

**3,40 €** davon 1,70 €  
für unsere Verkäufer:innen  
33. Jahrgang · Mai 2026

Verkäufer:in Nummer

# Straßenkreuzer



**Stress**  
*lass nach*

# Träume ausmalen.



**Damit Kinder einfach Kinder sein können.**

Deshalb fördern wir Projekte von Kitas und sozialen Einrichtungen in Nürnberg Stadt und Land. Weil uns Teilhabe und die Entwicklung aller Kinder wichtig sind.

[s-magazin.de/engagement](https://s-magazin.de/engagement)




Sparkasse Nürnberg

Weil's um mehr als Geld geht.

# VISION LIEBE, FRIEDE, FREIHEIT FÜR ALLE...



... & CURT

WWW.CURT.DE

FOTO: DAVID HAUSER



**GeBeN**  
Gesetzliche Betreuung Nürnberg

**BETREUUNG**

**VORSORGE**

**BERATUNG**

**VORTRÄGE**

**SCHULUNG**

**MAGAZIN**

**Fragen zur ehrenamtlichen Betreuung?**

**Wir bieten kostenfrei**

- › Individuelle Beratung
- › Fortbildungen
- › Betreuerstammtisch
- › Tandembetreuung

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite. Oder Sie nehmen telefonisch Kontakt mit uns auf **0911 59 05 88 08**

Mo bis Fr 9 – 12 Uhr  
Di 13 – 16 Uhr  
Do 13 – 18 Uhr

Die Betreuungsvereine von AWO, Caritas, LiV, Lebenshilfe, SKF und Caritas Süd in Zusammenarbeit mit der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.

[www.gesetzliche-betreuung-nbg.de](http://www.gesetzliche-betreuung-nbg.de)

Stadtmission Nürnberg



## Wohnungslos oder kurz davor?

Hilfen für Menschen in Wohnungsnot:

- Persönliche Beratung
- Begleitetes Wohnen
- Betreutes Wohnen für Menschen mit psychischer Erkrankung
- Begleitetes Wohnen in Pensionen

Beratungszentrum Christine-Kreller-Haus  
Krellerstraße 3 (1. Stock), 90489 Nürnberg  
T. (0911) 37 654-300 / F. (0911) 37 654-291  
wohnungsnott@stadtmission-nuernberg.de  
www.stadtmission-nuernberg.de

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wissen Sie, wie oft Sie das Wort „Stress“ verwenden? Während wir in der Redaktion an dieser Ausgabe gearbeitet haben, habe ich mich bewusst beobachtet – und zum ersten Mal mitgezählt: bis zu zehn Mal am Tag. Auch um mich herum scheint jeder gestresst zu sein – im Büro, beim Kaffee mit Freund:innen, beim Essen mit der Familie, in den Nachrichten. Ist es überhaupt noch normal, nicht gestresst zu sein? Als ob Ruhe bedeuten würde, man leiste nicht genug.

Dabei wissen wir längst: Zu viel Stress macht krank – besonders dann, wenn die Existenz bedroht ist. Aber was bedeutet es eigentlich, unter existenziellem Stress zu leiden? So wie Hamza Fuchs, der jahrelang obdachlos war und in einem Gartenhaus lebte. Experten nennen das „Überleben im Notstrommodus“. Wie sich das auf Körper, Geist und Seele auswirkt, lesen Sie ab Seite 6.



Unser Körper warnt uns, wenn der Druck zu groß wird. Diese Warnsignale sollten wir ernst nehmen, sagt Psychologin Sarah Rietze im Interview auf Seite 12. Sie er-

klärt, warum Stress im Job und Alltag zunimmt, wann er normal ist und ab wann er gefährlich wird.

Zum Glück gibt es Menschen, die helfen. Sie zeigen, wie wir entspannen, mit Stress umgehen und ihn abbauen können. Ab Seite 14 geben vier Expert:innen konkrete Tipps, was jeder im Alltag tun kann. Durch die Gespräche und Texte für diese Ausgabe weiß ich: Ich will das Wort seltener sagen und Stress seltener fühlen. Wenn Sie gerade gestresst sind, hoffe ich, dass Ihnen diese Ausgabe hilft. Dass der Stress – zumindest ein bisschen – nachlässt.

*Viel Spaß beim Lesen wünschen  
Yasmin Pohl und das  
Straßenkreuzer-Team*



[strassenkreuzer.info](http://strassenkreuzer.info)   @strassenkreuzerinfo

**04 Momentaufnahme**  
„Ich weiß, dass ich so nicht mehr weiterleben kann“

**18 Schreibwerkstatt**  
Tausche Stress gegen Glück

**20 Wir machen das**  
Michael Matejka fotografiert die Cover der Straßenkreuzer CD

**21 Mehr als eine Zahl**  
Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze

**23 Straßenkreuzer Uni**  
Über die Vorstellungskraft hinaus

**24 Was uns bewegt**

**28 „Für mich ist der Rollstuhl ein Sportgerät“**  
Basketballerin Gesche Schünemann

**32 Kulturgut**

**34 Kopf und Topf**

**31 Impressum**



**06–17 Stress lass nach**

Ganz schön gestresst, unser Titel-Model. Aber alles „nur“ Theater – denn Johanna Steinhauser ist von Beruf Schauspieler:in. Aktuell kann man sie auf der Bühne des Gostner Hoftheaters in „Echt wahr?!“ erleben. Termine unter [gostner.de](http://gostner.de)

# „Ich weiß, dass ich so nicht mehr weiterleben kann“

Max (Name geändert) hat die meiste Zeit seines Lebens auf der Straße gelebt, schläft oft in Obdachlosenunterkünften. Heute hat er ein Zimmer bei der Hängematte e. V. in Nürnberg. Gerade bereitet er sich auf eine Langzeittherapie gegen seine Drogensucht vor.

## Wie geht es dir gerade?

Ganz gut. Ich habe es bei der Hängematte wirklich gut getroffen. Viele Probleme, die ich durch die Obdachlosigkeit hatte, haben sich mit der Unterstützung der Sozialarbeiter lösen lassen. Ich hatte zum Beispiel keinen Pass mehr, eigentlich fast nichts außer meiner Krankenversicherungskarte. Durch den Kontakt hier sieht es jetzt viel besser aus. Anfang Mai gehe ich auf Therapie in eine Klinik in der Nähe der tschechischen Grenze. Das ist für mich gerade ein wichtiger Schritt.

## Was hat dich in den vergangenen Jahren am meisten belastet?

Meine Sucht! Ich bin drogensüchtig und der ganze Tag hat sich oft nur darum gedreht, Stoff zu organisieren und das Geld dafür aufzutreiben. Das hat mein Leben bestimmt. Ich bin schon lange in Substitution und bekomme unter ärztlicher Aufsicht Polamidon (ein starkes, künstlich hergestelltes Opioid. Das Schmerz- und Betäubungsmittel wird eingesetzt, um Menschen von Heroin und anderen starken Opioiden wegzubringen; Anm. d. Red.). Aber ich hatte immer wieder Rückfälle, vor allem mit Tabletten. Benzos (starke Beruhigungsmittel und Angstlöser) und Lyrika (Medikament gegen Schmerzen, Angststörungen und Epilepsie) sind bis heute ein Problem, deswegen mache ich jetzt auch eine Therapie.

## Welche Drogen haben in deinem Leben die größte Rolle gespielt?

Vor allem Opiate. Fentanyl, Heroin – wenn es gutes war –, Oxycodon, eigentlich alles, wo Morphin drin ist. Das zu bekommen, war kein Problem. Als Nürnberger kenne ich seit vielen Jahren Leute aus der Szene. Wenn man da einmal drin ist, weiß man, wo man etwas auftreiben kann. Das macht es natürlich nicht leichter, da wieder herauszukommen.

## Wie lange hattest du keine Wohnung, bevor du in der Hängematte eingezogen bist?

Dieses Mal hatte ich ehrlich gesagt Glück. Ich hatte eine Räumung, war zu dem Zeitpunkt aber im Krankenhaus. Nach dem Klinikaufenthalt wäre ich obdachlos gewesen. Ein Sozialarbeiter auf der Stati-

on hat den Kontakt zur Hängematte hergestellt, weil er wusste, dass dort ein Zimmer frei ist. Das war an einem Montag, daran erinnere ich mich noch genau. Für Mittwoch wurde ein Termin für ein Gespräch ausgemacht und am Donnerstagmorgen kam schon der Anruf, dass sie mich aufnehmen. Am Freitag wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen und konnte direkt einziehen. Im Vergleich zu früher war ich dieses Mal keinen einzigen Tag auf der Straße. Das war wirklich großes Glück.

## Aber davor warst du obdachlos?

Ja. Vor dem Krankenhausaufenthalt hatte ich zwar für eine kürzere Zeit eine Wohnung, aber davor war ich ungefähr ein Jahr obdachlos. Und früher auch schon länger, nur habe ich damals noch anders gedacht. Als ich jünger war, bin ich immer irgendwo untergekommen – bei Freunden, in wilden WGs in Abbruchhäusern. Irgendwo war für mich immer ein Platz. Das habe ich bestimmt 15 oder 20 Jahre lang so gemacht. Mit dem Alter hat sich das geändert. Die Leute, die man kennt, sind irgendwann verheiratet, haben Familie, und dann kann man nicht mehr irgendwo zum Schlafen auftauchen.

## Wie hat das alles bei dir angefangen?

Ich bin im Heim aufgewachsen. Mit 18 wurde ich aus der Heimfürsorge entlassen und danach ging es direkt auf die Straße. Ich habe mit ungefähr 15 Jahren schon angefangen, Drogen zu nehmen, zuerst Haschisch. Alkohol habe ich auch schon früh probiert, war aber nie so mein Ding. Wenn man viel draußen lebt, ist Alkohol für viele ein Mittel, um sich die Realität irgendwie schöner zu machen. Nicht umsonst trinken so viele Menschen auf der Straße.

## Wie hast du das Leben auf der Straße gesehen, als du jünger warst?

Ich wollte keine Sozialhilfe, ich wollte mich dem System entziehen. Lange habe ich das so empfunden. Ein Teil davon steckt bis heute in mir. Aber wenn

„Ich habe nicht nur ein Zimmer bekommen, sondern auch die Chance, Dinge zu regeln und weiterzukommen. Das macht einen großen Unterschied.“



man älter wird, hat man einfach nicht mehr die Kraft, draußen zu leben. Gerade im Winter gibt es nichts Schlimmeres, als im Freien zu sein. Nürnberg ist zum Glück gut aufgestellt, es gibt Notschlafstellen und Angebote, wo man Essen bekommt. Trotzdem bleibt das Leben auf der Straße oft alles andere als schön.

## Und jetzt bist du älter und hast gemerkt, dass sich etwas ändern muss?

Ja. Deshalb habe ich mich entschieden, zur Hängematte zu gehen. Ich wusste, dass der Fokus darauf liegt, die Leute entweder wieder in eine Wohnung zu bringen oder in Therapie. Und ich habe noch nie eine Therapie gemacht. Und genau das ist mein Ziel. Ich weiß, dass ich so nicht mehr weiterleben kann.

## Was bedeutet die Therapie für dich?

Sehr viel. Die Therapie ist erst mal für ein Jahr als Langzeittherapie geplant. Wenn ich dann merke, dass ich noch mehr Zeit brauche, kann ich sie auch verlängern. Bei mir ist es so, dass ich wegen meiner langen Vorgeschichte weiter substituiert werde, also das Polamidon auch während der Therapie bekomme. Ich habe einfach zu lange Drogen genommen. Aber ich will vor allem von diesem Beigebrauch wegkommen.

## Was bedeutet die Hängematte für dich?

Schon viel. Ich habe früher auch immer wieder in der Notunterkunft der Hängematte geschlafen. Den Schlafplatz dort mochte ich damals mit am liebsten. Und jetzt ist daraus mehr geworden. Ich habe nicht nur ein Zimmer bekommen, sondern auch die Chance,

Dinge zu regeln und weiterzukommen. Das macht einen großen Unterschied.

## Was wünschst du dir für die Zukunft?

Einen großen Wunsch im klassischen Sinn habe ich gar nicht. Vielleicht einfach, dass ich nicht schwer krank werde. Ich werde in drei Monaten 60 Jahre alt und da denkt man schon anders über das Leben nach. Erst vor drei Wochen ist ein Freund von mir mit 53 Jahren ganz plötzlich an einem Herzinfarkt gestorben. Es kann so schnell gehen. Gleichzeitig wünsche ich mir, dass die Therapie gut läuft, dass ich meinen Beigebrauch in den Griff bekomme und ich vielleicht die Möglichkeit habe, in der Gegend von der Klinik zu bleiben. Es gibt dort betreute WGs, was gerade für ältere Leute ein wirklich gutes Angebot ist. Da schaut regelmäßig ein Sozialarbeiter vorbei und ein Arzt ist fast immer erreichbar. Früher hätte ich so etwas nie gewollt, das hätte mich nur gelangweilt. Aber heute sehe ich das anders und bin froh über diese Hilfe.

Text und Foto: Mario Landauer | freier Journalist

✕ Hängematte e.V. Nürnberg ist eine Einrichtung der Drogen- und Obdachlosenhilfe. Seit 1987 bietet sie mit einer Notschlafstelle für obdachlose, drogenkonsumierende Menschen Beratung, Überlebens- und Krisenhilfe. Sie unterstützt Betroffene dabei, ihren Alltag zu stabilisieren, Probleme zu klären und neue Perspektiven zu entwickeln.



# Überleben im Gartenhaus

Obdachlosigkeit verursacht existenziellen Stress. Das zeigt die Geschichte von Hamza Fuchs, der jahrelang heimlich in einer Holzhütte in seinem Kleingarten lebte. Ohne Strom, ohne frisches Wasser, ohne Heizung. Dank Housing First fand er eine Wohnung. Wie sich ein Überleben im „Notstrommodus“ auf Körper, Geist und Seele auswirkt, erklären Leiterin von Housing First Nürnberg Karola Pörschke und Sozialpädagoge Gerhard Bergmann. Dieser hat sich jahrelang mit existenziellem Stress beschäftigt und ein Fachbuch zum Thema veröffentlicht.

**E**ine Kleingartenkolonie irgendwo in Nürnberg. Es ist angenehm still, in den gepflegten Gärten kündigen die ersten Krokusse und Narzissen den Frühling an. In einem solchen Garten hat Hamza Fuchs jahrelang gelebt. Heimlich, versteckt vor den Nachbarn. Mit Dreck unter den Nägeln und dem Gefühl, selbst der letzte Dreck zu sein. So erzählt es Hamza Fuchs bei dem Treffen mit dem Straßenkreuzer.

In Wirklichkeit heißt Hamza Fuchs anders. Weil er und sein Rückzugsort nicht erkennbar sein sollen, findet das Treffen in einem anderen Kleingarten statt. Unter dem Vordach einer Laube erzählt er, wie es dazu kam, dass er jahrelang in seinem Gartenhaus lebte.

Der 45-Jährige arbeitete als Pflegehelfer und hatte zusätzlich einen Nebenjob. „Ich verdiente gut“, erinnert sich Fuchs. Er wohnte allein in einer schönen Wohnung mit großer Küche. Ende 2019 wurde ihm wegen Eigenbedarf gekündigt. Weil er keine neue Bleibe fand, zog er erstmal in sein Gartenhaus. „Das ist nicht so romantisch, wie es sich anhört“, sagt er.

Die Holzhütte im Garten ist keine 20 Quadratmeter groß und hat keine Isolierung, erzählt er. Ein spartanisches Bett hatte er eingebaut. Licht und Wärme spendeten einzig Kerzen und ein Teelichtofen, gebaut aus Blumentöpfen. „Blödsinn“, nennt Hamza Fuchs das rückblickend, der Rauch machte ihn krank und es sei höchsten eineinhalb Grad wärmer geworden. Im Winter gab es im Garten kein fließendes Wasser und vom zweiten Winter an auch keinen Strom. Er vermutet, dass sein illegaler Aufenthalt im Garten der Grund war, warum von

da an auch der Strom im Winter abgestellt wurde. „Ich habe mich wie ein Einbrecher gefühlt“, sagt er. Wenn Schnee lag, stapfte er vom Garten zurück zum Eingang der Gartenanlage und dann vorsichtig in seinen Schuhabdrücken zurück. Nur keine verdächtigen Spuren hinterlassen. Hamza Fuchs erzählt, wie die Vorstände der Gartenanlage im Winter an seinem Garten vorbeispazierten und guckten, ob da jemand sei. Seinem Hund habe er die Schnauze zugehalten, voller Angst, dass dieser ihn verraten könnte. Wenn er sich in seinem Garten nicht mehr sicher fühlte, schlief er im Auto. Aus der Übergangslösung wurden vier Jahre – nur unterbrochen von einem Jahr, in dem er ein befristetes Mietverhältnis hatte.

**Hamzas Fuchs' Lebensumstände verursachten existenziellen Stress. Doch was heißt das genau? Und wie kann existenzieller von normalem Stress, den wir alle im Alltag erleben, abgegrenzt werden? Antworten auf diese Fragen gibt der Sozialpädagoge und Coach Gerhard Bergmann. In seinem Büro am Nürnberger Maffeiplatz malt er auf eine Tafel Wellen: normaler Stress, in dem sich unser Körper bewegt. Bei Aufregung spüren wir Herzklopfen, die Backen werden rot und die Hände schwitzen. Wer viele Termine hat, ist angespannt. Normalerweise haben wir gelernt, uns in irgendeiner Form zu regulieren und wieder runterzukommen. Doch wenn die persönliche Integrität verletzt wird, also ein Mensch in seiner Existenz beschädigt wird, steigt die Anspannung so sehr, dass eine Regulierung nicht mehr möglich ist. Das kann hervorgerufen werden durch den**

Verlust der Wohnung oder der Arbeit, Schicksalsschläge oder auch andauernde Grenzüberschreitungen in einer un guten Kindheit etwa durch Beschämungen oder Vernachlässigung.

Durch starke, sich überlagernde Stressereignisse kommt es zu einer andauernden innerlichen Dysbalance und zu fehlender Synchronisation innerer Prozesse. Bergmann bezeichnet es als die „toxische Grenze“. Besonders wenn diese überschritten ist, laufen im Körper autonome Schutzreaktionen ab, um das Überleben zu sichern. „Das führt dazu, dass sich die Verhaltensweisen nach außen und gleichzeitig die Wahrnehmung nach innen ändern“, erklärt er. Existenzieller Stress kann zu scheinbar unangemessenen Reaktionen führen, etwa, dass jemand aggressiv auf Hilfsangebote reagiert. Betroffenen von existenziellem Stress fällt es schwer, sich selbst zu spüren oder mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Besonders bei Obdachlosigkeit ist auch die Scham groß.

Im Radio hörte Hamza Fuchs zum ersten Mal von Housing First und meldete sich dort. Doch man lehnte ihn ab, weil er erst seit Kurzem ohne Wohnung war und noch arbeitete. Housing First hilft Menschen, die lange obdachlos und wohnungslos sind. Es kann doch nicht so schwer sein, als festangestellte, alleinstehende Person eine Wohnung zu finden – dachte sich Hamza Fuchs. Er war sich sicher: „Ich habe ganz schnell wieder was.“ „Fuchs“, stellte er sich am Telefon vor und als er dann bei Besichtigungen auftauchte, hieß es, die Wohnung sei schon vergeben. Hamza Fuchs trägt den Familiennamen seines deutschen Vaters, doch von seiner Mutter hat er den dunklen Teint und die dunklen Haare geerbt. Er sei „kein Deutscher“, hieß es und Türen seien vor ihm ins Schloss gefallen.

Sein unfreiwilliger Umzug ins Gartenhaus fiel mit dem Beginn der Corona-Pandemie zusammen. Ausgangssperren, zwei Corona-Infektionen und eine allgegenwärtige Unsicherheit, die einen Menschen ohne Zuhause noch härter trifft als all diejenigen, die Homeoffice und Homeschooling bewältigen mussten.

Wie Rechnungen begleichen, wenn man keine Postadresse hat? So machte Hamza Fuchs Schulden. Dazu die Probleme: Wo duschen, wo aufwärmen? Er nächtigte auch mal im Männerwohnheim, ein Schlafsaal mit zu vielen anderen Männern, beschädigt an Seele und Körper, viele in Abhängigkeiten gefangen. Der eine soff, der

andere schnüffelte Klebstoff. So erzählt es Hamza Fuchs. Es kostete ihn Überwindung, Angebote für Obdachlose wahrzunehmen, eine Stunde anstehen fürs Duschen, das erfordert Logistik. „Ich gehöre nicht zur Gesellschaft der Elenden“, beschloss er und entschied sich für die Einsamkeit im Gartenhaus. „Ich habe mich teils monatelang nicht gewaschen“, erinnert sich Fuchs, er ekelte sich vor sich selbst. Eine Zeit lang wusch er sich heimlich bei der Arbeit, putzte dort Zähne und duschte – in einer Dusche, die eigentlich für pflegebedürftige Klient:innen gedacht war, nicht für das Personal.

„Existenziellen Stress“, sagt Karola Pörschke, Leiterin von Housing First Nürnberg, „erlebt man, wenn selbst alltägliche Handlungen mit immensem Aufwand verbunden sind.“ Es gehe an die Substanz, wenn man nicht wisse, wo man am nächsten Tag essen oder sich waschen könne. Man stehe ständig unter Strom. Das erklärt auch irrationale Handlungen. „Aus Verzweiflung tut man Dinge, die einem noch mehr schaden“, sagt Pörschke. Um das Leben ohne eigenes Zuhause irgendwie zu ertragen, greifen viele Betroffene zu Drogen. „Für manche Menschen ist es die einzige Überlebensstrategie“, sagt die Sozialpädagogin, „denn sie erleben Dinge, die sich nüchtern nicht ertragen lassen“. Statt Abstinenz wird bei Housing First das Ziel Schadensbegrenzung verfolgt.

Viele Betroffene müssen erst einmal in die Lage versetzt werden, dass sie Hilfe annehmen können. Ihnen machen Pörschke und ihre zwei Kolleginnen ein offenes Angebot. Pörschke erzählt, dass sie schon mal drei Nachmittage lang mit dem Laptop auf dem Schoß auf einer Parkbank gearbeitet hat, um auf einen Klienten zu warten. Geduld und anbietende Hilfe, wie sie es nennt, mache es Menschen mit existenziellem Stress oft überhaupt erst möglich, Vertrauen zu fassen und Unterstützung anzunehmen.

Die Sozialpädagogin hat Hamza Fuchs zum Gespräch mit dem Straßenkreuzer begleitet. Dank Housing First Nürnberg ist er doch noch zu einer Wohnung gekommen. Eine eigene Wohnung ermöglicht ein Durchschnaufen, ein Zur-Ruhe-Kommen. Doch der „Notstrommodus“ ist damit meist noch nicht beendet und deswegen geht die psychosoziale Begleitung weiter.

Mit dem Verlust der Wohnung war Hamza Fuchs eine existenzielle Säule weggebrochen, doch er hatte noch seine Arbeit. Er ging gern hin, dort war es warm und

Die Sozialpädagogin Karola Pörschke ist Leiterin von Housing First Nürnberg, das beim Verein Straßenkreuzer angesiedelt ist.

Sozialpädagoge und Coach Gerhard Bergmann hat sich intensiv mit dem Thema Stress befasst und mit seinem Kollegen Georg Endres das Fachbuch „Existenzieller Stress: Impulse für die systemische Praxis“ veröffentlicht.



für die Mitarbeitenden gab es kostenlose Mahlzeiten. Grundbedürfnisse, die sein Gartenhaus nicht erfüllen konnte. Die Kälte machte Hamza Fuchs zu schaffen. Lange Unterhosen unter einer Jogginghose und darüber eine Jeans. Doch die Kälte kroch in alle Poren, Hamza Fuchs wurde öfter krank und fehlte auf der Arbeit. Es fiel ihm immer schwerer, sich um die ihm anvertrauten Menschen zu kümmern, brauchte er doch selbst Hilfe. „Ich hatte mich nicht mehr unter Kontrolle“, sagt Hamza Fuchs. Schließlich unterschrieb er einen Aufhebungsvertrag. „Ich konnte nicht mehr.“ Zu diesem Zeitpunkt lebte er schon seit mehr als drei Jahren in der Gartenlaube.

Ohne Arbeit und ohne Obdach tendierten Hamza Fuchs' Chancen auf dem regulären Wohnungsmarkt gegen Null. Er wusste, dass ein Wohnberechtigungsschein ihm helfen könnte, doch diesen zu beantragen, schaffte er ebenso wenig, wie einen Antrag auf Arbeitslosengeld zu stellen. „Ich war psychisch nicht fähig, das zu machen“, sagt er. Stattdessen lebte er von den 5000 Euro, die er als Abfindung erhalten hatte.

Hamza Fuchs ist ein reflektierter Mensch, er kann seine Situation selbst ziemlich gut analysieren: „Wenn Sie kein Obdach haben, ist das existenzieller Stress – und der ist nicht gleichzusetzen mit finanzieller Not. Das ist auch Krieg im Kopf. Das geht in die Psyche und irgendwann werden Sie krank. Sie haben keinen Anschluss mehr, keine Freunde. Sie stehen am Rande der Gesellschaft.“

**Wie dieser „Krieg im Kopf“, von dem Hamza Fuchs immer wieder spricht, auf körperlicher Ebene abläuft, erklärt Gerhard Bergmann mit Hilfe der Zeichnung eines Gehirns. Der Hirnstamm und das Kleinhirn, auch Reptiliengehirn genannt, sind entwicklungs geschichtlich die ältesten Teile des Gehirns. Sie steuern unbewusste, autonome und existenziell wichtige Körperfunktionen. Bergmann nennt sie „unser Alarmsystem“. Dazu gehört auch die Amygdala, die für die emotionale Einfärbung von Informationen zuständig ist. Ist das Alarmsystem durch Stress dauerhaft aktiviert, werden Verbindungen zu und in den bewussteren Gehirnteilen gestört. So können Informationen zwar aufgenommen oder Wissen abgerufen werden, aber nicht mit den dafür notwendigen Handlungen verknüpft werden. „Das ist ein Zeichen von existenziellem Stress, dass ich eben nicht mehr Einfluss darauf nehmen kann, wie ich mich verhalte“, sagt Bergmann. Das autonome Schutzsys-**

**tem blockiert sozusagen die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Dass das Formular nicht ausgefüllt wird, ist kein Nicht-Wollen, es ist ein Nicht-Können. „Denn zum Überleben brauche ich keine Ratio“, sagt Bergmann.**

Doch das Allerschlimmste, sagt Fuchs, sei die Einsamkeit gewesen, er wurde depressiv. Dieses ständige Alleinsein, „das hat mich am meisten fertig gemacht“. Aus Scham vernachlässigte er Freundschaften, auch seine Familie wollte er nicht mit seiner Obdachlosigkeit belasten. Einmal traf Hamza Fuchs beim Einkaufen einen früheren Freund und lud ihn in seinen Garten ein. „Ich habe mich ihm geöffnet“, erzählt er. Doch der Freund habe sich unwohl gefühlt und das Weite gesucht.

Als es Hamza Fuchs am dreckigsten ging, kam ein Fellknäuel in sein Leben. „Ich wollte einen Freund haben“, sagt er, und dass er früher eigentlich gar kein Hundefreund war. Doch das Tier at ihm Stabilität und Struktur gegeben. Der Hund braucht viel Bewegung und das Draußensein tat ihm gut. Auch wenn er heute allein unterwegs ist, freut er sich darauf, dass zuhause jemand auf ihn wartet und „mit dem Schwanz wackelt“, wenn er kommt.

Fuchs weiß selbst, dass die Wohnungssuche ohne Hund einfacher gewesen wäre, aber „der muss sein“, sagt er bestimmt. Und er gab nicht auf. Er fand einen neuen Job und mit ihm eine Wohnung, die ihm der Arbeitgeber zur Verfügung stellte. Allerdings befristet. Nach einem Jahr stand er wieder auf der Straße. Weil er wusste, dass er es nicht schafft, zu arbeiten und wieder im Garten zu leben, kündigte er.

„Kalt, nass“, so beschreibt Fuchs seine Zeit im Garten. Er erinnert sich ungern an eine selbstgebaute Heizung, die fünf Liter Diesel in drei Tagen verbrauchte, was er sich nicht lange leisten konnte. Banale Alltäglichkeiten, wie etwas kochen oder einfach nur aufs Klo gehen, waren für ihn jahrelang mit immensem Aufwand verbunden. Das Leben im Garten hatte aber auch schöne Seiten. Zumindest im Sommer. „Ich bin ein Gartenmensch“, verrät Hamza Fuchs, während eine Wildbiene auf seinem Pull-over landet. Seinen Kleingarten hat er noch heute, dort züchtet er Gemüse und Kräuter und hegt Obstbäume. Doch wenn sich die Holzhütte auf 40 Grad aufheizt, ist das Leben im Garten auch im Sommer nicht unbedingt paradiesisch.

Eines Tages ging Fuchs nochmal zu Housing First. Er hatte Glück, denn just zu dieser Zeit bot ein hundefreundlicher Wohnungsbesitzer ein kleines Appartement an. Im August 2025 zog Hamza Fuchs ein. Er sagt: „Es ist jetzt nicht meine Traumwohnung, aber ich habe ein Dach über dem Kopf, ich habe einen eigenen Briefkasten, eine eigene Toilette und eine Dusche, für die ich keinen Termin ausmachen muss und mich nicht anstellen muss.“

Doch noch längst ist nicht alles gut. „Ich will einfach nur in Würde leben“, sagt er. Fallen Briefe, die ja meist Rechnungen enthalten, durch den Schlitz in seiner Wohnungstür, versetzt ihn das in Stress. Aber er hat gelernt, damit umzugehen: „Rechnungen zahlen gehört zum Leben.“ Er muss jetzt mit wenig Geld seinen Hund und sich selbst durchbringen.

Momentan lebt Hamza Fuchs von Jobcenterleistungen, würde aber am liebsten sofort wieder arbeiten. Doch nicht nur seine Psyche ist durch die Obdachlosigkeit beschädigt. „Man sieht es mir nicht an“, sagt der schlanke 45-Jährige. Der hohe Blutdruck macht ihm zu schaffen, er nimmt jeden Tag sechs Medikamente. „Ich bin schnell außer Puste, wie eine alte Oma.“ Die Ursache liegt in einer eingeschränkten Nierenfunktion, beide Organe sind von Zysten befallen. Dazu kommt ADHS, das vor zehn Jahren diagnostiziert wurde. Im Garten plagten ihn Rücken- und Beinschmerzen, und weil er sich nicht mehr zum Arzt traute, hatte er keine Blutdrucksenker mehr. So stieg der Blutdruck, auch durch den erlebten Stress, noch weiter an.

**Bergmann sieht viele Belege dafür, dass es vor allem Stress ist, der den Blutdruck langfristig steigen lässt. „Unsere neuronalen und körperlichen Netzwerke merken sich alles aus der Vergangenheit“, sagt Bergmann. Daher brauche es trotz positiver Entwicklungen im Leben eine Wachheit für Trigger, also Reize, die eine unmittelbare, oft unangemessen heftige Reaktion auslösen. Der Sozialpädagoge nennt sie lieber „Einladung zur Wiederholung in die Vergangenheit“. Denn wer existenziellen Stress erlebt hat, verfällt in Stressmomenten schneller wieder in autonome Schutzreaktionen. Ins Reptiliengehirn führen sozusagen Bremsen Rutschbahnen, während neue, überlegtere Reaktionsweisen noch Trampelpfade sind. Um nicht wieder in alte Schutzmechanismen zu verfallen, braucht es Stabilität und Ruhe im Leben. „Diese positiven Resonanzmarkierungen müssen gefördert werden“, sagt Bergmann. Bewusste Körperübungen können den Prozess unterstützen.**

Hamza Fuchs habe am meisten sein Hund geholfen sowie Selbstgespräche und die Hoffnung, die er nie aufgegeben hat. Und neben Spaziergängen in der Natur gibt es noch etwas anderes, das ihm in seinem Leben Freude und Halt gibt: das Gärtnern. Noch immer geht er gern in seinen Kleingarten. Denn der ist nun keine Notlösung mehr, sondern zum stressfreien Rückzugsort geworden.

Text: Jasmin Siebert | freie Journalistin in Fürth & Redakteurin bei den NN in Forchheim  
Fotos: Rebecca Schwarzmeier | schwarzmeier.co

✖ Housing First Nürnberg vermittelt wohnungslosen Menschen ohne Vorbedingung eine eigene Wohnung mit unbefristetem Mietvertrag. Die drei Mitarbeiterinnen bieten den Betroffenen psychosoziale Begleitung an.

Auch so kann psychosoziale Begleitung aussehen: Karola Pörschke und Hamza Fuchs treffen sich regelmäßig zu einem Spaziergang.





### Leichte Sprache

Diesen Artikel finden Sie auf unserer Website in leichter Sprache. Der Link: [strassenkreuzer.info/stress](https://strassenkreuzer.info/stress)  
Oder mit dem Smartphone den QR-Code scannen.



# „Wir sollten davon wegkommen, uns selbst optimieren zu müssen“

Stress und Überforderung nehmen nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch im privaten Bereich zu. Gründe sieht Psychologin Dr. Sarah Rietze in falschen Glaubenssätzen. Welche Rolle das Elternhaus, die Politik und sozialen Medien dabei spielen, verrät die Beraterin im Interview mit dem Straßenkreuzer – und auch, welche Warnsignale unseres Körpers wir ernst nehmen sollten.

#### **Straßenkreuzer: Mit welchen Problemen wenden sich Unternehmen an Sie?**

**Sarah Rietze:** In meiner Arbeit mit Führungskräften spielen häufig Motivationsthemen eine Rolle: Wie halte ich meine Leute motiviert? Häufig stehen diese Fragen in Zusammenhang mit komplexen Herausforderungen im Unternehmen, wenn zum Beispiel mehrere Veränderungsprozesse gleichzeitig geschehen. In solchen Situationen sorgt beispielsweise das Thema Personalabbau schnell für Unsicherheit. Auch häufige Strategiewechsel im Unternehmen können zu Instabilität im Team führen.

#### **Was sind typische Stressfaktoren für Arbeitnehmende?**

Ich bin in der psychosozialen Beratung tätig und berate zu mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz. Ich habe den Eindruck, dass immer mehr Arbeitnehmende überfordert und erschöpft sind. Das hat oft viel mit dem eigenen Anspruch meiner Klient:innen zu tun. Sie schaffen es nicht, Grenzen zu setzen und zu priorisieren, und übernehmen immer mehr Aufgaben. Sind sie dann überfordert, sehen sie das oft als eigenes Versagen und meinen: „Andere schaffen es doch auch!“

Wenn ich dann frage, ob sie eine konkrete Person kennen, die all das tatsächlich schafft und dabei gesund

bleibt, fällt ihnen meist niemand ein. Und wenn wir dann gemeinsam die Aufgaben des Klienten oder der Klientin durchgehen, fällt uns manchmal auf, dass eine 80-Stunden-Woche nötig wäre, um das erforderliche Pensum zu schaffen.

#### **Woran liegt es, dass wir am Arbeitsplatz immer gestresster sind?**

Ich erlebe oft, dass Führungskräfte sich schützend vor ihr Team stellen, die gesamte Verantwortung auf sich nehmen und dabei ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. Eine wichtige Rolle spielen Glaubenssätze wie: „Ich muss schaffen, schaffen, schaffen!“ Oft stammen diese aus der Kindheit, aus dem Elternhaus.

Hinzu kommt ein Gefühl von finanzieller Abhängigkeit – man darf seinen Job auf keinen Fall verlieren, egal wie schlimm die Bedingungen sind. Häufig ist es ein komplexes Zusammenspiel zwischen einem hohen Selbstanspruch mit entsprechenden Glaubenssätzen und strukturellen Arbeitsbedingungen mit hoher Belastung. Ein weiterer Faktor ist, dass sich viele scheuen, Unterstützung zu suchen. Verstärkt wird dies noch dadurch, dass die Zusammenarbeit zunehmend rein digital stattfindet – Stichwort Homeoffice, also Arbeiten von zuhause. Dadurch fehlt die soziale Gruppe, die einem

Rückmeldung gibt. Gleichzeitig führt das zu einem Mangel an Erfolgserlebnissen und an Selbstwirksamkeitserfahrungen.

#### **Wann ist Stress normal und ab wann wird er gefährlich?**

Die Frage ist: Muss Stress überhaupt normalisiert sein? Wir unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Negativer Stress wird vom Körper als Bedrohung wahrgenommen und wirkt sich auf den gesamten Organismus aus. In solchen Situationen wird der Körper in ständige Alarmbereitschaft versetzt und mobilisiert alles, was an Energie und Ressourcen vorhanden ist. Hält dieser Zustand länger an, kann sich der Körper nicht mehr regenerieren. Die Folge sind körperliche Erschöpfungszustände, wie ständige Unruhe oder Müdigkeit, Schweißausbrüche, Kopf- und Rückenschmerzen, später auch panische Zustände, Entzündungen und Herz-Kreislauf-Probleme. In solchen Fällen bringen auch zwei Wochen Urlaub nicht die nötige Erholung. Nach einem Burnout kann der Erholungsprozess mehrere Monate bis Jahre dauern.

Als „normalen“ Stress würde ich positiven Stress bezeichnen: Diesen empfindet man, wenn man die notwendigen Ressourcen hat, um eine Aufgabe zu bewältigen, und wenn man sich schnell und regelmäßig wieder erholen kann. Es lässt sich nicht immer vermeiden, dass man an einzelnen Tagen negativen Stress empfindet – aber wenn der Zustand mehrere Wochen andauert und die Anzeichen offensichtlich sind, sollte man etwas ändern. Andernfalls drohen ernsthafte Konsequenzen für die Gesundheit.

#### **Inwiefern tragen soziale Medien zu Stress bei?**

In sozialen Medien werden oft nur die schönsten Seiten des Lebens gezeigt. Dadurch verstärken sie das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Denn wir vergleichen uns gerne mit anderen Menschen, vor allem mit denjenigen, denen es – zumindest dem Anschein nach – besser geht als uns selbst: Wer ist sportlicher als ich, wer erfolgreicher im Job? Welche Familien sind glücklicher und stabiler als meine? Soziale Medien, aber auch Massenmedien, lenken unseren Blick auf das, worin wir vermeintlich nicht gut sind. Umso wichtiger ist es, sich klarzumachen: Ich bin okay so, wie ich bin. Es ist in Ordnung, dass ich in manchen Bereichen stark bin, in anderen dafür nicht. Niemand muss und kann alles können.

#### **Wie schaffen wir es, unnötigen Stress zu vermeiden?**

Hier sollte man zwischen der individuellen und der gesellschaftlichen Ebene unterscheiden. Auf individueller Ebene ist der Zugang zu den eigenen Stärken und Ressourcen entscheidend. Wir sollten von dem Glauben wegkommen, uns überall selbst optimieren zu müssen. Außerdem ist es wichtig, in Verbindung mit dem eigenen Körper zu treten: Wie geht es mir gerade? Welche Signale sendet mir mein Körper? Das hat viel mit Selbstliebe zu tun. Symptome wie Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schwindel oder Schweißausbrüche sollte man ernst nehmen. Es ist ganz natürlich und lebenswichtig, dass unser Körper Erholungs- und Regenerationsphasen braucht. Wir können nicht immer nur funktionieren.

#### **Wie sieht es auf der gesellschaftlichen Ebene aus?**

Auch hier fängt es natürlich zunächst bei uns selbst an. Eine Klientin meinte: „Friedrich Merz hat doch gesagt, dass sich die Deutschen zu oft krankmelden. Also melde ich mich seltener krank.“ An diesem Beispiel zeigt sich zum einen eine weit verbreitete Obrigkeitshörigkeit gegenüber Autoritäten wie Vorgesetzten – also tun müssen, was andere sagen, ohne zu hinterfragen. Zum anderen sieht man, dass auch politische Rahmenbedingungen eine große Wirkung haben. Wichtig ist außerdem die Unternehmenskultur: Geht es nur um Profit oder wird auch Wert auf ein positives, gesundes Arbeitsklima gelegt? Mein Wunsch wäre, dass die Gesundheit der Mitarbeitenden in Politik und Wirtschaft über alles geht.

Interview: Philipp Demling | [strassenkreuzer.info](https://strassenkreuzer.info)  
Foto: Martin Neuhofer | [martin-neuhofer.com](https://martin-neuhofer.com)

Dr. Sarah Rietze ist Psychologin mit Schwerpunkt Arbeit und Organisation. Sie arbeitet als freiberufliche Organisationsberaterin und Trainerin, coacht Führungskräfte und begleitet Teamentwicklungen in Unternehmen.





**Yoga, bewusste Atmung, Zeit in der Natur, regelmäßige Bewegung, bessere Organisation – Tipps zum Stressabbau gibt es viele. Doch welche davon helfen wirklich, wenn der Alltag einen mal wieder überrollt? Yasmin Pohl, Severine Wahl und Philipp Demling aus der Redaktion haben mit vier Expert:innen gesprochen, die sich mit dem Thema Stress beschäftigen. In kurzen Interviews verraten diese, welche Methoden sie selbst anwenden – und warum diese auch für jede:n von uns funktionieren können.**

## Yoga und Atmung für innere Ruhe

Felicitas Linhardt ist Yogalehrerin und Atemcoach in Nürnberg. Früher kämpfte sie selbst mit innerer Unruhe, Ängsten und Erschöpfung, bis sie erkannte: Chronischer Stress war der Auslöser. Inzwischen begleitet sie Menschen dabei, wieder mehr Verbindung zum eigenen Körper und in die Entspannung zu finden.



Foto: privat

### Warum hilft Yoga gegen Stress?

Yoga wirkt Stress auf verschiedenen Ebenen entgegen. Wenn wir gestresst sind, haben wir oft sehr viel im Kopf und denken ständig an Dinge, die wir später oder am nächsten Tag erledigen müssen. Yoga hilft uns, wieder mehr aus den Gedanken und in den Körper zu kommen. Durch die Yogaübungen sind wir eingeladen, unseren Körper bewusst wahrzunehmen und im Moment zu sein – wir kommen vom Denken wieder mehr ins Fühlen. Eine wichtige Rolle spielt die Atmung. Im Yoga verbinden wir sie mit der Bewegung und üben gezielt, tief und ruhig zu atmen. Unter Stress atmen wir oft flach und schnell. Durch Yoga kann die Atmung wieder ruhiger und tiefer werden. Auch die Bewegung selbst baut Stress ab: Sie löst Verspannungen und reduziert Stresshormone.

### Wie kann ich das konkret umsetzen?

Klein anfangen und ausprobieren, was für einen selbst gut funktioniert. Jeder Körper ist anders, es gibt keine allgemeingültige Lösung. Bei zu viel Stress im Alltag ist es sinnvoll, bewusst kleine Pausen einzubauen und so zu gestalten, dass sie uns Entspannung bringen. Das können ganz einfache Dinge sein: ein paar bewusste Atemzüge – zum Beispiel jedes Mal, wenn wir auf die Toilette gehen –, ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, ein paar intuitive Bewegungen oder ein lockeres Ausschütteln des Körpers.

Vielleicht entwickeln sich daraus feste Routinen: 10 bis 15 Minuten Yoga am Morgen oder Abend, Atemübungen, Meditation. Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen. Schon ein paar Minuten am Tag sind ein guter Anfang. Und Routinen tun uns gut.

### Was ist dein persönlicher Tipp zum Stressabbau?

Mir hilft die Atmung sehr. Wenn ich merke, dass sie gerade schnell oder flach ist oder ich sogar durch den Mund einatme statt durch die Nase, nehme ich mir einen Moment für ein paar tiefe, bewusste Atemzüge. Dabei atme ich durch die Nase ein, lasse den Bauch weit werden und atme langsam und vollständig durch den Mund oder die Nase wieder aus. Schon vier bis fünf solcher Atemzüge entspannen mich spürbar.

### Felicitas' Extra-Tipps:

- **YouTube und Apps:** Kurze Yoga-einheiten findet man zum Beispiel auf YouTube. Für Meditationen und Atemübungen gibt es Apps wie Insight Timer oder Podcasts (z.B. Breathing Space Podcast)
- **Yoga im Freien:** Im Sommer Yoga im Park auf Spendenbasis (z.B. regelmäßig im Rosenaupark: [garten.yoga/yoga-im-rosenaupark](https://garten.yoga/yoga-im-rosenaupark))
- **Audiodateien** von Felicitas Linhardt auf Insight Timer: [insighttimer.com/upfox.yoga.and.breath](https://insighttimer.com/upfox.yoga.and.breath)

### Was kann ich gegen Stress tun?

Der erste wichtige Schritt: Stress erkennen. Wann fühlen wir uns gestresst und was löst Stress aus? Es kann auch hilfreich sein, sich einmal einen Tag lang bewusst zu beobachten und unsere Stressoren zu notieren, also Dinge, Situationen oder Personen, die Stress in uns auslösen. Dabei dürfen wir genau hinschauen und ehrlich zu uns selbst sein. Auch vermeintlich „schöne“ Dinge wie Verabredungen mit Freund:innen können Stress auslösen, weil wir uns eigentlich nach Ruhe und Zeit für uns selbst sehnen. Wir können Stress nie vollständig verbannen und das sollte auch gar nicht unser Ziel sein. Stress an sich ist nichts Schlimmes – problematisch wird er erst, wenn wir dauerhaft darunter stehen.

## Abschalten im Grünen

Als Natur- und Kräuterpädagogin weiß Elisabeth Wurzer, wie heilsam die Natur für unseren Körper und Geist ist. Schon kleine Auszeiten im Freien reduzieren den Stresspegel.

### Warum ist es gut, raus in die Natur zu gehen?

Die Natur wirkt beruhigend auf unser Nervensystem. Der Herzschlag wird ruhiger, die Atmung tiefer, der Körper kann sich entspannen. Stress wird abgebaut, weil ich mich wieder als Teil eines größeren Ganzen erlebe – das relativiert viele Sorgen. So finde ich zu innerer Ruhe, Klarheit und neuer Kraft.

### Was hilft konkret?

1. **Mini-Naturmomente schaffen:** Schon ein einzelner Baum, ein kleiner Park oder sogar Pflanzen am Straßenrand reichen. Bleibe bewusst stehen, atme tief ein und richte deine Aufmerksamkeit auf Details wie Blätter, Farben, Bewegungen im Wind.
2. **Sinnesübungen im Alltag:** Höre, welche Naturgeräusche du wahrnimmst (Vögel, Wind). Fühle die Sonne auf der Haut, den Wind im Gesicht. Schau genau hin, welche Grüntöne, Formen, Lichter und Schatten du erkennst. Das bringt dich sofort zurück in den Moment.
3. **Barfuß oder bewusst gehen:** In Parks oder auf Wiesen die Schuhe ausziehen oder langsamer und achtsamer gehen. Das wirkt beruhigend.
4. **Atemübungen im Grünen:** Setz dich auf eine Bank, lehne dich an einen Baum oder beobachte den Himmel. Atme ruhig ein und doppelt so lange aus. Das signalisiert dem Nervensystem: „Alles ist gut.“

### Wo kann ich das in der Stadt umsetzen?

Am Fensterplatz, auf dem Balkon mit Pflanzen oder in begrünten Innenhöfen. Wer keinen Balkon hat, kann in kleine Grünanlagen oder Stadtparks, auf Friedhöfe – sie sind ruhig und naturnah – an Flussufer oder Seen gehen. Selbst eine begrünte Straße reicht aus. Bei kleinen Naturkontakten schaltet der Körper vom Stressmodus in Entspannung, die Gedanken verlangsamten sich. Die Natur funktioniert wie ein Reset-Knopf – egal, ob im Wald oder zwischen Häusern.

### Was ist dein persönlicher Tipp?

Wenn ich gestresst bin, gehe ich bewusst nach draußen – in den Wald, auf eine Wiese oder einfach in den Garten. Dort atme ich tief ein, spüre den Boden unter meinen Füßen und richte meine Aufmerksamkeit auf das, was mich umgibt: das Rascheln der Blätter, den Wind auf der Haut, das Zwitschern der Vögel. Diese einfachen Übungen helfen mir, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und wieder im Moment anzukommen. Gehe im Alltag bewusst in Verbindung mit der Natur – selbst mitten in der Stadt. Schon wenige Minuten reichen, um den Kopf zu klären. Die Natur ist immer da – du musst dich nur für sie öffnen.

### Extra-Tipp der Redaktion:

- **Urban-Gardening:** Gärtnern in der Stadt. Dafür reichen ein paar Blumentöpfe, Kübel oder andere Gefäße (Eierschalen eignen sich zum Beispiel für Kresse), die man aufs Fensterbrett, den Balkon oder in den Innenhof stellen oder aufhängen kann. Wem der Platz fehlt, kann sich Gemeinschaftsgärten anschließen.
  - **Gemeinschaftsgärtnern:** In Nürnberg betreiben einige Kollektive und Vereine Gemeinschaftsgärten, die meist kostenlos zur Verfügung stehen. Diese kann man nicht nur nutzen, um dort etwas anzupflanzen, sondern auch, um zu verweilen. Außerdem kann man bei verschiedenen Aktionen mitwirken – unter anderem bei der Essbaren Stadt von Bluepingu, dem Wolfsgarten von Wolfsherz, dem Weltacker von Innovation und Zukunft oder dem Nordgarten im Z-Bau.
- Übersicht der Gartenprojekte in Nürnberg und Fürth:**  
[nuernberg.de/internet/agenda21/urban\\_gardening.html](https://nuernberg.de/internet/agenda21/urban_gardening.html)  
**Zirndorf:** [kraut- und Rübengarten für alle: fuerth-land.bund-naturschutz.de/ortsgruppe/zirndorf/buergergarten](https://kraut-und-ruebengarten.fuerth-land.bund-naturschutz.de/ortsgruppe/zirndorf/buergergarten)  
**Erlangen:** [fairlangen.org/aktiv-werden/gemeinschaftsgaerten](https://fairlangen.org/aktiv-werden/gemeinschaftsgaerten)

## Leichter durch den Alltag

Dr. Manuel Seitenbecher war viele Jahre Führungs- und Organisationscoach im Öffentlichen Dienst. Seit März 2026 leitet er das Spielzeugmuseum. Er empfiehlt unter anderem einen Perspektivenwechsel.



Foto: Kamette Klünger

### Was hilft hier?

Seien wir ehrlich: Kann ich den Anlass noch ändern? Nein. Daher kann ich versuchen, meine Reaktion darauf zu verändern. Und ist es tatsächlich so dramatisch, wenn ich zu spät komme? In der Regel ist es das nicht, außer es geht um ein Bewerbungsgespräch oder die x-te Verabredung, zu der ich zu spät komme. Und wenn es doch dramatisch ist, sollte ich überlegen, was ich im Vorfeld hätte anders machen können, damit die Situation gar nicht erst eintritt. In dem Fall: beispielsweise eine Bahn früher nehmen und mehr Puffer für die Anfahrt einplanen.

### Warum helfen diese Maßnahmen?

Es bringt mich zurück in die Selbstwirksamkeit. Meist lassen wir uns von Kleinigkeiten stressen, auf die wir unmittelbar keinen Einfluss haben (der Stau, die lange Schlange an der Kasse etc.). Wenn uns das aber tatsächlich so stresst, sollten wir überlegen, wie wir die Situation im Vorfeld so weit wie möglich vermeiden können – denn in der Situation selbst ist es meist zu spät. Und wenn es gar nicht so schlimm ist: einfach akzeptieren und das Beste daraus machen. Wieso sollte ich mir den Tag von unwichtigen Kleinigkeiten vermiesen lassen?

### Was ist dein ganz persönlicher Tipp bei Stress?

Atmen! Alles ausatmen, was gefühlt noch an Luft in mir ist – bis tief in den Bauch hinein. Oder ich kann ganz bewusst für ca. eine Minute gleichmäßig in einem Rhythmus von mehreren Sekunden ein- und ausatmen. Schon darauf bewusst zu achten und zu zählen, verdrängt das Kopfkino etwas und beruhigt den Puls. Das funktioniert auch hervorragend im Auto, am Bahnsteig oder in der Warteschlange – und auch im Meeting im Büro.

### Warum erleben wir im Alltag ständig stressige Situationen?

Die Frage ist eher, wovon lasse ich mich gerade stressen? Daher sollte ich erst einmal hinterfragen: Ist es etwas, was ich direkt beeinflussen kann oder hat der Stressauslöser externe Einflüsse? Nehmen wir eine konkrete Situation: Die Bahn kommt zu spät. Ich fange an, mich zu ärgern, weil ich unpünktlich zu einem Termin oder einer Verabredung komme. Mein Puls geht hoch, ich bin zunehmend gereizt und noch gestresster.

### Extra-Tipps der Redaktion:

- **Zeitplanung:** Man kann für die Woche realistische Zeitpläne – ähnlich wie Stundenpläne – erstellen und vorplanen. Hier helfen To-Do-Listen, Aufgaben sortieren und nach Wichtigkeit priorisieren. Ob in Papierform oder digital, ist egal. Genauso lassen sich grob auch Monate und das Jahr vorplanen, etwa mit einem Kalender oder Notizbuch. Beliebt sind sogenannte Bullet Journals, bei denen man in einem Notizbuch die Terminplanung mit To-Do-Listen, Ideensammlungen und Tagebuch kombiniert. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wer lieber digital plant, kann Apps wie Trello, Todoist, Clickup, Chaos Control oder Microsoft To Do nutzen.
- **Meal-Prep:** So nennt man das Vorkochen von Gerichten, zum Beispiel für mehrere Tage oder eine ganze Woche. Es eignet sich hervorragend bei Haushalten mit mehreren Personen. Mahlzeiten werden vorbereitet, portioniert und im Kühlschrank oder im Gefrierfach-/schrank gelagert. Statt täglich kocht man ein- bis zweimal pro Woche. Für einen besseren Überblick helfen Wochenpläne und Einkaufslisten. Wer nicht die Muße hat, vorzukochen, kann auch einzelne Komponenten vorbereiten, zum Beispiel ausreichend Gemüse schnippeln oder Soßen in größeren Mengen zubereiten.
- **Nein sagen:** Anfragen und Aufgaben höflich ablehnen, auch wenn es schwerfällt. Nein sagen kann man lernen.

## Den Stress aus dem Körper tanzen

Bewegung und körperliche Aktivität helfen, um negativen Stress abzubauen. Tanztherapeutin Solveig Liebig spricht im Interview über Glückshormone, Körperwahrnehmung und die befreiende Wirkung des Tanzens.

### Warum hilft tanzen gegen Stress?

Bewegung löst Veränderungen im Körper aus. Bei Stress ist das Nervensystem überreizt, der Körper gerät in einen Modus der Überforderung, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden freigesetzt. Beim Tanzen hingegen erleben viele Menschen Glücksgefühle. Der Körper baut Stress ab und schüttet Glückshormone wie Serotonin, Endorphin oder Dopamin aus. Tanzen verbindet Bewegung und Rhythmus. Ich koordiniere meine Bewegung und kann durch sie Gefühle ausdrücken – ob Zorn, Trauer oder Freude. Beim Tanzen komme ich mit mir selbst in Kontakt, nehme mich als gestaltend wahr. Das wirkt befreiend.

### Wie läuft die Tanztherapie konkret ab?

Sie beginnt mit einem gegenseitigen Kennenlernen. In der Einzeltherapie führe ich ein Anamnese-gespräch, in dem wir gemeinsam herausfinden, welche Themen die Klientin oder der Klient mitbringt und worin der therapeutische Auftrag besteht. Der Fokus des Verfahrens liegt auf dem Leiblichen. Der Leib ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. So sind bei der Themenfindung feine Hinweise, wie die Resonanz im Körper, das Empfinden, die Körperhaltung, Raumnutzung und Bewegungsrichtung oft wegweisend. Im Leib werden, wie in einem Archiv, unsere gesamten Erfahrungen abgespeichert. Über Bewegung und angeleitete Körperwahrnehmung kann dazu wieder Bezug genommen und klärend und lösend gearbeitet werden. In die Gruppen kommen meist Menschen, die bereits Freude an Tanz und Bewegung haben. Sie genießen einen bewertungs- und leistungsfreien Raum der Selbster-

fahrung mit sich und anderen. Hier geht es unter anderem darum, sich zeigen zu dürfen und gesehen zu werden in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen, was für viele Menschen eine beglückende, korrigierende Erfahrung ist. Der tanztherapeutische Gruppenraum bietet die Möglichkeit, den körperlichen Selbstbezug zu vertiefen und angesammelte Eindrücke und Emotionen in den kreativen Ausdruck zu bringen.

### Was ist Ihr persönlicher Tipp zum Stressabbau?

Oft helfen Kleinigkeiten: sich kurze Pausen gönnen, zwischendurch aufstehen, aus dem Fenster schauen, möglichst auf einen Baum oder in die Natur. Sich dehnen, räkeln, strecken. Auf die Atmung achten, betont lang ausatmen. Auch ein Stöhnen oder Seufzen entspannt. Leider haben wir uns solche körperlichen Äußerungen abtrainiert, weil sich so etwas angeblich nicht schickt – dabei weiß unser Körper genau, was uns guttut. Die Füße auf dem Boden und die Verbindung mit der Erde wahrnehmen. Sich bewusst an den Stuhl oder die Wand anlehnen – das vermittelt ein Gefühl der Unterstützung. Auf einen angespannten Kiefer oder Nacken achten, den Mund leicht öffnen und die Kieferknochen ausstreichen, hierbei Gähnimpulsen nachkommen. Wenn ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahre und mich mal wieder über Verspätungen und Ausfälle ärgere, steige ich die Treppe ein paarmal auf und ab, bis aus dem Ärger Kraft geworden ist. Was ebenfalls hilft: seine Freizeit im Voraus zu planen und sich gezielt etwas vorzunehmen, was man gerne macht – wandern, mit einer guten Freundin Kaffee trinken oder ein Buch lesen.

### Extra-Tipps der Redaktion:

- **tanzn** ist ein offenes Tanzformat für alle, die Lust auf Tanzen, Bewegung und Begegnung haben. Regelmäßig treffen sich die Teilnehmenden drinnen oder draußen und lassen ihrer Kreativität und Lust an der Bewegung freien Lauf. Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben. Jede:r gibt, was er oder sie kann. [www.tanznnuernberg.de/termine-und-orte](http://www.tanznnuernberg.de/termine-und-orte)
- Das **Bildungszentrum Nürnberg (BZ)** hat vielfältige Tanzkurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene im Angebot. Die Kursgebühren sind niedriger als bei privaten Tanzschulen. Infos unter [bz.nuernberg.de/programm/gesundheitsbildung/bewegung/tanz](http://bz.nuernberg.de/programm/gesundheitsbildung/bewegung/tanz)



Foto: Vikman Glas



**Ein Liebesgedicht**

Man sagt, das Glück sei flüchtig und währe nicht lange. Ich aber möchte langfristiges Glück. Das Schreiben und Bilder malen macht mich immer wieder glücklich. Meine Talente auszuleben und mich selbst zu verwirklichen, das war schon immer wichtig für mich. Das gibt mir Sinn im Leben. Daneben machen mich meine Familie und Freunde glücklich. Mit ihnen zu telefonieren oder etwas zu unternehmen – das ist schön. Auch Ruhepausen sind wichtig. Ein Spaziergang an der frischen Luft im Park zum Beispiel hilft auch gut gegen Stress. Mich macht es glücklich, wenn ich meine Komfortzone verlasse und neue Dinge ausprobieren und dazulerne. Was macht dich glücklich?

Angie Stern

**Glück im Unglück**

Die Bundesregierung erhöht die Wochenarbeitszeit auf 50 Stunden und das Renteneintrittsalter auf 70 Jahre für alle. Dadurch nimmt der Stress deutlich zu! Die Leute haben keine Zeit mehr für das Internet. Darum gibt es keine Shitstorms mehr. Auch kein Online-Mobbing und keine Spielsucht. Und keine absurden Ideen von Querdenkern.

Stefan Schrufer

**Glück gegen Stress**

Liebes Glück, ich lad' Dich ein mal bei mir Gast zu sein. Ich möchte so gern in die Ferne fahren ohne Reise, Flugzeug und Bahn. In einer fremden Stadt verweilen von Straßen zu Theater und Museum eilen.

Oder das wäre auch sehr fein eine Nacht in einer Buchhandlung zu sein. Alle Bücher kann ich entdecken muss nicht mal die Schokolade verstecken. Ich könnte lesen, naschen, trinken wenn ich müde bin, auf ein Kissen sinken.

Und wenn ich alles gesehen hab nach Hause kommen, glücklich und satt. Im Sessel sitzen mit einem Glas Wein und einfach ruhig bei mir sein. Dann denke ich an das Erlebte zurück und freue mich auf das nächste Glück.

Birgitte Ludwig

**Arbeitskampf**

Guten Tag sehr geehrter Herr und Frau Stress, Wir mögen es nicht, den ganzen Stress. Lassen Sie das sein. Herr Schlafmann ist schon krank. Frau Piano kann auch nicht mehr. Und Herr und Frau Langsam wollen kündigen. Wir gehen morgen alle in den Streik. Für 48 Stunden. Und fordern: bessere Arbeitszeiten, freie Tage, mehr Geld, Vergütung von Überstunden. Und keinen Stress mehr.

Steve Zeuner

**Hass auf Stress**

Ich hasse Dich. Krasse Worte?! Für Dich nicht krass genug! Stress. Ich hasse Dich. Wenn Du da bist, rast mein Herz! Ich hasse das – lass ab von mir! Geh weg, Ich hasse Dich!

Daniela Dietsch

**Tipps für ein erfülltes Leben**

Wer bist du? Das Glück? Na dann komm doch mal rein. Auf dich hab ich ja schon ewig gewartet. Setz dich. Dir wollte ich schon immer mal sagen, wie wahnsinnig du mich machst mit deiner blöden Bevormunderei. Um glücklich zu sein musst du nur ... („nur“ ist schon anmaßend) mal entspannen musst du nur ... Druck rauslassen musst du nur ... dein Mindset ändern nur mit Freunden Kaffee trinken Zeit mit der Familie verbringen Yoga machen um die Welt reisen guten Sex haben den Kopf frei kriegen detoxen ach ja Bäume umarmen Wale retten Wald- und Eisbaden ach ja Seele baumeln lassen und und und muss muss muss einen SCHEISSDRECK MUSS ICH Um glücklich zu sein

Manu Rackwitz

**Pferdekuss**

Leises Schnauben rauscht vertraut in meinen Ohren. Ein zarter Atem nah an meiner Wange. Lebendiges Fell strebt mir entgegen – und Lippen tippen ins Gesicht.

Alisa Müller

**Dauerstress**

Morgens verpennt – Zerknautscht – Unglücksfalten – Dusche zu kalt – Kaffee verschüttet – Zeitung nicht da – Fleck aufm Kleid – Bus weg – Blödes Meeting – Date verpasst!

Was für ein STRESS!

Marita Hecker

**Stresstest**

traben, treiben, trachten hasten, hetzen, hecheln stracheln, stolpern, schreien NEIN trödeln, träumen, tanzen lachen, lieben, leben schwingen, singen, sein FEIN

Marianne Steinke

**O Glück!**

Stress, ich mag dich nicht. Schon allein wegen deiner Schreibweise. Außerdem bist du für Volkskrankheiten verantwortlich. In mein Leben lass ich dich nicht. Was für ein Glück. Dir Glück, würde ich gerne eine Ode widmen. Allein wegen deiner Schreibweise: Glück, ich mag dein „ü“.

Franz Schönmagel

Die Straßenkreuzer-Schreibwerkstatt liest im Quartiersbüro Altstadt 19.05.2026, 17.30 bis 18.30 Uhr Hans-Sachs-Gasse 1, 90403 Nürnberg Anmeldung über das Quartiersbüro: Tel. 0911 80194261 oder per E-Mail an [quartiersbuero@altstadt.nuernberg.de](mailto:quartiersbuero@altstadt.nuernberg.de) Siehe auch S. 27

**Glück ist, wenn ...**

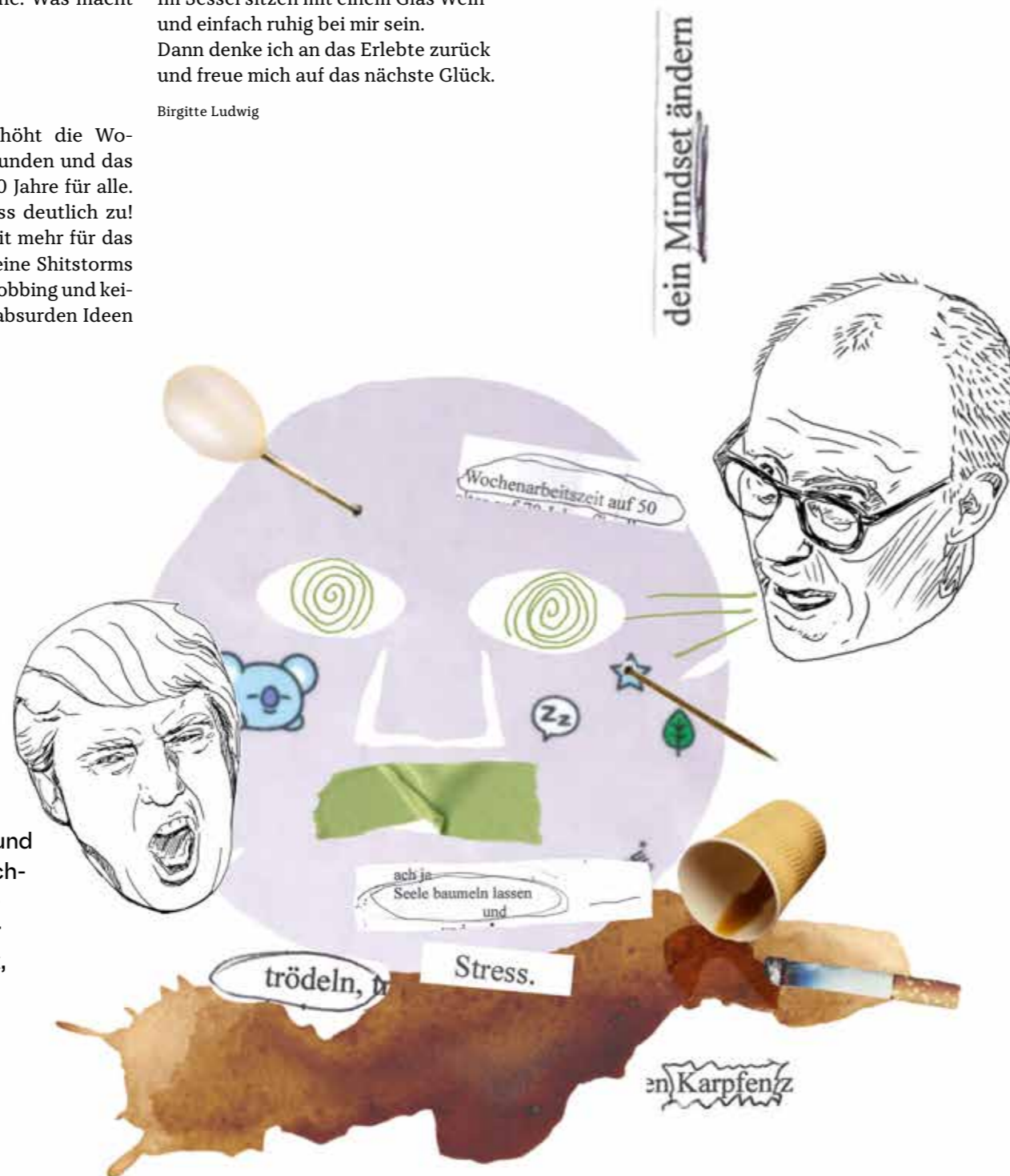
... ich auf den Flohmarkt gehe und eine Schaffner-, Polizei-, Feuerwehr-, Militär- oder Pfadfinderpfeife sehe oder eine andere Pfeife, die mir gefällt. Oder eine Spardose einer Bank – oder etwas anderes. ... ich laufen oder schwimmen gehen oder Radfahren kann, einen alten, sehr guten Freund treffe oder Sport machen kann. ... ich dafür Zeit habe, einen Karpfen zu essen oder wenn ich eine Katze streichle. ... ich mit Freunden, meinem Bruder oder Verwandten ein Spiel spiele.

Klaus Schwiewagner

# Tausche Stress gegen Glück

Glück und Stress beeinflussen sich gegenseitig: Stress mindert das Wohlbefinden, während glückliche Momente und positive Gefühle helfen, ihn abzubauen. Ein gesundes Gleichgewicht ist entscheidend. Das weiß auch die Schreibwerkstatt. In ihren Texten geht es um Stress und die Macht der Glücksmomente – in Form von Liebesbriefen an das Glück, Hassreden gegen den Stress oder in ganz freier Form.

Illustrationen: Nike Memmler | [nikememmler.de](http://nikememmler.de)



## Mit vollem Körpereinsatz

Ikonische Album-Cover der Musikgeschichte zieren seit 25 Jahren die Straßenkreuzer CD. In Szene gesetzt hat sie von Anfang der Nürnberger Fotograf und Bildjournalist Michael Matejka.

→ Gleich der erste Einsatz im Jahr 2001 stellt ihn vor Herausforderungen. „Geplant war, das Cover des berühmten Beatles-Albums ‚Abbey Road‘ nachzustellen“, erinnert sich Michael Matejka. „Wir haben einfach keine passende Straße gefunden. Schließlich haben wir die Models einfach laufen lassen. Den Zebrastrifen habe ich mühsam nachträglich ins Foto hineingemalt.“

Während die meiste Arbeit für den Sampler mehr oder weniger im Verborgenen stattfindet, ist Michael Matejkas Aufgabe, das Cover-Bild so detailgetreu wie möglich fotografisch umzusetzen; mit Models, die eigentlich keine sind, sondern stets Verkaufende, Mitarbeitende und Ehrenamtliche des Vereins. Zu dieser Zeit arbeitet Matejka bereits seit 20 Jahren in seinem Traumberuf. Etwas, von dem er als junger Mensch kaum zu hoffen gewagt hatte.

Geboren in Prag, flüchtet Michael Matejka mit seiner Familie Ende der 1960er-Jahre nach Deutschland. Kaum zehn Jahre alt, der neuen Sprache nicht mächtig, umgeben von Fremdem – das war nicht einfach. Doch er beißt sich durch. Trägt Zeitungen aus, lernt dank einer engagierten Lehrerin nach und nach Deutsch, beginnt nach der Fachschule für Wirtschaft und Handel schließlich den Beruf, nach dem er sich sehnt, seit sein Vater ihm die erste Kamera geschenkt hat. Nach der Ausbildung zum Industrie- und Werbefotograf heuert Matejka als freier Mitarbeiter bei den Nürnberger Nachrichten an – und wird kurz darauf Bildredakteur im Haus. Ab Anfang der 1980er-Jahre arbeitet der spätere Ressortleiter und heutige Rentner für den Verlag und pflegt eine zweite große Leidenschaft: das Segeln, das ihn mit seiner Frau kreuz und quer durch die Weltmeere bringt und dem er auch fotografisch Tribut zollt.

Als man ihn fragt, ob er sich für das Cover der Straßenkreuzer CD begeistern könnte, sagt Matejka sofort zu, denn: „Das ist eine tolle Sache, ein absolutes Win-Win-Projekt, das nicht nur den Verkäuferinnen und Verkäufern hilft, sondern auch Werbung für Bands der lokalen Szene macht.“ Treu begleitet er das Projekt beinahe ausnahmslos durch die Jahre. Nur zweimal muss Michael Matejka unfreiwillig aussetzen (Kollege Sven Rödiger übernahm für Cover #21 und #22).

Matejkas Unterstützung? Ehrensache! Denn es ist auch ein Haufen Gaudi. Wenn im Westbad bei viel zu kühlen Temperaturen Fotograf und Model im Wasser bibbern. Der Fotograf zu spät bemerkt, dass das Gras, in das er sich legt, um aus dem passenden Winkel abzulichten, eine heftig genutzte Hundewiese ist. Die Gesichter der Models 2004 in Stein gemeißelt erscheinen sollen – und die digitale

Bearbeitung von Fotos noch Neuland war. Oder wenn Promis wie Fitzgerald Kusz für den AC/DC-Tribut kurzerhand ein Hut aus Bamberger Hörnla aufgesetzt wird. „Die Motive sind zum Glück immer statisch. Dafür kann man sich herrlich endlos in Details verlieren – dabei ist am wichtigsten, dass das Gesamtbild stimmt.“

Seinen Beitrag zum Produkt schätzt Michael Matejka selbst als gering ein. „Ich halte mich nicht für so wichtig“, sagt er zurückhaltend. Am liebsten möchte er so lange weitermachen, wie es geht, wegen des Spaßes und der Abwechslung. Und selbst wenn diese Reise irgendwann mal zu Ende ist, auf dem Wasser ist sie es noch lange nicht: Es gibt noch viele Häfen zu ersegeln. Die Kamera immer mit an Bord.

Text: Katharina Wasmeier | freie Journalistin  
Foto: Simeon Johnke | simeonjohnke.de



# 13,3

13,3 Millionen Menschen in Deutschland hatten Ende 2025 ein Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze. Das waren laut einer Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) 16,1 Prozent der Bevölkerung. Ein Jahr zuvor hatte die Quote bei 15,5 Prozent gelegen. Als armutsgefährdet gelten Personen, die über weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung verfügen. 2025 lag dieser Schwellenwert für eine alleinlebende Person in Deutschland bei 1.446 Euro netto im Monat, für Haushalte mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren bei 3.036 Euro. Das mittlere oder Median-Einkommen entspricht nicht dem Durchschnittseinkommen, sondern bedeutet, dass die eine Hälfte der Bevölkerung mehr verdient, die andere weniger.

Zu den Gefährdeten zählen 30,9 Prozent der Alleinlebenden und 28,7 Prozent der Alleinerziehenden. Außerdem Arbeitslose (64,9 Prozent), andere Nichterwerbstätige (33,8 Prozent) und Personen im Ruhestand (19,1 Prozent). Betrachtet man neben dem Einkommen auch die Möglichkeiten zur Teilhabe, zeigt sich laut Destatis ein umfassenderes Bild der sozialen Lage: Insgesamt 17,6 Millionen Menschen sind demnach von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht, das entspricht 21,2 Prozent der Bevölkerung. Bei ihnen muss laut EU-Definition eine dieser Bedingungen erfüllt sein: Das Einkommen liegt unter der Armutsgefährdungsgrenze, ihr Haushalt ist von erheblicher materieller Entbehrung betroffen oder sie leben in einem Haushalt mit sehr geringer Erwerbsbeteiligung.

Erlangens Sozialreferent Dieter Rosner kritisiert, dass in der politischen Debatte eine statistische Konvention wie die relative Armutsgefährdung oft mit Armut gleichgesetzt werde. Die Quote misst vorrangig Einkommensungleichheit, sagt nichts aus über Ursachen und Folgen von Armut, blendet regionale Unterschiede bei Lebenshaltungskosten ebenso aus wie Vermögen, Verschuldung oder Zugang zur Teilhabe.

Als weiteren Indikator für die Verbreitung von Armut wird in der Debatte zudem auf die Zahl der Empfänger:innen existenzsichernder Leistungen verwiesen. Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch richten sich nach dem gesetzlich festgelegten Regelbedarf, nicht nach der statistisch definierten Armutsgefährdungsgrenze. Der Fallstrick dieses Indikators liegt laut Rosner darin, „dass der Umfang eines sozialen Problems an der Hilfe gemessen wird, die der Sozialstaat oder die Kommune zu seiner Linderung bereitstellen“. Steige etwa wegen einer Änderung der Einkommensgrenze für den Bezug von Grundsicherung die Zahl der Bezieher:innen, nehme scheinbar auch die Armut zu.

Rosner empfiehlt, Armut nicht nur am Einkommen zu bemessen, sondern an ihren Ursachen und Folgen, „dass man Barrieren hat im Zugang zu Dingen, die eine Gesellschaft ausmachen“. Das könnten körperliche oder psychische Einschränkungen sein oder der Bildungsstand, das soziale Umfeld, der Mangel an bezahlbarem Wohnraum. Das müsse man versuchen, auszugleichen. Rosner: „Eine sozial gerechte Gesellschaft ermöglicht allen einen einigermaßen gleichen Zugang zu bestimmten Teilhabemöglichkeiten.“

Zurück zu der genannten Falle: Wenn jetzt, siehe Bürgergeld, Sozialleistungen gekürzt und Sanktionen verschärft werden sollen, fielen etliche Betroffene aus der Statistik, die Zahl der Empfänger:innen sinke und damit scheinbar auch die Armut. Einige Menschen aber sanken noch tiefer. „Meine politische Einschätzung ist“, sagt Rosner, „dass man damit der Verelendung Vorschub leistet.“

Text: Herbert Fuehr | freier Journalist

**SANITÄR+WASSER**  
**BROCHIER BAD WERK**

Ab sofort gefördert:  
**Barrierefrei umbauen mit KfW-Zuschuss 455-B**  
 Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

SANITÄR+WASSER ENERGIE+WÄRME WAND+BODEN ELEKTRO+TECHNIK

# Wanne raus. Dusche rein.

Duschen statt baden – ganz ohne Drama. Schnell, sauber, stylish.

Marthastraße 55  
 (Ecke Ostendstraße), Nürnberg  
 brochier-badwerk.de

**30 JAHRE!**  
**CULINARTHEATER IM TIERGARTEN**  
 DAS ORIGINAL SEIT 1996

**GESCHENK GUTSCHEINE**

**30 JAHRE THEATER UMS ESSEN**

**bio kreis**  
**FAIRER FORTSCHRITT**

**TIERGARTENRESTAURANT WALDSCHÄNKE**  
 Noventa GmbH · Am Tiergarten 8  
 90480 Nürnberg · Tel. 0911 543 01 20  
 www.culinartheater.de  
 www.tiergartenrestaurant.de  
 Sonderveranstaltungen jederzeit

## Parkettrenovierung staubfrei!

Wir schleifen Parkett, Dielen, Fertigparkett, Treppen, Arbeitsplatten ...

### werkSCHÖPFUNG

Schreinerei Parkettlegerei Meisterwerkstatt  
 Dieter Deifel · Pfälzer Str. 28 · 90518 Altdorf  
 Tel. 0160 / 91 33 63 04  
 www.werkschoepfung.de · dieterdeifel@werkschoepfung.de

**In diesem Kammerspiel bleibt keine Wand wo sie war.**

Zu Gast im Theater Salz+Pfeffer:  
 Jo Posenske  
**Zimmer/ Rooms**  
 Sa. 9. 5. 20 Uhr

Außerdem im Mai:  
**Kleiner Mann, was nun?**  
 Mi. 13. 5. 20 Uhr  
 So. 17. 5. 16 Uhr

Infos und Karten unter: [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de)

Frauentorgraben 73 | 90443 Nürnberg | 0911 - 22 43 88 | [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de)

# KINDERMENÜS

**Fäblier bringt die regionale Frische.**

SEIT ÜBER 10 JAHREN BIO-ZERTIFIZIERT!

- ✓ Bio-zertifizierte Produkte
- ✓ Täglich frische Kindermenüs
- ✓ Frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen
- ✓ EG zugelassen
- ✓ Seit über 45 Jahren regionaler Essensanbieter für Kindergärten und Schulen

Ein Familienbetrieb seit über 45 Jahren.  
[www.hans-faessler.de](http://www.hans-faessler.de)

**HansFäblier**  
 Ideen rund ums Essen

**@strassenkreuzerinfo**

# Über die Vorstellungskraft hinaus

Die Straßenkreuzer Uni wagt sich an Grenzwertiges

→ The show must go on! Muss die Vorstellung wirklich weiter gehen? Vor allem dann, wenn Tiere im Spiel sind? Genauer: in der Manege. Zwar setzen Zirkusse zunehmend auf ein Programm ohne tierische Attraktionen, dennoch gibt es immer noch Shows mit Tieren. Petra und Thomas Krämer, Referierende für PETA, widmen sich bei einem Vortrag Zirkustieren: Sind die Shows noch zeitgemäß und unter welchen Bedingungen müssen die Tiere leben? Haben sie ausreichend Auslauf und Beschäftigung? Nicht selten entwickeln die Tiere Verhaltensstörungen aufgrund psychischer Belastungen. Aus tierrechtlicher Sicht heute unvorstellbar!

Unglaublich waren auch so einige Erfindungen und Ideen rund um Erneuerbare Energien vor etwa 60 bis 70 Jahren. Wie sich Ingenieur:innen, Wissenschaftler:innen und Verbraucher:innen Strom aus Sonne, Wind- und Wasserkraft vorgestellt hatten, veranschaulicht der Physiker Dr. Theobald Fuchs. Geradezu futuristisch und Science-Fiction-artig waren Vorstellungen wie solarbetriebene und fliegende Flugplätze oder Atomreaktoren im Weltall. Was aus diesen Ideen geworden ist, erfahren Interessierte bei einem unterhaltsamen Retro-Futurismus-Vortrag.

Um Licht und Wind geht es auch bei einem Workshop über Land Art. Wir gestalten mit Kunstpädagogin Katrin Brand Kunstwerke im Zusammenspiel mit der Natur. Das können Steinmosaiken sein, Mobile aus Zweigen, Blättern und Beeren oder Skulpturen und Bilder aus anderen Naturmaterialien. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Severine Wahl | [strassenkreuzer.info](mailto:strassenkreuzer.info)

✗ Die Veranstaltungen der Straßenkreuzer Uni sind kostenlos und für alle Interessierten offen. Für einige Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich: Tel. 0911 217593-12 oder [uni@strassenkreuzer.info](mailto:uni@strassenkreuzer.info)

Das Programm gibt es online zum Download: [strassenkreuzer.info/uni](http://strassenkreuzer.info/uni)

Es liegt außerdem an den bekannten Stellen aus und ist Montag bis Donnerstag zwischen 9.30 und 12 Uhr beim Straßenkreuzer am Maxplatz 7 erhältlich.



Petra und Thomas Krämer von PETA widmen sich in ihrem Vortrag der Situation von Zirkustieren.



Dr. Theobald Fuchs hält einen Vortrag zu Retro-Futurismus.



Kunstpädagogin Katrin Brand lädt zu Land Art ein.

## Die kommenden Veranstaltungen

Dienstag, 05.05.2026 | 15.30–16.45 Uhr

### Missbrauch in der Manege

Petra und Thomas Krämer klären über das Leid von Zirkustieren auf.  
 Ort: Die Heilsarmee, Gostenhofer Hauptstraße 47-49, Nürnberg

Ort: Die Heilsarmee, Gostenhofer Hauptstraße 47-49, Nürnberg  
 Der Vortrag wird bei Bedarf in Gebärdensprache übersetzt. Wir bitten hierfür um eine Anmeldung bis 6. Mai.

Mittwoch, 13.05.2026 | 16–17.15 Uhr

### Blick in die alte Zukunft

Wie die Ideen von Erneuerbaren Energien vor 60 Jahren waren, zeigt Theobald Fuchs.

Mittwoch, 10.06.2026 | 14–17 Uhr

### Im Wald-Atelier

Katrin Brand gestaltet mit uns Naturkunst.  
 Ort: Schmausenbuck, Treffpunkt an der Tramhaltestelle Tiergarten  
 Anmeldung erforderlich

# Mehr als ein Notgroschen

Der Verein Refugium Erlangen setzt sich seit zehn Jahren für sozial Benachteiligte auf dem Wohnungsmarkt in Erlangen und Umgebung ein. Zum Jubiläum präsentiert die Volkshochschule seit Ende März die Ausstellung „Bezahlbarer Wohnraum in Bayern – Eine soziale Frage“, die aktuelle Probleme und mögliche Lösungen aufzeigt.



Elisabeth Preuß und Ralf Kohlschreiber vom Verein Refugium Erlangen e. V.

→ Vor gut zehn Jahren hatte Ralf Kohlschreiber, Vorstandsmitglied des Vereins Refugium, ein Schlüsselerlebnis. Der damalige Redakteur der Erlanger Nachrichten sah in Flüchtlingsunterkünften traumatisierte Menschen auf engstem Raum zusammenleben. Besonders erschüttert habe ihn ein Mädchen, das seine Hausaufgaben auf der Toilette machte. „Integrations und Teilhabe ist unter solchen Umständen sehr schwierig“, sagt er.

Kohlschreiber suchte das Gespräch mit der damaligen Sozialreferentin Elisabeth Preuß. Sie erinnert sich: „Er hatte eine Idee, wie man diesen Menschen hel-

fen könne: Es müsste einen Verein geben, der zum Beispiel Mietzuschuss zahlen könnte, wenn jemand eine Wohnung findet, aber Wohnungsamt, Jobcenter oder Sozialamt sagen, sie sei um 100 oder 150 Euro zu teuer.“

Am 16. Februar 2016 gründeten sie den Verein Refugium Erlangen. Die Vorstandsvorsitzende Preuß betont: „Selbst für Menschen mit mittleren oder höheren Einkommen ist es schwierig, eine bezahlbare und angemessene Wohnung zu finden.“

Die Refugium-Vorsitzenden verweisen auf die städtische Wohnungsbaugesellschaft Gewobau, Kohlschreibers heutige Arbeitgeberin. Doch die wirkliche Schmerzgrenze, so Preuß, seien die Mietobergrenzen des Sozialamts. Wohnungen, die darunter liegen, gibt es auf dem freien Markt kaum noch. Selbst Wohnungen, die 100 oder 150 Euro teurer sind, gelten als Glücksfall. Wenn Refugium in solchen Fällen die Differenz zahle, kämen Menschen aus der Wohnungslosigkeit.

Eine Frau aus dem Landkreis konnte sich keinen Kühlschrank leisten und lagerte ihre Lebensmittel auf der kleinen Terrasse. „Das hat den Nachbarn gar nicht gefallen, der Verlust der Wohnung drohte. Dann haben wir einen Kühlschrank finanziert“, erzählt Ralf Kohlschreiber.

Das Beispiel der Schülerin, die auf der Toilette Hausaufgaben machen musste, ist kein Einzelfall. Viele Schüler:innen müssten bei der Oma oder bei Bekannten schlafen und hätten keinen Platz zum Ler-

nen, sagt Elisabeth Preuß. „Normalerweise leben Auszubildende bei ihren Eltern und geben vielleicht 100 Euro ab an die Haushaltskasse der Familie.“ Für den gesamten Lebensunterhalt reiche das Ausbildungsgeloh nicht. Eine Schülerin hatte einen Wohnheimplatz in Aussicht. „Da haben wir gesagt, wir zahlen einen großen Teil der Miete bis zum Ende der Ausbildung. Dann ist die junge Frau Einzelhandelskauffrau und wird mit großer Sicherheit einen Arbeitsplatz haben“, so Preuß.

Jede Nachfrage werde sorgfältig geprüft, versichern die Refugium-Vorsitzenden. Elisabeth Preuß betont: „Wir verlangen nicht von den Leuten, dass sie innerhalb eines Jahres finanziell auf eigenen Beinen stehen, aber dass es eine gewisse Perspektive gibt.“ Sei die Wohnung gesichert, hätten Betroffene Kraft, um andere Probleme anzugehen.

Wichtige Spender des Vereins sind die Erlanger Stadtwerke und die Bürgerstiftung Kerscher. 2024 erhielt Refugium von der Erlanger Freimaurerloge den mit 3.000 Euro dotierten Förderpreis für humanitäres Engagement.

**Ausstellung „Bezahlbarer Wohnraum in Bayern – Eine soziale Frage“ • VHS Erlangen, Friedrichstraße 19 • bis 31.07.2026, geöffnet Mo–Fr, 10–17 Uhr (an Feiertagen und in den Schulferien geschlossen)**

Text und Foto: Herbert Fuehr | freier Journalist



Barbara Lotz (links) verlässt den Straßenkreuzer. Angela Lichtenheldt folgt ihr in der Geschäftsleitung nach.

## Standing Ovations zum Abschied

Barbara Lotz übergibt die Geschäftsleitung an Angela Lichtenheldt

→ Sichtlich gerührt – das war Barbara Lotz an ihrem letzten Arbeitstag beim Straßenkreuzer, als die Verkäuferinnen und Verkäufer bei der Vorstellung der April-Ausgabe von ihren Plätzen aufstanden und lange Beifall für die Geschäftsleiterin klatschten.

Nach über zehn Jahren hat sich Barbara Lotz den Applaus mehr als verdient. Angefangen hat sie in einem kleinen Team – damals noch in der Wilhelm-Spaeth-Straße in Nürnberg. Sie war dabei, als der Straßenkreuzer größer wurde. Nicht nur räumlich, als der Verein in die Innenstadt umzog, sondern auch das Team betreffend.

Beim Straßenkreuzer sind heute insgesamt 14 Menschen festangestellt. Ein ehrenamtlicher Vorstand, der nur ab und an im Büro am Maxplatz vorbeischauf,

kann ein solch großes Team nicht mehr adäquat steuern. Und daher übernahm vor drei Jahren Büroleiterin Barbara Lotz dank ihrer Erfahrungen und Kompetenzen die Geschäftsleitung. Als solche koordinierte sie einzelne Projekte, unterstützte die Sozialpädagoginnen und Journalist:innen in deren Bereichen mit viel Rückhalt und einem offenen Ohr – und verstärkte das Team gemeinsam mit dem Vorstand durch weitere Mitarbeitende.

Teamarbeit und Zusammenhalt waren Barbara Lotz – durch und durch Familienmensch – immer wichtig. Ihre Vorliebe für Kurzreisen machte sich auch bemerkbar: Auf Betriebsausflügen ging es zum Wandern mit Alpakas oder zu Burgbesichtigungen.

Barbara Lotz war die Schnittstelle zwischen dem Team der Festangestell-

ten, dem Vorstand, den Ehrenamtlichen und auch dem Freundeskreis. Eine solche Position erfordert gutes Zuhören, Kreativität, viel Empathie und Geduld, manchmal auch Hartnäckigkeit und vor allem Geschick. Der Straßenkreuzer vereint ganz verschiedene Bereiche: von der Uni über Housing First bis zur Heftausgabe an die Verkäufer:innen durch langjährige ehrenamtliche Mitarbeitende. Dass das so gut und vertrauensvoll funktioniert, ist dem Weitblick, dem Engagement und der geduldigen Zugewandtheit der Geschäftsleiterin zu verdanken.

Auch im Austausch mit dem Freundeskreis, mit möglichen Spender:innen, Projektpartner:innen oder der Stadt Nürnberg war Barbara Lotz die erste Ansprechpartnerin. Stets hat sie sich dieser Aufgabe mit ihrer ruhigen und besonnenen Art gewidmet. Motorrad fahren und Ballett (als Zuschauerin) sind neben ihrer Familie ihre Leidenschaften. Ins Büro fuhr sie dennoch meist mit dem Zug oder mit dem Auto – manchmal in Begleitung ihrer Hündin.

Schweren Herzens verlässt uns Barbara Lotz in diesem Frühjahr. Vorstand, Team und Verein lassen sie auch nur schweren Herzens ziehen. Aber zum Glück hat sich Barbara Lotz gemeinsam mit dem Vorstand um eine qualifizierte Nachfolge bemüht – und gefunden. Mit Angela Lichtenheldt kommt eine ebenfalls im betriebswirtschaftlichen und im Personalmanagement erfahrene Kollegin neu in unser Team. Angela Lichtenheldt hat in verschiedenen Unternehmen Erfahrungen gesammelt. In ihrer Freizeit hat die langjährige Straßenkreuzer-Leserin unterschiedliche soziale Einrichtungen unterstützt.

Angela Lichtenheldt wird als neue Geschäftsleiterin diese Arbeit engagiert und mit Herzblut weiterführen: „Ich freue mich, meine bisherigen Erfahrungen in die Geschäftsleitung einbringen zu können. Gemeinsam als Team werden wir weiterhin ein hochwertiges Magazin herausgeben und Hilfebedürftige aus der Region mit unseren anderen Projekten unterstützen.“

Vorstand und Verein danken Barbara Lotz für über zehn Jahre vertrauens- und verantwortungsvolle Mitarbeit an der Entwicklung des Vereins und wünschen ihr auf ihrem weiteren Lebensweg das Allerbeste.

Text: Walter Grzesiek | Vorstand Straßenkreuzer e. V.  
Foto: Simeon Johnke | simeonjohnke.de

## FrauenZimmer

Tagestreff für Frauen in Notlagen

Schwierige Lebenssituation  
geringes Einkommen  
oder ohne festen Wohnsitz?

Hessestr. 10 • Nürnberg • Tel.: 26 69 56  
www.frauenzimmer-nuernberg.de



Mit Unterstützung des  
Sozialdienstes  
katholischer Frauen



Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

365 Tage im Jahr • rund um die Uhr erreichbar  
Kostenlos und unbürokratisch  
Telefon 0800 655 3000 (ohne Gebühr)

Telefon 0911/42 48 55-0  
Telefon 0911/42 48 55-20 (in russisch)  
Telefon 0911/42 48 55-60 (in türkisch)

Hessestraße 10 • 90443 Nürnberg  
www.krisendienst-mittelfranken.de

**Briefe an den Straßenkreuzer**

**Zu unserer April-Ausgabe „Queere Kunst“**

Ich freue mich, dass ich für die Ausgabe im April interviewt worden bin und ein toller Artikel entstanden ist. Danke für diese wundervolle Möglichkeit und eure so, so, so wichtige Arbeit! Queere Kunst und soziale Projekte in Nürnberg sichtbar machen ist mir sehr wichtig. Danke für diesen und viele weitere tolle Artikel.

JJ Herdegen, Nürnberg

Ich bin immer wieder begeistert, wie liebevoll und standhaft ihr eure Arbeit macht, vielen Dank für die tolle Sichtbarkeit, die ihr solchen Themen verschafft.

Marian Wild, Nürnberg

**Zu unserer Online-Schichtwechsel-Tour**

Die Online Schichtwechsel-Touren von Thomas und Markus kamen wirklich super an! Ganz viele der Jugendlichen haben diese Einheit in der Feedbackrunde am Ende der Woche als Highlight benannt. Echt bewundernswert, wie persönlich sie von ihrem Leben erzählt haben. Die Erzählungen haben unsere Themenwoche mit Tiefgang und Lebenspraxis bereichert.

Hanna Rothemund, Internationaler Bund e.V. – IB Süd Freiwilligendienste Nürnberg

Anmerkung der Redaktion: In den Wintermonaten bietet der Schichtwechsel auf Anfrage auch Onlinetouren an.

Schreiben Sie uns gerne – wir freuen uns über Post an [leserbriefe@strassenkreuzer.info](mailto:leserbriefe@strassenkreuzer.info) Wir behalten uns vor, die Briefe zu kürzen.

**Herzlichen Dank! Im März erreichten uns Spenden von ...**

Andrea St., Annelie D., Axel L., Barbara R., Bernd B., Betterplace, Birgit E., Cünet G., Dana B., Dr. W. und B. K., Edmund und Br. Langer, Eva M., Evang. KG Heilig-Geist-Kirche Laufamholz, Eve Sch., Fritz H., Gottfried R., Hannelore W., Heike H.-M. und Elmar M., Helga F., Helga K.-G., IWC Nürnberg-Sankt Lorenz, Jürgen E., Katja und Markus F., Konrad B., Loreen G., Lucyna O., Marianne und Frank B., Marita G., Markus D., Maximilian G., Mert Cumert, Michaela W., Noah G., Dorothea R., Richie St., Robert Krist, Sabine St., Stefan Z., Susanne W., Tabea und Oliver S., Valentina J., Werner L. und fünf anonymen Spendern.

Anlässlich des 80. Geburtstags von Gerhard N. gingen Spenden von Gertrud und Gerhard N., Gabriele Inge H. und Dr. Matthias B. ein.

**Freundeskreis**

Unsere Freundeskreis-Mitglieder und Paten werden jedes Jahr in der Januar-Ausgabe des Straßenkreuzer veröffentlicht. Einen Mitgliedsantrag können Sie auch online ausfüllen auf [strassenkreuzer.info/freundeskreis](http://strassenkreuzer.info/freundeskreis)



**Patenschaften**

Für unsere Festanstellungen können Sie eine Patenschaft übernehmen. Auskünfte erteilt gerne Angela Lichtenheldt, Tel. 0911 217593-15, [lichtenheldt@strassenkreuzer.info](mailto:lichtenheldt@strassenkreuzer.info)

**Spendenkonto**

IBAN DE 25 3702 0500 0009 8155 00 BIC BFSWDE33XXX (SozialBank) Bei Spenden bis 300 Euro genügt der Überweisungsschein als Steuerbeleg. Vielen Dank für Ihre Spende – wir würden Sie gerne mit Ihrem kompletten Namen hier erwähnen. Bitte vermerken Sie im Verwendungszweck: „Namensnennung erlaubt“. Damit dürfen wir Ihren kompletten Namen auf dieser Seite ein Mal abdrucken. Liegt uns diese Einwilligung nicht vor, müssen wir Ihren Nachnamen abkürzen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

[strassenkreuzer.info/spenden](http://strassenkreuzer.info/spenden)



Alisa Müller, Yasmin Pohl, Severine Wahl und Philipp Demling von der Straßenkreuzer-Redaktion nahmen den Preis gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Straßenkreuzer e.V., Walter Grzesiek, und dem Grafiker des Magazins, Wolfgang Gillitzer, entgegen.

**Straßenkreuzer Magazin erhält Pirckheimer-Preis**

→ Als kleines, engagiertes Team greifen wir in der Redaktion Themen auf, die in der Stadtgesellschaft oft wenig Beachtung finden und bringen den Straßenkreuzer mit großer Leidenschaft auf die Straße – und geben damit seit über 30 Jahren Menschen in Not eine Stimme.

Umso mehr freuen wir uns, nun für genau diese Arbeit von der Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus (CPH) ausgezeichnet worden zu sein. „Das unermüdliche Engagement des Straßenkreuzer-Teams und aller Beteiligten für die Teilhabe von Menschen am Rande der Gesellschaft und das Schreiben guter Geschichten verdient in hohem Maße Anerkennung – für gelebte Solidarität als Bewältigungshilfe und zentralen Baustein einer funktionierenden Gesellschaft“, lobten Diana Löffler und Martin Stammler von der Akademie CPH.

Wir fühlen uns geehrt und sind sehr stolz darauf, den Pirckheimer-Preis zu erhalten. Er zeigt, dass unser Magazin Armut nicht nur thematisiert, sondern Menschen am Rand der Gesellschaft sichtbar macht, mit starken, hochwertigen journalistischen Geschichten. Die Wertschätzung, die wir erfahren, bestärkt uns in unserer Arbeit.

Jedes Jahr im März feiert das CPH den Geburtstag seiner Namenspatronin Caritas Pirckheimer (1467–1532). Traditionell

wird am 21. März der Pirckheimer-Preis verliehen – eine Anerkennung für besondere Projekte und Engagements mit Bezug zur Region. Der Preis der katholischen Akademie im Caritas-Pirckheimer-Haus stand dieses Jahr unter dem Motto „Gute Geschichten erzählen“. Rund 200 Gäste fanden sich zum Festakt ein. Weitere Preisträger waren der Verein Medien Praxis und die Paulusschwester.

Der Straßenkreuzer schreibt nicht nur gute Geschichten, sondern bringt sie auch lebendig zu Gehör. Am 21. Mai von 18 bis 20 Uhr lädt das CPH im Rahmen der Reihe „Zwischen den Zeilen – Zwischen den Räumen“ zu Gesprächen in der „Lebendigen Bibliothek“ ein. Reaktionsleitung Yasmin Pohl, Vorständin Claudia Schubert und ehrenamtliche Unterstützerin Birgitte Ludwig stehen als „Lebendige Bücher“ bereit.

Caritas-Pirckheimer-Haus • Königstraße 64, 90402 Nürnberg • Teilnehmendenzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist bis 14.05.2026 möglich • E-Mail an: [akademie@cph-nuernberg.de](mailto:akademie@cph-nuernberg.de) oder telefonisch: 0911 2346145 • Die Buchauswahl findet vor Ort statt.

Yasmin Pohl | [strassenkreuzer.info](http://strassenkreuzer.info)

**Die Schreibwerkstatt liest im Quartiersbüro Altstadt**

Wer die Schreibwerkstatt des Straßenkreuzer mal kennenlernen möchte, hat am 19. Mai von 17.30 bis 18.30 Uhr Gelegenheit dazu. An diesem Tag lesen die Mitglieder der Schreibwerkstatt im Quartiersbüro ihre Texte zum Thema „Wer bin ich, wenn ich schreibe“. Da das Quartiersbüro nur wenig Platz bietet, ist eine Anmeldung erforderlich. Einen Vorgeschmack auf weitere Texte der Schreibwerkstatt gibt es in dieser Ausgabe auf Seite 18. In jeder Straßenkreuzer-Ausgabe füllt sie eine Doppelseite.

Straßenkreuzer-Schreibwerkstatt im Quartiersbüro Altstadt • 19.05.2026, 17.30–18.30 Uhr • Hans-Sachs-Gasse 1, Nürnberg • Anmeldung über das Quartiersbüro: Tel. 0911 80194261 oder per E-Mail an [quartiersbuero@altstadt.nuernberg.de](mailto:quartiersbuero@altstadt.nuernberg.de)

**Straßenkreuzer Schichtwechsel**

Mit Steve um die Häuser ziehen Wie leben Menschen auf der Straße? Wo schlafen und essen sie, wo bekommen sie Hilfe?

Steve Zeuner kennt die Antworten. Denn er war als Jugendlicher selbst obdachlos und hat sich alleine durchgeschlagen. Heute ist er Schichtwechsel-Guide beim Straßenkreuzer. Bei der offenen Tour im Januar erzählt Steve aus seinem Leben und stellt Orte der Hilfe vor.

31.05.2026, 14–16 Uhr • Offene Schichtwechsel-Tour mit Steve Zeuner • Treffpunkt: Eingang Handwerkerhof (Königstraße/Ecke Frauentormauer) • Kosten: Erwachsene 15 Euro, ermäßigt 10 Euro • keine Anmeldung nötig



**SANITÄR-HEINZE®**

IHR UPGRADE FÜRS BAD!

Jetzt Termin vereinbaren!  
Freiligrathstraße 30, 90482 Nürnberg

**MEDIATION & KONFLIKT-MANAGEMENT**

Ausbildung in drei Stufen  
Beginn jeweils Herbst oder Frühjahr  
Konflikte konstruktiv bearbeiten

**AWO** Kreisverband Nürnberg e.V.

Geschäftsbereich Migration und Integration, Gartenstr. 9 90443 Nürnberg  
[www.awo-nuernberg.de](http://www.awo-nuernberg.de)  
[referat.mui@awo-nbg.de](mailto:referat.mui@awo-nbg.de)  
0911/ 27 41 400

**So lieb ich's**

Mein Genießer-Menü wird noch mit Liebe gekocht – täglich frisch und frei Haus.

Geeignet für Personen mit Demenz

Tel. 0911 9332200  
[hans-faessler.de](http://hans-faessler.de)

**HansFäbler**  
Ideen rund ums Essen

**RRS** www.rrs.de

Abfluss verstopft in Küche, Bad, WC ...? Rohrreinigungs-Service RRS GmbH

Das Original seit 1972

Tag + Nacht Notdienst, Hilfe rund um die Uhr! 0911-68 93 680

- Rohr-, Abfluss-, Kanal-Reinigung
- 24 Stunden Notdienst
- Hochdruckspülung & -reinigung
- Kanal-TV-Untersuchung
- Dichtheitsprüfung entsprechend Vorgaben der Stadt/Gemeinde
- Kanal-Rohr-Sanierung
- Leitungsortung
- Rückstau-Schutz
- Ratten-Schutzklappe

Neumühlweg 129 90449 Nürnberg Tel. (0911) 68 93 680 Fax (0911) 68 42 55

**Was wären wir ohne unsere Freund:innen?**

Straßenkreuzer Freundeskreis

Als Mitglied im Straßenkreuzer Freundeskreis unterstützen Sie dauerhaft unsere Arbeit. Schon ab 60 Euro im Jahr.

Gerne senden wir Ihnen einen Mitgliedsantrag zu. [mail@strassenkreuzer.info](mailto:mail@strassenkreuzer.info) | Telefon 0911 217593-0 Oder online ausfüllen auf [strassenkreuzer.info/freundeskreis](http://strassenkreuzer.info/freundeskreis)

# „Für mich ist der Rollstuhl ein Sportgerät“

Gesche Schünemanns Basketballkarriere ist keine geradlinige, aber eine runde. Und gleichzeitig eine Geschichte über Inklusion, die zeigt, wie aus Einschränkungen neue Stärken entstehen.



Es ist ein Moment der fragenden Gesichter: Nach dem Abpfiff und Abklatschen mit dem gegnerischen Team steht Para-Sportlerin Gesche Schünemann auf, schiebt ihren Sportrollstuhl und verlässt die Halle – zu Fuß. In diesem Augenblick platzen Gewissheiten. „Die kann ja laufen!“ – „Die schummelt doch!“ – „Warum spielt die Rollstuhlbasketball, wenn die gar nicht behindert ist?“

Schünemann hat diese Sätze schon hundertfach gehört. Ihre Reaktion? „Ich erkläre das oft. Höflich. Immer wieder. Aber ja, es ist schon anstrengend, wie unüberlegt manche Menschen in die Welt schauen“, sagt sie. Doch Schünemann ist längst zur Botschafterin einer neuen Art von Inklusion geworden: einer, die keine festen Positionen kennt – sondern Bewegung. Es geht darum, entschlossen zuzupacken, wenn einem das Leben den Ball zuwirft.

Die 43-Jährige ist eine Grenzgängerin. Als Fußgängerin im Berufs- und Privatleben wird sie als „gesund und fit“ wahrgenommen, im Rollstuhl als „behindert und schummelnd“. Sie passt in keine dieser Schubladen. „Für mich ist der Rollstuhl ein Sportgerät – wie für andere das Rennrad oder die Ski“, erklärt sie. „Mein Sport ist Basketball. Ich liebe es, Körbe zu werfen.“ Dass sie das im Rollstuhl tut, ist kein Zeichen von Einschränkung, sondern von Anpassungsfähigkeit.

Schünemanns Geschichte taugt nicht für die Tragödie – aber sie zeigt, dass man durch Türen, die sich öffnen, auch gehen muss. 2002 verletzte sie sich bei einem

Zweitliga-Basketballspiel am Knie. „Ich war zunächst gezwungen, eine Pause einzulegen. Letztlich habe ich mit einem kaputten Knie weitergespielt – eine Zeit lang sogar mit Doppellizenz, das heißt, ich habe für zwei Vereine gespielt. Bis es nicht mehr ging.“ Angebote aus der Bundesliga musste sie absagen und 2004/2005 schließlich schweren Herzens das Basketballspielen ganz aufhören.

## Vom Verletzungspech zur Goldmedaille

Den Weg zurück in den Sport ebnete der gebürtigen Gießenerin ein ungewöhnlicher Zufall. „Ich habe 2006 auf eine verlorene Wette hin mein erstes Rollstuhlbasketball-Training mitgemacht“, erzählt sie – auf Initiative von Patrick Anderson, der als Michael Jordan des Rollstuhlbasketballs gilt. Der Kanadier hatte Kontakt zu Schünemanns Familie, lernte während seiner Zeit beim Rollstuhlsportverein (RSV) Lahn-Dill mit ihnen Deutsch, kannte Gesche von ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im Kampfgericht und brachte ihr schließlich einen Rollstuhl mit. „Das größte Problem war das Fahren und die Koordination mit dem Ball“, sagt sie schmunzelnd. „Den Korb habe ich anfangs überhaupt nicht getroffen – dabei sagen heute so viele, dass genau das meine Stärke sei.“

Der Tipp einer Sportfunktionärin machte Bundestrainer Holger Glinicki auf Schünemann aufmerksam. „Kurz darauf rief er mich an und fragte, ob ich Interesse hätte, mit dem Nationalteam zu trainieren. Bis dahin hatte ich erst zweimal im Rollstuhl gesessen – fast unglaublich, wie schnell sich alles entwickelte.“ Gesche Schüne-

mann reiste zum Lehrgang, spielte ab dem Sommer in der Regionalliga, erhielt im Mai 2007 ihre internationale Lizenz und wurde im Herbst in Wetzlar Europameisterin.

Innerhalb weniger Jahre wurde sie zur Weltklasseathletin – mit paralympischem Gold, internationalen Titeln und einer Karriere, die so nicht geplant war. Ihre Vereine RSV Lahn-Dill und BG Baskets Hamburg gehörten zu den erfolgreichsten Rollstuhlbasketball-Mannschaften der Welt – und Schünemann war eine der prägendsten Spielerinnen. „Ich konnte durch den Sport die Welt sehen. Es hat Spaß gemacht, ich habe tolle Begegnungen gehabt, die bis heute tragen“, sagt sie. „Zehn Jahre lang habe ich Bundesliga gespielt. Nationalmannschaft und einen Vollzeitjob unter einen Hut gebracht. Die einzige freie Woche im Jahr war zwischen Weihnachten und Neujahr.“ 2016 beendete sie mit den Paralympics in Rio de Janeiro ihre aktive Karriere, weil sie Zeit für sich und ihre Familie brauchte. „Ich wollte nicht mehr jeden Abend trainieren und jedes Wochenende durch Deutschland fahren.“

Was Schünemanns Geschichte besonders macht, ist ihre Haltung zum Rollstuhl. Für die meisten Menschen ist er ein Zeichen von Verlust. Für sie war er ein Hochleistungssportgerät, das ihr eine internationale Karriere im Sport ermöglichte. „Im Rollstuhlbasketball ist Behinderung keine Schwäche, sondern eine taktische Kennzahl“, erklärt sie. „Jeder Spieler:in hat Punkte zwischen 1,0 und 4,5 – je nach Grad der Behinderung. Das Team setzt sich so zusammen, dass die Gesamtpunktzahl von maximal 14,5 auf dem Spielfeld stimmt.“



Bis heute trifft man Schünemann und Sellak mehrmals die Woche gemeinsam in der Halle an, für die Nürnberger Falcons und für Team Deutschland.



Das Entscheidende daran: Behinderung wird nicht als Defizit betrachtet, sondern als Teil des Spiels. „Es ist irrelevant, wer welche Behinderung hat. Es zählt, was du dir auf dem Court (dt.: Basketballplatz, Spielfeld, Anm. d. Red.) leisten kannst. Frauen und Männer, Junior oder Senior, mit und ohne Handicap – alle spielen zusammen.“

**„Du machst einen Fehler, und das gegnerische Team nutzt ihn mitleidlos aus. Das ist Inklusion. Punkt!“**

Seit 2023 arbeitet die studierte Sportmanagerin als Geschäftsführerin Inklusion bei den Nürnberg Falcons und baut den Rollstuhlbasketball in der Region aus. Ihr Credo: „Inklusion ist kein Selbstläufer – eher etwas für Kämpfernaturen. Aber ich war schon immer ehrgeizig.“ Es reicht ihrer Ansicht nach nicht, Rampen zu bauen oder zweimal im Jahr einen „Inklusionstag“ zu veranstalten. Echte Inklusion bedeute, Barrieren im Kopf abzubauen und flexible Strukturen zu schaffen, die sich den Menschen anpassen.

„Sichtbarkeit ist kein Widerspruch zur Würde, sondern ihre Voraussetzung“, betont Schünemann. An Inklusionsspieltagen der Nürnberg Falcons tritt eine Tanzgruppe auf, in der Menschen mit Behinderung ihr Können zeigen. Ein Hallensprecher kommentiert das Spiel für sehbehinderte Zuschauende. In Kooperation mit dem TSV 1848 Erlangen trainieren Kinder im Rollstuhl den Umgang mit dem Ball und waren schon als „Einrollkinder“ beim Spieleinlauf dabei. „Aus einem Inklusionsspieltag muss aber natürlich noch mehr werden“, sagt Schünemann. Mit dem Schulprojekt „Erlebe die Sportstunde deines Lebens – Rollstuhlbasketball macht Schule“ will sie genau das erreichen. „Ich sehe immer wieder, dass Kinder kaum Berührungspunkte mit dem Rollstuhl haben. Die setzen sich einfach rein und düsen los. Es sind die Erwachsenen, die komisch gucken.“

Sport kann neue Perspektiven eröffnen – das weiß Schünemann aus eigener Erfahrung. 2018 fragte der Bayerische Behindertensportverband BSV sie als Assistenztrainerin für Lehrgänge an. „Ei-

gentlich wollte ich ja Pause machen. Aber vier bis fünf Lehrgänge im Jahr waren okay für mich.“ Ein Kollege beim BSV Bayern kann sie schließlich von der Rückkehr auf den Basketball-Court überzeugen. Derzeit spielt sie für die Zweitliga-Mannschaft des Falcons e.V. in Nürnberg – mit ungebrochener Leidenschaft.

Dennoch sieht sich Schünemann jetzt vor allem als Coach und Wegbereiterin – und begleitet immer wieder junge Menschen kurz nach folgeschweren Unfällen. „Stell dir vor, du musst dich mit 20 Jahren auf ein komplett neues Leben nach einem Unfall einstellen. Da ist der Rollstuhl oft die kleinste Hürde. Schule, Job, Studium, Wohnsituation – da wird ein Leben auf den Kopf gestellt und das der Familie gleich mit. Wer wohnt schon barrierefrei? Zugang zu Schule, Uni oder Ausbildung? Und dann noch die Bürokratie, die lähmt.“

2019 hat sie die Schülerin Lilly Sellak aus Nürnberg kennengelernt, die nach einem schweren Unfall in der Reha auf Rollstuhlbasketball aufmerksam geworden war. „In Murnau konnten wir verschiede-

ne Sportarten im Rollstuhl ausprobieren. Basketball mochte ich dabei am meisten“, erzählt Lilly Sellak. Was Gesche für sie bedeutet? Lilly braucht keinen Moment zum Überlegen: „Es war Gesche, die mich nach der Entlassung aus der Reha in die Welt des Rollstuhlbasketballs einführte und mir zeigte, was alles möglich ist.“ Doch fast noch wichtiger ist ihr etwas anderes: „Neben meinem Weg im Sport bedeutet mir die Freundschaft, die zwischen uns entstanden ist, sehr viel.“ Gesche Schünemann nahm Lilly Sellak wöchentlich mit zum Training nach Bayreuth, damit sie dort auf hohem Niveau trainieren konnte. „Die Pandemie hat vieles erschwert, aber wir konnten trainieren und spielen. Der Sport ist für Lilly zur Antriebswelle geworden“, betont Gesche. Ähnliches gilt für Schünemanns Vereinskollegin und Schützling Svenja Mayer: Sowohl Lilly Sellak als auch Svenja Mayer spielen inzwischen für die deutsche Frauennationalmannschaft und haben kürzlich den Rollstuhlbasketball-Cup in Osaka in Japan gewonnen.

Gesche Schünemanns größter Erfolg? „Nicht die Medaillen – sondern die Basketballfamilie, die mich geprägt hat: Wir haben Menschen mit so viel Lebensgeschichte, die dieses Spiel einfach lieben – aber Einschränkungen sind eigentlich kein Gesprächsthema.“

Text: Susanne Franz-Hollfelder  
Fotos: Maria Bayer | mariabayer.de

Transparenzhinweis: Die Autorin dieses Porträts ist freie Journalistin und nicht unbefangen: Ihr Mann ist Assistant Coach bei den Nürnberg Falcons e.V. sowie Fanbeauftragter der Falcons-Profis und damit fest im Vereinsumfeld verwurzelt.

#### Impressum

Straßenkreuzer – Das Sozialmagazin  
Jahrgang 33 / Heft 5, Mai 2026



Der Straßenkreuzer ist Mitglied im Internationalen Verband der Straßenzeitungen INSP ([www.insp.ngo](http://www.insp.ngo)), im lokalen sozialen Netzwerk „Anlauf“ und im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

#### Herausgeber und Vertrieb:

Straßenkreuzer e.V.  
Maxplatz 7, 90403 Nürnberg  
Tel. 0911 217593-0  
E-Mail: [mail@strassenkreuzer.info](mailto:mail@strassenkreuzer.info)  
[www.strassenkreuzer.info](http://www.strassenkreuzer.info)  
Öffnungszeiten Büro:  
Mo bis Do, 9.30 bis 12 Uhr  
**Vereinsvorstand:** Walter Grzesiek (Vorsitz), Claudia Schubert, Hella Kählig, Götz Schwanhäußer (Kassier); Beisitzer: Fritz Höfler, Dagmar Jöhl, Manuela Mankus  
**Geschäftsleitung:** Angela Lichtenheldt

#### Straßenkreuzer Redaktion:

Yasmin Pohl (verantw.), Severine Wahl, Philipp Demling  
**Verwaltung:** Angela Lichtenheldt (Leitung), Birgid Wieser

**Straßenkreuzer Uni:** Severine Wahl (Leitung), Martina Miller

**Verkäufertbetreuung:** Sasha Grünewald  
**Schichtwechsel-Team:** Angela Lichtenheldt (Leitung), Sasha Grünewald (Soz.päd.), Judith Niehaus (Koord.), Klaus Billmeyer, Markus Fox, Thomas Kraft, Sonja Schönbühler, Richie Steeger, Steve Zeuner

**Spende-Dein-Pfund-Team:** Max Hopperditzel (Kordinator), Klaus Billmeyer, Petru Pista, Horst Späth  
**Straßenkreuzer-CD:** Artur Engler  
**Housing First:** Karola Pörschke (Leitung), Katharina Schmid, Anna Wilfert

**Homepage:** Marilia Monteiro  
**Social Media:** Wolfgang Gillitzer  
**Mitarbeiter:innen im Vertrieb:** Hartmut Blohmann, Irmi Buckreß, Manfred Funk, Hermann Gutbier, Dagmar Jöhl, Hella Kählig, Steffi Lenk, Birgitte Ludwig, Claudia Schubert, Erika Stark, Benjamin Werner

#### Anzeigenannahme und -verwaltung:

Birgid Wieser, Tel. 0911-217593-22, [anzeigen@strassenkreuzer.info](mailto:anzeigen@strassenkreuzer.info)

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 23

(Anzeigenpreise im Internet unter [www.strassenkreuzer.info/mediadaten](http://www.strassenkreuzer.info/mediadaten)).

#### Redaktionelle Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Nevfel Cumart, Susanne Franz-Hollfelder, Herbert Fuehr, Stefan Gnadt, Walter Grzesiek, Mario Landauer, Jasmin Siebert, Andreas Thamm, Katharina Wasmeier  
**Korrektorat:** Melanie Wolfmeier

**Fotos:** Maria Bayer, Herbert Fuehr, Vivian Gieß, Simeon Johnke, Jeanette Klinge, Mario Landauer, Tina Müller, Martin Neuhoß, Rebecca Schwarzmeier, Hartmut Voigt  
**Illustration:** Nike Memmler  
**Titelfoto:** Maria Bayer

**Schreibwerkstatt:** Daniela Dietsch, Marita Hecker, Birgitte Ludwig, Alisa Müller, Manu Rackwitz, Franz Schönnagel, Stefan Schröder, Klaus Schwiewagner, Marianne Steinke, Angie Stern, Steve Zeuner

**Magazingestaltung:** gillitzer.net

**Druck:** Gutenberg Druck + Medien GmbH, Nürnberg

**Auflage:** 13.000

Wir danken der Nachrichtenagentur Reuters für ihre Unterstützung.

Manuskripte sind nach Absprache mit der Redaktion willkommen.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

**Verkaufspreis 3,40 € – davon 1,70 € für die Verkäufer:innen**

**Der nächste Straßenkreuzer erscheint am 2.6.2026.**

**Anzeigenschluss: 4.5.2026**

**Der Straßenkreuzer ist eine Zeitschrift, die Menschen in sozialen Schwierigkeiten hilft, sich selbst zu helfen. Die Zeitschrift wird von Wohnungslosen, Langzeiterwerbslosen und Armen auf der Straße verkauft.**

**Bitte kaufen Sie Ihren Straßenkreuzer nur mit Nummernstempel bei Verkäufer:innen und Verkäufern mit einem gültigen Ausweis.**

**Spendenkonto:**

IBAN DE25 3702 0500 0009 8155 00

BIC BFSWDE33XXX (SozialBank)

Bei Spenden bis 300 Euro genügt der Kontoauszug als Steuerbeleg.



## COMIC-FESTIVAL Enten, Helden, Manga und mehr

→ In Erlangen wird vom 4. bis zum 7. Juni die sprichwörtliche Hölle los sein. Und in manchen der zu begutachtenden Werke sicherlich auch die tatsächliche. Die Stadt zeigt sich wieder von dieser ganz knalligen, heldenhaften und äußerst vielgestal-

tigen Seite, wenn zum 22. Mal der Internationale Comic Salon stattfindet. Der ist deutschlandweit die größte Veranstaltung ihrer Art. Rund um den Schlossgarten entsteht eine Zeltstadt, in der sich die größten und kleinsten Verlage vorstellen. In

ihren Heften und Büchern warten sowohl vertraute Helden wie Lucky Luke und Donald Duck als auch seltene Raritäten und Neuerscheinungen auf Entdeckung. In den wichtigsten Ausstellungsräumen Erlangens geht es in diesen Tagen nur um Comics und Artverwandtes, das Stadtmuseum beispielsweise widmet sich dem Werk von Walter Moers, Erfinder unter anderem von Käpt'n Blaubär und dem Kleinen Arschloch. Und natürlich werden zahlreiche Künstler:innen vertreten sein, die vorlesen, signieren und sich beim Zeichnen über die Schulter schauen lassen. Oder man kommt einfach nur, um ein bisschen Menschen zu beobachten, und erfreut sich an den aufwändigen Cosplay-Verkleidungen der Fans, die die Stadt zu diesem besonderen Event besuchen.

Andreas Thamm | freier Journalist

**22. Internationaler Comic-Salon Erlangen**  
• Schlossgarten Erlangen, Schlossplatz,  
91052 Erlangen • 04.-07.06.2026 • Vorverkauf  
Tageskarte: 15 Euro (ermäßigt 7,50 Euro) •  
comic-salon.de

## BUCH Warum wir einander brauchen

→ Ein philosophisches Buch vorzustellen, ist nicht ganz unproblematisch. Denn Philosophie hat für viele Menschen oft etwas Abschreckendes. Das ist verständlich: Allzu oft begegnen wir Texten, die durch komplexe Sprache, abstrakte Gedankengebäude oder schwer zugängliche Argumentationen geprägt sind. Bei Namen wie Hegel, Heidegger, Wittgenstein oder Kierkegaard hat man oft das Gefühl, es sei eine Lebensaufgabe, ihre Werke zu verstehen.

Der Berliner Philosoph Wilhelm Schmid geht einen anderen Weg. Er schreibt verständlich, klar und lebensnah. Das macht er aus Überzeugung. Seine Philosophie will nicht beeindrucken, sondern Menschen erreichen. Genau darin liegt ihre Stärke. Auch in seinem neuen Buch bleibt Schmid diesem Ansatz treu und schenkt uns dabei kluge Gedanken, die zur „richtigen“ Zeit kommen.

Keine Frage: Wir leben in einer unruhigen Zeit. Nicht nur in Deutschland. Auch in anderen Ländern spalten politische und soziale Konflikte zusehends die Bevölkerung. In dieser Zeit wachsender Spannungen und Polarisierung stellt Schmid eine zentrale Frage: Was hält eine Gesellschaft zusammen?

Dieser Frage nähert er sich ohne theoretische Schwere und richtet den Fokus auf das Verhältnis von „Ich“ und „Wir“. Er zeigt, dass viele Menschen einerseits nach individueller Freiheit streben, zugleich aber ein tiefes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft verspüren. Dieses Spannungsfeld beschreibt er verständlich und lebensnah, gestützt auf

Beobachtungen, Gespräche und Erfahrungen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen.

Bei der Lektüre wird deutlich, dass Zusammenhalt nicht einfach verordnet werden kann. Er entsteht im Kleinen, und zwar durch Gespräch, gegenseitigem Respekt und die Bereitschaft, andere Meinungen und Perspektiven auszuhalten. Gemeinschaft beginnt dort, wo Menschen einander zuhören und Verantwortung füreinander übernehmen. Schmid vermeidet einfache Antworten, bietet aber Orientierung, und lädt dazu ein, über das „Wir“ in unserer Gesellschaft neu nachzudenken.

Nevfel Cumart | nevfel-cumart.de

**Wilhelm Schmid: „Die Suche nach Zusammenhalt“** • Suhrkamp Verlag, 2025 • 470 Seiten • 26 Euro (Hardcover), 16 Euro (Taschenbuch)



## MUSIK

### Wie ein Familienurlaub im Süden

→ 2018 war Claudia Spanhel Fotomodell der siebzehnten Straßenkreuzer CD. Damals schlüpfte die Musikerin für das Albumcover in die Rolle von Abba-Sängerin Anni-Frid Lyngstad. Auf der aktuellen Straßenkreuzer CD ist sie mit ihrer Band Soulcan vertreten – und die legt nach diversen Singles nun ihr Debütalbum vor.

Das Quartett aus Nürnberg, bei dem es personelle Überschneidungen mit der Hillmansbluesband gibt, macht seit 2022 gemeinsame Sache. Auf „No Guarantee“ finden sich zwölf Liedbeiträge mit kleinen Geschichten über das Loslassen und das Ankommen, über alte und neue Lieben, toxische Beziehungen, innere Leere, den stillen Rückzug in die Einsamkeit und überhaupt über die stete Achterbahnfahrt des Lebens. Klingt hier so hingeschrieben nach gediegenem Trauerkloßsoun, aber dem ist mitnichten so. „No Guarantee“ macht Spaß, wenn man auf einen orgelgetriebenen (Hammond/Wurlitzer/Rhodes) Cocktail aus Soul, Funk, Jazz und (Retro-)Pop gut kann und nicht gleich erschrickt, wenn es kurz mal ein wenig elektronischer oder rockiger wird.

Zu den zwölf Eigenkompositionen gesellen sich zwei geschmeidige Coverversionen von Supertramp und Joni Mitchell, denen Claudia Spanhel (Gesang), Ralf Heilmann (Keyboard), Roland Hering (Bass & Produktion) und Markus Grill (Schlagzeug) eine eigene Lesart abtrotzen. Interessanter sind trotzdem die eigenen Nummern, die warm, transparent und offenherzig aus den Boxen drücken. „Straight White Lines“ etwa ist eine vertonte Kindheitserinnerung an lange, erwartungsfrohe Autofahrten mit der Familie in den Urlaub Richtung Süden.



Der rockige Titelsong erzählt davon, dass es keine Sicherheit gibt, nicht in diesem Leben und nicht auf diesem Planeten. „Mach einen Plan und Gott lacht!“ ... weshalb man sich nicht unterkriegen lassen darf. Immer in Bewegung bleiben, das ist der Trick.

Leichter fällt dieses ehrbare Vorhaben mit der neuen CD von Soulcan. Oder gleich live: Den Sommer über stehen ein paar schöne Konzerte an, etwa am Freitag, 22. Mai 2026, im Kreuzwirtskeller in Hilpoltstein. Am Donnerstag, 2. Juli, gastiert das Quartett im Zelterschloss in Nürnberg, am Samstag, 8. August, auf der Freilichtbühne im Fürther Stadtpark.

Stefan Gnad | Journalist

**Aktuelles Album: Soulcan „No Guarantee“ (Greenmoon)** • erhältlich unter [banzblues@gmx.de](mailto:banzblues@gmx.de) • [soulcan.de](http://soulcan.de)

## PODCAST Fakten statt Krawalle



→ Führt Wirtschaftswachstum zwangsläufig zu Umweltzerstörung und wachsender sozialer Ungleichheit? Wie können wir trotz Kriegen und klimatischen Veränderungen in Sicherheit leben? Wie schützen wir die Demokratie? Um solche Fragen geht es in Maja Göpels Podcast

„NEU DENKEN“. Maja Göpel ist Transformationsforscherin, befasst sich also wissenschaftlich mit der Veränderung politischer, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Systeme. Tatsächlich erleben wir dramatische Umbrüche, die vermeintliche Gewissheiten ins Wanken bringen. Leider werden die vielen Fragen, die sich daraus ergeben, oft sehr oberflächlich, unsachlich und entlang ideologischer Gräben diskutiert. Manchmal wird dreist gelogen, damit das eigene politische Lager gut dasteht.

Anders im Podcast „NEU DENKEN“: Die Gesprächsatmosphäre ist ruhig, sachlich, respektvoll, faktenorientiert und konstruktiv. In jeder Folge diskutiert Maja Göpel mit einem Gast oder einer Gästin aus Wissenschaft, Wirtschaft oder Zivilgesellschaft über ein bestimmtes Thema. Mit der Bundesbeauftragten für Antidiskriminierung Ferda Ataman etwa sprach

sie über Individualismus, mit dem Politikwissenschaftler Christoph Butterwegge über Armut. Und immer darüber, wie wir es besser machen können.

Maja Göpel geht mit ihren Gästen in die Tiefe. Und obwohl es sich dabei meist um ernste bis deprimierende Themen dreht, vermittelt der Podcast ein positives Gefühl: Es ist nicht alles verloren. Es gibt Lösungen. Wir müssen nur wieder lernen, einander zuzuhören und offen dafür zu sein, neu zu denken.

Philipp Demling | [strassenkreuzer.info](http://strassenkreuzer.info)

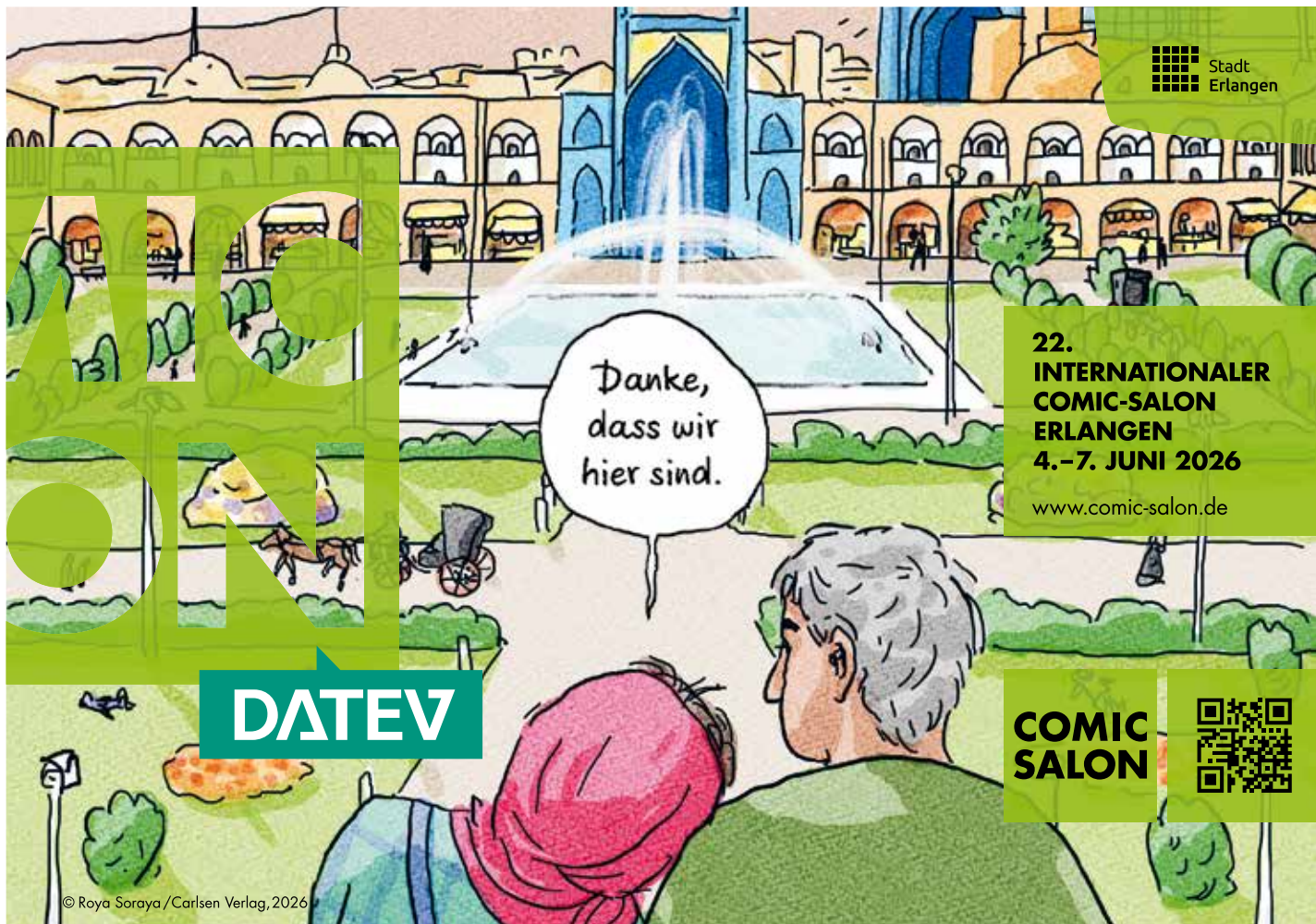
**NEU DENKEN mit Maja Göpel** • wöchentlich neue Folgen • alle Podcast-Anbieter • kostenlos



**Zum Autor:** Wilhelm Schmid ist einer der bekanntesten deutschsprachigen Philosophen der Gegenwart. Er studierte Philosophie und Geschichte in Berlin, Paris und Tübingen und lehrte viele Jahre

an der Universität Erfurt. Bekannt wurde er mit seiner „Philosophie der Lebenskunst“, in der er große Fragen wie Glück, Liebe und Sinn verständlich und alltagsnah behandelt. Schmid lebt als freier Philosoph in Berlin.





22.  
INTERNATIONALER  
COMIC-SALON  
ERLANGEN  
4.-7. JUNI 2026

[www.comic-salon.de](http://www.comic-salon.de)

DATEV

COMIC  
SALON



© Roya Soraya/Carlsen Verlag, 2026

**Gemeinsam**  
mehr bewegen.

**N-ERGIE**

Setzen Sie mit uns Ihre gemeinnützigen  
Projekte für Nürnberg und die Region um!

Mehr Infos unter:  
[www.n-ergie-crowd.de](http://www.n-ergie-crowd.de)

