**



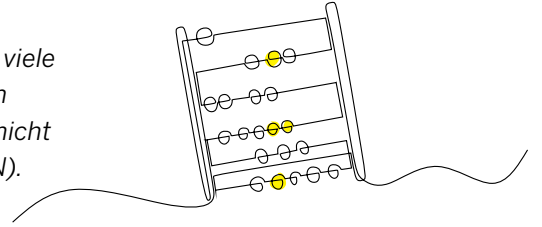
Fotos und Illustration: Adobe Stock



## STEUERN IN DER UNTERNEHMENSGRÜNDUNG

# LUST ZU GRÜNDEN? WAS DU JETZT WISSEN SOLLTEST!

Die Gründung eines Unternehmens ist eine spannende Herausforderung – doch viele unterschätzen, wie wichtig das Thema Steuern dabei ist. Wer nicht frühzeitig den Überblick behält, kann schnell in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Damit das nicht passiert, kommen hier hilfreiche Tipps von der Allgemeinen Treuhand Nord (ATN).



## DIE WAHL DER RECHTSFORM UND DIE STEUERLICHEN AUSWIRKUNGEN

Die Wahl der Rechtsform entscheidet maßgeblich darüber, wie das Unternehmen besteuert wird. Als Einzelunternehmer\*in zahlst du als natürliche Person Einkommensteuer auf deine Gewinne, während eine GmbH als juristische Person Körperschaftssteuer und Gewerbesteuer entrichtet.

Bei Personengesellschaften wie GbR oder OHG werden die Gewinne der Gesellschaft auf die Gesellschafter\*innen verteilt. Diese unterliegen dann bei den Gesellschafter\*innen der individuellen Besteuerung, während die Gesellschaft selbst nur die Gewerbesteuer entrichtet. Die Gewerbesteuer kann bis zu einem bestimmten Betrag auf die Einkommensteuer der Gesellschafter\*innen angerechnet werden. Überlege also genau, welche Form zu deinen Plänen passt – sie beeinflusst auch den bürokratischen Aufwand.

## UMSATZSTEUER: PFLICHT ODER OPTION?

Gründer\*innen, die weniger als 22.000 Euro Umsatz im Jahr erwarten, können die Kleinunternehmerregelung nutzen und es wird keine Umsatzsteuer erhoben. Im Gegenzug darf aber auch keine Vorsteuer geltend gemacht werden. Bei höheren Umsätzen musst du die Umsatzsteuer in den Rechnungen ausweisen und im Rahmen einer Umsatzsteuervoranmeldung dem Finanzamt melden.

## GEWERBESTEUER: PFLICHT FÜR FAST ALLE UNTERNEHMEN

Fast jedes Unternehmen, das gewerblich tätig ist, zahlt Gewerbesteuer. Je nach Stadt oder Gemeinde variiert der Hebesatz und es lohnt sich, diesen bei der Standortwahl zu berücksichtigen. Natürlichen Personen und Personengesellschaften (GbR, OHG, KG) steht ein Freibetrag von 24.500 Euro zu.

## EINKOMMENSTEUER UND KÖRPERSCHAFTSSTEUER

Während bei der Einkommensteuer der Steuersatz mit steigendem Einkommen zunimmt, beträgt die Körperschaftssteuer für GmbHs und ähnliche Rechtsformen einheitlich 15 Prozent zzgl. Solidaritätszuschlag von 5,5 Prozent. Für Dividenden ist die Kapitalertragssteuer i. H. v. 25 Prozent zzgl. Solidaritätszuschlag abzuführen.

## BUCHFÜHRUNG

Gewerbetreibende, die ab 2024 einen Gewinn von mehr als 80.000 Euro im Wirtschafts-/Kalenderjahr oder einen Umsatz von mehr als 800.000 Euro im Kalenderjahr erzielen, sind verpflichtet, Bücher zu führen und einen Jahresabschluss (Bilanz) zu erstellen. Sofern du mit deinem Unternehmen unterhalb der Grenzen liegst, reicht auch eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Überlege, ob du diese Aufgabe selbst übernimmst oder eine Steuerberatung in Anspruch nimmst.

Wir bieten:

- Praktikumsplätze (Praxissemester)
- Werkstudentenjobs
- Möglichkeiten für den Berufseinstieg





Leben und arbeiten im Einklang – Kiel bietet berufliche Chancen direkt am Meer.



Advertorial



Gemeinsam den nächsten Schritt gehen  
– Chancen und neue Perspektiven in Kiel

Auf neuen Wegen in die Zukunft – Flexibilität und Entwicklungsmöglichkeiten in der Landeshauptstadt Kiel

# WO VIELFALT AUF ZUKUNFT TRIFFT

*Wer schon einmal durch die Straßen Kiels gelaufen ist, kennt das Gefühl: Die Stadt lebt und atmet Vielfalt. Die frische Brise vom Meer, die Lebendigkeit der Förde – sie machen Kiel zu einem ganz besonderen Ort. Aber die Stadt bietet noch viel mehr als nur ein schönes Panorama. Hinter den Kulissen arbeiten zahlreiche Menschen daran, Kiel jeden Tag ein Stück besser zu machen.*

Kiel ist nicht nur der Ort, an dem wir leben und studieren – es ist auch eine Stadt, die unzählige Möglichkeiten für einen Einstieg ins Berufsleben bietet. Und das Beste daran? Die Stadt selbst ist eine der größten und vielfältigsten Arbeitgeber\*innen im Norden. Egal, ob du dich für die Bereiche Technik, Soziales, Verwaltung oder Nachhaltigkeit interessierst – in Kiel findest du einen Arbeitsplatz, der zu dir passt.

## ARBEITEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

Für viele Studierende ist Flexibilität ein entscheidender Faktor. Die Möglichkeit, Arbeitszeiten an die eigenen Bedürfnisse anzupassen, kann den Unterschied machen. In der Stadtverwaltung ist genau das möglich – ob Teilzeit, Gleitzeit oder die Möglichkeit, eine Nebentätigkeit auszuüben. Das Arbeiten am Meer ist dabei ein nicht zu unterschätzender Bonus.

Doch nicht nur die Lage ist attraktiv. Die Stadtverwaltung bietet vielfältige Entwick-

lungs- und Aufstiegsmöglichkeiten, die es dir ermöglichen, deine beruflichen Ziele zu erreichen und gleichzeitig einen sicheren Arbeitsplatz zu haben. Gerade in Zeiten, in denen Unsicherheiten im Job zunehmen, ist es beruhigend zu wissen, dass die Landeshauptstadt eine zuverlässige Arbeitgeberin ist.

## GESUNDER KÖRPER & GEIST

Sicherlich spielt auch das Thema Gesundheit eine immer größere Rolle – sowohl körperlich als auch geistig. Mit einem breiten Angebot an Sport- und Fitnessmöglichkeiten fördert die Stadt nicht nur das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter\*innen, sondern auch deren Gemeinschaftsgefühl. In einer Stadt, die so bunt und vielfältig ist wie Kiel, wird auch im Job auf ein diverses und inklusives Miteinander geachtet. Vielfalt ist hier nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebte Realität.

Vielleicht fragst du dich, ob die Stadtverwaltung wirklich ein Ort für junge, innovative

Köpfe ist. Doch gerade diese jungen Talente sind es, die neue Impulse einbringen und die Stadt in die Zukunft führen. Kiel bietet nicht nur Sicherheit und Stabilität, sondern auch die Chance, wirklich etwas zu bewegen – und das in einem Umfeld, das von Abwechslung und einem hohen Maß an Verantwortung geprägt ist.

## INTERESSE GEWECKT?

Wenn du also nach deinem Studium einen Ort suchst, an dem du dich beruflich und persönlich entfalten kannst, solltest du einen genaueren Blick auf die Landeshauptstadt Kiel werfen. Hier warten nicht nur zahlreiche spannende Jobs auf dich, sondern auch die Möglichkeit, Teil einer bunten, engagierten Gemeinschaft zu werden, die jeden Tag daran arbeitet, Kiel ein Stück besser zu machen.

**Mehr Infos zur Landeshauptstadt Kiel als Arbeitgeberin und offene Stellen findest du unter [www.kiel.de/frischkopp](http://www.kiel.de/frischkopp).**

Kiel sucht  
**frische Köpfe**

#frischköpfe



*zum*

*gemeinsam  
entwickeln*



**KIEL KANN VIELFALT. MACH MIT!**

Wir suchen Dich - Du willst Projekte entwickeln, Gesellschaft verändern und denkst die Stadt zuerst für den Menschen?

Bewirb dich jetzt bei einer Stadt, die Morgen kann.

# GO GREEN CAMPUS!

Du suchst nach dem perfekten Partner, der dich bei der Produktion deiner kreativen Projekte unterstützt?

Dann bist du bei **Norddeutschlands nachhaltigstem Medienhaus** genau richtig!

Am Green Campus in Schönkirchen bietet dir das Medienhaus falkemedia – bei dem auch die FIETE erscheint – eine breite Palette an Möglichkeiten, um deine Ideen umzusetzen. Ob du Podcasts aufnehmen, Webinare veranstalten, Reels und Videos drehen oder professionelle Foto- und Filmstudioaufnahmen machen willst – hier findest du die passenden Räume und das nötige Equipment. Das Angebot geht jedoch noch weiter: falkemedia bietet auch die idealen Räumlichkeiten und technischen Support für Präsentationen, Seminare und Konferenzen. Du kannst in den modernen und gut ausgestatteten Räumen deine Veranstaltungen planen und durchführen. Dabei stehen dir Profis mit ihrem technischen Know-how zur Seite, um sicherzustellen, dass alles reibungslos verläuft. Egal ob du selbst produzierst oder die Produktion in erfahrene Hände legst – im Green Campus sind alle Optionen möglich. Das Ziel ist es, deine Visionen nachhaltig und effizient zu realisieren. Nimm einfach Kontakt auf und besprich mit dem Team, wie es dich am besten unterstützen kann: Tel.: 0431 / 200 766 00 oder [t.moeller@falkemedia.de](mailto:t.moeller@falkemedia.de)



Fotos: falkemedia

## INFOTAGE

Master Waldorflehrkraft



Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch!

Quereinstieg möglich!

**Termine Infotage 2025:**  
08. März, 10-13 Uhr  
5. April, 10-13 Uhr  
14. Juni, 10-13 Uhr  
12. Juli, 10-13 Uhr  
16. August, 10-13 Uhr

[info@waldorf-kiel.de](mailto:info@waldorf-kiel.de)  
[www.waldorf-kiel.de](http://www.waldorf-kiel.de)  
☎ 0431 800 680



in Kooperation mit  Freie Hochschule Stuttgart  
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

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

Grünes Herz?  
Dann ist deine Zukunft Orange!



[awr.de/karriere/](http://awr.de/karriere/)

Starte 2025 deine Ausbildung als Kaufmann/-frau (m/w/d) für Büromanagement oder mache dein Freiwilliges Ökologisches Jahr bei uns. Gemeinsam gestalten wir eine grünere Zukunft! Bewirb dich jetzt: [www.awr.de/karriere/](http://www.awr.de/karriere/)



Laut telefonieren, ohne andere zu stören – so muss das!

Ein Ort für produktives Arbeiten und kreatives Schaffen – und das direkt an der Kieler Förde



## NEW-WORK-BEREICH IN DER ZBW MODERNES ARBEITEN MIT FÖRDEBLICK

Cooler News direkt von der Kiellinie: Die ZBW – Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft setzt mit ihrem **neu eröffneten New-Work-Bereich** ein Zeichen für modernes Arbeiten.

Der neu gestaltete New-Work-Bereich in der Bibliothek des ZBW – Leibniz-Informationszentrums Wirtschaft bietet Studis und Projektteams eine innovative Umgebung, die auf die Bedürfnisse moderner Arbeits- und Lernformen zugeschnitten ist. Ein besonderes Highlight: ganz klar die gemütlichen Sessel und Sofas mit mega Blick auf die Kieler Förde! Konzentriertes Arbeiten und kreatives Denken sind durch die Kombi aus Komfort und Panorama garantiert null problemo.

### RUHIG ODER LIEBER DYNAMISCH? GEHT BEIDES!

Für ungestörte Telefongespräche oder Videokonferenzen gibt es schallisolierte Telefonzellen, die Ablenkungen fernhalten. Zusätzlich sorgen schallgedämmte Sitzcken mit Tisch, die Platz für vier bis sechs Personen bieten und sich ideal für Gruppenarbeiten oder intensive Diskussionen eignen. Keine Sorge übrigens, wenn du lieber in Ruhe für dich arbeiten möchtest – du findest hier stets die passende Balance zwischen Stille und Austausch. Und das Beste: Der Zugang ist kostenlos.

Fotos: © ZBW, Fotos: Timo Wilke



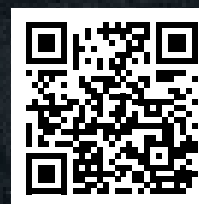
EDEKA Nord Marketing | 2401-6578 | edeka.de/nord

## Du machst uns vollständig. Werde jetzt EDEKAner:in!

### Unsere Bereiche:

- Einkauf / Warengeschäft
- Marketing / Vertrieb
- Personalwesen
- Qualitätsmanagement
- Rechnungswesen / Controlling
- Supply-Chain-Management / Logistik
- Unternehmenskommunikation & Nachhaltigkeit
- Hochbau, Ladenbau und Expansion
- Immobilienmanagement
- IT / Digitalisierung
- Konzernsicherheit

## Wir freuen uns auf Dich!



QR-Code scannen, offene Stellen checken und bewerben!

Wir ♥ Lebensmittel.



## TOP JOBS BEIM LAND SCHLESWIG-HOLSTEIN

# ZUKUNFT GESTALTEN!

*Du stehst vor deinem Abschluss oder suchst eine neue und spannende berufliche Perspektive? Du willst einen krisenfesten Job, bei dem du noch dazu richtig was bewegen kannst? Dann ist der Öffentliche Dienst vielleicht etwas für dich!*

Beim Land Schleswig-Holstein findest du mehr als 30 verschiedene Ausbildungsberufe und Studiengänge. Ob Polizei, Gerichte und Staatsanwaltschaften, ob Verkehrsplanung, Umweltbehörden und Finanzämter – alle diese Institutionen suchen Nachwuchskräfte mit den unterschiedlichsten Begabungen, Interessen und Schulabschlüssen.

## VIELFALT MACHT STARK

Das Team möchte, dass die gesellschaftliche Vielfalt in Schleswig-Holstein die Landesverwaltung bereichert. Deshalb sind Bewerbungen aller Menschen willkommen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Alter, Herkunft, Religion oder Weltanschauung, sexueller Orientierung, Behinderung oder Identität. Du möchtest etwas für deine Heimat tun und

hast Lust auf eine faire Bezahlung, flexible Arbeitszeiten und beste Chancen zur beruflichen Weiterentwicklung? Dann bist du hier am richtigen Platz!

Das Land Schleswig-Holstein ist der größte Arbeitgeber im echten Norden – die Kolleginnen und Kollegen sind überall zwischen Nord- und Ostsee tätig. Ob in Flensburg, Elmshorn, Husum oder Lübeck, hier gibt es zahlreiche spannende und vielfältige Arbeitsplätze ganz in deiner Nähe.

## INTERESSE GEWECKT?

Du kannst dir eine berufliche Zukunft beim Land vorstellen? Dann freut sich das Team auf deine Bewerbung! Du weißt noch nicht, welcher Ausbildungsberuf der richtige ist? Dann folge den schleswig-holsteinischen Nachwuchskräften auf dem Instagram-Kanal @moin\_karriere und begleite sie durch ihren Ausbildungs- und Studienalltag.



**Mehr Infos über deine berufliche Zukunft beim Land findest du unter [schleswig-holstein.de/karriere](https://schleswig-holstein.de/karriere) und auf Instagram: @moin\_karriere**

# Wir sind Schleswig-Holstein.

**JETZT  
BEWERBEN!**

Wir sind Lehrer, Polizistinnen, Steuerfachleute.  
Wir schützen Küsten, bauen Straßen und sorgen  
für Gerechtigkeit. 61.500 Beschäftigte halten  
das Land am Laufen.

**Vielleicht bald auch du?**

Schleswig-Holstein. Dein Land. Deine Karriere. Deine Zukunft.



[schleswig-holstein.de/karriere](https://schleswig-holstein.de/karriere)



[instagram.com/moin\\_karriere](https://www.instagram.com/moin_karriere)





Egal ob die strategische Entwicklung des Schleswig-Holstein-Tarifs oder einer landesweiten On-Demand-Mobilität – alle Mitarbeitenden eint das Ziel, den Nahverkehr im Land voranzubringen

# WERDE TEIL DER VERKEHRSWENDE!

Die NAH.SH sorgt nicht nur dafür, dass du und deine Kommiliton\*innen zuverlässig zur Uni kommen, sondern hat auch richtig spannende Jobs zu vergeben.

## NAH.SH – WER, WAS, WIE, WO?

Ein funktionierender Nahverkehr in Schleswig-Holstein: Daran arbeiten momentan etwa 100 Menschen bei der Nahverkehrsbund Schleswig-Holstein GmbH (NAH.SH) mit Sitz in Kiel. Im Auftrag des Landes Schleswig-Holstein organisiert NAH.SH den Schienenpersonennahverkehr (SPNV) und verknüpft ihn mit dem Busverkehr. Die gemeinsame Mission des Verkehrsbunds – also der Kreise, kreisfreien Städte und des Landes – steht dabei stets im Fokus: einen modernen und wirtschaftlichen Nahverkehr auf Schiene und Straße zu entwickeln!

## VIELFÄLTIGE JOBANGEBOTE

In den unterschiedlichen Bereichen Betrieb, Angebot, Fahrgastmarkt und Verbundsteuerung planen und verbessern die NAH.SH-Mitarbeiter\*innen das Nahverkehrsangebot – stets mit dem Ziel vor Augen, mehr Fahrgäste für den öffentlichen Nahverkehr in Schleswig-Holstein zu gewinnen. Wie die Jobs konkret aussehen? Verraten wir dir!

## Wer fährt eigentlich wo?

Sie ermitteln die Auslastung und den künftigen Bedarf im SPNV-Netz, kümmern sich außerdem um Ausschreibungen und schließen für das Land Verträge mit den Verkehrsunternehmen und Fahrzeugbereitstellern. Im Busbereich betreut die NAH.SH Ausschreibungen an der Seite der Kreise und kreisfreien Städte.

## Und wie funktioniert das dann?

Die Mitarbeiter\*innen entwickeln und aktualisieren Fahrpläne, prüfen Infrastruktur und Stationen, treiben deren Modernisierung sowie den Ausbau voran und setzen moderne Bike+Ride-Konzepte um. Im Bereich der alternativen Mobilität kümmert sich die NAH.SH um die Umsetzung von On-Demand-Verkehren, um moderne Mobilitätsstationen und Angebote für die „erste und letzte Meile“.

## Wie erfahren wir davon?

Auch um die einheitliche Kommunikation für den Nahverkehr in Schleswig-Holstein kümmert sich die NAH.SH. Dazu zählen kund\*innenfreundliche Serviceleistungen, digitale Angebote und ein einheitliches Tarifsysteem für das ganze Land.

## Wer bezahlt den Nahverkehr?

Was natürlich nicht fehlen darf: Die NAH.SH bewirtschaftet sämtliche Finanzmittel, die das Land Schleswig-Holstein für den Nahverkehr einsetzt.



Wenn du mit der NAH.SH gemeinsam die Mobilität der Zukunft gestalten möchtest, dann bewirb dich gern als Werkstudent\*in oder auf eine der ausgeschriebenen Stellen, zu finden unter <https://unternehmen.nah.sh/de/> karriere/. Die NAH.SH-Crew freut sich auf dich!



www.nah.sh

# Gestalte mit uns die Mobilität der Zukunft.

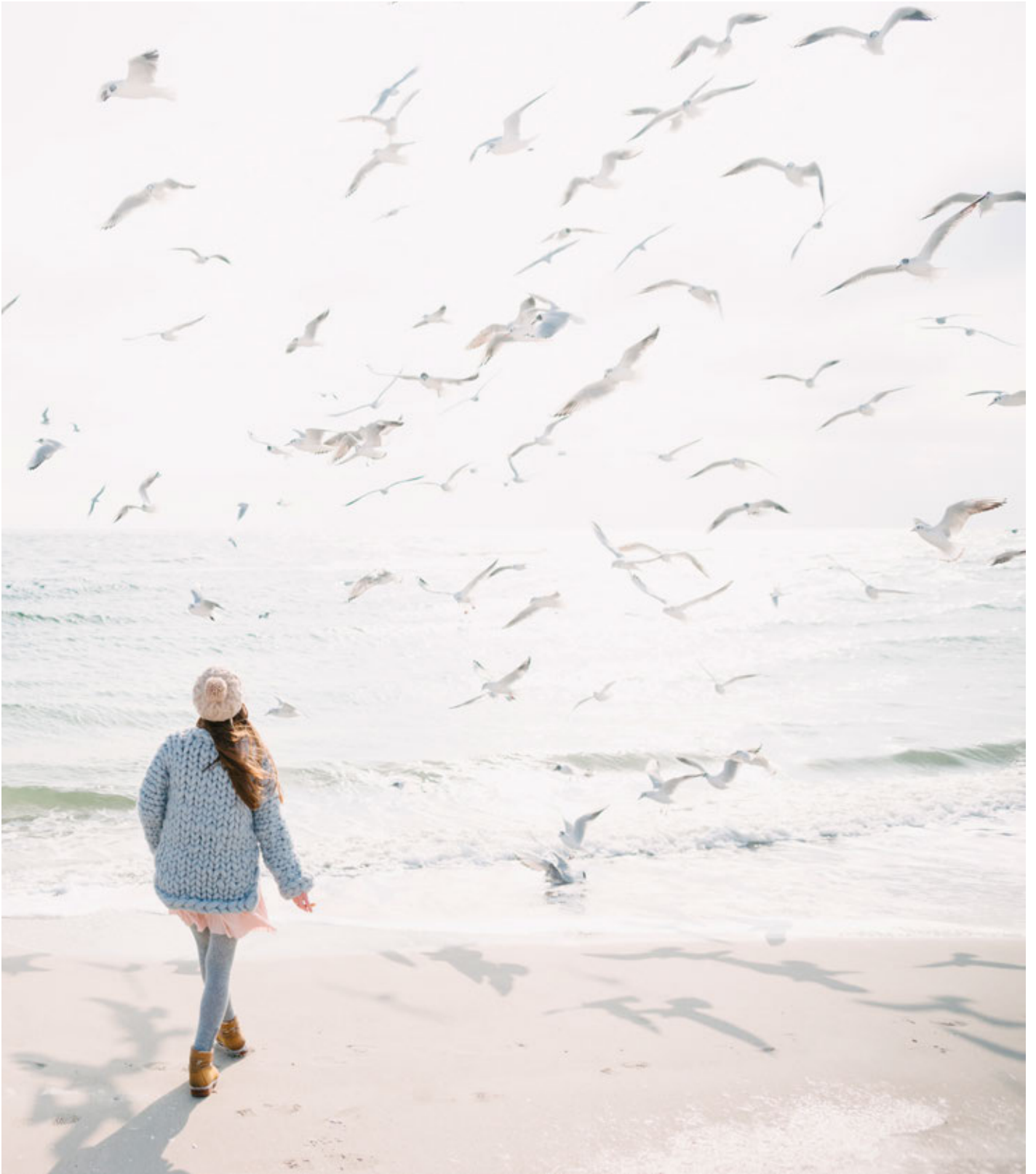
Du bist motiviert, möchtest in einem tollen Team arbeiten und wirklich etwas bewegen? Dann unterstütze uns als Werkstudent\*in oder bewirb dich auf eine unserer anderen spannenden Stellenausschreibungen - und bringe mit uns gemeinsam die Mobilitätswende voran!

Bewirb dich jetzt unter: [nah.sh/jobs](https://www.nah.sh/jobs)

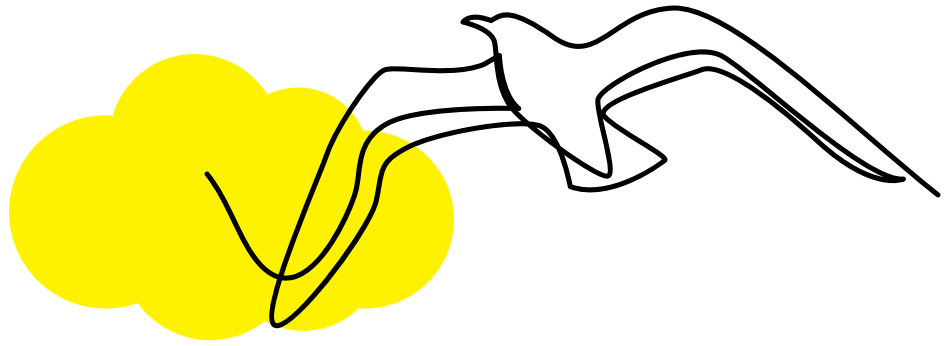


**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.



förde feeling



## WIND IM GESICHT, SALZ IN DER LUFT OSTSEE IM BLICK, PARTY IN TOWN

- 068 Das geht in Kiel:  
Lichtermeer, Weihnachtsmarkt und Co.
- 072 Regen all day long?  
FIETEs Schietwetter-Tipps
- 074 Ice, Ice, Baden!  
So gelingt das Abenteuer Eisbaden
- 078 Hier steigt die Party  
Kiel im Kultur-Rausch
- 088 Bock auf Volleyball?  
Saisonstart für die KTV Adler
- 090 Café-Guide Kiel:  
Hier musst du mal 'n Kännchen trinken
- 096 Einsam im Winter?  
Mit diesen Tipps nicht mehr!



# DAS GEHT IN KIEL

## LICHTERMEER, EISLAUFEN UND MÄRKTE DER SAISON

Was der Herbst und Winter in Kiel zu bieten haben? Eine ganze Menge!



### BAUERN- & REGIONALMARKT

Erlebe ländliches Flair direkt in der Kieler Innenstadt! Vom 4. bis 6. Oktober 2024 kannst du wieder auf dem Bauern- und Regionalmarkt leckere Köstlichkeiten aus regionalem Anbau genießen. Regionale Selbsterzeuger\*innen und Anbieter\*innen bieten Erzeugnisse wie Kürbisse, Obst, Honig und Käse sowie handwerkliche Produkte an. Zusätzlich laden viele Geschäfte in der Innenstadt und Holtenauer Straße sowie die Großen rund um den CITTI-PARK, IKEA, Höffner und familia Kiel-Wik zum Bummeln am verkaufsoffenen Sonntag von 13 bis 18 Uhr ein. Neben Verkaufsständen gibt es auch eine

Schmiede. Mehr Informationen findest du unter <https://kiel-sailing-city.de/bauern-und-regionalmarkt>.

### KIELER LICHTERMEER

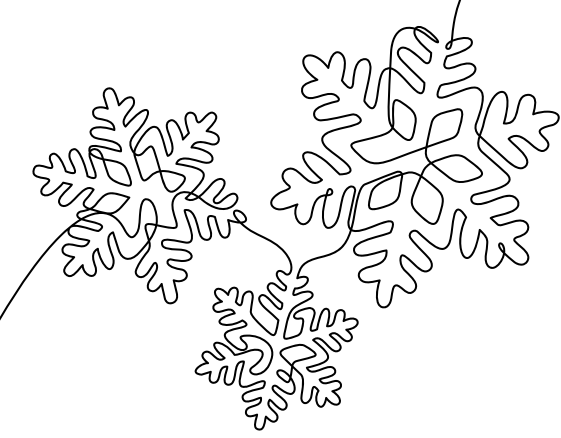
Bunt und vielfältig – das ist Kiel! Das spiegelt sich nicht nur in dem Charakter der Stadt wider, sondern auch beim Lichtermeer im November. Am 2. und 3. November laden dich tagsüber Händler\*innen und Gastronomen

in skandinavisch angehauchter Atmosphäre auf einen Bummel in die Kieler Innenstadt ein. Nachts wirds bunt! Eine Vielzahl von prägnanten Gebäuden wird eindrucksvoll beleuchtet, in Regenbogenfarben angestrahlt und in Szene gesetzt. Walking Acts, Lichtshows und stilvoll arrangierte Parkanlagen werden durch musikalische Einlagen begleitet. Am Sonntag, 3. November, hast du zudem die Möglichkeit, im Rahmen des Lichtermeers und der Sonntagsöffnung von 13 bis 18 Uhr gemütlich durch die Geschäfte der Kieler Innenstadt und Holtenauer Straße zu schlendern. Auch der CITTI-PARK, IKEA, Höffner und familia Kiel-Wik machen für dich auf. Weitere Informationen zum Lichtermeer gibt es unter <https://kiel-sailing-city.de/sonntagsoeffnungen>.

### STADTWERKE EISFESTIVAL

Das Stadtwerke Eisfestival ist vom 13. November 2024 bis zum 12. Januar 2025 zurück an der Kieler Förde, diesmal an der Hörn direkt in der Innenstadt! Zieh dir die Schlittschuhe an und drehe deine Runden





beim Eislaufen. Du kannst deine eigenen Schlittschuhe mitbringen oder welche leihen. Neben der Eisbahn gibt es die Möglichkeit, sich beim Stockschießen auszuprobieren und beim Punsch aufzuwärmen. Im Januar 2025 wird das Stadtwerke-Stock-Masters Turnier ausgetragen, bei dem diverse Mannschaften um den begehrten Wanderpokal gegeneinander antreten. Die Anmeldung dafür ist unter <https://kiel-sailing-city.de/eisfestival> möglich. Du musst lediglich eine Mannschaft von vier Leuten zusammenbekommen und dann kann es losgehen! Das Eisfestival zeigt, dass nachhaltige Veranstaltungen und Energieeinsparungen auch bei großen Events möglich sind. Bei dem Eisfestival wird auf 100 Prozent Ökostrom geachtet, damit du unbeschwert die Eisfläche genießen kannst.

## EVENTIM VORVERKAUFSTELLE IM WELCOME CENTER

Du willst mal wieder auf ein Konzert, aber hast keine Lust, lange auf die Tickets zu warten? Im Welcome Center Kieler Förde kannst du ganz bequem deine Konzert-, Theater- oder Ausstellungstickets über Eventim buchen. Du sparst dabei die Versandkosten und kannst die Tickets direkt vor Ort mitnehmen. Das Angebot gilt nicht nur für Kiel, über Eventim können Tickets für Veranstaltungen in ganz Deutschland erworben werden. Besonders praktisch, wenn noch schnell das eine oder andere Geschenk organisiert werden muss.

### Kiel-Spezial:

#### 20 Prozent Rabatt auf Holiday on Ice

Vom 22. bis 24. November 2024 gastiert Holiday on Ice in der Wunderino-Arena und du kannst zu vergünstigten Preisen bei der Show dabei sein. Beim Kauf der Eventim-Tickets direkt im Welcome Center erhältst du 20 Prozent Rabatt! Der Weg zum Stresemannplatz 3 in der Kieler Innenstadt lohnt sich also!

## KIEL GUTSCHEIN – FAMILA IST NEU DABEI!

Der KielGutschein ist das „Konto“, von dem du gerne Geld aus gibst. Egal, ob Klamotten, Bücher oder doch die Pizza beim Liebling-



sitaliener, der Gutschein lässt sich bei 120 Stellen in Kiel und Umgebung für allerhand Nützliches und Schönes einlösen. Ganz neu dabei sind die sieben Kieler Filialen von famila – so ist auch der Wocheneinkauf mit dem KielGutschein möglich. Damit tut er nicht nur dich selbst etwas Gutes, sondern eignet sich hervorragend als Geschenk. Regional gekauft, verschenkt und eingelöst stärkt er den Zusammenhalt in Kiel.Sailing.City. Aus der Region, für die Region eben. Alle Informationen zum Gutschein und den Einlösestellen unter [www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de).

## PARKEN-PLUS

Hier gibt es Geld zurück. Richtig gelesen. Jedes Mal, wenn du in der Innenstadt unterwegs bist und dir für die Fahrt Kosten entstehen – egal, ob Parkkosten fürs Auto, Fahrrad oder die Ticketkosten für Bus, Bahn und Fähre –, hast du die Möglichkeit, einen Teil davon von über 50 teilnehmenden Geschäften, Restaurants und Dienstleistern mit dem Parken-Plus-Symbol am Eingang erstattet zu bekommen. Ab einem Einkaufswert von 10 Euro gibt es mindestens 50 Cent zurück, bei ausgewählten Partnerunternehmen sogar mehr und das ohne Limit. Shoppst du fleißig, hast du am Ende womöglich sogar Plus gemacht. Kleiner Geheimtipp: Auch dein Kieler Semesterticket wird akzeptiert. Alle Informationen unter [www.parken-plus.info](http://www.parken-plus.info).

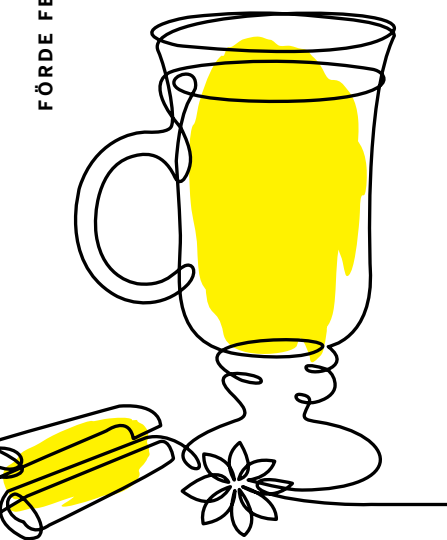
## PRAKTIKA BEI KIEL-MARKETING

Jetzt anheuern bei Kiel-Marketing! Hast du Lust, coole Veranstaltungen wie den Bootshafensommer mitzuorganisieren? Möchtest



du bei der offiziellen Tourismusmarketingorganisation der Stadt Kiel in die Kommunikation reinschnuppern? Oder begeisterst du dich fürs Segeln? In den Geschäftsbereichen Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Sailing und Business, Online, Tourismus sowie Stadt- und Citymanagement bietet Kiel-Marketing regelmäßig Praktika an. Egal ob freiwilliges oder Pflichtpraktikum, das Team freut sich auf deine Bewerbungen: <https://kiel-sailing-city.de/service/business/jobs-karriere/jobs>





## WEIHNACHTSMÄRKTE MIT NEUEM STUDI- STANDORT AM BOOTSHAFEN

Zur Erweiterung der Kieler Weihnachtsmärkte (21.11. bis 23. Dezember 2024) kommt in diesem Jahr der trendige Together Kiel Wintermarkt am Bootshafen hinzu. Frisch, jung und kreativ. Von Kieler\*innen mit Herzblut für Kiel. Neben Speisen und Getränken von Kieler Gastronom\*innen gibt es hier auch DJ-Musik, lokale Start-up-Kultur, stilvoll inszenierte Lichtinstallationen und vieles Me(e)hr. Lokal und regional mit Gastronomie, Handwerk und Kleinkunst. Das Angebot wird sich ausschließlich auf lokale und regionale Unternehmen

beschränken, gemäß dem Motto „Together Kiel“. Neben Klassikern wie Flammmlachs, der guten alten (veganen) Bratwurst oder eben gebrannten Mandeln findest du jede Menge kulinarische (auch norddeutsche) Besonderheiten – mit einem großen Fokus auf ein veganes und vegetarisches Angebot. In den Abendstunden gibt es auch mal live Kleinkunst wie Jonglage oder Feuerspucker\*innen zu erleben. Tagsüber sorgen lokal bekannte Singer-Songwriter\*innen für die musikalische Untermalung.

## JOBS IM WINTER

Du suchst noch einen Job im Winter? Viele Schausteller\*innen und Gastronom\*innen suchen ebenfalls – und zwar nach Aushilfen für die Weihnachtsmärkte. Und auch das Eisfestival freut sich über tatkräftige Unterstützung. Nähere Infos und Adressen findest du online unter [www.kieler-weihnachtsmaerkte.de/job-angebote](http://www.kieler-weihnachtsmaerkte.de/job-angebote).

## DAS WEIHNACHTS- GUTSCHEINHEFT

Damit kannst du den Kieler Winterzauber genießen und beim Bummel über die Weihnachtsmärkte in der Kieler Innenstadt kräftig sparen. Mit dem Gutscheineheft sparst du an ausgewählten Ständen bis zu 50 Prozent beim Kauf von Leckereien, Getränken und Geschenken.

## Die wichtigsten Infos:

- Gutscheine im Wert von knapp 300 Euro, die du an ausgewählten Ständen auf den vier Weihnachtsmärkten der Kieler Innenstadt und am Germaniahafen beim Stadtwerke Eisfestival einlösen kannst
- Bis zu 50 Prozent sparen bei allen kulinarischen und handwerklichen Angeboten
- Ab November 2024 im Welcome Center, unter [kiel-souvenirs.de](http://kiel-souvenirs.de) oder am Kiel-Souvenirs Weihnachtsmarktstand auf dem Rathausplatz erhältlich

## KIEL SPIELT GANZ OBEN MIT!

Kiel.Sailing.City steht nicht nur für Spitzenleistungen im Segelsport, sondern spielt auch auf Parkett und auf dem Rasen ganz oben mit. Sei es der Fußball-Bundesligist Holstein Kiel oder der Handball-Rekordmeister THW, die Cricket-Mannschaft des 1. KHTC, die frisch in die 1. Liga aufgestiegen ist oder die FT Adler Volleyballer (mehr zu den Adlern auf Seite 88). Die Handball-Wölfe des TSV Altenholz machen den Zoo komplett, und ein raues Lüftchen weht, wenn das Großaufgebot an Spielern der Kiel Baltic Hurricanes zum American Football antritt: Es gibt etliche Sportevents, bei denen du live dabei sein kannst. Weitere Infos gibts unter [kiel-sailing-city.de/aktiv-an-der-kieler-foerde/sport-events](http://kiel-sailing-city.de/aktiv-an-der-kieler-foerde/sport-events).

Advertorial

## BIS ZU 150 EURO FÖRDERUNG FÜR NEUES KÜHLGERÄT



Alter Kühlschrank gegen Cash – ziemlich fairer Tausch, oder?

etwa ein Drittel der Strommenge im Vergleich zum alten Gerät. Die Anschaffungskosten für günstige Neugeräte rechnen sich also in wenigen Jahren – und mit der Förderung geht es noch schneller. Du vermutest noch weitere Stromfresser in der Wohnung? Im Nachhaltigkeitszentrum am Europaplatz können nach Anfrage unter [stromsparen@kiel.de](mailto:stromsparen@kiel.de) kostenlos Strommessgeräte ausgeliehen werden. Alle Infos unter [kiel.de/stromsparen](http://kiel.de/stromsparen).

In deiner WG steht ein alter Kühlschrank? Der dürfte ein ziemlicher Stromfresser sein und so deine Energiekosten in die Höhe treiben. Die Landeshauptstadt Kiel unterstützt den Austausch alter Kühlgeräte gegen effiziente Neugeräte. Das Förderprogramm „Kühlgerätetausch“ gewährt einen Zuschuss von bis zu 150 Euro pro Neugerät. Du wohnst in Kiel und besitzt ein Kühlgerät, das älter als acht Jahre ist? Dann kannst du einen Förderantrag stellen und Strom sparen. Neugeräte verbrauchen nach Nutzer\*innen-Erfahrung nur

## LINE-UP-ALARM

Ja, wir müssen jetzt erst mal den Herbst und Winter überstehen – wissen wir. Aber der nächste Sommer kommt bestimmt! Und mit ihm auch die Festivals. Bisschen Vorfreude kann da doch sicher nicht schaden, oder? Der Veranstalter FKP Scorpio heizt jene Vorfreude ziemlich an und veröffentlichte bereits die ersten 15 Namen für das Line-up der Zwillingsfestivals Hurricane und Southside vom 20. bis 22. Juni 2025. Mit dabei: Green Day, AnnenMay-Kantereit, SDP, Alligatoah, Electric Callboy, Nina Chuba und Biffy Clyro! Außerdem 01099, Yellowcard, Von Wegen Lisbeth, Wet Leg, Amyl and the Sniffers, Berq, Blond und Ikkimel. Tickets gibts ab 239,- (Hurricane) beziehungsweise 279,- Euro (Southside). Mehr Infos auf [www.hurricane.de](http://www.hurricane.de) und [www.southside.de](http://www.southside.de)



Fotos: Adobe Stock (1), Matthias Rhombert (1)

**Kiel.** Sailing. City.  
**Kiel**

Wir haben was gegen  
**Stromfresser!**

KLIMA  
SCHUTZ  
STADT  
KIEL. 100%

**Gemeinsam  
Strom sparen!**

Tauscht Euer altes  
Kühl- / Gefriergerät  
gegen ein  
energiesparendes.

Jetzt bis zu  
**150 € Zuschuss**  
pro Gerät  
sichern!

[kiel.de/stromsparen](http://kiel.de/stromsparen)

# AQUARIUM GEOMAR

Das Schaufenster  
zu maritimen  
Welten in Kiel

**Aquarium GEOMAR**

Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel

Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr  
[Eingang an der Kiellinie]

Seehundfütterung:

10:00 und 14:30 Uhr [außer freitags]

• [www.aquarium-geomar.de](http://www.aquarium-geomar.de)  
• [kontakt@aquarium-geomar.de](mailto:kontakt@aquarium-geomar.de)  
• Telefon: 0431 600-1637

**GEOMAR**



REGENWOLKEN ÜBER KIEL? MACHT NIX!

# SCHIETWETTER-TIPPS

Schmuddeliges Herbst- und Winterwetter hält uns Nordlichter noch lange nicht davon ab, unsere Siebensachen zu packen und 'ne verdammt schöne Zeit zu haben. Hier unsere liebsten Ausflugstipps für die ungemütlichen Tage.

## AUF IN DIE ACTION ARENA

Action ist immer gut – und wenns davon gleich 'ne ganze Arena voll gibt, umso besser! Ein paar Beispiele gefällig? Laser Tag, ein Schwarzlicht-Minigolf-Parcours und über 100 Sport- und E-Games wie Fahr simulatoren, Flipper, Airhockey, Basketball, Billard, Kicker, Bowling, Darts und vieles mehr!

## FILMVERGNÜGEN IM KINO & MEDIENDOM

Was wir in den kühlen Monaten lieben, sind gemütliche Filmabende. Aber gar nicht immer zwingend auf der Couch, sondern gerne auch mal im Lieblingskino. Oder du tauchst im Mediendom der Fachhochschule Kiel in unbekannte Welten ein.

## SCHWITZEN IN DER RUNE SAUNA

Wenn es draußen kalt ist, muss man sich eben auf anderem Wege einheizen. Und wie sollte das besser gehen als in der Sauna? Ein echtes Highlight ist die Rune Sauna an der Kiellinie, direkt neben dem Camp 24/7. Wenn du besonders hart im Nehmen bist, dann steht ja vielleicht sogar noch ein anschließender Sprung in die Förde an?

Minigolf mal anders:  
im Schwarzlicht!



## DAZULERNEN IN KIELS MUSEEN

Kiel bietet eine ganze Reihe an Museen und Galerien an, die sich perfekt als Programmpunkte auf deinem winterlichen Ausflug eignen. Das Zoologische Museum zum Beispiel lockt mit seiner spannenden nachhaltigen Ausstellung „Ozean der Zukunft“. Das Schiffahrtsmuseum hingegen nimmt dich mit in die Geschichte der Hafenstadt Kiel. Und das Stadtmuseum Warleberger Hof nimmt Kunst, Kultur und Geschichte der Stadt des 19. und 20. Jahrhunderts unter die Lupe.



Cooler Accessoires  
gibts in der Tragbar

## BEFREIE DICH AUS DEM ESCAPE ROOM

Wenn es etwas mehr Anstrengung für die grauen Zellen sein darf, empfehlen wir dir spannenden Rätselspaß bei einem Escape-Game. In Kiel löst du zum Beispiel bei Final Escape in der Innenstadt oder bei Exitzone in Mettenhof mystische, aufregende oder gruselige Fälle.

## GEHE AUF SHOPPINGTOUR

Kaum ein Wetter bietet sich besser für einen Einkaufsbummel an als Schietwetter! Darum schau doch mal zum Beispiel in den überdachten Arkaden am unteren Ende der Holtenauer Straße, im Sophienhof oder im CITTI Park vorbei und betreibe etwas Shopping-Therapie gegen die Schlechtwetter-Laune!

Hoch hinaus gehts  
beim Bouldern





## SCHWIMMEN IM HALLENBAD

Wer in Kiel schwimmen möchte, kann das nicht nur in der Ostsee, sondern auch im Hörnbad. Hier gestaltet sich ein Besuch ganz schön vielfältig: trainieren, saunieren, drinnen und draußen baden, planschen, rutschen und entspannen. Oder du schaust in der Uni-Schwimmhalle vorbei (informiere dich hier vorher am besten über die Zeiten für das öffentliche Schwimmen).

## BOULDERN & KLETTERN

Auch wenn wir in Kiel eher mit Meer anstatt Bergen punkten können, geht es auch bei uns hoch hinaus: Kletterhalle lautet das Stichwort! Etwa bei urban apes, KletterBar, im DAV Kletterzentrum Kiel oder der Kletterhalle des CAU-Sportforums kannst du deine Skills verbessern.



Aus der Oper  
„Der Rosenkavalier“:  
Agnieszka Hauzer  
als Feldmarschallin  
Fürstin  
Werdenberg

Foto: Olaf Struck

## KULTUR SO VIEL DU WILLST IM THEATER KIEL

In der Kieler Oper läuft „Der Rosenkavalier“, im Schauspielhaus „Romeo und Julia“ und auch sonst sind die Spielpläne des Theater Kiel verlockend! Am liebsten will man ein Stück nach dem nächsten sehen – aber kann man sich das als Studi überhaupt leisten? Spoiler-Alarm: Man kann! Und zwar mit dem Kulturticket, einer Kooperation zwischen dem Theater Kiel und den Allgemeinen Studierendenausschüssen (AStA) der CAU, der FH Kiel und der Muthesius. Finanziert wird es durch die Studis selbst: mit einem Solidarbeitrag im Rahmen des Semesterbeitrages. Damit erhältst du drei Tage vor einer Vorstellung des Theater Kiel kostenlose Tickets. Das Kulturticket gilt für alle Veranstaltungen, ausgenommen sind Fremd- und Sonderveranstaltungen wie Gastspiele, Sommertheater und Opernball. Die Karten gibts an den Theaterkassen und online, am Einlass musst du nur deinen Studierendenausweis vorzeigen. Für die Buchung kostenfreier Tickets musst du dich einmalig registrieren. [www.theater-kiel.de/kulturticket](http://www.theater-kiel.de/kulturticket)



Zeit für Wellness  
und Entspannung

## WELLNESS & SPA

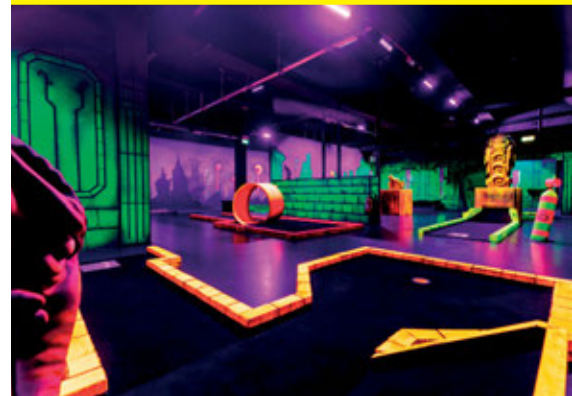
Wenns draußen schüttet, muss es drinnen eben so richtig cozy werden – Zeit für ein bisschen Wellness! Das geht zum Beispiel im Hotel Birke, bei MARE Wellness & Sport oder Cookie's Organic Spa. Oder du gönnst dir eine wohltuende Massage, etwa bei Body und Mind.

Lust auf Mee(h)r?  
Noch mehr Ausflugstipps  
für Kiel und Norddeutschland  
findest du auf  
[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de).



**COOLE ACTION**  
Alle Attraktionen inklusiv!

Laser-Tag,  
Schwarzlicht Mini-Golf,  
Arcade-Games u.v.m.



Dieselstraße 7 | 24223 Schwentinental  
[www.actionarena.info](http://www.actionarena.info)

# BOCK AUF DEN KÄLTE-KICK? DEIN GUIDE FÜRS EISBADEN

So, Warmduscher müssen jetzt einmal bitte weiterblättern – für den Rest hingegen kommen hier hilfreiche Tipps, wie man entspannt und vor allem sicher in die kalte Ostsee eintaucht.

Es stärkt das Immunsystem, steigert die Durchblutung und kann dir einen echten Energieschub geben – die Rede ist vom Eisbaden. Das frostige Vergnügen ist aber nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch voll im Trend! Während sich Influencer fancy Eistonnen auf ihren Balkon stellen, ist so'n Schnickschnack hier in Kiel gar nicht nötig. Wozu haben wir schließlich die Ostsee direkt vor der Tür?

## 1. Die richtige Vorbereitung

Dusche am besten vorab ein paar Mal kalt und begib dich auch schon im frühen Herbst in die kalte Ostsee, bevor du's direkt im Winter bei Minustemperaturen probierst. Wenn du gesundheitliche Bedenken hast, dann schnack vorher unbedingt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Vor dem Eisbad selbst ist es ratsam, sich leicht aufzuwärmen – etwa mit einem Spaziergang oder Dehnübungen.

## 2 Buddy dabei?

Eisbaden solltest du niemals allein gehen. Schnapp dir eine\*n Freund\*in – so ist es sicherer und macht gleich doppelt so viel Spaß. Zusatztipp: Auf [www.eisbaden.de/eisbaden-in-kiel](http://www.eisbaden.de/eisbaden-in-kiel) kannst du dich mit anderen Eisbader\*innen aus der Region vernetzen!

## 3 Richtig einsteigen

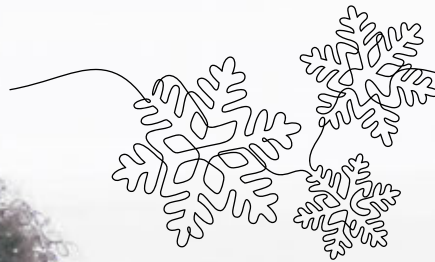
Geh nicht wie ein Profi direkt ganz rein, sondern taste dich Stück für Stück vor. Tauche auf keinen Fall mit dem Kopf unter Wasser und trage am besten eine Kopfbedeckung. Auch die Hände sollten über Wasser gehalten werden, die Füße hingegen freuen sich über ein paar dicke Socken oder Neoprenschuhe. Achte zudem auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung, um den Kälteschock besser zu verkraften.

## 4 Nicht übertreiben!

Halte dich zu Beginn nicht länger als 1–3 Minuten im Wasser auf. Selbst ein paar Sekunden sind schon völlig in Ordnung! Wenn du dich ans eiskalte Nass gewöhnt hast, kannst du die Zeit verlängern. Wichtig ist, dass du – egal wie lang du im Wasser bist – immer in Bewegung bleibst.

## 5 Und danach?

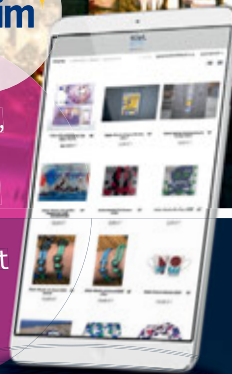
Trockne dich gründlich ab, schmeiß dich fix in warme Klamotten und schnapp dir am besten noch ein (mitgebrachtes) heißes Getränk, um deinen Körper wieder auf Betriebstemperaturen zu bringen. Tipp: Wähle dicke Kleidung, in die man easy reinschlüpfen kann, denn deine Hände werden vermutlich so kalt sein, dass sie nicht mehr großartig Knöpfe, Reißverschlüsse und Co. bedienen können. Die nasse Kleidung kommt am besten in eine Plastiktüte.





Ticket-VVK von  
**eventim**

Erlebe Konzerte,  
Ausstellungen,  
Sportevents und  
vieles mehr – die  
Tickets bekommst  
du bei uns.



bdr/ps



## AHOI AN DER KIELER FÖRDE – WIR SIND FÜR EUCH DA! WELCOME CENTER KIELER FÖRDE UND WELCOME CAFÉ



Neues Rathaus, Stresemannplatz 1–3, 24103 Kiel  
Telefon 0431-679100 | [www.kiel-sailing-city.de](http://www.kiel-sailing-city.de)

Maritime Geschenkk Ideen

### SOUVENIRS AUS KIEL

Für Familie und Freunde zuhause. Neben klassischen Souvenirs haben wir auch viele weitere originelle Geschenkk Ideen und leckere Köstlichkeiten aus der Region – z.B. unsere leckeren Kieler Schoko-Sprotten und den Gin und Eierlikör von Spitzmund.

[www.kiel-souvenirs.de](http://www.kiel-souvenirs.de)



13. November 2024 bis 12. Januar 2025

### STADTWERKE EISFESTIVAL

Eislaufen für alle, Stockschießen auf Kunststoffbahnen u. v. m. **Wieder dabei: EISDISCO** für deine Party on ice!

[www.kiel-sailing-city.de/eisfestival](http://www.kiel-sailing-city.de/eisfestival)

Aus der Region. Für die Region.

### HALLO KIELGUTSCHEIN!

Benzin, Lebensmittel, Schreibwaren oder leckeren Kaffee – dies und vieles mehr steckt in unserem KielGutschein bei über 120 lokalen Geschäften, Gastronomien und Dienstleistern. Überzeuge dich selbst unter [www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de)



Ein Must-Have

### KIEL HOODIE

Perfekt für die kalte Jahreszeit! Den kuscheligen Pulli (beige oder hellblau) bekommst du für 44,90 € im Welcome Center oder online unter [www.kiel-souvenirs.de](http://www.kiel-souvenirs.de)

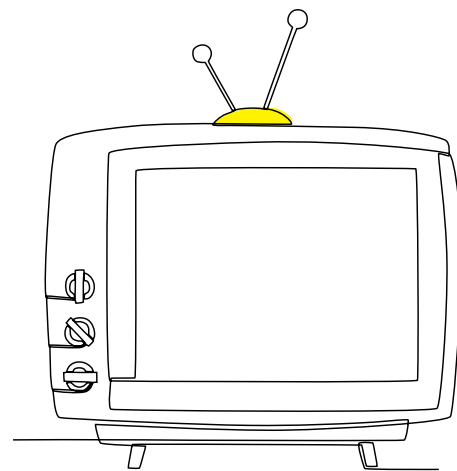


**Kiel.**  
**Kiel**  
Sailing.City.

## FIETES SERIENTIPPS

# WINTERZEIT = BINGE-WATCHING-ZEIT

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür – du weißt, was das bedeutet: endlich wieder ohne schlechtes Gewissen auf der Couch verkrümeln und Serien gucken! Welche? Wir hätten da ein paar Vorschläge.



## UNORTHODOX

Die fesselnde Miniserie erzählt die Geschichte von Esty, einer jungen Frau, die die ultra-orthodoxe jüdische Religionsgemeinschaft der Satmarer Chassiden in New York verlässt, um ein neues Leben in Berlin zu beginnen und ihr Glück hier zu finden. „Unorthodox“ bietet ein eindringliches Porträt von Freiheit und Selbstfindung und ist ideal für alle, die tiefgründige, emotionale Geschichten mögen.

**Genre:** Drama

**Staffeln:** 1

**Streamingdienst:** Netflix

## MAID

„Maid“ erzählt die bewegende Geschichte von Alex, einer jungen Mutter, die sich nach einer gewalttätigen Beziehung von ihrem Partner trennt und versucht, für sich und ihre Tochter ein neues Leben aufzubauen. Die Serie zeigt, wie schwer die Befreiung aus Armut und toxischen Beziehungen ist und wie kompliziert es oft ist, Sozialhilfe in Anspruch zu nehmen. All in all gelingt es „Maid“, das Elend weder zu romantisieren noch die Betroffenen zu entschuldigen – sehr sehenswert!

**Genre:** Drama

**Staffeln:** 1

**Streamingdienst:** Netflix

## WHY WOMEN KILL

In „Why Women Kill“ werden drei verschiedene Frauen aus verschiedenen Jahrzehnten und sozialen Schichten porträtiert, die alle mit denselben Themen konfrontiert sind: mit Untreue und Betrug. Wie sie damit umgehen, lässt der Serientitel schon erahnen. Aber oft kommt alles anders, als man denkt! Die Serie kombiniert schwarzen Humor mit spannenden Plot-Twists.

**Genre:** Dramedy

**Staffeln:** 2

**Streamingdienst:** RTL+



## ARCHIV 81

„Archiv 81“ handelt vom Archivaren Dan, der eine Sammlung alter Videobänder restaurieren soll und dabei in die düstere Geschichte der Studentin Melody hineingezogen wird. Während Dan die Aufnahmen sichtet, wird er zunehmend von den Mysterien vereinnahmt, die Melodys Aufnahmen offenbaren. Er will unbedingt herausfinden, was mit ihr geschehen ist – doch dann entsteht plötzlich eine Verbindung zwischen den beiden, die Rätsel aufwirft. Ganz schön gruselig und verdammt spannend!

**Genre:** Horror

**Staffeln:** 1

**Streamingdienst:** Netflix

## MINDHUNTER

Wenn du lieber in die dunklen Ecken der menschlichen Psyche eintauchen möchtest, ist „Mindhunter“ genau das Richtige. Diese Serie basiert auf wahren Begebenheiten und verfolgt zwei FBI-Agenten, die die Psychologie von Serienmördern erforschen. Wie? Indem sie jene Serienmörder ausführlich befragen, ihre Vorgehensweisen analysieren und Rückschlüsse auf ihr Verhalten ziehen. Warum? Um bei der Ermittlung unaufgeklärter Mordfälle zu neuen Erkenntnissen für das Profiling zu gelangen.

**Genre:** Thriller

**Staffeln:** 2

**Streamingdienst:** Netflix



4  
Wochen  
Festival



# Kultur Rausch

Sa\12\Okt – So\10\Nov

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

Nacht

der

Clubs

Sa\12\Okt\2024

Kostenloser Shuttleservice  
2 Doppeldecker-Busse  
+ SprottenFlotte  
10€ Eintritt



FINSBURY

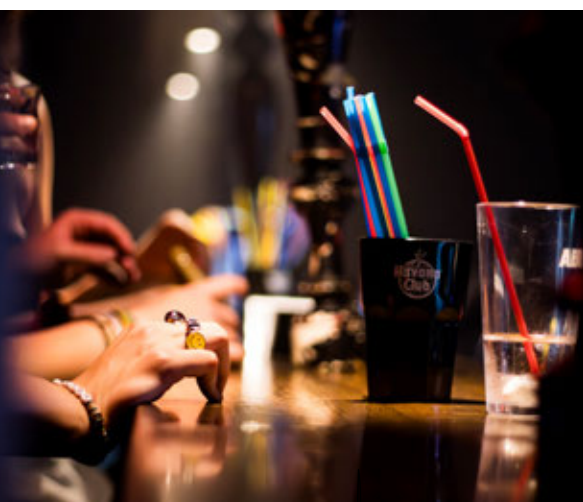
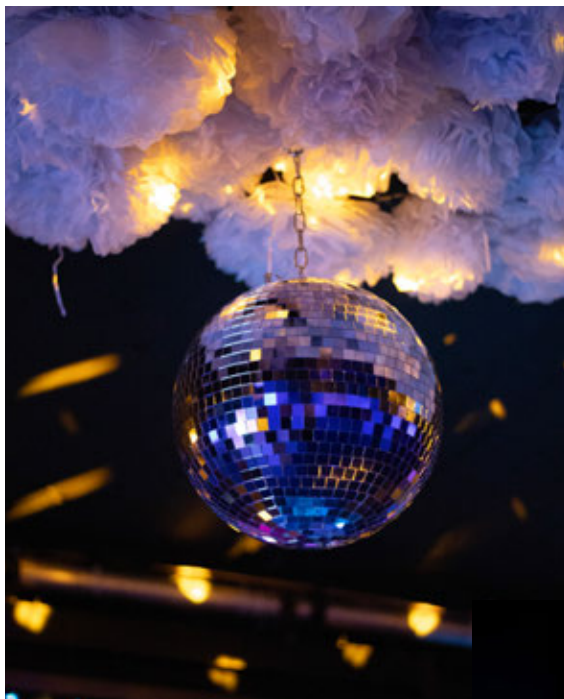


Medienpartner

KielerLeben



Kiel-Marketing



## DAS COMEBACK DES JAHRES

# ALTE LIEBE, NEUE BEATS

*Das Leben kommt zurück in die Bergstraße – die Kieler Kult-Disco Tucholsky feiert ihr Comeback.*

Ende Mai öffnete das Tucholsky, besser bekannt als das „Tuch“, wieder die Türen und zieht seitdem das Kieler Partyvolk in seinen Bann. Nach Jahren der Schließung erstrahlt der Club nun in neuem Glanz und knüpft an alte Traditionen an. Die zwei Dancefloors MAIN und BLACK FLOOR bieten abwechslungsreiche Musik für jeden Geschmack, von aktuellen Hits über Hip-Hop, R&B und zeitlosen Klassikern ist alles dabei. Bald kannst du dich sogar auf einen dritten Floor freuen und zu Techno und House Musik die Nächte durchtanzen.

## ZWISCHEN DRINKS UND DANCEMOVES

Ein weiteres Highlight ist der Bar- und Chillbereich „Voltaire“, der perfekte Ort für eine entspannte Pause zwischen deinen Dance-Sessions, und um ein paar leckere Drinks zu genießen. Die Preise sind auch extra studifreundlich, sodass du deinen Abend richtig zelebrieren kannst! Und für die Extraportion

Spaß bieten die vielen neuen Gaming-Automaten, Tischkicker und Basketballmaschinen richtig coole Abwechslung.

## EVERYBODY'S WELCOME!

Hier trifft sich ganz Kiel – egal ob jung oder alt, die Mischung machts. Das Tuch ist die Adresse für durchzechte Nächte und lässt das Kieler Nachtleben wieder in neuem Licht erstrahlen!

## DIE KEY FACTS

Jeden Dienstag ist CAMPUS NIGHT! Der Eintritt? Kost' nix! Und die Getränkepreise? Ein Schnapper! Astra und Flensburger gibts zum Special Price von 2,50 Euro ... wenn das mal nicht fair und ganz im Studi-Sinne ist! Freitags und samstags kannst du für 8 Euro die Nächte durchtanzen. Geöffnet werden die Türen immer ab 23 Uhr, Eintritt ist ab 18 Jahren. Viel Spaß, lass' krachen!

**Tucholsky, Bergstraße 17, Kiel**  
**Instagram: @tucholsky.official**

## KINO – KLUB – KONZERTE KULTUR FÜR KIEL

Eine echte Institution in Kiel und wir wollen sie wirklich nicht missen: die Pumpe. Quer durch alle Genres finden international und national bekannte Acts und Newcomer\*innen in der Pumpe ihr Zuhause. Vielseitige Kooperationen wie z. B. mit dem CSD Kiel e. V. (CSD-Abschlussparty, Queerer Weihnachtsmarkt) oder der Stiftung Drachensee (Special Dance Night) untermauern den großen Wert, den die Pumpe als Veranstaltungsort im Herzen Kiels besitzt.

Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kieler Hochschulen und deren Fachschaften oder musikalisch ambitionierte Reihen wie die Bionic Cycle, die InDie Pumpe oder die Queer Night sowie Poetry-Slams und Lesungen sorgen für ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Darüber hinaus ist das Kino in der Pumpe – Kommunales Kino seit über 40 Jahren die wichtigste Anlaufstelle für alle, die ihren filmischen Horizont erweitern wollen. Mit dem im laufenden Semester monatlichen „Filmischen Philosophieren“ und mit der ganz aktuellen David Lynch Retrospektive genießt du ein vielseitiges Programm.

Nicht nur bei Bukahara ist Stimmung angesagt – auch sonst hat die Pumpe viel zu bieten



**Unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de) oder auf Instagram @diepumpe findest du mehr Infos, das Programm und all die coolen Events. Wir sehen uns dort!**

### PARTY ALL NIGHT LONG

## NOCH MEHR KIELER CLUBS

Welche Clubs es in Kiel neben dem Tuch und der Pumpe sonst noch gibt? Verraten wir dir!

#### Luna

Das Luna ist die zentrale Clubadresse für alle Nachtschwärmer\*innen, die auf Musik und Kultur jenseits des Mainstreams stehen: von elektronischer Tanzmusik in allen Facetten über Reggae und Rap bis zu Soul und Funk!

#### Ben Briggs

Der wohl maritimste Club im Norden: das Ben Briggs! Schiffsteile, die auf einer Werft gebaut wurden, unbezahlbares Originalinterieur, Mahagoni und Teak so weit das Auge reicht, dazu geile Musik aus verschiedenen Musikepochen.

#### MAX

Im MAX wird quasi jeder Musikgeschmack bedient – vor allem samstags! Denn dann wird immer auf zwei Tanzflächen gefeiert: Im „Max Nachttheater“ laufen House,

Charts und Classics, im „Max Apartment“ Black Beats.

#### Atrium

Seine vier Floors auf 4000 Quadratmetern machen das Atrium in Schwentinental zum größten Club Norddeutschlands. Immer wieder Highlight: ganz klar die beliebten und spektakulären Themenpartys!

#### Bunker

Dunkel, reduziert und atmosphärisch bietet der unterirdische Club am Rathaus Raum für elektronische Musikkultur. Dabei wird auf zwei Floors eine selektierte Musikauswahl präsentiert: im „Tunnel“ technoide Sound, im „Hinterzimmer“ House-Musik.

#### Außerdem:

Loom · ANNA · Traum GmbH



## DIE NERVEN 20.03.2025

- 11.10. - HINNERK KÖHN
- 18.10. - WHISPERING SONS
- 19.10. - THE TAYLOR & HARRY NIGHT
- 19.10. - GÖRDA
- 31.10. - FRED COSTEA
- 06.11. - IL CIVETTO
- 07.11. - WINGENFELDER
- 09.11. - JAZZKANTINE
- 13.11. - ABDUL KADER CHAHIN
- 15.11. - KAPELLE PETRA
- 21.11. - LEFTOVERS
- 22.11. - KAFVKA
- 28.11. - FALK PYRZCEK
- 05.12. - JEAN-PHILIPPE KINDLER
- 08.12. - MARLO GROSSHARDT
- 14.12. - ELL
- 16.12. - HE/RO
- 11.01. - YORICK THIEDE
- 30.01. - KAWUS KALANTAR
- 06.02. - ANDY STRAUß
- 08.02. - TONBANDGERÄT
- 13.02. - MOOP MAMA X ÄLICE
- 15.02. - ROGERS
- 16.03. - MAËL & JONAS

**Karten an allen bekannten  
Vorverkaufsstellen erhältlich**

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

# LET'S READ ALONE TOGETHER!

*Schnapp dir ein Buch und komm am 6. Oktober ins COBL, wenn die Reading-Party-Reihe in die dritte Runde geht! Im Interview verrät Organisatorin Maline, wie sie darauf kam, den Trend aus den USA nach Kiel zu bringen, was diesmal neu ist und warum das Event perfekt ist, um neue Freundschaften zu knüpfen. Aber lies selbst!*

*Das Interview führte Mareike Neumann*



Auf ihrem Instagram-Kanal @girl.with.the.bookshelves bloggt Maline Kotetzki rund ums Thema Bücher

**FIETE: Inzwischen fanden bereits zwei Reading Partys im April und Juli statt. Wie kamst du darauf, so ein Event in Kiel auf die Beine zu stellen?**

Maline: Auf Instagram habe ich letztes Jahr einen Post gesehen, in dem es darum ging, dass Reading Partys in New York aktuell total beliebt sind und einfach Leute zusammenkommen und gemeinsam lesen. Den Post

haben total viele aus meiner Literatur-Bubble geteilt und gesagt: „Hey, das ist voll die coole Idee, das müssen wir in Kiel auch machen!“ Erst habe ich den Post ebenfalls nur geteilt. Dann dachte ich: Und wer organisiert das, wenn nicht ich selbst?

**Wenn man noch nie auf einer Reading Party war, wie muss man sich den Ablauf vorstellen?**

Du kommst einfach vorbei und bringst ein Buch, das du gerade liest oder worauf du Lust hast, mit. Dann bestellst du dir ein leckeres Getränk und machst es dir gemütlich. Die Lesezeit dauert etwa eine oder anderthalb Stunden. Danach kannst du dich mit anderen über Bücher und alles Mögliche austauschen. Im Hintergrund läuft Musik im Folkmore-Style – erst leise während des Lesens und später ein bisschen lauter, damit auch ein Party-Charakter entsteht.

**Was ist das Besondere an der Reading Party am 6. Oktober?**

Wir wollen den Austausch diesmal noch stärker in den Vordergrund rücken. Es wird Tische geben zu bestimmten Genres. Wenn du zum Beispiel ein Fantasy-Buch mitnimmst, kannst du dich an den Fantasy-Tisch setzen. Ebenfalls neu sind sogenannte Talking Prompts, kleine Kärtchen, die für Gesprächsstoff sorgen. Und wir arbeiten diesmal mit der Match Later App zusammen. Da loggt man sich zu Beginn des Events ein und kann sich später

darüber connecten – zum Beispiel, wenn man zu schüchtern war, um währenddessen Kontaktdaten auszutauschen.

**Das klingt, als ob man auf Reading Partys leicht neue Leute kennenlernen kann?**

Genau! Es kommen Gruppen, aber auch super viele allein. Das Schöne ist, dass am Ende eigentlich nie jemand allein herumsitzt. Es entstehen Bekanntschaften und sogar Freundschaften. Man hat ja auf jeden Fall schon mal ein gemeinsames Interesse (lacht). Ich weiß zum Beispiel auch von einem Buchclub, der durch die Reading Parties entstanden ist.

**Sind noch weitere Reading Partys geplant?**

Noch nicht. Ich hätte Lust, im Dezember noch eine weihnachtliche Leseparty zu machen. Vielleicht an einem Adventssonntag, für Leute, die nicht zu ihren Familien fahren und allein zu Hause wären, aber Lust haben, etwas zu unternehmen. Alles Weitere erfährt man auf Instagram unter @reading\_party\_kiel...

**Die nächste Reading Party findet am 6. Oktober ab 18 Uhr (Einlass: 17.30 Uhr) im Co-Working-Café COBL statt. Der Eintritt kostet 5 Euro, ermäßigt 3 Euro. Anmeldungen via Instagram per DM an @reading\_party\_kiel. Achtung: Der Eintritt muss bar gezahlt werden. Im COBL ist ansonsten nur Kartenzahlung möglich.**

Foto: Katharina Pawlak Fotografie



STUDIO Filmtheater am Dreiecksplatz  
Wilhelminenstr. 10 • 24103 Kiel  
Tel. 04 31 / 98 28 101 • [www.studio-filmtheater.de](http://www.studio-filmtheater.de)



@studiofilmtheater

**2 für 1-Gutschein\***

Bitte diese Anzeige an der Kasse gegen zwei gültige Eintrittskarten zum Preis von einer eintauschen. Das günstigere Ticket übernehmen wir. Sonderveranstaltungen sind gelegentlich ausgenommen.

\* Gültig bis 30.06.2025





## STUDIO FILMTHEATER

# MEHR ALS NUR KINO

*Lust auf Entertainment? Ab ins Studio!*

Das STUDIO Filmtheater am Dreiecksplatz gilt als echter Hotspot für alle Cineasten. In drei modernen Kinosälen erwarten dich neueste Kino-Technik und ein prämiertes Programm: von Arthaus-Filmen über packende Dokus bis zu ausgewählten Blockbustern – auch Originalversionen.

## TRIFFT JEDEN GESCHMACK

Das heimliche Highlight der Woche startet immer mittwochs um 21 Uhr: die Sneak-Preview, also eine Überraschungsvorpremiere eines Films, der garantiert noch keinen Bundesstart hatte – mit Moderation, Verlosung und Kurzfilm vorweg.

Für die Mutigen gibts ab und zu samstags um 23 Uhr eine Thrill-Sneak – ebenfalls eine Überraschungsvorpremiere mit Moderation, Verlosung und Kurzfilm, aber mit einem Film aus den „deftigen“ Genres à la Horror und Psychothriller.

Wer es klassisch mag, feiert garantiert die Reihe „Lichtperlen“ im Studio! Sie bringt Highlights der Filmgeschichte zurück auf die Leinwand – immer mit Einleitung von Medienwissenschaftler Dr. Thomas Heuer und mit einem Vorfilm. Ein paar Beispiele gefällig? Forrest Gump, LaLaLand, Schöne Bescherung und viele mehr! Eine Übersicht über die Filme und Termine findest du auf [www.studio-filmtheater.de/events](http://www.studio-filmtheater.de/events).

## GOOD TO KNOW

Dienstag ist Kinotag – alle zahlen den Kinderpreis. Na und Studis bekommen sowieso Rabatt; Erasmus-Studis mit ESNcard zudem auch gratis Popcorn. In der gemütlichen Kino-Bar kannst du chillen, Lesungen, Quiz-Abende und Live-Übertragungen von Sportevents besuchen, und sonntags sogar zum Tatort-Abend rumkommen – Eintritt frei! Mehr Infos:

[www.studio-filmtheater.de](http://www.studio-filmtheater.de) oder Instagram @studiofilmtheater



# WIR SUCHEN:

## Mitarbeiter für Service & Bar

- Minijob
- Werkstudenten
- Teilzeit

## JAN&HEIN&KLAAS&PIT

Craft · Beer · Food

## Kiels größtes Craft-Beer-Restaurant

Bewirb Dich bei uns: [info@jhkp.de](mailto:info@jhkp.de) · Holstenbrücke 1 · 24103 Kiel  
[www.jhkp.de](http://www.jhkp.de) · ☎ 0431/12837006 · Folgt uns auf Instagram 📷

## JAN&HEIN&KLAAS&PIT

Craft · Beer · Food

# WIR SUCHEN

## Servicekräfte

## Barkeeper

## Küchenhilfen

Bewirb Dich bei uns: [info@jhkp.de](mailto:info@jhkp.de)



# SPANNUNG PUR FÜR SCHMALES GELD KIELS VOLLEYBALLER STARTEN IN NEUE SAISON

*Bock auf Hochspannung, packende Action und Sport auf Top-Niveau? Dann schau in der kommenden Spielsaison doch mal in der Hein-Dahlinger-Halle vorbei und erlebe live die KTV Adler in der 2. Volleyball-Bundesliga der Herren!*

Wer Lust hat, sich einen Sport reinzuziehen, der einen von der ersten bis zur letzten Minute fesselt, passt jetzt mal gut auf: Die Spielsaison der 2. Volleyball-Bundesliga hat begonnen und die KTV Adler sind bereits in vollem Gange dabei, zu pritschen, zu baggern, zu schmettern!

## STIMMUNG HOCH, PREISE TIEF

Wir sprechen's jetzt einfach mal aus: Anders als beim Fußball wartest du beim Volleyball nicht 90 Minuten lang darauf, dass was Span-

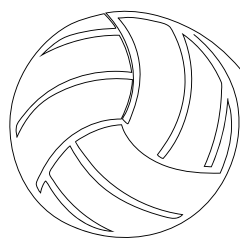
nendes passiert. (Sorry an dieser Stelle an alle Fußball-Fans!) Beim Volleyball werden im Sekundentakt Punkte gemacht, was bis zum letzten Ballwechsel 'ne Menge Spannung weckt – übrigens auch, wenn man eigentlich ... jetzt mal ganz platt gesagt ... keine Ahnung von Volleyball hat. On top gib't eine bombastische Stimmung im Publikum und das Beste: Der Eintritt ist im Vergleich zu den Spielen anderer Sportarten wirklich studifreundlich! Ein Saisonticket für 13 Spiele kostet für Studierende zum Beispiel nur 74 Euro (Studi-Ausweis nicht vergessen), der Eintritt ohne Jahresticket 6 Euro pro Spiel.

## BESTES WOCHENEND-PROGRAMM

Nach einer anstrengenden Woche in der Uni muss das Wochenende so richtig zelebriert

und ausgekostet werden, ist doch klar. Da kommen die Heimspiele der Adler in der Hein-Dahlinger-Halle (übrigens liebevoll auch Adlerhorst genannt) ja quasi wie gelegen! Die Saison geht noch bis kommenden April – genügend Zeit also, um mal rumzukommen. Du weißt, was zu tun ist: Schnapp dir ein paar Freund\*innen, holt euch Tickets, erlebt hochklassigen Sport und feuert die Adler bei einem ihrer Heimspiele an, damit sie mit möglichst vielen Siegen aus der Saison gehen! Mehr Infos samt Spielplan findest du unter [www.volleyball-ktv.de](http://www.volleyball-ktv.de). Zum Ticketshop geht's hier entlang: [pretix.eu/ktvadler/saison-2425/](http://pretix.eu/ktvadler/saison-2425/)

**Hein-Dahlinger-Halle**  
**Geschwister-Scholl-Straße 9, Kiel**  
**Mit den Öffis zu erreichen ab dem Hauptbahnhof (Bahnsteig D3) mit der Buslinie 31 in Richtung Krooger Kamp. Fahrzeit: ca. 10 Minuten bis zur Haltestelle Geschwister-Scholl-Straße**



**MAX**  
NACHTTHEATER  
EST.1989

**FREIKARTE**  
GÜLTIG BIS ZUM 30.12.24

Die Freikarte berechtigt zum einmaligen Eintritt einer Clubveranstaltung bis zum 30.12.2024.

Ausgenommen sind Konzerte und Sonderveranstaltungen.


 Eichhofstraße 1  max-kiel.de  
 max\_nachttheater\_kiel  maxdiscokiel


# WIR LIEBEN FEIERN.

**MAX**  
NACHTTHEATER  
EST.1989

**KIELER STUDENTENCLUB**  
SEIT ÜBER 35 JAHREN

 Eichhofstraße 1

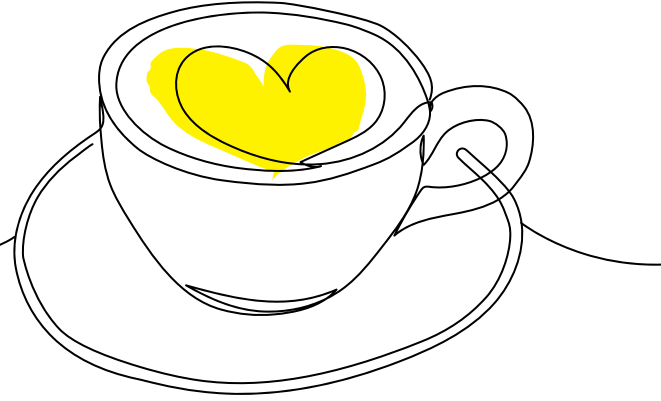
 max-kiel.de

 maxdiscokiel

 max\_nachttheater\_kiel

# BUT FIRST, COFFEE!

## KIELER CAFÉ-GUIDE



Jetzt, wo die cozy Jahreszeiten anstehen, ist es auch endlich wieder Zeit für gemütliche Stunden in Kiels schönsten Cafés. Hier unsere Top-Empfehlungen.

### **Café Resonanz**

Das Resonanz ist Kieler Kult. Und das Frühstück einfach nur krass! Von belgisch über griechisch bis syrisch – alle geil ... mindestens genauso wie die Auswahl an Kaffee und Co!

**Mittelstraße 23, Insta: @caferesonanz**

### **Bakeliet**

Der Kaffee: handgeröstet.

Das Ambiente: heimelig. Der Kuchen: himmlisch. Das Frühstück: saulecker.

Mehr müssen wir dazu wohl nicht sagen.

**Möllingstraße 11, Insta: @bakeliet\_kaffee**



### **Hilda**

Charmante Retrosessel, urige Lampen, Kaffeespezialitäten, süße Kleinigkeiten, herzhaftes Stullen und heiße Suppen – bei Hilda ist's gemütlich und verdammt lecker!

**Jägersberg 5, Insta: @cafe\_hilda**

### **Bornhorst Aan Tafel**

Café und Hofladen der Hofbäckerei Bornhorst. Am Start sind neben Kaffee und Co. auch bombastische Kuchen und Frühstückskreationen mit dem leckersten Brot aller Zeiten.

**Wrangelstraße 54**

**Insta: @bornhorstaantafel**

### **Café Phollcomplex**

Hier gibt's Kaffee, Kuchen, Burger, Longdrinks, Wein und vieles mehr sowie 'ne lässige Stimmung und manchmal sogar Kunst und Kultur.

**Brunswiker Str. 52**

**Insta: @phollkomplex**

### **Ins Blaue**

Hier geht's einmal mit dem Tablett um den Tresen herum, während du dir Brot, Brötchen, Dips, Aufschnitt und Aufstriche (auch vegan) und andere Leckereien schnappst.

**Lessingplatz 1**

**Insta: @lessinghalleinsblaue**

### **Kahlo**

Internationale Brunch Klassiker à la Eggs Benedict, Açai Bowl und French Toast – außerdem Mimosas und andere Cocktails fürs chillige Day Drinking.

**Holtener Str. 162, Insta: @kahlo.kiel**

### **Chilli Vanilli**

Bunte Mischung aus Kultkiosk, Café und Conceptstore. Also nach dem Kaffeegenuss unbedingt noch ein bisschen nachhaltigen Kram shoppen.

**Holtener Str. 21, Insta: @\_chilli\_vanilli**

### **Café Dreimaster**

Fair gehandelten Kaffee schlürfen, selbstgebackenen Kuchen genießen, sich herzhaftes Kleinigkeiten schmecken lassen, sich mit einer Suppe wärmen – geht hier alles!

**Weimarer Str. 3, Insta: @cafedreimaster**

### **Loppokaffee Rösterei & Café**

Selbstgerösteten Kaffee trinken, dazu gibts hausgebackenen Kuchen und köstliche Kekse – und den Kaffee kannst du sogar für zu Hause kaufen!

**Grasweg 8, Insta: @loppokaffee**

### **mmhio**

Bio-zertifiziertes Café, Bistro und Catering in Kiel mit Kaffee, Tee, Kuchen, Snacks und Mittagstisch in bester Bio-Qualität. Auch vegan.

**Knooper Weg 75, Insta: @mmhio**

### **Restez!unique**

Lust auf französische Croissants, pains au chocolat und Petit Fours? Na dann allez hopp ins Restez!unique! Pluspunkt: die coole Co-Working-Area.

**Kaistraße 30, Insta: @restezunique**

### **Café Brunswik**

Jede Menge Kaffeespezialitäten, leckere Kuchen, vielseitige Frühstücksspeisen, warme Speisen und abends noch 'n Vino – Brunswik geht immer!

**Brunswiker Str. 55, Insta: @brunswik.kiel**

### **impuls Kaffeemanufaktur**

Kaffee, der täglich frisch in der eigenen Röstmaschine geröstet wird – gibts was Besseres? Dazu selbstgebackene Kuchen, üppig belegte Brötchen, warme Paninis und mehr!

**Küsterstraße 7-9**

**Insta: @impuls\_kaffeemanufaktur**



### **Taktlos**

Café und gleichzeitig Bar – perfekt, um nahtlos vom Kaffee zum Bier umzusteigen und hier entspannt zu versacken.

**Hansastraße 26, Insta: @taktlos\_bar\_kiel**

### **Mu:d Coffee**

Smoothies, Kaffee und Tee, hausgemachte Waffeln und Croffles (Croissant meets Waffel) und ganz viel asiatische Küche – richtig nice!

**Schloßstraße 19, Insta: @mudcoffee.kiel**

### **Rosana Café**

Hier gibts syrische Spezialitäten – der Kaffee wird sogar traditionell im heißen Sand aufgekocht und in pompösen Kannen serviert. Dazu am besten Baklava!

**Hasseldieksdammer Weg 12a**

**Insta: @rosana\_cafe\_kiel**

### **STATT-CAFÉ**

Während das Café tagsüber ein beliebter Ort zum Kaffeetrinken ist, verwandelt es sich am Abend in eine Bar mit Veranstaltungen – mega Stimmung!

**Andreas-Gayk-Straße 31**

**Insta: @stattcafe.kiel**

### **Genussküste**

Kulinarischer Treffpunkt am Blücherplatz – du hast die Wahl zwischen Stullen, Kuchen und frischem Mittagstisch ... und natürlich Kaffee!

**Scharnhorststraße 2**

**Insta: @genusskueste**

### **Peaberries**

Kleine Kaffee-Manufaktur aka. ein so schöner Rückzugsort mit selbst geröstetem Kaffee, süßen und herzhaften Snacks und Riesen-Wohlfühlfaktor!

**Holtener Str. 47**

### **Schokodeern**

Genieß bombastische Bio-Konditorspezialitäten à la Torten, Kuchen, Pralinen und Kekse direkt im schönen Café oder schnapp sie dir zum Mitnehmen.

**Holtener Str. 106, Insta: @schokodeern**

### **Vanillerie**

In der Kieler Patisserie gibts mega leckere Torten, Tartes, Macarons und Pralinen. Probieren ist ein MUSS! Allerdings alles to-go, sitzen kann man hier nicht.

**Jungfernstieg 3, Insta: @vanillerie\_kiel**

### **Kopiton**

Kleine Specialty Coffee Rösterei mit erstklassigem Kaffee – ohne viel Schnickschnack, dafür überzeugend im Geschmack!

**Brunswiker Str. 61**

**Insta: @kopiton\_roesterei**



### **Der Alte Mann**

Das Café direkt am Hafen und Schiffahrtsmuseum, wo es nicht nur Kaffee und Kuchen, sondern auch Mittagstisch und abends leckere Drinks gibt.

**Wall 65, Insta: @der\_alte\_mann\_kiel**

### **Welcome Café**

Die Kuchenauswahl wechselt täglich und guten Kaffee gibts hier auch! Hausgemacht steht dabei an erster Stelle, egal ob Kuchen, Bowls oder Suppen.

**Stresemannplatz 1-3**

**Insta: @welcomecafe\_kiel**

### **Schiffercafé**

Einen Pott Kaffee direkt an Thiesenkai mit Blick auf die Förde genießen? Klingt nicht nur geil, schmeckt auch so! Fischbrötchen und Frühstück sind auch am Start.

**Tiessenkai 9-10, Insta: @schiffercafe\_kiel**

### **MUM\*DAD**

Café und Bar mit absolutem Wohnzimmerfeeling! Hier geht einiges, von Kaffee über Frühstück bis Cocktails.

**Ziegelteich 14, Insta: @mumdadkiel**

### **das retro.**

Das Café im Metro Kino: Komm rum zum Frühstück, in der Mittagspause, zur Kaffezeit oder abends auf einen Drink!

**Holtener Str. 162-170**

**Insta: @das\_retro.kiel**



### **Alma Café**

Liebevoll gestaltetes Café mit Frühstück, Waffeln, Kaffee und südamerikanischen Spezialitäten; gleichzeitig auch Laden für Handgemachtes und Atelier.

**Wilhelminenstraße 19, Insta: @alma.kiel**

### **Tjorvis**

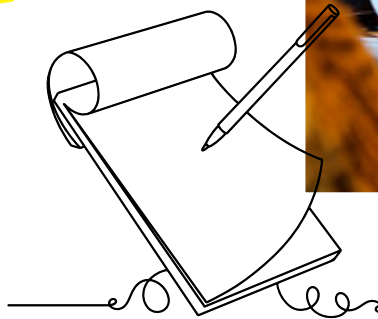
Gönn dir Crêpes, Waffeln oder Wraps und such dir leckere Toppings à la Frucht, Schoki und Soßen bzw. herzhafte Füllungen aus – 100 Prozent vegan!

**Holstenbrücke 30, Insta: @tjorvis\_cafe**





# SPIELEABEND MAL ANDERS PEN&PAPER-ABEND IM RAGNARÖK CAFÉ



„So Kameraden, dann jetzt mal Brust raus, gerade stehen und dafür sorgen, dass wir hier einen guten Eindruck machen“, befiehlt der Commander mit fester Stimme, während er seiner Crew ein selbstbewusstes Nicken zuwirft, die untereinander eher skeptische Blicke austauscht. Mit einem ohrenbetäubenden Zischen fährt die Schleusentür auf und der Zugang zum Raumschiff öffnet sich.

Was wie der Ausschnitt aus einem Science-Fiction-Roman klingt oder glatt aus einem Film stammen könnte, ist Teil des Pen&Paper-Abends im Ragnarök Café, zu dem sich heute fünf mutige Teilnehmer\*innen angemeldet haben. In kleiner Runde wird an einem der Café-Tische Call of Cthulhu gespielt, ein absoluter Horror-Klassiker, angelehnt an die Literatur von H. P. Lovecraft.

## MIT STIFT UND PAPIER

Zuerst einmal erstellen Spieler\*innen mit einem umfangreichen Charakter-Sheet ihre Rolle für den Abend. Bei der Charaktererstellung werden Fähigkeiten, Stärken und alles nur Erdenkliche festgelegt – dafür dürfen natürlich auch die klassischen Würfel nicht fehlen, die die Ausprägung der Fähigkeiten

festlegen. Die Aufgabe des Spielleiters übernimmt heute Sebastian Bauer, Leiter des Ragnarök Cafés, das seit April 2022 am Exer Raum für Spielbegeisterte bietet. Bei Speis und Trank führt er die Crew durch das Abenteuer und lenkt sie in die richtige Richtung, während die zusammengewürfelte Truppe ihren Rollen entsprechend überlegt, wie sie weiter vorgehen will. Da kann auch mal eine Würfel-Prüfung daneben gehen und statt sich zur Kantine zu begeben, geht jemand in den wirren Korridoren des Raumschiffs verloren.

## EINTAUCHEN IN DIE SPIELEWELT

Wer mal Pen&Paper-Spiele ausprobieren möchte, ist hier im Ragnarök genau richtig. Die Eventabende sind für Anfänger\*innen

ausgelegt, so kann man in dem kurzen Abenteuer seine ersten Erfahrungen mit dieser Art von Spielen machen. Auch im regulären Betrieb hat das Café eine riesengroße Auswahl an Spielen parat, die man sich nehmen und spielen kann. Im Handelsposten nebenan gibt es alles, was das Spieler\*innenherz begehrt: Würfel, Spiele, (Rollen-)Spielzubehör und Bücher werden hier zum Verkauf angeboten. Leidenschaftliche (Rollen-)Spieler\*innen können sich in nicht allzu ferner Zukunft auch in den neuen P&P-Raum einbuchen, der gerade am Knooper Weg entsteht. Der ist natürlich thematisch passend wie eine Taverne eingerichtet und bietet Platz für bis zu sechs Personen.

## EVENTABENDE

Im Ragnarök stehen aber noch viele weitere Spieleformate auf dem Eventplan: Das ganze Jahr über finden regelmäßig Themenabende statt, darunter auch Harry-Potter-Abende, große Werwolf-Runden und klassische Quiz-Abende zu Themen wie Games oder Comics. Zu allen Events kannst du dich alleine oder gleich gemeinsam mit deinen Freund\*innen über [www.ragnarok.cafe](http://www.ragnarok.cafe) anmelden. Zum regulären Café-Betrieb kannst du jederzeit vorbeischaun.


# Anna


CLUB & DISCOSTADL


## Die Kieler Spaßdisco für Erwachsene


Jeden Freitag und Samstag.  
Immer ab 22:00 Uhr.

**FREE SHOT MIT  
DIESEM COUPON!**  
Einfach beim Check-In vorzeigen.  
1x Shot pro Besuch, gültig bis 31.12.2024

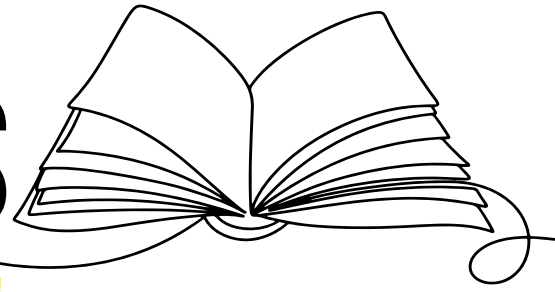
 Kaistraße 54-56

 [Anna-Kiel.de](https://anna-kiel.de)

 [AnnaDiscostadl](https://www.facebook.com/AnnaDiscostadl)

 [Anna\\_Discostadl\\_Kiel](https://www.instagram.com/Anna_Discostadl_Kiel)

# FIETES BUCHTIPPS

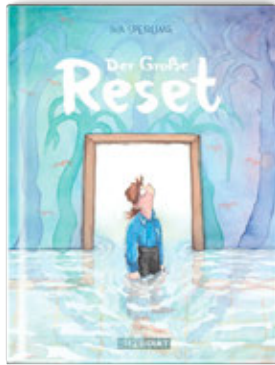


Auf der Suche nach neuem Lesestoff? Hier wirst du fündig.

## Der Große Reset

Ein Weinanbaugebiet, irgendwo in der deutschen Provinz: Während eines Kurzbesuchs in ihrem Heimatdorf muss die Studentin Ika feststellen, dass ihr Vater immer weiter in die Tiefen des Internets abgetaucht ist und sich dabei in Verschwörungsideologien verloren hat. Im Alltag geben sich zwar alle große Mühe, Diskussionen zu Krieg, Impfen und Politik aus dem Weg zu gehen, doch die zunehmende Entfremdung des Vaters und der Familie scheint unaufhaltbar. Während ihre Mutter sich ein harmonisches Wochenende wünscht, versucht Ika herauszufinden, was eigentlich der Stand der Dinge ist: Hat ihr Vater etwa das Haus verkauft und will auswandern? Oder ist das nur Gerede?

**Ika Sperling: Der Große Reset, Re-Produkt Verlag, 176 Seiten, 24 Euro**



## Deutsches Haus

Frankfurt, 1963. Eva, gelernte Dolmetscherin und jüngste Tochter der Wirtsleute Bruhns, steht kurz vor ihrer Verlobung. Unvorhergesehen wird sie gebeten, bei einem Prozess die Zeugenaussagen zu übersetzen. Ihre Eltern sind, wie ihr zukünftiger Verlobter, dagegen: Es ist der erste Auschwitz-Prozess, der in der Stadt gerade vorbereitet wird. Eva, die noch nie etwas von diesem Ort gehört hat, folgt ihrem Gefühl und widersetzt sich ihrer Familie. Sie nimmt die Herausforderung an, ohne zu ahnen, dass dieser Jahrhundertprozess nicht nur das Land, sondern auch ihr eigenes Leben unwiderruflich verändern wird.

**Annette Hess: Deutsches Haus, Ullstein Verlag, 368 Seiten, 12,99 Euro**



## 22 Bahnen

Tildas Tage sind strikt durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern und an schlechten Tagen auch um die Mutter. Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt, die Tilda hasst. Ihre Freund\*innen sind längst weg, leben in Amsterdam oder Berlin, nur Tilda ist geblieben. Denn irgendjemand muss für Ida da sein, Geld verdienen, die Verantwortung tragen. Nennenswerte Väter gibt es keine, die Mutter ist alkoholabhängig. Eines Tages aber geraten die Dinge in Bewegung: Tilda bekommt eine Promotion in Berlin in Aussicht gestellt, und es blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Und Viktor taucht auf, der große Bruder von Ivan, mit dem Tilda früher befreundet war. Viktor, der genau wie sie immer 22 Bahnen schwimmt. Doch als Tilda schon beinahe glaubt, es könnte alles gut werden, gerät die Situation zu Hause vollends außer Kontrolle.

**Caroline Wahl: 22 Bahnen, Dumont Verlag, 208 Seiten, 13 Euro**



## All die kleinen Vogelherzen

Sunday lebt mit ihrer 16-jährigen Tochter Dolly noch immer in dem Haus, in dem schon sie aufgewachsen ist. Sie ist anders als die meisten Menschen. An manchen Tagen isst sie ausschließlich weißes Essen und sie hat einen Ratgeber aus den Fünfigern, der ihr in komplexen sozialen Situationen hilft. Sundays geordnetes Leben gerät jedoch aus den Fugen, als die charismatische Vita mit ihrem Mann nebenan einzieht. Gänzlich von der schillernden Person eingenommen, freunden die beiden Familien sich schnell an, gehen im Haus der anderen ein und aus. Sunday fühlt sich akzeptiert und geliebt wie selten zuvor. Auch Dolly ist zunehmend fasziniert von Vita. Genau hier liegt das Problem, denn was Sunday nicht ahnt: Unter der makellosen Fassade versteckt sich etwas Dunkles.

**Viktoria Lloyd-Barlow: All die kleinen Vogelherzen, GOYA Verlag, 384 Seiten, 24 Euro**





# Zu Fuß durch Kiel:

## 12 SPAZIERGÄNGE

Flanieren an der Kiellinie, Schiffgucken an der Ostseeküste oder dem romantischen Lauf der Schwentine folgen: Das Wasser begleitet Spaziergänger\*innen in Kiel auf Schritt und Tritt. Und die Stadt am Meer hat noch mehr zu bieten: Beim

Wandeln durch ihre Straßen entdeckt man faszinierende Street-Art und herrschaftliche Villen, bestaunt prächtige Parks und genießt Gaumenfreuden an quirligen Plätzen. Ob Altstadt, Gaarden oder

Wik: Kiels Viertel sind immer einen Spaziergang wert – findet nicht nur FIETE, sondern auch das Autorenpaar Birte und Martin Stährmann!

„Zu Fuß durch Kiel: 12 Spaziergänge“ heißt ihr zweites gemeinsames Buch, in dem sie jeden der Spaziergänge unter einen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt stellen. Selbst Einheimische, die Kiel gut kennen, werden im Buch Neues finden. Alle Spaziergänge enthalten genaue Wegbeschreibungen, fundierte Hintergrundtexte, ansprechende Fotos, eine

Übersichtskarte und Tipps fürs Essen und Trinken. Dabei ist das Buch anders konzipiert als normale Reiseführer. „Es geht nicht darum, die Sehenswürdigkeiten einer Stadt komplett vorzustellen. Wir laden ein zum Entdecken einer bestimmten Gegend mit einem bestimmten Fokus und haben dafür meist Rundwege gefunden“, sagt Martin Stährmann.

Neben eher klassischen Spaziergängen gibt es viel Beglückendes in der Natur zu entdecken, aber auch Kunst, Kultur, Kulinarik und Kunsthandwerk. Die Spaziergänger\*innen dürfen gespannt sein, was sich hinter Titeln verbirgt wie „Herrschaftliches Wohnen im Villenviertel“, „Streetart und buntes Multikulti“, „Wildromantische Flusslandschaft“, „Der Seefischmarkt und der Meeresschutz“ oder „Die Robbe, die Kogge und die Politik“.

**Birte und Martin Stährmann:**  
**Zu Fuß durch Kiel – 12 Spaziergänge,**  
**Droste Verlag,**  
**168 Seiten,**  
**15,99 Euro**



## RETTE LEBEN – SPENDE BLUT

Hast du schon mal Blut gespendet? Falls nicht, ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt dafür! Denn Blutspenden ist in vielerlei Hinsicht eine gute Sache: Man kann anderen Menschen helfen, tut seiner eigenen Gesundheit etwas Gutes und bekommt dafür beim UKSH nicht nur ein kostenloses Essen, sondern auch eine monetäre Aufwandsentschädigung. Und das alles für nur einen „Pieks“ und circa eine Stunde Aufwand alle zehn bis zwölf Wochen. Klingt gut? Dann werde noch heute zum/ zur Lebensretter\*in. In Kiel kannst du im UKSH Blutspendezentrum Kiel (CITTI-PARK) Blut spenden und mit nur einer Spende bis zu drei Menschen ein neues Leben schenken. Termine für eine Vollblutspende können sogar bis 15 Minuten vor Terminbeginn online unter [www.terminland.de/uksh](http://www.terminland.de/uksh) gebucht werden. Mehr Informationen zur Blutspende (und Plasmaspende) findest du unter [www.uksh.de/blutspende](http://www.uksh.de/blutspende).

Fotos: Adobe Stock (1), Droste (1) / Illustration: Adobe Stock




**Blutspendezentrum**

### Bist Du der Typ, um mein Leben zu retten?

Spende Blut und schenke Leben

Spendezeiten	CITTI-PARK
Montag	10-16
Dienstag	12-18
Mittwoch	12-18
Donnerstag	12-18
Freitag	10-16
Sonnabend	9-14
☎ 0431 500	-16191

Terminvereinbarung:  
[www.terminland.de/uksh](http://www.terminland.de/uksh)

✉ [blutspende-kiel@uksh.de](mailto:blutspende-kiel@uksh.de)  
 @ [@uksh\\_blutspende](https://www.instagram.com/uksh_blutspende)  
 f [@uksh\\_blutspende](https://www.facebook.com/uksh_blutspende)



## TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

# WINTERBLUES? NIX DA!

Der Winter in Kiel kann schon mal ziemlich trist und grau werden – das Gefühl von Einsamkeit ist dann oft nicht weit. Doch keine Sorge, wir haben für dich ein paar entspannte Tipps zusammengestellt, wie du trotz der dunklen Tage die kalte Jahreszeit gut überstehst.

## SCHRITT FÜR SCHRITT

Ein Spaziergang oder eine kleine Laufrunde können Wunder bewirken! Frische Luft, Bewegung und Kiels schöne Ecken helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Kiel bietet dir ein paar wunderbare Möglichkeiten, dabei auch noch neue Leute kennenzulernen! So z. B. das Konzept „Girls Talking and Walking“, wo sich Frauen zu einem entspannten Spaziergang treffen können, um neue Bekanntschaften zu schließen, sich auszutauschen und gemeinsam frische Luft zu schnappen!

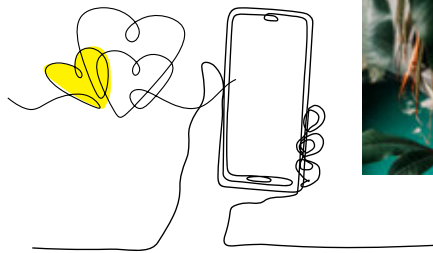
Alle Infos findest du auf Instagram: @kielgirls.talkingwalking

## HALLO EHRENAMT

Einsamkeit überwinden und dabei etwas Gutes tun: Ehrenamtliche Arbeit ist eine tolle Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und gibt dir gleichzeitig das Gefühl, gebraucht zu werden. Kiel bietet viele Möglichkeiten, sich zu engagieren und deine sozialen Kontakte zu erweitern. Klick dich doch mal durch den Mitwirk-O-Mat des nettekieler Ehrenamtsbüros und finde heraus, was für dich infrage kommt: [www.nette-kieler.de/mitwirk-o-mat](http://www.nette-kieler.de/mitwirk-o-mat)

## NEUES HOBBY, NEUES GLÜCK

Der Winter eignet sich perfekt dafür, etwas Neues auszuprobieren. Egal ob Gitarre spielen, Kochen, Malen oder Stricken lernen – ein neues Hobby kann etwas Abwechslung in deinen Alltag bringen und dich gleichzeitig gut beschäftigen.



## TIME TO CONNECT

Mit Bumble Friends kannst du entspannt neue Leute in deiner Umgebung kennenlernen, die ähnliche Interessen haben. Die App ist eine super Möglichkeit, um auch im Winter Freundschaften aufzubauen.



## DEEP DIVE – ZEIT FÜR REFLEXION

Du kannst die tristen Tage optimal nutzen, um in dich zu gehen, über das Jahr nachzudenken und Klarheit über deine Ziele, Träume und Wünsche zu gewinnen. Tagebuch schreiben und Meditation helfen dir dabei!

## KREATIV-KICK

Die kalte Jahreszeit kannst du perfekt dazu nutzen, alles zu erledigen, was sonst immer hinten rüber fällt! Zimmer umstellen, Klamotten aussortieren, alle Bilder endlich ins Fotoalbum einkleben, die Wohnung umdekoriieren ... für Ablenkung ist dadurch auf jeden Fall gesorgt!

## CAFÉ SOLO – DEIN MAIN CHARACTER MOMENT

Allein ins Café? Klar! Genieße die Zeit mit einem guten Buch oder beobachte das Geschehen um dich herum. Kiel hat genug coole Cafés zu bieten und vielleicht kommst du ja sogar mit der einen oder anderen Person ins Gespräch! Passend dazu hast du auf Seite 90 doch sicherlich schon unseren Kieler Café-Guide entdeckt!

# SOCIAL RUN KIEL — RUN AND CONNECT!

Der neue Social Run Kiel: Jeden Dienstag kannst du an der Kiellinie laufend neue Leute kennenlernen und dich connecten! Von Anfänger\*innen bis Profis – JEDE\*R ist willkommen!

Nina Baarmann ist leidenschaftliche Läuferin und seit kurzem auch begeisterte Wahl-Kielerin. Hier hat sie den Social Run Kiel ins Leben gerufen, ein Projekt, das vor allem Spaß machen und Menschen zusammenführen soll! „Ich kenne das Konzept aus Hamburg“, berichtet Nina. Sie war dort selbst mehrere Jahre Mitglied einer Running Community. In Kiel hat sie nach einem ähnlichen Format gesucht, jedoch ohne Erfolg und die Sache dann einfach selbst in die Hand genommen.

## WAS STECKT DAHINTER?

Jeden Dienstag um 19 Uhr treffen sich alle, die Lust haben vor dem Cotidiano an der Kiellinie. Gelaufen werden 5 bis 7 Kilometer – wer abkürzen will, kann das easy tun. Egal, ob du Laufanfänger\*in oder Profi bist, hier geht es um Spaß und Gemeinschaft, nicht um Bestzeiten.

## WIE MACHST DU MIT?

Einfach vorbeikommen, es kostet nichts. Alle Infos gibts auf Instagram @kiel.socialrun – also, schnapp dir deine Laufschuhe und sei dabei!

„Mir gibt das Laufen unglaublich viel und wenn ich diese Freude weitertragen kann und gleichzeitig einen Space schaffe, über den sich Leute connecten können, um vielleicht schneller in Kiel anzukommen, dann habe ich mein Ziel schon erreicht.“

Nina Baarmann, Social Run Kiel

Foto: Social Run Kiel

# NOCH MEHR LESEFUTTER GESUCHT?

Ist es nicht großartig, die FIETE in den Händen zu halten? Gedruckte Buchstaben auf Papier? Seiten, die beim Umblättern rascheln? Etwas, das auf dem Couchtisch schön aussieht? Davon haben wir hier bei falkemedia noch mehr ...



## KIELERLEBEN

Egal, ob neu in Kiel oder alter Hase: Mit dem Stadtmagazin KIELerleben entdecken alle die besonderen Ecken unserer großartigen Stadt am Meer. Wir versorgen dich mit Neueröffnungen und Traditionsunternehmen, mit Tipps für Restaurants, mit Kieler Geschichten und Kieler Gesichtern. Die KIELerleben liegt monatlich überall dort aus, wo auch du bist: in Geschäften, Märkten und Bars. Na und zusätzlich bei uns im Büro am Exerzierplatz 3.

## KIEL.NACHHALTIG

Wer auf der Suche nach fairen Stores aus Kiel und Umgebung, Upcyclingideen und nachhaltigen Zukunftsvisionen ist, sollte sich auf keinen Fall Kiel.nachhaltig entgehen lassen. Das Magazin, das einmal im Jahr erscheint, sammelt für dich die neuesten und innovativsten Köpfe der Stadt sowie alles um die Themen Green Living, Zero Waste und mehr. Egal ob Start-up oder bestehende Firma, hier ist Platz für all jene, die etwas ändern wollen und damit nicht bis morgen warten können.



## FÖRDE FRÄULEIN

Doch lieber digital? Dann schau auf dem Blog Förde Fräulein unter [www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de) oder bei Instagram @foerde\_fraeulein vorbei. Hier findest du die schönsten Tipps aus Kiel und ganz Schleswig-Holstein – von Lübeck über Flensburg bis nach St. Peter-Ording und noch viele weitere tolle Orte. Neben den schönsten Sehenswürdigkeiten und coolsten Aktivitäten gibts hier auch jede Menge Café- und Restauranttipps für dich!

Fotos: Adobe stock (3)

Die Partytour durch Kiel



# Nacht der Clubs

SCHAUBUDE  
PUMPE  
MAX  
LUNA  
HANSA48  
DO SUL  
BUNKER KIEL  
BEN BRIGGS  
ANNA

Sa 12 Okt 2024

ab 20:00 Uhr  
Kostenloser Shuttleservice  
2 Doppeldecker-Busse  
+ Sprottenflotte  
10€ Eintritt  
kultur-rausch.de

**NACHT DER CLUBS  
SA\12\OKT\2024**

20:00 Hansa48 \ präsentiert von Doodleduell  
**Comic Battle.** Motto „Wellness für alle“ plus live in der Kneipe:  
**Sektempfang – Viel Schaum um nichts  
Battle + Konzert.** Stifte kreuzen + Jazzcover

20:00 Luna  
**Fruitytunes x Karaoke Time**  
w/ **Coach & Sibbadaiah**  
**Party.** Pop, Rap, Hits, 2000s, 90, Classics

20:00 DoSul \ Ende 02:00  
**DJ Rogi**  
**Party.** Funky Soul Beats

22:00 ANNA Club & Discostadt  
**Back to the Oldschool**  
**Party.** Best of HipHop und RnB

22:00 Ben Briggs \ Maxi präsentiert:  
**Shake it off** mit **Tobilicious**  
**Party.** Tanzen, Singen, Knutschen zu den schönsten Songs der Welt

23:00 Die Pumpe \*Bar  
**InDie Pumpe** mit  
**Die Dynamischen Dauerwellen**  
**Party.** Von Alternative bis Indie Musik

23:00 Die Pumpe \*Roter Salon  
**Bionic Cycle.**  
On Stage: **Atopia\Finndus\Johan\**  
**Mac Labor.** Dekoration: **Space Tekk**  
**Party.** Psychedelic and Progressive Trance

23:00 MAX Nachttheater  
**Die Mega 2010er Party**  
**Party.** Die größten Hits der 2010er

23:59 Bunker Club  
**Funk Out.** Line-Up: **Meo\Townes\**  
**Moritz Biebl\Fin Egan\MHP**  
**Party.** House und Techno strictly Vinyl

23:59 Schaubude im Hinterhof  
**Afro Caribbean Party**  
mit **DJ Buju & DJ Afro**  
**Party.** Afrobeat, Amapiano und Dancehall

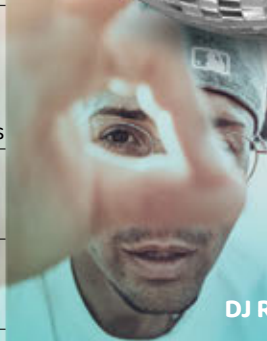
DIESES JAHR GLEICH 2X

# Kultur-Rausch und Nacht der Clubs 2024



In diesem Jahr gibt es zum allerersten Mal den Kultur-Rausch im vollen Umfang gleich zweimal – zuletzt im Frühjahr und jetzt noch mal im Herbst!

So eröffnet die **Nacht der Clubs** am **Samstag, 12. Oktober 2024**, das Kieler Kultur Festival und bietet eine exklusive Erkundungstour durch das nächtliche Kulturleben der Landeshauptstadt Kiel an, bei der jeder die Kieler Clubs und Veranstaltungshäuser an einem Abend entdecken kann. Der Eintritt kostet nicht nur einmalig 10 Euro, sondern alle Gäste der Nacht der Clubs können kostenlos mit zwei Doppeldecker-Bussen von Hop-on Hop-off City Sightseeing Kiel sowie mit den Rädern von der Sprottenflotte von Ort zu Ort fahren und sich von dem abwechslungsreichen Angebot in Kiel überzeugen.



DJ Rogi



Funk Out: Moritz Biebl

Bionic Cycle: Atopia



Und gleich danach präsentiert der **Kultur-Rausch vier Wochen lang ein Festival** mit den Highlights von über 10 verschiedenen Veranstaltungsorten und bietet dadurch ein exklusives Programm aus Livemusik, Comedy, Lesungen, DJ-Culture und Tanzveranstaltungen an! Mit dabei ist auch die **Schaubude**, die nach der Schließung in der Legienstraße ein neues Zuhause gefunden hat! So ist die Schaubude **in die Bergstraße umgezogen** und wird in den alten Räumlichkeiten des Hinterhofs weiterfeiern. Zudem ist seit längerem dank des Engagements der Betreiber der Schaubude auch die **Räucherei** wieder am Start: Ab Oktober übernehmen sie dort die Programmgestaltung und werden zukünftig wieder für mehr kulturelles Leben auf dem Ostufer sorgen!

Dank an: **Dithmarscher Brauerei, Essmann Gastronomie Service, Finsbury Gin, Hop-On-Hop-Off City Sightseeing Kiel, Jörgen Petersen & Sohn, Mio Mio, Sierra Tequila, SprottenFlotte, Thomsen Werbemittelvertrieb** und unseren Medienpartnern **KIELerleben, FIETE – Das Campusmagazin und Kiel Marketing!**

Wir wünschen allen Gästen viele tolle Abende!

**Euer Kultur-Rausch Team**

## Shuttle-Bus: Kostenlos mit Armband #NDC24

Die Nacht der Clubs eröffnet den Kultur-Rausch am **Samstag, den 12. Oktober 2024**. Der Eintritt (10,-) wird einmalig bei einem der teilnehmenden Clubs an der Abendkasse entrichtet und gilt dann für alle teilnehmenden Clubs. Zwischen den Clubs fahren zwei kostenlose Doppeldecker-Shuttle-Busse von City Sight Seeing Kiel, die euch zum nächsten Club bringen!

### 1. Doppeldecker linksrum

Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	20:00	20:45	21:30	22:15	weiter im 45-Minuten-Takt	01:15	02:00
Ben Briggs / Hltst. Ziegelteich	20:03	20:48	21:33	22:18		01:18	02:03
Die Pumpe / Bunker / Hltst. Martensdamm	20:10	20:55	21:40	22:25		01:25	02:10
Luna / Schaubude Bergstr. Höhe Rest. Konak	20:15	21:00	21:45	22:30		01:30	02:15
DoSul / Olshausen Str. Höhe DoSul	20:23	21:08	21:53	22:38		01:38	02:23
Hansa 48 / Knooper Weg Haltestelle Alsenstr.	20:28	21:13	21:58	22:43		01:43	02:28
MAX / Eckernf. Str. Haltestelle Eichhofstr.	20:35	21:20	22:05	22:50		01:50	02:35
Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	20:45	21:30	22:15	23:00		02:00	02:45

### 2. Doppeldecker rechtsrum

Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	22:00	22:45	23:30	00:15	weiter im 45-Minuten-Takt	04:15	05:00
MAX / Haltestelle Eichhofstr. Höhe Bauhaus	22:10	22:55	23:40	00:25		04:25	05:10
Hansa 48 / Knooper Weg Haltestelle Alsenstr. (1)	22:17	23:02	23:47	00:32		(1)	
DoSul / Olshausen Str. Höhe DoSul (2)	22:22	23:07	23:52	00:37		(2)	
Luna / Schaubude Bergstr. Höhe Luna Club	22:30	23:15	00:00	00:45		04:45	05:30
Die Pumpe / Bunker / Hltst. Martensdamm	22:35	23:20	00:05	00:50		04:50	05:35
Ben Briggs / Hltst. Ziegelteich	22:42	23:27	00:12	00:57		04:57	05:42
Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	22:45	23:30	00:15	01:00		05:00	05:45

(1) Haltestelle wird angefahren bis 02:17 (2) Haltestelle wird angefahren bis 02:22

## Stationen SprottenFlotte

Zusätzlich zum Bus-Shuttle stehen zur Nacht der Clubs und während des gesamten Kultur-Rausches die Fahrräder der SprottenFlotte mit einem besonderen Angebot zur Verfügung: Mit den Code **KulturRausch24** erhaltet ihr **300 Freiminuten!** Außerdem und speziell zum Kultur-Rausch gibt es **temporäre Pop-up-Stationen** in unmittelbarer Nähe von **Ben Briggs, Hansa48, MAX** und der **Pumpe**. **Danke SprottenFlotte!**



**DI\15\OKT\2024**

**20:00 Studio Filmtheater \ GC präsentiert:**  
**Stephan Orth: „Couchsurfing in der Ukraine“** (2024 by Malik)  
**Multimedia-Lesung.**

**DO\17\OKT\2024**

**20:00 Hansa48**  
**Paula Irmshler: „Alles immer wegen damals“** (2024 by DTV)  
**Lesung.** „Familie heißt lügen bis tief in die Nacht.“

**20:00 DoSul**  
**Daniel Hoppenstedt**  
**Konzert.** Interpretationen der besten Popsongs aller Zeiten

**22:00 Pogue Mahone**  
**Peaky Pluckers**  
**Konzert.** Folk-Pop

**FR\18\OKT\2024**

**20:00 KulturForum**  
**Clara Haberkamp Trio:**  
**„Plateaux“ Tour 2024**  
**Konzert.** Jazz

**20:00 Die Pumpe \*Roter Salon**  
**Whispering Sons**  
**Konzert.** Experimenteller Post-Punk

**23:59 Luna**  
**GEM** w/ special guest **VIKATORY** (Tresor Berlin) Hosts **ASÖKA & DJ H3NN7**  
**Party.** Techno, Electro, Breakbeat, House

**SO\20\OKT\2024**

**20:00 MUM\*DAD**  
**Stefan Sommer: „Trabant“** (2024 by Otto Müller Verlag). Support: **Selina Seemann.** Moderation: **Maline Kotetzki**  
**Lesung.**

**DO\24\OKT\2024**

**20:00 Studio Filmtheater \ GC präsentiert:**  
**Thorsten Nagelschmidt**  
**„Soledad“** (2024 by S. Fischer)  
**Lesung.**

**20:00 Statt-Café**  
**Dagefoer**  
**Konzert.** Mischung aus Folk, Chanson, Jazz und afrikanischer Musik

## 4 Wochen Festival

Der Kultur-Rausch präsentiert die Highlights der teilnehmenden Veranstaltungshäuser. Der Grundgedanke für den Kultur-Rausch war und ist miteinander zu sprechen, sich abzustimmen, gemeinsam aufzutreten und die Kultur zu stärken. Mehr Informationen auf [www.kultur-rausch.de](http://www.kultur-rausch.de)

**DI\15\OKT\2024\20:00**

**Studio Filmtheater \ Wilhelminenstraße 10 \ GC präsentiert:**

**Stephan Orth: „Couchsurfing in der Ukraine“**

**Multimedia-Lesung**

VVK 15,00 inkl. Geb. \ Tickets nur im Studio Filmtheater oder bei Kinoheld.de.

Bestsellerautor Stephan Orth („Couchsurfing im Iran“) hat den Krieg Russlands gegen die Ukraine von Anfang an miterlebt. Durch seine ukrainische Freundin Julija verbindet ihn ein besonderes Band mit dem Land. Wie geht es den Menschen, die geblieben sind? Was gibt ihnen Hoffnung? Mit diesen Fragen reist er Tausende Kilometer durch die Ukraine, wohnt bei Einheimischen, hört ihre Geschichten und hilft beim Wiederaufbau.



**DO\17\OKT\2024\20:00**

**Hansa48 \ HansasträÙe 48**

**Paula Irmshler: „Alles immer wegen damals“**

**Lesung.** „Familie heißt lügen bis tief in die Nacht.“

VVK 13,00 zzgl. Geb. \ AK 15,00 \ Print@Home-Tickets bei tixforgigs.com.

Der Hund ist jetzt da, also muss man sich um ihn kümmern, sagt Mutti. So wie damals bei den Kindern – die waren auch plötzlich da, und man musste sich kümmern. Ihre Tochter Karla will es anders machen. Deshalb ist sie von Leipzig nach Köln geflohen und hat den Kontakt zur Mutter abgebrochen – einfacher, als mit Gerda zu streiten. Doch nun hadert sie mit ihrer Ausbildung, kämpft mit der Miete, und mit ihrer Freundin sollte auch der nächste Schritt kommen. War es eine gute Idee, dass ihre Geschwister ihnen zum Geburtstag eine gemeinsame Reise nach Hamburg geschenkt haben?



**DO\17\OKT\2024\20:00**

**DoSul \ Beseler Allee 64**

**Daniel Hoppenstedt**

**Konzert.** Interpretationen der besten Popsongs aller Zeiten

**Eintritt** 5,00

Der Kieler Singer / Songwriter Daniel Hoppenstedt ist im DoSul zu Gast und wird mit seiner Looping Station ordentlich Stimmung machen. Dabei wirkt er wie eine LiveLooping-One-Man Band, und erschafft ganze Bandsounds. Interpretationen der besten Popsongs aller Zeiten werden so auf ein ganz anderes Level gehoben. Alles live und ohne Playback vor den Augen und Ohren der Zuschauer.



**DO\17\OKT\2024\22:00**

**Pogue Mahone \ Bergstraße 15**

**Peaky Pluckers**

**Konzert.** Folk-Pop

**Eintritt** frei

Peaky Pluckers ist eine international besetzte Folk-Pop-Band aus Hamburg. Den Kern der Band bilden der irische Sänger und Gitarrist Alex Walker und der Geiger Mario Ostermann. Peaky Pluckers war u. a. Headliner des diesjährigen 7. Irish-Folk-Festivals der Ufa-Fabrik Berlin.

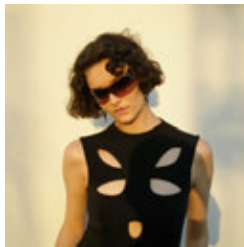


**FR\18\OKT\2024\20:00****KulturForum** \ Andreas-Gayk-Straße 31**Clara Haberkamp Trio:**  
„Plateaux“ Tour 2024**Konzert.** Jazz**VVK** 20,00 zzgl. Geb. \ **AK** 22,00

Clara Haberkamp, seit über einem Jahrzehnt in der deutschen Jazz-Szene aktiv, gründete 2010 ihr Klaviertrio. Ihr Album „Plateaux“ besticht durch stilistische Vielfalt und wurde für den Preis der Deutschen Schallplattenkritik nominiert. In Kiel tritt sie mit der preisgekrönten Bassistin Lisa Wulff und der Schlagzeugin Mareike Wiening auf. Gemeinsam erschaffen sie Musik, die von intensiver Lyrik bis zu gefühlvollen Momenten reicht.

**FR\18\OKT\2024\23:59****Luna** \ Bergstraße 17a**GEM** w/ special guest **VIIKATORY**  
(Tresor Berlin) hosted by **ASÖKA & DJ H3NN7****Party.** Techno / Electro / Breakbeat / House

Viikatory vereint in ihren Mixes 90er-Techno, schnellen House sowie Techno und Electro, um eine fesselnde Reise in die Welt der elektronischen Musik zu schaffen. Ihre Produktionen zeigen die grenzenlosen Möglichkeiten der Musik, veröffentlicht auf Labels wie Tresor, Trust Label und Dance Trax. Mit ihrem kreativen Ansatz erzählt sie Geschichten, die Genre Grenzen sprengen und die Zuhörer in neue Klangwelten entführen.

**DO\24\OKT\2024\20:00****Studio Filmtheater** \ Wilhelminenstr. 10  
\ **GC** präsentiert:**Thorsten Nagelschmidt**  
(aka Nagel / Muff Potter) „Soledad“**Lesung****Eintritt** 12,00 zzgl. Geb. \ **VVK** im Studio Filmtheater oder als Print@Home-Ticket bei Eventim.de.

Im März 2020 reist die Hamburger Fotografin Alena nach einer Trennung in eine abgelegene Lodge im kolumbianischen Dschungel. Der Ort und die Geschichten des deutschen Lodge-Betreibers Rainer, der in den 60er-Jahren gegen das spießige Nachkriegsdeutschland rebellierte, ziehen sie in ihren Bann. In „Soledad“ erzählt Thorsten Nagelschmidt von zwei Menschen auf der Suche nach Anerkennung. Der Roman erscheint am 11.09.2024 bei S. Fischer.

**DO\24\OKT\2024\20:00****DoSul** \ Beseler Allee 64**Los Zorros****Konzert.** Salsa und Flamenco**Eintritt** 5,00

Wir holen noch mal den Sommer zurück und die Los Zorros bringen euch die Rhythmen dazu. Mit ihrem spanisch-lateinamerikanischen Sound wird euch Salsa und Flamenco präsentiert, der ein Gefühl von Sonne, Strand und Vino Tinto vermittelt.

**FR\18\OKT\2024\20:00****Die Pumpe \*Roter Salon** \ Haßstraße 22**Whispering Sons.** Live 2024**Konzert.** Experimenteller Post-Punk**VVK** 26,00 zzgl. Geb. \ **Tickets** an allen bek. VVK-Stellen, unter 040 413 22 60 \ kj.de \ tickets@kj.de oder online tixforgigs.com

Das belgische Quintett vereint düsteren, experimentellen Post-Punk mit Fenne Kuppens' tiefem Gesang und treibenden Instrumenten, die Unruhe erzeugen. Nach ihrem theatralischen Debüt „Image“ (2018) und dem intensiven „Several Others“ (2021) überrascht ihr drittes Album „The Great Calm“ (2024) mit fröhlicheren Tönen. Die kreative Kontrolle wuchs durch die Eigenproduktion.

**SO\20\OKT\2024\20:00****MUM\*DAD** \ Ziegelteich 14**Stefan Sommer: „Trabant“**Support: **Selina Seemann**Moderation: **Maline Kotetzki****Lesung.****Eintritt** 10,00

Stefan Sommer, 1989 geboren, wuchs in der schwäbischen Provinz auf. Sein Großvater prophezeite ihm, er könne später Pfarrer oder Schauspieler werden – es kam ähnlich, aber anders. Heute lebt er in München und schreibt für die Süddeutsche Zeitung und den Bayerischen Rundfunk. Seine Themen reichen von Popmusik über Körperpolitik bis zu Klimaaktivismus. 2024 erschien sein Debütroman „Trabant“.

**DO\24\OKT\2024\20:00****Statt-Café** \ Andreas-Gayk-Straße 31**Dagefoer****Konzert.** Mischung aus Folk, Chanson, Jazz und afrikanischer Musik**Eintritt** frei \ Hutspende erbeten.

Dagefoer verbindet Folk, Chanson, Jazz und afrikanische Musik zu einem eigenen Sound. Ihre Erfahrungen als Komponisten für Serien wie NACHTSCHICHT und TATORT sowie die Arbeit mit Lou Reed und Etta Scollo fließen in Melodien und Grooves ein. Ihr drittes Album „JETSAM“ zeigt die Reifung des Quartetts um Gitarrist Hinrich Dageför und Sängerin Jamina Achour. Begleitet von Andy Plath (Schlagzeug), Stefan Wulff (Bass) und Detlef Raschke (Holzbläser). Die aktuelle EP „MEANWHILE“ enthält neu interpretierte Lieblingsstücke der Band.

**DO\24\OKT\2024\22:00****Pogue Mahone** \ Bergstraße 15**Silvy Braun****Konzert.** Cover at its best!**Eintritt** frei

Die Stimme, die die Seele berührt und das Herz zum Tanzen bringt... Silvy Braun ist eine deutsche Musikerin und Performerin. Mit ihrer markanten Stimme, gepaart mit einer unglaublichen Bühnenpräsenz, schafft sie spielend, das Publikum in ihren Bann zu ziehen. Sie beherrscht die Kunst, sich in verschiedenen Genres auszudrücken und dabei stets ihre einzigartige Persönlichkeit zu bewahren.



**DO\24\OKT\2024**

20:00 **DoSul**  
**Los Zorros**  
Konzert. Salsa und Flamenco

22:00 **Pogue Mahone**  
**Silvy Braun**  
Konzert. Cover at its best!

**FR\25\OKT\2024**

19:00 **MAX Nachttheater**  
**Engst. „Irgendwas ist immer“**  
Live 2024. Support: **Schimmerling**  
Konzert. Mix aus Rock, Pop und Punk

20:00 **Schaubude im Hinterhof**  
**Bad Age** Support: **tba.**  
Konzert. Oldschool Rock

**SA\26\OKT\2024**

20:00 **Räucherei**  
**Michy Reincke „?!“** Tour 2024  
Konzert. Deutschsprachige Popmusik

23:59 **Luna**  
**Afro Yard** w/ special guest  
**Talawah Sounds** (HH) + local **DJ Afro** (KI)  
**Party.** Afrobeat, Reggae, Dancehall, Hits

**DO\31\OKT\2024**

20:00 **Hansa48**  
**Mamoré**  
Konzert. NNDW-70's-Rock-Straßenschlager

20:00 **Die Pumpe \*Saal**  
**Fred Costea "Live"**  
Stand-Up Comedy. Spielerische Leichtigkeit, gute Texte und Anekdoten

**SA\2\NOV\2024**

19:00 **MAX Nachttheater**  
**Grell**  
Konzert. Alternative Rock

21:00 **MUM\*DAD**  
**Maya**  
Barsession / DJ-Set. Hip Hop, Breakbeats, Funk und elektronische Musik

**MO\4\NOV\2024**

20:00 **Statt-Café: Jazz-Café**  
**Statt-Quartett pur!**  
Konzert. Jazz

**FR\8\NOV\2024**

20:00 **KulturForum**  
**Ingo Scheel**  
„Schlussakkord – Wie Musikerlegenden für immer verstummen“  
Lesung.

**SA\9\NOV\2024**

20:00 **Räucherei**  
**Jaya the Cat**  
Konzert. Roots-Reggae, Ska und Punkrock

**FR\25\OKT\2024\19:00**

**MAX Nachttheater** \ Eichhofstraße 31  
**Engst. „Irgendwas ist immer“** Live 2024.  
Support: **Schimmerling**

**Konzert.** Mischung aus Rock, Pop und Punk  
VVK ab 31,30 \ Tickets online bei eventim.com.

Nach dem fulminanten Erfolg der ausverkauften Tour und dem Chart-Erfolg des neuen Albums starten die Berliner von ENGST 2024 ihre „Irgendwas ist Immer“-Tour. Diesmal geht es durch die von den Fans geforderten Städte. Die vier Freunde aus Berlin freuen sich darauf, ihre neuen Songs live zu spielen und die Welt ein Stück schöner zu machen. ENGST wären nicht sie selbst, wenn sie nicht bis zum letzten Tropfen Schweiß alles für ihre Musik und die treue Fangemeinde geben würden.

**FR\25\OKT\2024\20:00**

**Schaubude im Hinterhof** \ Bergstraße 17

**Bad Age** Support: **tba.**

**Konzert.** Oldschool Rock

Zusammengefasst kann man die Musik von Bad Age wohl als Oldschool-Rock bezeichnen, aber was bedeutet das eigentlich? Es finden sich Einflüsse aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen der goldenen 70er und 80er Classic-Prog-Rock-Ära gepaart mit dem kantigen Sound der jungen Led Zeppelins und Black Sabbaths. Nicht weichgespült, frech und schnell, mal harmonisch und ruhig, mal groovig und manchmal straight forward. Alles was aus diesem Arrangement rauszuholen ist. Rock ‚n‘ Roll als er noch für mehr stand als bloßer Stadionrock. Das neue Album ist in der Mache und das Konzert in der neuen Schaubude sollte man sich nicht entgehen lassen!

**SA\26\OKT\2024\20:00**

**Räucherei** \ Preetzer Straße 35

**Michy Reincke „?!“** Tour 2024

**Konzert.** Für das geneigte Publikum der deutschsprachigen Popmusik

VVK 28,50 zzgl. Geb. \ AK 35,00 \ Tickets online bei eventim.com

Michy Reincke ist mit seinem aktuellen Album „?!“ auf Tour und spielt am 26.10. in der Räucherei. Seine Konzerte bieten exzellente Musik, kluge Conférencen voller Lebenserfahrung und humorvolle, freundschaftliche Erinnerungen daran, das Leben zu genießen. Das Motto „Die Pflanzen rauben uns den Sauerstoff“ dient eher als humorvolle Einladung. Hits wie „Valérie, Valérie“, „Taxi nach Paris“ oder „Nächte übers Eis“ laden zum Mitsingen und Tanzen ein – ein unvergesslicher Abend ist garantiert.

**SA\26\OKT\2024\23:59**

**Luna** \ Bergstraße 17a

**Afro Yard** w/ special guest **Talawah Sounds** (HH)  
+ local support by **DJ Afro** (Kiel)

**Party.** Afrobeat / Reggae / Dancehall / Classic & Hits

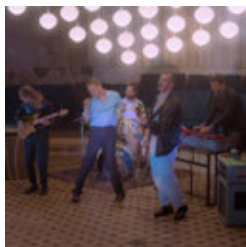
Talawah aus Hamburg steht für energiegeladene Soundsystem-Kultur, die Klassiker der Afro-Musikwelt mit modernen Bassmusik-Einflüssen vereint. Als leidenschaftlicher DJ und Veranstalter sowie Afro Yard Resident bringt er authentische Good Vibes auf die Tanzflächen der Hansestadt und darüber hinaus. Gemeinsam mit local support von DJ Afro und Afro Yard fördern sie das Bewusstsein für kulturelle Vielfalt und schaffen unvergessliche Erlebnisse.





**DO\31\OKT\2024\20:00****Hansa48** \ Hansastraße 48 \ **DIFFUS, dq Agency, greyzone, Four Music, bandup und Aroma+** präsentieren:**Mamoré****Konzert.** NNDW-70's-Rock-Straßenschlager  
VVK 13,00 zzgl. Geb. \ **AK 17,00** \ **Tickets** tixforgigs.com

Das Universum MAMORÉ vereint Synth-Melodien, Rockgitarren, Pogo und Paartanz. Drama und Innovation verschmelzen zu einem blumigen Gefühlsmix. Die fünf jungen Thüringer machen seit einem Jahr gemeinsam Musik. MAMORÉ begann mit Pauls Elektropop-Loops, die Eric mit deutschen Texten ergänzte. Nach ersten Konzerten kamen drei Musiker hinzu. 2023 erschien ihr Debütalbum „MAMORÉ“ – ein Wechselbad aus Euphorie, Absurdität und Tanzbarkeit, das an Abwärts und Die Ärzte erinnert.

**SA\2\NOV\2024\19:00****MAX Nachttheater** \ Eichhofstraße 31**Grell****Konzert.** Alternative RockVVK ab 25,00 zzgl. Geb. \ **AK 30,00** \ **Tickets** eventim.com

GRELL stellt Fragen, die uns alle betreffen: Wer sind wir? Was passiert hier? Mit kraftvollem Alternative-Rock und puren Emotionen gibt GRELL unseren zweifelnden, wütenden, liebenden Worten einen Rahmen. Ihre poetischen Texte und der Mix aus anspruchsvollem Rock, Breakdowns, melodischen Rap-Einlagen und Ohrwurm-Refrains nehmen euch mit auf eine Reise. GRELL reibt sich an einer grauen, machtlosen Welt und überstrahlt sie. Sie sind GRELL für uns, für euch, und bringen Leidenschaft und Gefühl auf die Bühne.

**MO\4\NOV\2024\20:00****Statt-Café** \ Andreas-Gayk-Strasse 31**Jazz-Café: STATT-QUARTETT****Konzert.** Jazz**Eintritt** frei \ Hutspeude erbeten.

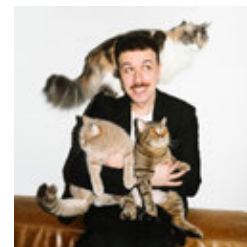
Seit vielen Jahren ein Garant für eine gute Jazz Session, die die vier Musiker des STATT-QUARTETTS leben und lieben und mit ganz viel Gefühl, aber auch mit Wucht die breite Palette des Jazz in Szene setzen. Jazz mal so oder anders... Besetzung: **Axel Riemann** (p), **Jens Tolkendorf** (sax), **Wolfram Nerlich** (b) und **Peter Weise** (dr)

**SA\9\NOV\2024\20:00****Räucherei** \ Preetzer Straße 35**Jaya the Cat****Konzert.** Roots-Reggae, Ska und PunkrockVVK 36,85 \ **Tickets** an allen bekannten VVK-Stellen oder online bei eventim.de

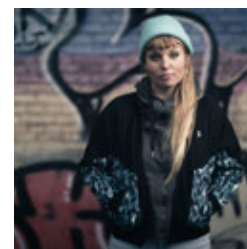
Wenn es um Roots-Reggae, Ska und Punkrock geht, sind JAYA THE CAT nicht weit. Diese drei Hauptzutaten ihres Albums „A Good Day For The Damned“ wecken Bilder von sonnigen Stränden oder kalifornischer Lockerheit. Überraschend stammt die Band um Frontmann Geoff Lagadec und Drummer David Germain aus Boston. Seit 2003 lebt Jaya The Cat in Amsterdam und bringt ihre Sound-Mischung von dort auf vier Alben an das Partyvolk. Ihre explosiven Live-Shows, Support-Slots und Festivalauftritte machen sie zu einer dynamischen Skapunk-Band.

**DO\31\OKT\2024\20:00****Die Pumpe \*Saal** \ Haßstraße 22**Fred Costea "Live"****Stand-Up Comedy.** Mix aus spielerischer Leichtigkeit, guten Texten und Anekdoten**Eintritt** 21,00 zzgl. Geb. \ **Tickets** an allen bekannten VVK-Stellen oder online tixforgigs.com.

Fred Costea betitelt sein erstes Solo-Programm schlicht mit „live“. Was auf den ersten Blick kreativlos wirkt, ist eine klare Ansage: Nach seinen viralen Charakter-Comedy-Videos will er jetzt das Publikum „live“ erobern. Fred trifft den Zeitgeist und spricht aus, was viele denken, aber selten so treffend formulieren können. Seit Jahren begeistert er auf den deutschen Stand-up-Bühnen mit spielerischer Leichtigkeit, feinem Gespür für Texte und Anekdoten, die direkt aus dem Leben stammen – authentisch und witzig.

**SA\2\NOV\2024\21:00****MUM\*DAD** \ Ziegelteich 14**Maya****Barsession / DJ-Set.** Hip Hop, Breakbeats, Funk und elektronische Musik**Eintritt** frei

MAYA bewegt sich so virtuos zwischen den Genres wie ein Kolibri auf Nahrungssuche ... Hip Hop, Breakbeats, Funk oder Elektronische Musik – alles, was den feinen Geschmacksnerven zusagt, wird eingesaugt; eklektisch, elektrisch – enjoy!

**FR\8\NOV\2024\20:00****KulturForum** \ Andreas-Gayk-Str. 31**Ingo Scheel: „Schlussakkord – Wie Musiklegenden für immer verstummen“****Lesung**VVK 12,00 zzgl. Geb. \ **AK 14,00**

Ingo Scheel, Hamburger Journalist, Radiomoderator und Musiker, widmet sich in seinem Buchdebüt „Schlussakkord“ (Ventil Verlag) den tragischen Schicksalen von Musik-Legenden wie Alexandra, GG Allin und Michael Hutchence, die alle viel zu früh starben. Scheel beleuchtet nicht nur die dramatischen Enden dieser Künstler, sondern auch ihre Anfänge und das Vermächtnis, das sie hinterließen. Von Kurt Cobain bis Amy Winehouse zeigt er, dass der frühe Tod oft mehr als nur Drogen oder Alkohol als Ursache hat – und manchmal auch schicksalhafte Zufälle.



# NERVENNAHRUNG NEEDED?

Wir geben's zu: So eine FIETE-Produktion kann auch schon mal etwas anstrengend sein ... aber zum Glück hatten wir dank unserer lieben Praktikantin Eva nicht nur tatkräftige Unterstützung beim Schreiben, sondern auch mehrfach sauleckeres Bananenbrot im Büro. Beste Nervennahrung! Und was uns aus dem Redaktionsstress rettet, hilft dir garantiert auch im Lernstress. Sharing is caring: Das Rezept teilt Eva natürlich mit dir!



Alle Zutaten vermischen und in einer Kastenform bei 185 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 55 Minuten backen.

*Gönn dir!*

theaterKIEL\*

DEIN STUDI-AUSWEIS  
MACHT JETZT THEATER!

# KULTURTICKET FÜR KIELER STUDIERENDE

Jetzt anmelden und deine Freikarten buchen!



[theater-kiel.de/kulturticket](https://theater-kiel.de/kulturticket)

KOOPERATIONSPARTNER



ASta → MUTHESIUS



ALTENHOLZ

LABOE



HEIKENDORF

VERTRAUEN

Goldene  
Kreditkarte  
inklusive

KRONSHAGEN

KIEL

PREETZ

MOLFSEE

MANCHE LEUCHTEN WENN MAN SIE LIEST

Universitätsbibliothek Kiel

Dein Möglichmacher fürs Studium

Kostenfreies Studentenkonto VR-Studi

Mehr Power für Dein Studentenleben

[kieler-volksbank.de/studikonto](https://kieler-volksbank.de/studikonto)



**Kieler Volksbank**

Meine PowerBank

# THE FUTURE OF THE WORLD

THE FUTURE OF THE WORLD IS A TOPIC THAT HAS CAPTURED THE IMAGINATION OF HUMANS FOR CENTURIES. FROM ANCIENT PROPHECIES TO MODERN SCIENCE FICTION, WE HAVE ALWAYS BEEN CURIOUS ABOUT WHAT LIES AHEAD. AS WE STAND ON THE BRINK OF THE 21ST CENTURY, THE QUESTIONS WE ASK OURSELVES HAVE BECOME MORE URGENT THAN EVER BEFORE.

WE MUST CONSIDER THE IMPACT OF TECHNOLOGY, CLIMATE CHANGE, AND GLOBALIZATION. HOW WILL THESE FORCES SHAPE OUR SOCIETIES AND LIVES? WILL WE FIND A WAY TO HARMONIZE WITH NATURE, OR WILL WE DESTROY OURSELVES? THESE ARE THE QUESTIONS THAT WE MUST ASK AND ANSWER IF WE WANT TO SECURE A BETTER FUTURE FOR OURSELVES AND FOR THE GENERATIONS TO COME.

THE FUTURE IS NOT DESTINY. IT IS A PATH THAT WE CAN CHOOSE TO TAKE. WE HAVE THE POWER TO CREATE A WORLD THAT IS MORE JUST, MORE EQUITABLE, AND MORE SUSTAINABLE. WE CAN WORK TOGETHER TO SOLVE OUR COMMON PROBLEMS AND TO BUILD A BETTER TOMORROW. THE FUTURE IS OURS TO SHAPE, AND IT IS UP TO US TO MAKE THE MOST OF IT.

LET US ASK OURSELVES: WHAT DO WE WANT FOR THE FUTURE? DO WE WANT A WORLD OF PEACE AND PROSPERITY? DO WE WANT A WORLD WHERE EVERYONE HAS AN OPPORTUNITY TO THRIVE? DO WE WANT A WORLD WHERE WE CAN LIVE IN HARMONY WITH NATURE? THESE ARE THE QUESTIONS THAT WE MUST ASK AND ANSWER IF WE WANT TO SECURE A BETTER FUTURE FOR OURSELVES AND FOR THE GENERATIONS TO COME.

THE FUTURE IS A MISTERY, BUT IT IS ALSO A CHALLENGE. WE MUST BE WILLING TO FACE THE DIFFICULTIES THAT LIE AHEAD AND TO TAKE THE STEPS THAT WE NEED TO TAKE TO OVERCOME THEM. WE MUST BE WILLING TO WORK TOGETHER AND TO SUPPORT ONE ANOTHER. WE MUST BE WILLING TO MAKE SACRIFICES AND TO TAKE RESPONSIBILITY FOR OUR ACTIONS. ONLY THEN CAN WE HOPE TO BUILD A BETTER FUTURE FOR OURSELVES AND FOR THE GENERATIONS TO COME.