

# Von Grunge bis Punkrock

Das **FÄHRMANNSFEST** bietet am ersten Augustwochenende Musik für jeden Geschmack

**HANNOVER.** Vom 1. bis 3. August ist es wieder so weit: Am Zusammenfluss von Leine und Ihme findet das Fährmannsfest statt. Auf der Musikbühne auf der Fährmannsinsel werden unter anderem Donots, Dritte Wahl, Steintor Herrenchor, The Subways, Slime und Alex Mofa Gang auftreten. Die Bunte Bühne auf der Faust-Wiese bietet ein vielfältiges Programm von einem Kinderkonzert über den beliebten Poetry-Slam bis zu einem ökumenischen Gottesdienst. Beim Fährmanns Kinderfest und Butjerfest können vor allem junge Gäste am Samstag und Sonntag viel erleben. Mehr Informationen gibt es auf der Internetseite [www.faehrmannsfest.de](http://www.faehrmannsfest.de).

Der Vorverkauf hat bereits begonnen. Wir haben alle Informationen zu Tickets, Anreise und Programm für Sie zusammengetragen.

## Wann findet das Fährmannsfest statt?

Das Fährmannsfest findet am Wochenende vom 1. bis 3. August 2025 statt. Am Freitag startet das musikalische Programm um 17.30 Uhr. Die letzte Band spielt ab 21.30 Uhr. Einlass am Samstag, 2. August, und Sonntag, 3. August, ist um 14 Uhr, der erste Act soll jeweils um 15 Uhr auftreten. Das letzte Konzert beginnt am Samstag um 21.30 Uhr, am Sonntag um 20.45 Uhr.

Parallel dazu gibt es Sonnabend und Sonntag ein Kinderprogramm auf der Faust-Wiese samt „Bunter Bühne“. Das Programm beginnt dort um 15 Uhr. Der Eintritt ist frei.

**Donots, The Subways, Slime und Adam Angst: Diese Bands spielen auf der Faust-Wiese**  
Hannovers Musikfans dürfen



Lukas Koch (von links), Kaniye Simone Beer, Harm Baxmann, Michael Kaiser und Dirk Sadlon präsentieren das Programm des diesjährigen Fährmannsfestes. Foto: Antje Winzer



Foto: Axel Herzig

Von Grunge bis Punkrock: Auch 2025 bietet das Fährmannsfest für jeden etwas.

sich auf einige Top-Acts aus der Punk- und Indieszene freuen. Headliner am Freitag sind die Donots, dazu kommen The Subways und The Red Flags. Samstag steht ganz im Zeichen des Punks: Dritte Wahl, Slime, Adam Angst, Band ohne Anspruch, The Iron Roses rocken dann die Bühne. Erstmals erklingt zudem Live-musik im Biergarten: Uli Sailor, Ex-Mitglied der Funpunk-Combo Terrorgruppe, wird dort am Freitag und Sonnabend im Bier-

garten auf der Fährmannsinsel an seinem „Punkrock-Piano“ aktiv, wenn auf der Hauptbühne zwischen den Auftritten umgebaut wird. Sonntag glänzt der Abschluss mit 24/7 Diva Heaven, Alex Mofa Gang, B!kong, Three Minute Picture und dem Steintor Herrenchor als Headliner.

## Wo findet das Fährmannsfest statt?

Das Gelände des Fährmannsfests befindet sich sowohl in Linden-Nord, als auch in der Calenberger Neustadt. Auf der Faust-Wiese in Linden-Nord findet das Kinderfest statt, dort gibt es auch kostenloses Programm auf der „Bunten Bühne“. Am Zusammenfluss von Leine und Ihme, also auf der anderen Flussseite, befindet sich die große Musikbühne. Verbunden sind die beiden Teile des Festgeländes durch die Justus-Garten-Brücke.

Der Einlass zum Gelände erfolgt entweder aus Richtung Westen über die Faust-Wiese und aus Richtung Osten über

das Weddigenufer. Alle weiteren Wege, die im Normalfall an Ihme und Leine entlang führen, werden abgesperrt.

## Gibt es auch was für Kinder?

Am Samstag und Sonntag verwandelt sich die Faust-Wiese wieder in einen riesigen Spielplatz. Die jungen Fährmannsfest-Gäste können sich unter anderem bei Bewegungsspielen austoben und bei kreativen Angeboten mitmachen. Das Programm auf der Bunten Bühne bietet auch Konzerte für Kinder. Am 2. August spielt wieder die inklusive Rockband Die Eisbrecher, die Indie-Band Headjet tritt auf und der Poetry-Slam „Macht Worte!“ präsentiert den beliebten literarischen Wettstreit. Die ganz jungen Besucherinnen und Besucher können sich am 3. August auf ein Konzert von Egon und die Treckerfahrer freuen. Für das Kinderfest und für die Bunte Bühne ist der Eintritt frei.

## Gibt es noch Tickets für das Fährmannsfest?

Der Vorverkauf hat bereits be-

gonnen. Es gibt noch Tickets für Hannovers Festivalklassiker. Diese können über die Website des Fährmannsfestes gekauft werden. Sie kosten 40 Euro (Freitag), 25 Euro (Samstag) oder als Kombiticket für 58 Euro (alle Ticketpreise zuzüglich Gebühren). Kinder bis zur Vollendung des 13. Lebensjahres haben Freitag und Samstag freien Eintritt.

Eintritt muss nur für die Musikbühne gezahlt werden, der Zugang zum Kinderfest ist generell frei. Sonntag ist Familientag auf dem Fährmannsfest. An diesem Tag kann auch die Musikbühne kostenlos besucht werden.

## Wird es eine Abendkasse geben?

Wer es noch spontaner mag: Es wird zwei Abendkassen geben. Diese befinden sich am Eingang Weddigen-Tor und vor der Justus-Garten-Brücke.

## Wie komme ich zum Fährmannsfest?

Empfohlen wird, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. In Linden-Nord stehen

generell wenig Parkplätze zur Verfügung. Die Üstra-Stadtbahnen der Linie 10 in Richtung Ahlem fahren vom Hauptbahnhof bis fast vor die Tür. Von der Station Leinaustraße sind es nur wenige Minuten zu Fuß zum Festivalgelände. Alternativ können Besucher mit den Linien 4 oder 5 bis zur Haltestelle Königsworther Platz fahren. Von dort ist es nicht weit bis zum Eingang über das Weddigenufer. Auch die Busse der Linie

100/200 bringen Fahrgäste nach Linden, entweder zum Küchengarten, zur Glocksee oder in die Gerberstraße. Von dort sind es fußläufig nur wenige Minuten zum Fährmannsfest.

Wer keine Lust auf Bus und Bahn hat, der kann auf das Fahrrad umsteigen. Dafür stehen eigens aufgestellte Gitter zum Abschießen an den Zugängen zum Festivalgelände bereit.

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



Die Donots rocken am Freitag das Fährmannsfest. Foto: Danny Kötter

**BIRKENSTOCK**  
**STOCK-SCHUHE**  
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover  
33168401\_002624

**Elektromobile & Wartungsservice**

- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge

**Kostenloser Akku-Check**

**Sanitätshäuser Stephan Stöppel**  
Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0  
Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2

**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

**Heimann**  
Fleischerei • Partyservice

**Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24**  
**fleischerei-heimann@t-online.de**  
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr

**Wir suchen Verstärkung!**

# Schluss mit dem Sonntagsblues

Am Sonntagnachmittag sackt die Laune bei viele Menschen schlagartig ab. Dabei ist man dem Stimmungstief nicht hilflos ausgeliefert.

**HANNOVER.** Der Sonntag neigt sich dem Ende zu und je näher der Tatort rückt, desto schlechter wird die Stimmung. Statt die letzten Stunden des Wochenendes zu genießen, sind die Gedanken schon bei der neuen Woche – ein ungutes Gefühl, das sich ganz unterschied-

lich äußern kann. Was tun gegen den Sonntagsblues?

„Manche empfinden Traurigkeit, andere Lustlosigkeit oder Wut“, sagt Diplom-Psychologin und Stressexpertin Bettina Löhr. Auch körperliche Symptome wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Herzrasen und Schlafprobleme können auftreten. Manchmal wirkt sich der Sonntagsblues auch auf den kommenden Tag aus. „Es kann sein, dass wir montags in einer Art Jetlag sind, weil der Rhythmus am Wochenende anders war“, so die Expertin.

## SONNTAGSÄNGSTE WEIT VERBREITET

Der Sonntagsblues heißt im Englischen „Sunday Scaries“ (auf Deutsch: Sonntagsängste). Laut einer Umfrage empfindet der durchschnittliche US-Bürger diese „Sunday Scaries“ 36-mal im Jahr, also an knapp 70 Prozent der Sonntage. Die Studie ermittelte sogar den Zeitpunkt, an dem die Stimmung bei den meisten Menschen absackt: 15.54 Uhr. Ähnliche Ergebnisse kommen aus Großbritannien: Einer britischen Studie zufolge leiden 67 Prozent der Erwachsenen im Vereinigten Königreich unter den „Sunday Scaries“, bei den 18- bis 24-Jährigen sind es sogar 74 Prozent.

Doch wie kommt es zum Sonntagsblues? „Viele können nicht abschalten. Schon der Gedanke an die Arbeit kann zu Stress führen“, sagt Stressexpertin Löhr. Mittlerweile gibt es sogar einen Begriff für diesen gedanklichen Übergang von Sonntag auf Montag: Smonday. Dieser Wechsel sei der Hauptgrund für das Stimmungstief. Und in Zeiten von Homeoffice und zunehmender Flexibilität ist das sogar noch schlimmer geworden. „Die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verwischen immer mehr. Das macht die Abgrenzung und das Zeitmanagement schwerer“, sagt Löhr.

Auch die Frage, was man unternommen hat, spielt eine Rolle. So kann der Sonntagsblues nach einem erfüllten Wochenende mit viel sozialer Interaktion besonders schwer wiegen. Bei intensiven Erlebnissen wird viel Dopamin ausgeschüttet, „sozusagen ein Feuerwerk im Gehirn“, erklärt Löhr. „Danach muss der Körper erst mal wieder in ein emotionales Gleichgewicht kommen. Wir empfinden so etwas wie einen emotionalen Kater.“

## ALLE GEFÜHLE GEHÖREN DAZU

Der erste Schritt, um den Sonntagsblues zu bekämpfen, sei die

Wahrnehmung. „Es ist wichtig, genau hinzusehen“, sagt Löhr. Wichtig sei auch, die Emotionen anzunehmen. denn: „Alle Gefühle gehören zum Leben dazu.“

In einem zweiten Schritt sollte man darüber nachdenken, was helfen könnte, um auf andere Gedanken zu kommen. „Ein gutes Zeitmanagement und Selbstorganisation können dabei sehr nützlich sein“, sagt Löhr. Sie rät etwa dazu, den Wochenstart konkret vorzuplanen.

Wenn die Gedanken am Sonntag gar nicht mehr aufhören wollen zu rasen, kann es helfen, einen Zettel mit allen anstehenden Aufgaben zu schreiben. Oder man schickt sich eine Mail an die Arbeitsadresse. „Dann habe ich das aus dem Kopf und kann mich viel besser entspannen“, sagt Löhr.

Ein Trick sei auch, sich für den Montag eine kleine Belohnung bereitzuhalten: „Dann kann ich mich auf den Wochenstart freuen.“ Das können schon kleine Dinge sein, eine Verabredung mit der besten Freundin nach Feierabend etwa.

Doch nicht nur die neue Woche sollte gut organisiert sein. Löhr rät auch, schon im Vorfeld schöne Pläne für das Wochenende zu schmieden. Auch hier sei es wichtig, sich nicht nur grobe Gedanken zu machen, sondern konkret zu

planen. Sogenannte Kontrasterlebnisse helfen dabei besonders.

Wer also unter der Woche viel am Schreibtisch sitzt, sollte sich am Wochenende bewegen und in die Natur gehen. „So macht es für das Hirn wirklich einen Unterschied, dass Wochenende ist“, sagt Löhr.

Auch Schlaf spielt eine Rolle im Umgang mit dem Sonntagsblues. Löhr rät am Wochenende maximal eine Stunde länger zu

schlafen als sonst, um den Jetlag am Montag zu vermeiden.

## MISSMUT ODER DEPRESSION?

Wer merkt, dass sich die schlechte Stimmung vom Wochenende dauerhaft auf die anderen Wochentage überträgt, sollte aufmerksam werden. Wenn die eigenen Strategien nicht helfen, kann man sich an eine offene Beratungsstelle wie zum Beispiel die Caritas oder Profamilia wenden.

Auch ein Gespräch mit der Hausärztin kann ein erster Schritt sein, sagt Löhr: „Das ist hoffentlich eine Vertrauensperson, mit der ich mich in einem geschützten Rahmen austauschen kann.“ Außerdem könne der Hausarzt die Situation professionell einordnen und im Zweifel dabei helfen, einen Therapieplatz zu finden.

Grundsätzlich sei es wichtig, den Sonntagsblues von einer Depression zu unterscheiden. Kritisch wird es, wenn die Niedergeschlagenheit länger als zwei Wochen andauert und jeden Tag zu spüren ist. Dann sollte man sich professionelle Hilfe holen.

Aber: „Wenn man hin und wieder am Wochenende schlechte Laune hat, muss man sich keine Sorgen machen“, sagt Löhr.

„Manche empfinden Traurigkeit, andere Lustlosigkeit oder Wut.“

**Bettina Löhr,**  
Stressexpertin



**Statt das Wochenende zu genießen, fallen viele Menschen am Sonntagnachmittag in ein Stimmungstief.**

Foto: Javier Pardina/Imago