

WEITE

LÖWENSTERN MAGAZIN

HEFT 12

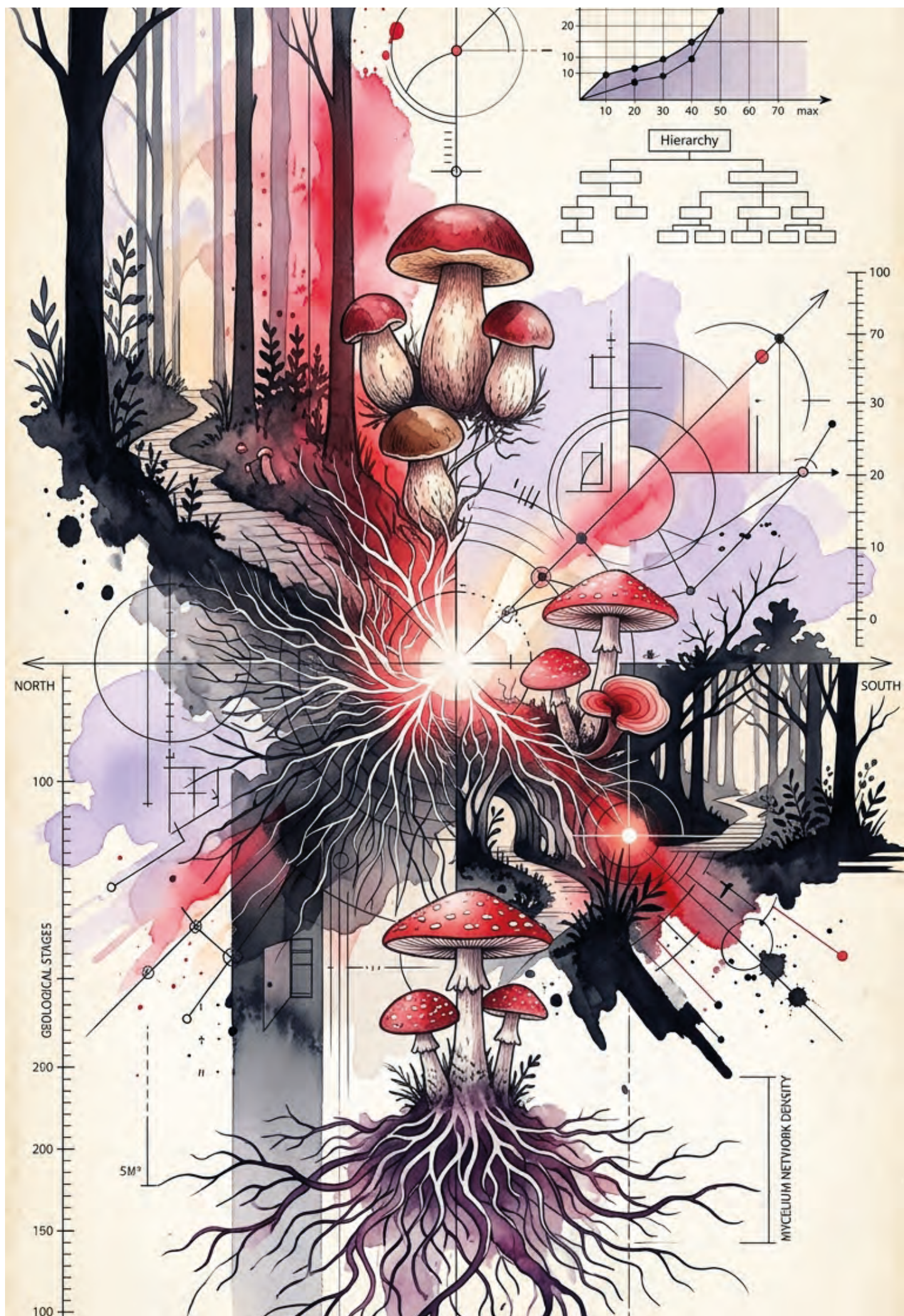
NEUE ZUKUNFTS-PERSPEKTIVEN

THEMEN



EDITORIAL	5
DIE LÖSUNG FÜR UNSERE PLASTIKSCHWEMME?	7
REISEN: EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN. TEIL 8: WO WÜSTE AUF MEER TRIFFT – PINGUINE, PISCO UND PALMEN	22
HEIMAT: CHURFRANKEN – WEINBERGE, TRAUBENLESE UND HÄCKERWIRTSCHAFT	24
EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 12: SIEG ODER NIEDERLAGE?	33
FAMILIE RETTEN: EIN SCHRECKMOMENT! UND WIE EINE MAMA IHN MEISTERTE	38
WACHSTUM: DAS GEHIRN KANN UMLERNEN	41

PSYCHOLOGIE: DER HACK „WEITBLICK“	44
GESUNDHEIT: RAUM SCHAFFEN, WO KEINER WAR	46
WACHSTUM: WENN WORTE NÄHE ZERSTÖREN	50
WACHSTUM: SELBSTAUSDRUCK MIT SONGS	54
BÜCHERECKE: AUFBRUCH JETZT	59
KUNST: CHERRIES FOR THE LADIES	61
HUMOR	62
IMPRESSUM	63
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	64



Liebe Leserin, lieber Leser,



EDITORIAL

Weite – da denken wir zuerst an Horizonte. An das Meer, das ferne Land, den weiten Himmel über einer Wüste. Doch je länger wir an diesem Heft gearbeitet haben, desto klarer wurde uns: Die größte Weite liegt selten dort, wo wir sie suchen.

Sie liegt unter unseren Füßen, in einem Reich aus Pilzen, das wir kaum kennen und das enger mit uns verwandt ist als der Wald, in dem es wächst. Sie liegt in der scheinbaren Leere der peruanischen Küstenwüste, in der das Leben still und staubig weiterpulsiert. Und sie liegt in uns selbst – im Gehirn, das bis zuletzt umlernen kann, im kurzen Abstand zwischen Reiz und Reaktion, in dem Raum, den eine Mutter schafft, damit ihr Kind zur Ruhe findet.

Weite heißt in diesem Heft beides: Verheißung und Verantwortung. Sie ist das Gegenteil von Enge – und doch nie einfach nur Leere. Denn wo wir genau hinschauen, entpuppt sie sich als ein dichtes Gewebe von Beziehungen, in dem alles mit allem verbunden ist. Vielleicht sind Weite und Verbundenheit am Ende dasselbe.

Wir laden dich ein, in diesem Heft ein wenig Abstand zu gewinnen – und dabei näher heranzukommen. An die Natur, an die Menschen um dich herum, an dich selbst. Gib dir Raum. Manchmal beginnt Weite mit einem einzigen Satz, den du dir selbst neu erzählst.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Dein Team vom LöwenStern Magazin



WEITE



DIE LÖSUNG FÜR UNSERE PLASTIKSCHWEMME?

von Renate Wettach

IN EINER MÜLLKIPPE IN ISLAMABAD WÄCHST EIN PILZ, DER PLASTIK IN WOCHEN ZERSETZT STATT IN JAHRHUNDERTEN. ER IST EINE VON RUND 155.000 BEKANNTEN PILZARTEN – UND FORSCHER SCHÄTZEN, DASS WIR BISHER NICHT EINMAL JEDE ZEHNTE KENNEN.

Auf einer Mülldeponie am Rand von Islamabad, zwischen dem, was eine Millionenstadt so wegwirft, hat ein Team von Forschern vor einigen Jahren etwas aus dem Boden geholt, das an unseren Vorstellungen von Müll rüttelt. Es war kein Gerät und kein Verfahren. Es war ein Pilz.

Er heißt *Aspergillus tubingensis*, und er tut etwas, das eigentlich unmöglich klingt: Er frisst Plastik. Nicht im Sinne von zerkleinern oder verschlucken, sondern im buchstäblichen Sinne von auflösen. Der Pilz legt sein feines Geflecht über die Kunststoffoberfläche, scheidet Enzyme aus, und diese Enzyme brechen die chemischen Ketten auf, die den Kunststoff zusammenhalten. Was in der Natur Jahrhunderte braucht, schafft dieser Pilz im Labor in Wochen.

Halte diesen Gedanken einen Moment fest. Wir versenken unseren Plastikmüll in der Erde, verbrennen ihn oder verschiffen ihn in andere Länder, weil wir keine bessere Idee haben. Und ausgerechnet auf einer Müllkippe wächst ein Organismus, der genau dieses Plastik als Nahrung betrachtet. Der Müll frisst den Müll.

Man möchte sofort ausrufen: Das ist sie, die Lösung. Endlich.

Doch ich möchte ehrlich mit dir sein: Sie ist es noch nicht.

WARUM DIE WAHRHEIT WEITAUS SPANNENDER IST

Aspergillus tubingensis ist kein Einzelfall. Sechs Jahre bevor er in Islamabad gefunden wurde, zogen Studierende der Yale-Universität in den ecuadorianischen Regenwald, in den Yasuní-Nationalpark, einen der artenreichsten Flecken der Erde. Sie brachten Proben mit nach Hause, und in einer davon steckte ein Pilz namens **Pestalotiopsis microspora**. Auch er baut Kunststoff ab – Polyurethan, das Material von Schuhsohlen, Matratzen, Dämmstoff. Und er kann etwas, das ihn besonders macht: Er arbeitet auch ohne Sauerstoff. Das klingt nach einem Detail, ist aber entscheidend. Denn genau dort, wo unser Müll liegt – tief vergraben, luftdicht eingeschlossen –, versagen die meisten Verfahren. Dieser Pilz nicht.

Mehr als siebenzig Pilzarten sind inzwischen bekannt, die Kunststoffe angreifen können. Und trotzdem steht auf keiner Deponie der Welt eine

Anlage, die Plastik mit Pilzen entsorgt. Warum nicht?

Weil zwischen dem, was ein Pilz in einer Petrischale kann, und dem, was eine Industrie braucht, ein weiter Weg liegt. Im Labor arbeiten die Pilze langsam, unter kontrollierten Bedingungen, oft nur an bestimmten Kunststoffsorten. Niemand weiß bisher, ob sich das auf die Millionen Tonnen hochrechnen lässt, die wir jedes Jahr produzieren. Die Forschung steht am Anfang, nicht am Ziel.

Und hier beginnt für mich das eigentlich Interessante. Denn die spannende Frage ist gar nicht, ob ein Pilz eines Tages unser Plastikproblem löst. Die spannende Frage ist eine viel größere: Wie kann es sein, dass wir so wenig über Wesen wissen, die zu solchen Dingen fähig sind? Dass wir eine ganze Klasse von Lebewesen um uns herum haben, die Plastik verdauen, Krankheiten heilen und Wälder am Leben halten – und wir kennen sie kaum?

Das ist die Weite, um die es in diesem Heft geht. Nicht die Weite ferner Länder oder des Alls. Die Weite direkt unter unseren Füßen, in einem Reich, das wir übersehen haben.

EIN REICH, DAS WEDER PFLANZE NOCH TIER IST

Frag zehn Menschen, was ein Pilz ist, und die meisten sagen: eine Pflanze. Irgendetwas, das aus dem Boden wächst, still, wurzelnah, grünlos.

Das ist falsch, und zwar grundlegend falsch. Pilze sind keine Pflanzen. Sie bilden ein eigenes Reich des Lebens, gleichberechtigt neben den Pflanzen und den Tieren. Und wenn man genau hinschaut, welchem der beiden sie näher stehen, kommt eine überraschende Antwort heraus: uns.

Pilze sind mit den Tieren enger verwandt als mit den Pflanzen. Ihre Zellwände bestehen nicht aus Zellulose wie bei Pflanzen, sondern aus Chitin – demselben Stoff, aus dem der Panzer eines Käfers ist. Sie betreiben keine Photosynthese, können sich also nicht wie eine Pflanze aus Licht

Drei Pilze, die die Wissenschaft staunen lassen

(*Aspergillus tubingensis*)

Der in Islamabad entdeckte Pilz benötigt nur wenige Wochen statt Jahrhunderte, um harmtöckige Kunststoffe abzubauen.

(*Pestalotiopsis microspora*)

Dieser Pilz kann Kunststoffe anaerob verwerten – eine Eigenschaft, die ihn ideal für den Einsatz in tiefen Mülldeponien macht.

(Reishi-Pilz)

Das Myzel des Reishi-Pilzes wächst zu einer dichten, lederartigen Struktur heran, die als hochwertige Lederalternative dient.



9



Und dann ist da die Sache mit dem Material. Was, wenn wir Dinge nicht mehr aus Erdöl herstellen, sondern wachsen lassen? Genau das geschieht bereits. Aus dem Myzel, dem Fadengeflecht der Pilze, entstehen Werkstoffe, die Leder ersetzen, ohne dass ein Tier dafür sterben muss. Das Modehaus Hermès hat eine Tasche aus Pilzleder vorgestellt. Der Computerhersteller Dell verschickt seine Geräte in Verpackungen aus Pilzmyzel statt aus Styropor – gewachsen in Tagen, kompostierbar in Wochen. Wo wir bisher Plastik formten, formt sich hier ein Werkstoff von selbst, aus einem lebenden Geflecht.

Nimm das alles zusammen: ein Pilz, der Plastik frisst. Ein Pilz, der Medikamente liefert. Ein Pilz, aus dem Leder wächst. Das sind keine drei Kuriositäten. Das sind drei Fenster in dasselbe unerschlossene Reich. Jedes einzelne zeigt, wie viel Potenzial in etwas steckt, das wir für Waldbeiwerk gehalten haben.

NÄHER AM MENSCHEN, ALS DU DENKST

Das Erstaunliche ist: Diese Weite ist nicht neu. Wir haben nur vergessen, wie oft ein Pilz schon unser Leben verändert hat.

Der größte medizinische Durchbruch des zwanzigsten Jahrhunderts kam aus einem Pilz. Als Alexander Fleming 1928 in sein unaufgeräumtes Labor zurückkehrte, war eine seiner Bakterienkulturen von einem Schimmelpilz befallen. Rund um den Pilz waren die Bakterien abgestorben. Dieser Pilz hieß *Penicillium*, und das, was er ausschied, nennen wir Penicillin. Das erste Antibiotikum der Geschichte, entdeckt nicht durch geniale Planung, sondern weil ein Mensch genau hinsah, wo ein anderer nur Verunreinigung gesehen hätte. Millionen Menschen leben, weil ein Pilz eine Bakterienkultur störte.

Und Pilze nähren uns nicht nur über den Umweg der Medizin. Sie liegen im Wortsinn auf unserem Teller. Speisepilze wie Shiitake oder Maitake enthalten sogenannte Beta-Glucane – Ballaststoffe, die unser Immunsystem anregen und die guten Darmbakterien füttern. Pilze sind eine der wenigen natürlichen Quellen für Vitamin D, das die meisten von uns im Winter vermissen. Sie liefern Eiweiß ohne die Last der Fleischproduktion. Was lange als kalorienarmes Beiwerk galt, rückt die Ernährungswissenschaft gerade an eine andere Stelle: als kleines, dichtes Kraftpaket.

Auch das ist Weite – nicht nach außen, sondern nach innen. Ein Verständnis dafür, dass Gesundheit und Heilung womöglich näher liegen, als wir dachten. Im Waldboden. Auf dem Teller. In einem Reich, das wir zu lange nur beim Sammeln beachtet haben.

DAS NETZ UNTER DEM WALD – UND WO WIR EHRlich BLEIBEN MÜSSEN

Und jetzt kommen wir zu dem, was Pilze für mich am tiefsten machen. Es hat mit dem zu tun, was wir gar nicht sehen: mit dem, was sie unter der Erde tun.

Die allermeisten Pflanzen leben nicht allein. Ihre Wurzeln sind mit Pilzfäden verwoben, in einer Partnerschaft, die Mykorrhiza heißt. Der Pilz zieht Wasser und Nährstoffe aus dem Boden und gibt sie dem Baum. Der Baum gibt dem Pilz im Gegenzug Zucker, den er im Licht erzeugt hat und den der Pilz selbst nie herstellen könnte. Zwei völlig verschiedene Lebewesen, die nur zusammen gedeihen. Kaum ein Wald der Welt stünde ohne dieses Bündnis.

Vor einigen Jahren bekam dieses unterirdische Geflecht einen Namen, der um die Welt ging: das Wood Wide Web, das hölzerne Weltnetz. Die Vorstellung dahinter ist betörend: Bäume, die über Pilzfäden miteinander verbunden sind,

Nährstoffe teilen, einander vor Gefahren warnen, sich umeinander kümmern wie in einer Gemeinschaft. Ein Wald nicht als Ansammlung einzelner Bäume, sondern als ein großes, kooperierendes Wesen.

Ich habe dieses Bild geliebt, als ich zum ersten Mal davon hörte. Und ich muss dir sagen, wo die Wissenschaft heute steht, weil ich dich nicht mit einer schönen Geschichte allein lassen will.

Das Netz ist real. Die Pilzfäden verbinden die Bäume tatsächlich, und Stoffe wandern durch sie hindurch – das ist gemessen. Aber die große Erzählung vom fürsorglichen Wald, in dem Mutterbäume ihre Jungen versorgen und sich alle warnen, hält der strengen Prüfung bisher nicht stand. Eine vielbeachtete Untersuchung aus dem Jahr 2023 hat die Studien zu diesem Thema systematisch durchgesehen und kam zu einem ernüchternden Schluss: Für die weitreichenden Behauptungen über geteilte Ressourcen und gesendete Warnungen zwischen erwachsenen Bäumen gibt es viel weniger Beweise, als die populären Bücher glauben machen. Dass man einen markierten Stoff im Nachbarbaum wiederfindet, heißt eben noch nicht, dass der eine Baum den anderen absichtlich beschenkt hat. Vieles davon ist Deutung, gewachsen aus unserer eigenen Sehnsucht nach einer heilen, solidarischen Natur.



Warum erzähle ich dir das, wo es die schöne Geschichte doch beschädigt? Weil ich glaube, dass die Wahrheit hier noch schöner ist. Der Wald ist also keine Kuschelgemeinschaft, sondern die Natur ist so verwoben, dass wir kaum angefangen haben, sie zu verstehen, weshalb wir gut daran tun, unsere eigenen Bilder nicht mit den Tatsachen zu verwechseln. Weite heißt auch, die eigene Erkenntnis nicht zu überdehnen. Ehrfurcht ist etwas anderes als Wunschdenken.

DER SCHATTEN

Es gibt eine Nachricht, die im Frühjahr dieses Jahres fast unbemerkt blieb: Zum ersten Mal hat die Weltnaturschutzunion mehr als tausend Pilzarten daraufhin geprüft, wie bedroht sie sind. Das Ergebnis: Rund ein Drittel von ihnen ist vom Aussterben bedroht. Wir verlieren Arten aus einem Reich, das wir noch nicht einmal kennen. Wir schlagen die Bibliothek zu, bevor wir die Bücher gelesen haben.

Die Ursachen tragen unsere Handschrift. Landwirtschaft und wachsende Städte nehmen den Pilzen ihren Lebensraum. Wälder fallen. Und – das hat mich am meisten getroffen – über neunzig Arten sind allein durch den Stickstoff bedroht, den wir in die Luft und auf die Felder bringen: aus Dünger, aus Motoren. Der Pilz, der vielleicht das Plastik der Zukunft zersetzt hätte, könnte verschwinden, bevor ihn jemand gefunden hat.

Das ist die zweite Seite der Weite. Sie ist nicht nur Verheißung. Sie ist auch Verantwortung. Man kann ein Reich nicht als Rettung feiern und es gleichzeitig auslöschen.

WAS DAS NETZ ÜBER UNS SAGT

Bleibt die Frage aus der Überschrift. Sind Pilze die Lösung für unsere Plastikschwemme?

Die vorsichtige Antwort lautet: Vielleicht, eines Tages, in Teilen. Sicher nicht als Wunder, das uns die Verantwortung abnimmt, weniger Müll zu machen. Aber der Pilz aus der Müllkippe hat mir etwas beigebracht, das größer ist als jede Entsorgungstechnik.

Er hat mir gezeigt, dass Weite selten dort liegt, wo wir sie suchen. Wir schauen in die Ferne, ins All, in die Zukunft. Und die größte unerforschte Grenze liegt die ganze Zeit unter unseren Schuhen, im Dunkel des Bodens, in einem Reich, das näher mit uns verwandt ist als der Wald, in dem es wächst.

Und noch etwas. Dieses Reich lebt vom Zusammenhang. Ein Pilz für sich allein ist wenig; verwoben mit einem Baum zieht er sich durch den ganzen Wald. Die Fäden im Boden erzählen uns, dass nichts in der Natur für sich allein besteht. Dass Weite nicht Leere bedeutet, sondern das genaue Gegenteil – ein dichtes Gewebe von Beziehungen, in dem alles mit allem verbunden ist.

Vielleicht ist das die eigentliche Lehre unter unseren Füßen: nicht, dass ein Pilz unseren Müll frisst, sondern dass Weite und Verbundenheit dasselbe sind – und dass wir erst am Anfang stehen, beides zu begreifen.

Renate Wettach



**Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.**

**Wer unklar wirkt, wird
leicht übersehen.**

**Der Positionierungs-Sprint
bringt dein Business auf
den Punkt.**

loewenbusiness.de





REISEN

von Bernhard Hutterer

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

**Teil 8: Wo Wüste auf Meer trifft – Pinguine,
Pisco und Palmen**

SÜDWÄRTS IN DEN SAND

Früh aufstehen lohnt sich: Wir fliegen zurück nach Lima, allerdings nur für einen kurzen Zwischenstopp. Denn unser Bus in den Süden wartet schon. Es geht hinein in die peruanische Küstenwüste – eine sandverwehte Etappe voller Geschichte.

Erste Station: Pachacamac. Der Name klingt wie ein Zauberspruch und fühlt sich auch so an. Mitten im Sand erhebt sich eine der bedeutendsten Kultstätten des alten Peru, einst heiliges Zentrum mit Orakel, später von den Inka zur Stadt ausgebaut. Die Ruinen erzählen von den Lima-, Wari- und Ichma-Kulturen.

Alle Fotos in diesem Artikel, wenn nicht anders angegeben, von Bernhard Hutterer. Foto links: Heilige Stille im Wüstensand – Pachacamac (Foto: Norbert Schedlbauer).

■ [Video 1: Pachacamac – in der Wüste und direkt am Pazifik](#)

■ [Video 2: Wo die Wüste ans Meer grenzt](#)

PARACAS – „MINI-RIMINI“ ZWISCHEN WÜSTE UND WASSER

Am Abend erreichen wir Paracas, das mit Palmen, Pools und Panorama glänzt. Doch der Name bedeutet „Sandsturm“ – klingt dramatisch, ist es mitunter auch. Doch die Vorfreude überwiegt: Morgen geht's auf den Pazifik.

Foto unten: Ein Freilichtmuseum aus Stein und Staub – Pachacamac

ISLAS BALLESTAS: KLEINE GALÁPAGOS MIT GROSSEN STARS

Nach dem Frühstück schaukelt uns das Boot hinaus auf den Pazifik. „Frühstücken Sie mit Bedacht“, hieß es im Programm. Spätestens beim ersten Wellenschlag wissen wir, warum.

Unser Ziel: die Islas Ballestas, die „kleinen Galápagos“. Ein tierisches Spektakel erwartet uns: faul dösende Seelöwen, kreischende Pelikane, flatternde Kormorane und die heimlichen Stars: Humboldt-Pinguine, elegant und würdevoll im schwarz-weißen Frack. Man sagt ihnen gute Manieren nach, schließlich begrüßen sie sich mit höflichem Kopfnicken. Am liebsten wohnen sie in Höhlen mit Meerblick – ein Leben wie aus der Immobilienbroschüre, nur mit mehr Fisch.





Foto oben: Paracas, Blick auf den Pazifik

Foto links unten: Bootsfahrt zu den Islas Balles-
tas

Foto rechts unten: Im Frack zum Fischbuffet –
Humboldt-Pinguine (Foto: W. Vogl)

Foto ganz rechts unten: Siesta mit Aussicht –
Seelöwen beim Relaxen

WEISSE SCHÄTZE AUS DER VOGELWELT

Zwischen Vogelgeschrei und Seelöwengebrüll wabert ein spezieller Duft durch die Luft: Guano, jener sagenumwobene Vogelkot, einst Perus Exportschlager. Ein natürlicher Superdünger: voller Stickstoff, Phosphor und Kalium, quasi ein Smoothie für Pflanzen. Schicht für Schicht wächst er nach, Millimeter um Millimeter, und wird ökologisch „geerntet“ – eine nachhaltige Ressource aus der Vogelwelt. Klingt nicht glamourös, war aber einst so begehrt, dass im 19. Jahrhundert sogar Kriege um das „weiße Gold“ geführt wurden.





MYSTIK IM SAND: EL CANDELABRO UND SEIN GEHEIMNIS

Ein kurioses Highlight auf dem Hinweg, gut sichtbar vom Boot aus: Die Wüstenfigur El Candelabro, ein mächtiger Kerzenleuchter, der in den Sandhügel geritzt wurde. Wer ihn geschaffen hat? Keiner weiß es. Seine Herkunft bleibt ungeklärt.

■ [Video 3: Zwischen Gischt, Seelöwen und Wüstenzeichen](#)

■ [Video 4: Felsen voller Leben – Impressionen von den Ballestas](#)

NASCA-LINIEN – RÄTSEL AUS DER LUFT

Für Mutige mit starkem Magen: Wer sich traut, steigt in die Propellermaschine und fliegt über die berühmten Nasca-Linien – riesige Scharrbilder im Wüstensand. Aus der Vogelperspektive offenbart sich eine surreale Welt: Kolibris, Af-

Foto rechts oben: El Candelabro – ungeklärte Zeichen im Sand

Fotos unten und Foto rechts unten: Die Wüste von oben – die rätselhaften Linien von Nasca (Fotos: Rosemarie Warmuth)

fen, Spinnen, Spiralen – gigantische Kunstwerke, zwischen 800 v. Chr. und 600 n. Chr. in den Wüstenboden geritzt. Die deutsche Forscherin Maria Reiche widmete ihnen ihr ganzes Leben. Inmitten der Linien bewohnte sie ein kleines Observatorium, umgeben von Wind, Hitze und Rätseln, die sie nie ganz lösen konnte. Bis heute liegt ein Hauch von Mythos über die Entstehung und Bedeutung dieser Figuren.

Ich bleibe lieber am Boden, meine Flugeraufahrt über der Namib-Wüste endete einst mit vier gut gefüllten Tüten ... Die Erkältung aus dem Hochland ist immer noch zu Gast. Ein langsamer Spaziergang, dann der Liegestuhl am Pool: sanftes Möwengeschrei und glitzerndes Wasser statt Adrenalin in der Luft. Sonne, Schnupfen und leise Wehmut. Doch der Seelöwen-Groove gelingt erstaunlich gut.







Foto oben: Die Wüste von oben – die rätselhaften Linien von Nasca (Fotos: Rosemarie Warmuth)

TRAUBEN UND TRADITION: DIE BODEGA TACAMA

Am nächsten Tag zieht es uns ins Herz der peruanischen Weinregion: nach Ica. Hier wächst nicht nur Wein, hier reift Geschichte. Unser Ziel: die Bodega Tacama, das älteste Weingut des Landes, gegründet 1540.

Schon die Anfahrt fühlt sich wie eine Zeitreise an: Von der kargen Wüstenstraße führt der Weg auf ein von Palmen gesäumtes Gelände, das eher an ein Kolonialfilmset erinnert als an ein modernes Weingut. Doch Tacama ist echt – traditionsreich, atmosphärisch, wunderschön.

Die Hacienda umfasst rund 250 Hektar. Bereits die Inka nutzten diese fruchtbare Region und pflanzten hier Kokasträucher, später brachten die Spanier den Weinstock.

Wir schlendern durch alte Gewölbe, schnuppern Barrique-Duft und hören von Reben, Gärprozessen und Pisco, dem Nationalgetränk Perus, gebrannt aus feinstem Traubensaft.

Pisco gehört zu Peru wie Tequila zu Mexiko oder Grappa zu Italien – rund 40 Volumenprozent stark und nichts für Zartbesaitete. Aber unbedingt probieren! Ich bleibe beim Schnuppertest, erkältet, aber glücklich. Allein das Ambiente ist berauschend: Arkaden, Reben, Sonne – ein Hauch Grandezza in der Wüstenluft.

Anschließend geht es weiter durch endlose Sandwelten – leicht beschwipst, aber nur von der Atmosphäre.



[Video 5: Fahrt durch die Wüste](#)

HUACACHINA – EINE OASE MITTEN IM RIESIGEN SANDKASTEN

Plötzlich taucht sie auf wie aus einem Märchen: Huacachina, laut Reiseführer die einzige natürliche Oase Südamerikas. Ein smaragdgrüner See, umgeben von hohen Sanddünen, gespeist von einem unterirdischen Andenfluss. Am Ufer wachsen Palmen, Eukalyptus und Johannisbrotbäume.



Foto oben: Wie gemalt – die Oase Huacachina

Hier treffen Sandboarder auf Selfie-Touristen, Souvenirhändler auf Wüstenräumer.

Wer's rasant mag, stürzt sich im Buggy die Dünen hinunter. Die Sportlichen unter uns erklimmen den Dünenkamm und schicken uns schweißglänzende Fotogrüße.

 [Video 6: Wie die Sahara – nur peruanisch \(Video: W. Vogl\)](#)

HACIENDA SAN JOSÉ – GLANZ UND SCHATTEN

Auf dem Rückweg nach Lima erwartet uns tags darauf ein weiterer Gänsehautmoment: die Hacienda San José. Einst riesige Zuckerrohrplantage mit über tausend Hektar und hunderten Sklaven, heute stilvolles Hotel, Museum und Mahnmal zugleich.

Wir betreten prunkvolle Kolonialräume und steigen hinab in die Schattenseite der Geschichte: in Kellerverliese und lange, gewundene Tunnel. Stickig und eng der Gang, verstörend der Einblick in

die Lebensbedingungen der Sklaven.

Ein dunkles Kapitel, das hier nicht weggeschminkt, sondern eindringlich gezeigt wird. Dazu: eindrucksvolle Architektur und die Erkenntnis, dass Peru auch in der Küstenwüste Geschichten erzählt, die unter die Haut gehen.

DIE WÜSTE LEBT

Diese Küstentour ist nichts für Eilige, aber für Entdecker. Zwischen Pinguinen und Palmen, Pi-sco und Propellern wird klar: Selbst in der scheinbaren Leere der Wüste pulsiert das Leben – still, staubig und voll verborgener Schönheit.

Zum Abschluss geht es in der nächsten Ausgabe zurück nach Lima. Das Ende der Peru-Reise rückt näher, doch die eindrucksvollen Bilder werden für immer bleiben.

Bernhard Hutterer

Foto auf der nächsten Seite: Sonne, Sand, Steilhang – Dünenbesteigung mit Aussicht (Foto: W. Vogl)



PERUS FLÜSSIGES KULTURGUT

PISCO UND PISCO SOUR

Pisco – mehr als nur Schnaps

Pisco ist ein peruanischer Traubenbrand, ähnlich dem Grappa. Aber im Gegensatz zum italienischen Verwandten wird Pisco nicht aus Trester, sondern aus purem, vergorenem Traubensaft destilliert. Und das ganz traditionell: in kupfernen Alambics, traditionellen Brennblasen, ganz ohne Zusatzstoffe und ohne Fassreifung.

Das Ergebnis? Glasklar, fruchtig, aromatisch. Und mit etwa 40 Volumenprozent ein echtes Kraftpaket – nichts für zarte Kehlen.

In Peru ist Pisco mehr als ein Getränk – er ist Kulturgut. Ein Stück Identität. Kein Fest ohne ihn, kein Familienessen ohne seinen Platz auf dem Tisch, kein Peru-Besuch ohne einen ehrfürchtigen ersten Schluck. Salud!

Pisco Sour – cremig, frisch, gefährlich gut

Der Superstar unter den peruanischen Drinks? Ganz klar: der Pisco Sour. Anfang des 20. Jahrhunderts in Lima zusammengemixt, heute Nationalstolz.

Das klassische Rezept – kinderleicht und doch mit Tiefgang:

- 6 cl Pisco (die Seele des Drinks)
- 3 cl Limettensaft (für die Frische)
- 2 cl Zuckersirup (für die Süße)
- 1 Eiweiß (für den Schaum)
- 3–4 Tropfen Angostura Bitters (für den Hauch herber Tiefe)

Kräftig shaken, keine halben Sachen! Und voilà: cremig, zitronig, mit Kick. Ein Drink wie Peru selbst – intensiv, überraschend und definitiv nichts für Langweiler.



Wechseljahre und Essen

Vergessen, warum du diese Anzeige liest?

Keine Sorge, das liegt nicht an dir, das sind nur die Hormone.
Willkommen im Club der Heldinnen, die morgens nicht wissen, ob sie Kaffee, Tee oder einfach nur Ruhe brauchen.

Wechseljahre • ADHS • Chaos im Kopf?
Mein Kochbuch bringt Ordnung ins Durcheinander:

- Rezepte, die Nerven und Hormone entspannen
- Alltagstipps, die wirklich funktionieren
- Lecker. Einfach. Alltagstauglich.

Hol dir dein Exemplar kostenfrei zum Download
(<https://lp.vbt.site/54370/>) und sag dem Hormon-Chaos Tschüss!

Angela Hausotter deine Wechseljahre- und ADHS-Beratung
www.meraklar.de



**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

**Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel**

 www.reginabolz.de 



**PSYCHOLOGISCHE
ASTROLOGIE**

HACKS
können helfen

 WIR BESPRECHEN
WAS DU WILLST

 office@astrologiemitjulia.at



**Peru 2025
Wüstentour
(trotz Erkältung)**

Bernhard Hutterer, Autor und freier Lektor

Zeit für eine Buchreise
Ich helfe dir, deine Texte zu verfeinern

Reiseberichte, Reisebücher, Sachbücher

www.buchoase-lektorat.de



CHURFRANKEN – WEINBERGE, TRAUBENLESE UND HÄCKERWIRTSCHAFT

HEIMAT

von Regina Bolz

Schon lange hatte ich den Wunsch, einmal bei einer Traubenlese mitzuhelfen. Dabei dachte ich allerdings eher an die Weinberge Südfrankreichs oder Spaniens. Doch wie so oft kam immer etwas dazwischen. Umso größer war die Überraschung, als ich diesen Traum schließlich wider Erwarten in meiner Heimat verwirklichen konnte.

CHURFRANKEN

Das Gebiet zwischen Spessart und Odenwald am westlichen Mainviereck wird seit einigen Jahren als Churfranken bezeichnet. Der Name ist ein Kunstwort, das auf die historische Zugehörigkeit zum Kurfürstentum Mainz (Kurmainz) und die Lage in Unterfranken verweist.

WEINBERGE

Churfranken ist geprägt vom Weinanbau. Während das nördliche Maintal eher sanftere Weinberge aufweist, verwandelt sich die Gegend ab Erlenbach am Main in eindrucksvolle Steillagen auf Buntsandsteinterrassen.

Zwischen Weinbergen und bewaldeten Höhenzügen führen zahlreiche Wanderwege. Zu den bekanntesten zählen der Eselsweg und der Rotweinwanderweg. Auf beiden war ich bereits unterwegs und habe die abwechslungsreiche Natur sowie die herrlichen Ausblicke genossen.

TRAUBENLESE (WEINLESE)

Als schließlich alle Lockdowns und Reisebeschränkungen aufgehoben waren, beschloss ich, für längere Zeit in meiner Heimat zu bleiben. Bei einem Besuch in einer Häcke (Erklärung siehe unten) hörte ich, dass wieder Leute für die

Traubenlese gesucht wurden. Nie wäre ich auf die Idee gekommen, dass ich mir diesen lang gehegten Wunsch direkt vor meiner Haustür erfüllen konnte. Da ich diesmal genügend Zeit hatte, ließ ich mir die Gelegenheit nicht entgehen und half bei der Traubenlese mit.

MENSCH ODER MASCHINE?

Heute werden viele Weinberge mit sogenannten Vollerntern bewirtschaftet – vorausgesetzt, die Lage ist nicht zu steil oder schwer zugänglich. Die Maschinen schütteln die Trauben von den Rebstöcken, sammeln sie ein und sortieren sie. So ermöglichen sie eine schnelle, wetterunabhängige und wirtschaftliche Ernte. Gleichzeitig helfen sie den Winzern, dem zunehmenden Mangel an Erntehelfern entgegenzuwirken.

Doch da der Vollernter alle Trauben gleichermaßen erfasst, werden auch unreife, beschädigte oder von Fäulnis befallene Beeren mitgeerntet.

Bei der Handlese hingegen können die Erntehelfer bereits im Weinberg sorgfältig auswählen und nur gesunde, ausreichend gereifte Trauben lesen. Das schafft die besten Voraussetzungen für einen hochwertigen Wein.

Ein weiterer Vorteil der Handlese besteht darin, dass die Rebstöcke geschont werden. Bei der maschinellen Ernte können Triebe beschädigt oder abgerissen werden. Deshalb wird in erstklassigen Weinlagen auch heute noch meistens von Hand gelesen.

MEINE ERFAHRUNGEN

Auch das Weingut Höflich in Großostheim setzt überwiegend Vollernter ein. Deshalb haben wir nur in ausgewählten Weinbergen oder an besonderen Rebstöcken von Hand gelesen. Die Weinlese beginnt dort – abhängig von Rebsorte und Witterungsverlauf – meist im September.

Da die Weinberge im flacheren Teil Churfrankens liegen, mussten wir zwar keine steilen Hänge erklimmen, dennoch war die Traubenlese ausgesprochen anstrengend. Im September 2023 herrschten außergewöhnlich hohe Temperaturen. Hinzu kam, dass es zuvor häufig geregnet hatte. Dadurch waren viele Trauben von Fäulnis befallen, sodass wir sie sorgfältig aussortieren mussten. Das verlangsamte die Arbeit erheblich.

Wir trennten die verdorbenen Beeren von den gesunden, wobei der austretende Traubensaft Hände, Kleidung und sogar die Haare klebrig werden ließ. Auch das ständige Bücken zu den unteren Reben machte sich mit der Zeit deutlich im Rücken bemerkbar.

An jedem Rebstock arbeiteten jeweils zwei Erntehelfer gleichzeitig – einer auf jeder Seite. Dabei ergaben sich viele interessante Gespräche, und ich lernte sympathische Menschen kennen. Zur Mittagszeit lud uns das Weingut zum Essen und Trinken ein, sodass wir uns im Schatten etwas erholen konnten. Doch spätestens nach sechs Stunden Arbeit waren wir alle ziemlich erschöpft und freuten uns auf das anschließende gemütliche Beisammensein in der Hölle des Weinguts Höflich.

Aufgrund ihrer wunderschönen Lage mitten in den Weinbergen und ihres genussvollen Angebots gehört die Hölle des Weinguts Höflich zu den beliebtesten der Region.

Insgesamt hat mir die Traubenlese sehr gut gefallen. Deshalb kann ich mir gut vorstellen, irgendwann noch einmal als Erntehelferin dabei zu sein.



HÄCKE (OFFIZIELL HÄCKERWIRTSCHAFT GENANNT)

Früher bezeichnete man die Weinbauern in Mainfranken als „Häcker“. Daraus entstand der Begriff „Häcke“. In anderen Weinanbaugebieten kennt man vergleichbare Gastbetriebe unter Namen wie Straußwirtschaft oder Besenwirtschaft.

Eine Häcke ist ein saisonal geöffneter Gastbetrieb eines Winzers, in dem zu bestimmten Zeiten selbst erzeugter Wein ausgeschenkt wird.

Für eine Häckerwirtschaft gelten feste Regeln, die je nach Region leicht unterschiedlich sein können. Der Winzer darf seinen eigenen Wein sowie alkoholfreie Getränke ausschenken und dazu einfache Speisen anbieten. Andere alkoholische Getränke sind hingegen nicht erlaubt. Bewirtet wird im eigenen Haus, im Weinkeller, im Hof oder im Garten. Dabei sind höchstens 40 Sitzplätze zulässig. Wie viele Gäste sich dann tatsächlich aufhalten – ob sitzend oder stehend –, ist dagegen nicht begrenzt. Da eine Häckerwirtschaft höchstens vier Monate im Jahr geöffnet sein darf und dies auf maximal zwei Zeiträume verteilt werden kann, gilt sie nicht als regulärer Gastronomiebetrieb und benötigt keine Gaststättenerlaubnis.



In Churfranken gibt es einen Häckerkalender, in dem die Bewirtungszeiträume der meisten Häcken chronologisch aufgeführt sind. Dadurch besteht nahezu das ganze Jahr über die Möglichkeit, eine Häcke zu besuchen.

Einzig die Erreichbarkeit schränkt für mich den Besuch ein. Denn wenn ich in einer Häcke bin, möchte ich gerne auch den Wein genießen und anschließend kein Auto mehr fahren. Da der öffentliche Nahverkehr in meiner Heimat nur eingeschränkt ausgebaut ist, kommt die Anreise mit Bus oder Bahn leider nur selten infrage. Deshalb bevorzuge ich Häcken, die ich bequem zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen kann.

Meine Lieblingshäcke befindet sich in Klingenberg am Main und wird zweimal im Jahr vom Winzer Thomas Reis geöffnet. Zufälligerweise war ich die letzten Male genau zu dieser Zeit in meiner Heimat und konnte dorthin radeln.

Das Wohnhaus des Winzers liegt direkt am Mainradweg. Die Gäste sitzen in der Garage, im Hof oder im liebevoll gestalteten Garten. Bis jetzt hatte ich immer das Glück, einen Platz mit Blick auf den Main zu ergattern. Zu einem köstlichen Grauburgunder oder Müller-Thurgau genieße ich dort am liebsten Kochkäse (siehe Rezept).

Wenn es zeitlich passt, treffe ich dort auch eine ältere Männergruppe, die bekannte Heimatlieder zur Begleitung von Mundharmonika und Gitarre singen. Die Männer unternehmen jeden Mittwoch eine Radtour von ihrer nahegelegenen Heimatgemeinde aus und kehren unterwegs dort ein, wo gerade regionale Spezialitäten angeboten werden.

Kennengelernt habe ich sie vor einigen Jahren zufällig am fahrenden Weinstand meiner Freundin Monika Breid, den alle liebevoll „die rote Knutschkugel“ nennen. Wir hatten sofort viel Spaß miteinander – und deshalb freue ich mich jedes Mal, wenn wir uns wiedersehen.

AUSBLICK

Das war nur ein kleiner Einblick in die malerische Urlaubs- und Genussregion Churfranken. In einem der nächsten Hefte stelle ich dir gerne weitere besondere Orte und Ausflugsziele meiner Heimat vor.

Regina Bolz



Foto oben: Weinberge auf Sandsteinterrassen

Foto unten, Foto links, Fotos auf der vorigen und
der nächsten Seite: Traubenlese

Alle Fotos in diesem Artikel: von Regina Bolz









Foto oben: Häcke Thomas Reis

Foto unten: Die rote Knutschkugel von Monika Breid



REZEPT VON ANGELA GIEGERICH: KOCHKÄSE

Auch der selbstgemachte Kochkäse meiner Freundin Angela schmeckt hervorragend.

Zutaten:

125 g Butter oder Margarine
1 Rolle Harzer Käse
1 Packung Schmelzkäse mit Sahnegeschmack
1 Becher Schmand
1 Teelöffel Natron
Etwas Dosenmilch, Milch oder Sahne

Zum Servieren:

Kümmel oder fein gehackte Zwiebel,
kräftiges Schwarzbrot

Zubereitung:

Butter oder Margarine, Harzer Käse, Schmelzkäse und Schmand bei geringer Hitze in einem Topf langsam schmelzen. Anschließend die Masse unter Rühren kurz aufkochen lassen. Danach Natron sowie etwas Dosenmilch, Milch oder Sahne hinzufügen und alles gut verrühren. Zunächst ist die Masse noch flüssig, beim Abkühlen wird sie jedoch schön cremig und streichfähig.

Je nach Geschmack mit Kümmel oder fein gehackten Zwiebeln servieren. Dazu passt kräftiges Schwarzbrot besonders gut.







EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 12

KRIMI

von Angela Hausotter

SIEG ODER NIEDERLAGE?

RAUM OHNE FENSTER

Tommy-Lee sitzt immer noch in diesem Raum, in dem die Luft stillsteht. Wie viele Stunden vergangen sind, weiß er nicht. Doch er weiß, wenn seine Chefin persönlich kommt, steckt er tiefer in der Scheiße als jemals zuvor. Er wartet. Als wäre Warten schon Teil des Prozesses, der bald kommen wird. Dann geht die Tür auf.

Frau Schmidt ist nicht groß. Sie bewegt sich wie eine Katze. Dunkler Pulli, Stoffhose und Stilettos, eiskalter Blick ohne einen Funken von Emotionen.

„Tom ...“, sagt sie und setzt sich. Tommy-Lee steht nicht auf. Er nickt. „Sie haben sich nicht ans Protokoll gehalten“, sagt sie. „Ich habe N.

gefunden“, sagt er. „Sie haben N. aus dem System und der Weiterentwicklung der App gezogen“, korrigiert sie. „Und Sie haben zwei weitere Personen in dieses System mit hineingezogen. Alles, was jetzt passiert, ist Ihrer unprofessionellen Arbeit zu verdanken.“

Tommy-Lee hält den Blick. „Em und Lina sind keine Kollateralschäden.“ „Jetzt sind sie es“, sagt sie. Kein Drama. Er spürt, wie ihm die Wut den Blick vernebelt. „Sie haben mir gesagt, ich soll sie schützen“, sagt er.

„Ich habe Ihnen gesagt, Sie sollen den Auftrag schützen“, sagt sie. „Und Sie wissen genau, dass damit die Entwicklung der App gemeint ist.“ Sie legt eine Akte und Bilder auf den Tisch. „Die App wird nicht aufgehalten“, sagt sie. „Weder durch eine Journalistin mit einem Gerechtigkeitskomplex noch durch eine Hackerin mit einem Ego-Problem.“

Tommy-Lee atmet aus. Langsam. Er merkt, wie sein Körper ruhig bleiben will, während innen alles zieht. „Sie wollen die beiden ruinieren“, sagt er. „Wir wollen Stabilität“, sagt sie. „Und die App unterliegt durch Nina unserer Kontrolle.“

Er hört sich selbst sagen: „Nina ist krank.“ „Nina ist ein Risiko und trotzdem genauso brillant wie ihr Onkel. Deshalb wird Nina jetzt in einen sicheren Rahmen gebracht.“ „In ein Labor“, sagt Tommy-Lee. „Nach Deutschland“, sagt sie. „Mit Begleitung. Mit Auflagen. Und mit einer Geschichte, die funktioniert.“

Tommy-Lee spürt, wie sich sein Magen zusammenzieht. Eine Geschichte. Immer eine Geschichte. „Und Em?“, fragt er.

Die Chefin schaut ihn an, als hätte er gerade nach dem Wetter gefragt. „Em bekommt die Rolle, die sie sich selbst durch ihre Berichterstattung gibt“, sagt sie. „Eine, die die Öffentlichkeit versteht. Eine, die die Polizei versteht. Eine, die Medien lieben.“ Tommy-Lee weiß es, bevor sie es sagt. „Die überambitionierte Journalistin“, sagt er. „Die zur Brandstifterin wird“, ergänzt sie. „Die Frau, die sich verrannt hat. Die sich wichtigmachen wollte. Die über Leichen geht.“ Tommy-Lee hört sein eigenes Blut in den Ohren pulsieren.

„Das ist eine Lüge“, sagt er. „Es ist ein Narrativ“, sagt sie. „Und es ist bereits draußen.“ Er will aufspringen. Er will irgendetwas tun, doch er spürt das Band, das ihn zurückhält, aufzuspringen und loszuschreien. Wenn er jetzt ausrastet, ist er raus. Dann übernimmt jemand anderes. Jemand, der Em nicht einmal als Namen kennt.

„Was wollen Sie von mir?“, fragt er. „Dass Sie still sind“, sagt sie. „Dass Sie kooperieren. Dass Sie die Übergabe nicht stören. Und dass Sie sich daran erinnern, warum Sie diese Rolle überhaupt gespielt haben.“ Tommy-Lee schluckt.

Er denkt an Em, wie sie ihn angeschaut hat. Wie sie ihm geglaubt hat. Wie sie sich an seinen ruhigen Ton gehängt hat, als wäre Ruhe ein Gelände. Er spürt, wie sein Herz schneller schlägt, wenn er an sie und ihre lebendigen Augen denkt.

Er denkt an Lina, wie sie ihn immer wieder geprüft hat, von Anfang an. Wie sie trotzdem mitgegangen ist, weil sie gesehen hat, dass er dabei ist und alles gibt. Und er denkt an sich selbst.

Wie er fünf Jahre lang diese Persona getragen hat. Finanzbeamter. Unauffällig. Harmlos. Ein Mann, den man unterschätzt. Wie er dabei Stück für Stück gelernt hat, sich selbst nicht mehr zu fühlen. Seine Schwester und alle in seinem Umfeld zu täuschen, bis er es selbst geglaubt hat. Wie jede Lüge, die er erzählt hat, nicht nur die anderen aufs Glatteis geführt hat, sondern auch ihn selbst.

Er hat sich eingeredet, es sei nötig. Für den Auftrag. Für die Stabilität im System. Für die Stabilität eines Teiles der Bevölkerung in Europa. Für die medizinische und militärische Entwicklung ... und für alles, bei dem der BID und seine Partner noch die Finger drin haben. Und jetzt sitzt er hier und merkt: Stabilität ist nur ein anderes Wort für Kontrolle.

„Wenn ich mitmache“, sagt er leise, „werden sie Lina jagen.“ „Lina wird sich selbst jagen“, sagt die Chefin. „Sie ist impulsiv. Sie ist stolz. Sie wird fliehen. Und das ist gut. Eine fliehende Hackerin ist ein besseres Bild als eine festgehaltene.“ Tommy-Lee starrt sie an.

„Sie haben das geplant“, sagt er. „Wir planen immer, besonders seitdem Sie angefangen haben, uns nur mit halben Infos zu versorgen“, sagt sie. „Sie sollten auch planen. Oder haben Sie vergessen, wer Sie sind?“ Er spürt den Zwiespalt wie einen Riss im Brustkorb. Wenn er mitmacht, verrät er Em. Wenn er nicht mitmacht, verliert er alles, wofür er so hart gearbeitet hat.

„Sie haben fünf Minuten“, sagt die Chefin. „Die Übergabe läuft – ob mit oder ohne Sie. Und Sie entscheiden, ob Sie Teil der Lösung sind oder Teil des Problems.“ Sie dreht sich zur Tür.

„Und, Tommy-Lee“, sagt sie, zum ersten Mal mit etwas, das wie Wärme klingt. Er schaut hoch.



„Wenn Sie heute versuchen, Held zu spielen“, sagt sie, „dann sind Sie morgen nicht mehr in der Lage, irgendwen zu schützen.“ Die Tür fällt zu.

Tommy-Lee bleibt sitzen. Er merkt, dass seine Hände zittern. Nicht vor Angst. Vor dem Wissen, dass er gerade verstanden hat, wie das hier wirklich funktioniert.

AUFRUHR

Em hört es zuerst nicht. Sie sitzt in ihrem Raum, Kamera in der Ecke, der Mann mit dem Ordner gegenüber. Fragen, die sich immer wieder wiederholen, bis sie wie ein Netz werden.

Dann schreit jemand im Flur. Schritte. Türen.

Ein Funkgerät, eine Stimme, die zu schnell spricht. Der Mann mit dem Ordner hält kurz inne. Sein Blick geht zur Tür. Ein winziger Riss in der Routine aus Fragen. Em nutzt ihn. Noch ein Geräusch. Außen. Ein Knall und Rufe. Der Mann steht auf.

Em sieht es an seinem Gesicht: Das ist nicht geplant. Die Tür geht auf. Ein Uniformierter steckt den Kopf rein. „Sicherheitsmaßnahmen wurden verstärkt“, sagt er. Der Mann mit dem Ordner blinzelt. „Wie?“

„Die Hackerin ist geflüchtet“, sagt der Uniformierte und gibt ihm ein Tablet. Em kann nicht erkennen, was sich darauf befindet. Em spürt, wie ihr Herz einen Schlag aussetzt. Lina. Sie ist weg.

Für einen Moment ist da Erleichterung, so scharf, dass sie fast weh tut. Lina ist weg.

Lina ist nicht in diesem Gebäude, nicht in diesem Raum, nicht in diesem Blick.

Und direkt danach kommt die zweite Welle: Angst. Nicht um Lina – die kann rennen, die kann verschwinden. Angst um sich selbst. Weil Em sofort versteht, wie diese Rechnung funktioniert. Wenn Lina flieht, braucht das System eine Geschichte, die das Loch schließt. Und Geschichten sind ihr Fachgebiet. Nur dass sie diesmal nicht schreibt. Ihre Geschichte wird geschrieben. Em schluckt. Sie spürt, wie ihr Magen sich zusammenzieht, als würde er sich auf einen Schlag entscheiden: Nichts mehr rein. Nichts mehr raus.

Das Tablet wird zu ihr gedreht. Eine kleine Videosequenz. Es ist ein eigenartiger Moment, sich selbst als Beweisstück zu sehen. Em erkennt ihre Haltung, dieses minimale Vorbeugen, das sie immer macht, wenn sie etwas wissen will. Sie er-

kennt die Jacke. Die Haare. Und sie erkennt, was sie nicht erkennt: Es fehlen die Momente davor. Die Zeit danach. Alles, was in der Zeit vom Verlassen des Hauses bis zum Beginn des Brandes wirklich passiert ist. Und vor allem: Es fehlt Tommy-Lee.

Ihr Kopf will sofort argumentieren. Deepfake. Schnitt. Kontext. Aber ihr Körper reagiert schneller als ihr Verstand. Scham schießt hoch. Nicht weil sie etwas getan hätte, sondern weil sie weiß, wie gut das wirkt. Wie leicht Menschen glauben, was in ihr altes Bild passt: ehrgeizig, zu laut, zu viel, immer auf Krawall.

Sie denkt an die Kommentare unter ihren Artikeln. An die Mails. An das Lächeln mancher Kollegen, wenn sie „wieder mal“ eine Geschichte hatte. Und sie spürt, wie das System genau da ansetzt: nicht bei der Wahrheit, sondern bei dem, was sowieso schon bereitliegt.

Em atmet aus. Langsam. Sie zwingt sich, den Blick nicht zu senken. Weil sie weiß: Wenn sie sich jetzt kleinmacht, haben sie leichtes Spiel.

ÜBERGABE

Nina wird nicht „verlegt“. Nina wird überstellt. Im Krankenhausflur riecht es nach Desinfektion. Nina sitzt auf dem Bett, Blick leer, Lippen in Bewegung. „Frauen wollen geführt werden.“ Ein Uniformierter steht an der Tür. Ein zweiter im Flur. Ein Mann in Zivil spricht mit dem Arzt. Der Arzt nickt. Dann kommt ein weiterer Mann. Er zeigt einen Ausweis vor, bei dem sich niemand traut, Fragen zu stellen.

Der Arzt unterschreibt zögernd die Entlassungspapiere. Ihm liegt auf der Zunge, dass seine Patientin Hilfe braucht. Doch irgendwas hält ihn zurück. Ob es der eisige Blick ist oder die komische Stimmung hier im Raum? Er nickt und geht.

Nina steht auf. Sie sagt den Satz noch einmal. „Frauen wollen geführt werden.“ Und dann verschwindet sie mit dem Mann.

EPILOG

In der Zelle ist Zeit kein Fluss. Zeit ist eine Wand. Em zählt nicht die Tage. Sie zählt die Momente, in denen sie merkt, dass sie noch sie selbst ist. Ein Gedanke, der nicht von außen kommt. Ein Satz, den sie innerlich zu Ende bringt, ohne dass je-

mand ihn ihr vorgibt.

Manchmal wacht sie nachts auf und ist sicher, dass sie Stimmen hört. Dann merkt sie: Es sind ihre eigenen Sätze, die im Kreis laufen. Das, was sie hätte sagen sollen. Das, was sie gesagt hat. Das, was sie nie wieder sagen darf.

Sie denkt an Nina. An diesen leeren Blick. An die Lippen, die Sätze bewegen, die nicht nach Nina klingen. Und Em spürt etwas, das sie nicht gern spürt: Trauer. Nicht dramatisch. Eher wie ein Gewicht, das sich auf die Brust legt und da bleibt.

Und dann im Aufenthaltsraum kommt der Werbespot. Ausgerechnet in den 30 Minuten, die ihr am Tag zustehen, um sich „normal“, „menschlich“ zu fühlen. Wo sie anderen begegnen kann und mit ihrem Kopf nicht alleine ist. Als die lächelnden Gesichter über den Bildschirm laufen, hat Em für einen Moment das Gefühl, sie würde von innen ausgehöhlt. Sie erkennt, wie perfekt alles ineinander greift. Hoffnung verkauft sich einfach besser als Angst. Und wenn Hoffnung sauber genug aussieht, fragt niemand nach dem Preis.

Em presst die Zunge gegen die Zähne, bis es wehtut. Sie spürt wieder dieses Hochfahren: Wärme, Herz, Hals. Sie denkt: Ich bin nicht verrückt. Und sie denkt, leiser: Aber sie werden es schaffen, dass es so aussieht. Das ist der eigentliche Angriff. Nicht auf ihren Körper. Auf ihre Glaubwürdigkeit. Und irgendwo da draußen, in einer Stadt, die nicht mehr in Europa liegt, zieht Lina eine Kapuze tiefer ins Gesicht.

Em weiß nicht, ob Lina noch an sie denkt. Aber Em denkt an Lina. Wie an den letzten Beweis, dass sie selbst und diese Geschichte nicht komplett erfunden ist. Und sie denkt an Nina. An den Satz. An die Art, wie ein System Menschen zerstört. Sie träumt von Tommy-Lee und davon, wie er sie rettet ... und wenn sie wach ist, schämt sie sich für diesen Gedanken. Sie weiß nicht, was mit Tommy-Lee ist. Ihr Anwalt hat nichts rausgefunden. Er ist ebenfalls verschwunden und sie ist allein. Eine verrückte, überambitionierte Journalistin im Knast, weggesperrt für die nächsten Jahre.

Ende.

Ist es wirklich das Ende?

Angela Hausotter

RÄTSELZEIT

Finde die fehlenden Buchstaben



Alles beginnt mit Dir.

Diese Wörter drehen sich um Selbstaussdruck,
Erinnerungen und Deine ganz persönliche Geschichte.

1 T _ G _ B U C H



Hier bewahrst Du Gedanken
und Erlebnisse auf.

2 S _ N G



Eine Geschichte, die
man hören kann.

3 F _ T O



Hält einen besonderen
Moment fest.

4 Z _ K _ N F T



Dorthin richten sich
Wünsche und Visionen.

5 M _ L _ D I E



Sie macht aus Worten
Musik.

6 H _ R Z



Folge davon und bleib Dir
treu.

7 K R _ _ T I V I T Ä T



Die Kraft, etwas Neues
auszudrücken.

8 V I S I _ N



Ein inneres Bild von dem,
was möglich ist.

9 A U S D R _ C K



So zeigst Du, wer Du bist.

10 D A N K B A R K _ I T



Sie lässt das Leben
reicher wirken.

Deine Geschichte ist einzigartig.

Erzähle sie. Lebe sie. Singe sie.



JEDES LEBEN
HAT EINEN
SOUNDTRACK.

Was ist Deiner?



ERINNERN ♡ AUSDRÜCKEN ♡ WEITERGEBEN



Silvia Lichtenthäler

EIN SCHRECKMO- MENT! UND WIE EINE MAMA IHN MEISTERTE

Es gibt Momente, die Eltern den Atem rauben. Ein Schrei. Laut. Verzweifelt. Voller Schmerz. Und für einen Augenblick scheint die Welt stillzuste-
hen. Genau so einen Moment erlebte eine Mama,
die mir ihre Geschichte erzählte.

Für alle Mamas, Papas, Großeltern

FAMILIE RETTEN

Das Familienleben leicht gemacht
von Silvia Lichtenthäler

Ihr Sohn war dreieinhalb Jahre alt und spielte, als ihm plötzlich ein schmerzhaftes Missgeschick passierte: Er klemmte sich sein Genital ein. Sein Schrei ging ihr durch Mark und Bein. Als sie zu ihm lief und sah, was passiert war, geriet sie selbst für einen Moment in Panik.

Ihr Herz raste. Adrenalin durchströmte ihren Kör-
per. Sie wollte ihren Sohn sofort hochnehmen,
trösten, alles gleichzeitig tun. Am liebsten hät-
te sie den Schmerz einfach weggezaubert. Für
einen kurzen Moment übernahm die Angst die
Kontrolle.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Wenn dein
Kind sich verletzt. Wenn es weint. Wenn du
selbst am liebsten mitweinen würdest.

FAM

DANN ERINNERTE SIE SICH AN ETWAS ENTSCHEIDENDES

Nach ungefähr dreißig Sekunden wurde ihr etwas bewusst. Ihr fiel ein, was wir gemeinsam erarbeitet hatten. Nicht die Panik hilft dem Kind, sondern die Sicherheit der Eltern.

Sie atmete tief durch und wurde bewusst langsamer. Statt hundert Dinge gleichzeitig zu sagen, vermied sie jede Hektik und blieb einfach bei ihrem Sohn. Ruhig. Präsent. Verbunden.

Sie signalisierte ihm mit ihrer ganzen Haltung: „Ich bin da. Wir schaffen das gemeinsam.“

WAS DANN GESCHAH, ÜBERRASCHTE SELBST DIE MAMA

Nach kurzer Zeit beruhigte sich ihr Sohn. Er spürte den Schmerz immer noch, aber er war nicht mehr allein damit. Dann sagte er ganz ruhig: „Mama, ich brauche etwas zum Kühlen.“ Sie brachte ihm etwas Kaltes. Kurz darauf bat er darum, sich auszuruhen, und legte sich auf die Couch. Ein paar Minuten später fragte er nach einer Milch. Er wusste plötzlich selbst ganz genau, was ihm guttat. Und dann kam der Moment, der seiner Mama Tränen in die Augen trieb.

Als es ihm besser ging, schaute er sie an und sagte: „Danke, Mama, dass du mir geholfen hast.“

FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler



DAS EIGENTLICHE WUNDER

Viele würden jetzt denken: Das Besondere ist, dass der Junge so ruhig wurde. Doch das eigentliche Wunder begann viel früher. Es begann in dem Moment, in dem die Mama ihrer eigenen Angst nicht die Führung überließ.

Kinder orientieren sich in belastenden Situationen an uns. Nicht nur an unseren Worten. Vor allem an unserer Ausstrahlung. Unser Nervensystem sendet ständig Signale. Bin ich sicher? Oder ist hier gerade Lebensgefahr? Gerät ein Elternteil in Panik, übernimmt das kindliche Nervensystem diese Alarmstimmung häufig mit. Das bedeutet

nicht, dass Eltern niemals erschrecken dürfen – das ist völlig menschlich. Entscheidend ist, ob wir nach dem ersten Schreck wieder zur Ruhe finden und unserem Kind Sicherheit vermitteln können.

Bleiben wir präsent und ruhig, schenken wir unserem Kind einen sicheren Anker. Das bedeutet nicht, Schmerzen herunterzuspielen. Natürlich tat dem Jungen seine Verletzung weh. Sehr weh sogar. Doch neben der körperlichen Verletzung musste er nicht auch noch die Angst seiner Mama tragen.

KINDER KÖNNEN ERSTAUNLICH GUT SPÜREN, WAS SIE BRAUCHEN

Etwas Faszinierendes passiert, wenn Kinder sich sicher fühlen. Sie kommen viel leichter wieder in Kontakt mit sich selbst.

Sie können wahrnehmen: „Mir ist kalt.“ „Ich möchte liegen.“ „Ich brauche etwas zu trinken.“ Genau das geschah bei diesem Jungen. Er musste nicht beruhigt werden. Er fand seinen eigenen Weg zurück in die Regulation. Seine Mama schuf lediglich die Bedingungen dafür.

GELASSENHEIT KANN MAN LERNEN

Viele Eltern glauben, manche Menschen seien von Natur aus gelassen. Doch meistens stimmt das nicht. Diese Mama wäre früher selbst völlig in Panik geraten. Nicht, weil sie eine schlechte Mama gewesen wäre, sondern weil unser eigenes Nervensystem in Stresssituationen automatisch reagiert. Erst als sie verstand, wie stark Kinder sich an der inneren Ruhe ihrer Eltern orientieren, begann sich etwas zu verändern. Sie lernte, ihren ersten Schreck wahrzunehmen, ohne ihm dauerhaft das Steuer zu überlassen. Und genau dadurch konnte ihr Sohn lernen, sich selbst und seinem eigenen Körper wieder zu vertrauen.

WAS KINDER IN SOLCHEN MOMENTEN WIRKLICH BRAUCHEN

Kinder brauchen in schmerzhaften Situationen nicht in erster Linie perfekte Lösungen. Sie brauchen einen Menschen, der ihnen vermittelt:

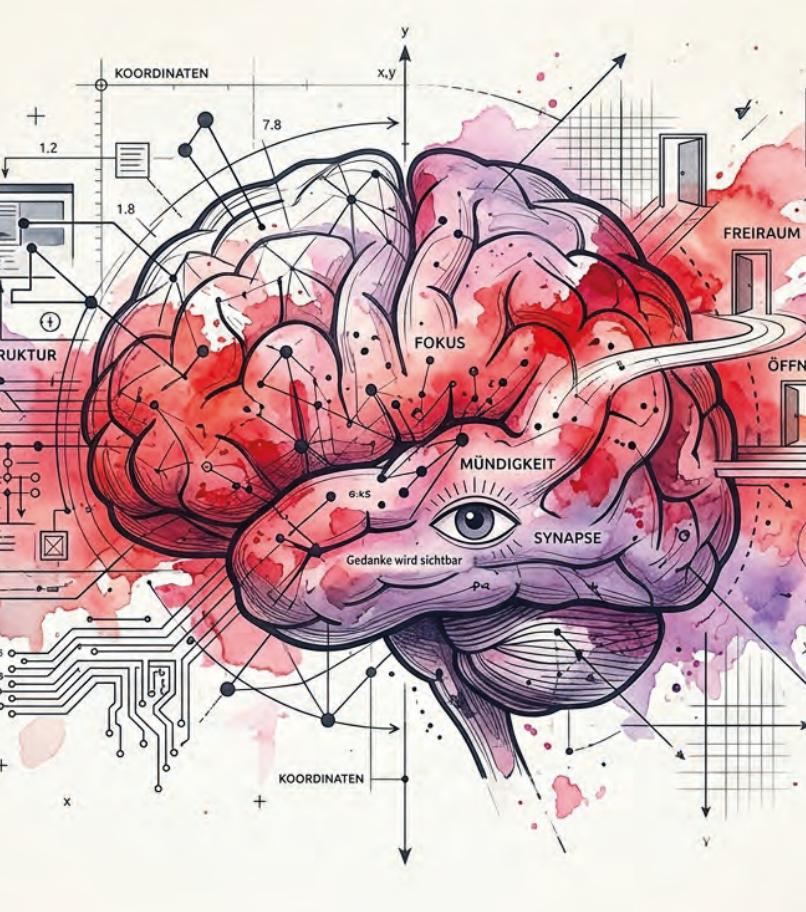
- Ich bin bei dir.
- Du bist nicht allein.
- Wir schaffen das gemeinsam.
- Du bist sicher.

Aus dieser Sicherheit heraus nehmen Kinder ihre eigene innere Stärke wahr. Nicht, weil sie tapfer sein müssen, sondern weil sie sich getragen fühlen. Und genau das ist die größte Hilfe, die wir unseren Kindern schenken können: Nicht jede Träne sofort wegzumachen, sondern ihnen einen ruhigen Hafen zu geben, in dem sie ihre eigene Stärke spüren dürfen.

Alles Liebe,

Silvia Lichtenthäler





DAS GEHIRN KANN UMLERNEN

WACHSTUM

von Ulrike Keferstein

NEUROPLASTIZITÄT, REPARATIVE ERFAHRUNGEN UND WAS DIE BIBEL ÜBER ERNEUERUNG WUSSTE

Ein Reiseführer von der Chance, Krisen als Beziehungswachstum zu nutzen

Hier kommt die wichtigste und gleichzeitig am häufigsten missverstandene Erkenntnis der modernen Hirnforschung: Bindungsmuster verändern sich nicht durch Einsicht allein. Kein Buch, keine Erkenntnis, kein Seminar reicht aus. Sie verändern sich durch neue Beziehungserfahrungen – etwa durch das wiederholte Erleben, dass etwas, was man einmal fürchten gelernt hat, sich als sicher erweist.

Das bedarf Mut, denn in diesem Umlernprozess fühlt sich das Neue zunächst falsch an. Und ge-

nau dann ist das Überwinden der aufkommen- den Angst der richtige Weg. Der Weg ins Ver- trauen.

Das Gehirn lernt in Beziehung. Es verändert sich durch das, was Dan Siegel „reparative Erfah- rungen“ nennt: Momente, in denen jemand da ist, wenn er da sein soll. In denen Konflikte nicht zur Katastrophe werden. In denen Verletzlichkeit nicht bestraft, sondern aufgefangen wird.

Das ist keine Therapie-Werbung. Das ist reine Neurobiologie. Und es ist gleichzeitig eine der ältesten spirituellen Überzeugungen überhaupt: dass wir uns in Beziehung heilen. Nicht im Rück- zug. Nicht in der Isolation. Sondern im Kontakt – mit all seiner Verletzlichkeit und all seiner trans- formativen Kraft.

Das Gehirn verändert sich – bis zuletzt

Noch vor dreißig Jahren galt als wissenschaftlicher Konsens: Das erwachsene Gehirn ist weitgehend unveränderlich. Die Entdeckung der Neuroplastizität hat dieses Bild revolutioniert. Das Gehirn reorganisiert sich lebenslang – durch Erfahrungen, durch Lernprozesse, durch Beziehungen.

Dan Siegel, Klinischer Professor für Psychiatrie an der UCLA, hat in seiner Interpersonellen Neurobiologie gezeigt: Beziehungserfahrungen formen buchstäblich die neuronale Architektur des Gehirns. Sichere Bindungserfahrungen im Erwachsenenalter können unsichere frühe Prägungen nicht löschen, aber sie können neue neuronale Pfade aufbauen, die zunehmend dominant werden.

Der präfrontale Kortex – jener Teil des Gehirns, der für emotionale Regulation, Empathie und reflektiertes Handeln zuständig ist – ist bis ins hohe Alter lernfähig.

Und hier schließt sich der Kreis zur Bindungstheorie: Was das Gehirn am stärksten verändert, sind keine Fakten, sondern emotional bedeutsame Beziehungserlebnisse. Heilung geschieht nicht im Kopf. Sie geschieht im Kontakt.

Für mich war es umwerfend, als ich von dieser wissenschaftlichen Entwicklung hörte. Denn entgegen den Überzeugungen vieler Gesprächspartner war ich bereits vor mehr als vierzig Jahren davon überzeugt, dass wir in jeder Lebensphase – bis in den Sterbeprozess hinein – lernen. Was bedeutet das für die Fünfzigjährige, die merkt, dass sich etwas wiederholt? Für den Unternehmer, der zum dritten Mal in dieselbe Führungsfalle tappt?

Es heißt: Es ist nie zu spät. Es heißt: Das Muster ist nicht die Person. Es heißt: Was unbewusst war, kann bewusst werden. Und was bewusst ist, kann sich verändern.

WAS DIE BIBEL ÜBER PRÄGUNG UND ERNEUERUNG WUSSTE

Die Bindungstheorie ist eine Errungenschaft des 20. Jahrhunderts. Aber die Erkenntnis, dass wir durch frühe Beziehungen geformt werden – und dass diese Prägungen uns bis ins Erwachsenenleben begleiten –, ist alles andere als neu. Die biblischen Texte sprechen davon mit einer Tiefe, die verblüfft, wenn man sie ohne dogmatischen Filter liest.

WEISHEITSTRADITION BIBLISCH-THEOLOGISCH

Muster erkennen, Neues wagen – was die Bibel über Prägung und Befreiung lehrt

„Prüft alles, behaltet das Gute.“ (1. Thess 5,21) Ein kurzer, radikaler Satz. Er fordert kritische Reflexion gegenüber allem Übernommenen, auch gegenüber dem, was wir in der Kindheit gelernt haben. Eine der ältesten Einladungen zur psychologischen Reife.

„Werdet nicht gleichförmig dieser Welt, sondern verwandelt euch durch die Erneuerung eures Sinnes.“ (Röm 12,2) Der griechische Begriff, den Paulus hier verwendet, ist Metamorphose. Nicht Besserung. Nicht Anpassung. Metamorphose – die vollständige Umwandlung von innen heraus. Was Dan Siegel „neuronale Integration“ nennt, bezeichnet Paulus „Erneuerung des Sinnes“. Die Sache ist dieselbe.

„Ich kannte dich, bevor ich dich im Mutterleib formte.“ (Jer 1,5) Du bist mehr als deine Prägungen. Du bist mehr als dein Bindungsmuster. Es gibt ein Selbst in dir, das tiefer liegt als alle Muster – das gekannt, gewollt, geliebt ist, bevor die Prägung begann.

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lk 15,11–32): Ein Sohn, der „zu sich selbst kommt“, heimkehrt und bedingungslos empfangen wird. Das ist keine Moralgeschichte. Das ist ein Bild von sicherer Bindung: Die Rückkehr ist möglich. Das Muster des Verlorenenseins ist nicht das letzte Wort.

Was diese Texte verbindet, ist eine zutiefst psychologisch kluge Anthropologie: Der Mensch ist geformt. Und er kann sich formen. Er ist geprägt. Und er kann sich erneuern. Diese Spannung ist



tige Wahrheit zu nehmen. Sich zu fragen: Was hat mich geprägt – und wer bin ich jenseits davon? Diese Frage ist keine religiöse. Sie ist eine zutiefst menschliche. Und sie ist, wie wir nun wissen, auch eine neurobiologische.

Erinnern wir uns an Konrad Lorenz im ersten Artikel: „... Verstanden ist nicht einverstanden, einverstanden ist nicht angewendet.“

Das Erkennen eines Musters ist der erste, unerlässliche Schritt – aber er ist erst der erste. Die nächsten Schritte folgen in den kommenden Ausgaben dieser Serie.

Fragen Sie sich einmal selbst:

Welche neue Erfahrung würde ich mir wünschen – von mir selbst, von anderen?

AUSBLICK

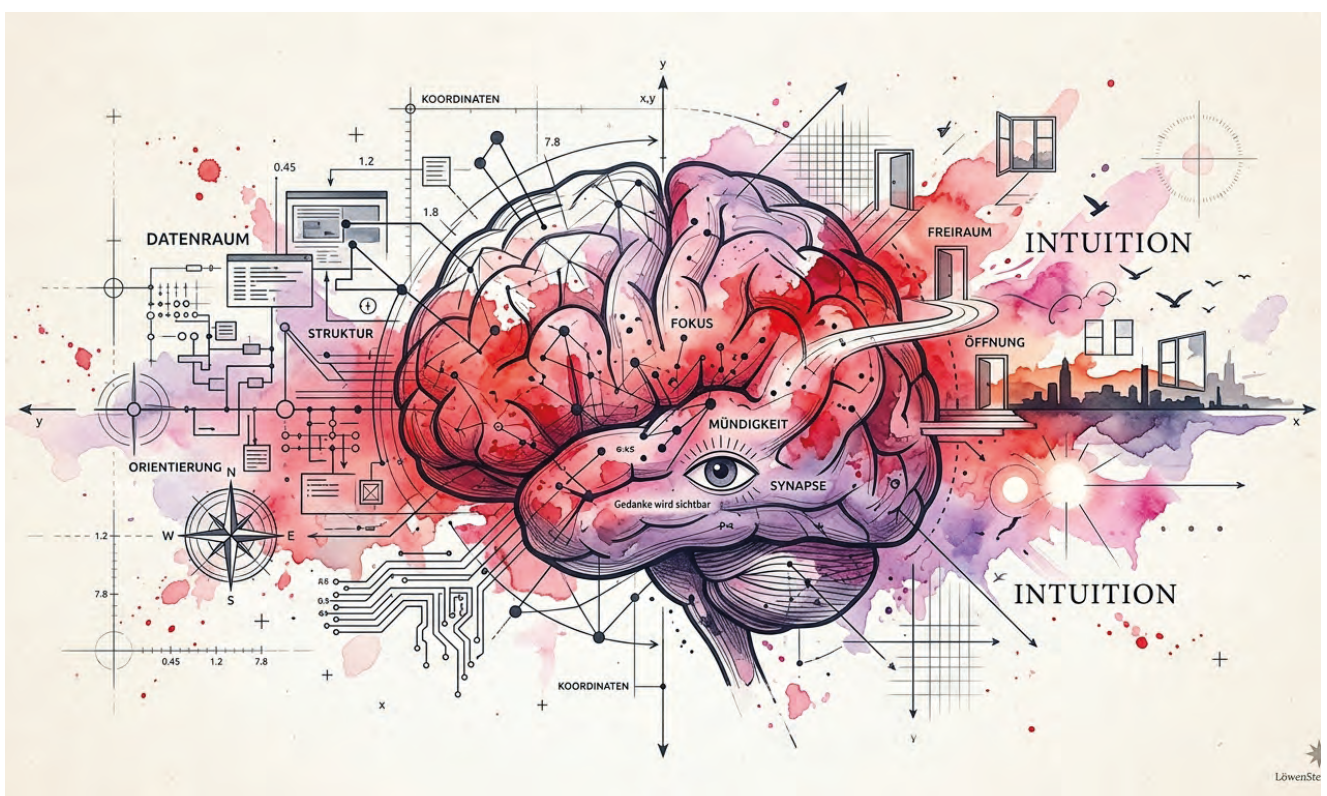
Im nächsten Artikel geht es um das Schwierigste und Befreiendste zugleich: Vergeben. Nicht als moralische Pflicht, sondern als Akt der Selbstbefreiung. Was hält uns fest? Und was wird möglich, wenn wir loslassen?

nicht Widerspruch. Sie ist das Wesen menschlicher Freiheit.

Spiritualität im modernen Sinne bedeutet hier: die Bereitschaft, das eigene Muster nicht als endgültig-

In welchen Situationen erkenne ich mein Bindungsmuster? Und: Welche neue Erfahrung würde ich mir wünschen – von mir selbst, von anderen?

Ulrike Keferstein





PSYCHOLOGIE

von Julia Matzinger

DER HACK „WEITBLICK“

Kennst du das auch? In bestimmten Situationen ploppen Gefühle und Gedanken einfach auf, mit denen man sich in dem Moment gar nicht beschäftigen möchte. Was tun? Genau hier kann ein einfacher Perspektivwechsel überraschend hilfreich sein. Heute möchte ich dir einen Hack dafür zeigen.

Der Hack hilft außerdem, effizienter zu werden und mehr ins Tun zu kommen. Wir können diesen Hack „Weitblick“ nennen oder auch „raschen Perspektivwechsel“ oder „Horizontenerweiterung nach außen“.

DER MENTALE HACK GEHT SO

Stell dir vor, du befindest dich in einer unangenehmen Situation – zum Beispiel in einer Auseinandersetzung mit deinem Chef oder vor einer inneren Barriere am Computer, obwohl du eigentlich mit deiner Aufgabe weiterkommen möchtest. Hast du eine solche Situation gefunden? Dann stell sie dir genau vor. Du siehst dich jetzt in dieser Situation vor deinem geistigen Auge, und du nimmst die Gefühle wahr, die in diesem Zusammenhang entstehen. Dann gehst du in deiner Vorstellung einen Schritt zurück, aus der Situation heraus, während dein anderes Ich immer noch dort steht oder sitzt. Anschließend machst du zwei oder drei weitere Schritte zurück und betrachtest das Ganze mit mehr Abstand. Schließlich wirst du größer und beobachtest die Szene von oben, zum Beispiel von außerhalb des Fensters oder von der Zimmerdecke aus. Zum Abschluss kehrst du wieder in diese Situation zurück.

Wie ist es dir dabei ergangen? Wie hast du dich gefühlt? Vermutlich haben sich deine Gefühle nach der Rückkehr deutlich von denen unterschieden, die du aus der Beobachterperspektive hattest. Durch den Weitblick hast du dich vermutlich freier gefühlt. Mir ergeht es jedenfalls meist so.

Wenn dir der Hack gefallen hat, verwende ihn gerne weiter. Hier sind ein paar Vorschläge zur Anwendung:

ANWENDUNG 1: ALS VOR- ODER NACHBEREITUNG

Dieser Hack kann bei der Verarbeitung von Situationen helfen, die unangenehm waren und die vielleicht sogar immer wieder auftreten. Ähnlich wie bei einem Coaching verarbeitest du so deine Gefühle und gewinnst eine neue Sichtweise. Diese hilft dir, dich in ähnlichen Situationen in Zukunft souveräner zu fühlen und auch souveräner zu wirken.

ANWENDUNG 2: IN DER SITUATION SELBST

Du fühlst dich ängstlich oder verärgert? Diese Emotion gerade jetzt auszudrücken, das passt nicht? Um dich ein wenig von der unangenehmen Situation zu distanzieren, kannst du dich und das Geschehen von außen und auch von oben betrachten. Das verändert dein momentanes Gefühlsmuster.

ANWENDUNG 3: ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Wir können immer wieder eine Adler-Perspektive einnehmen und auf unser Leben blicken. Was würde mein zukünftiges Ich dazu sagen? Wie sieht er oder sie die Situation? Oder wie ist es mit meinen Ahnen?

Eine neue Blickweise hilft nicht nur, das Leben besser zu bewältigen – sie hilft auch, es mehr zu genießen. Sehr spannend, vor allem im Zusammenhang mit akut unangenehmen Situationen, finde ich auch die Frage: „Ist dieses Problem in fünf Jahren noch relevant?“ Oft ist das nämlich nicht der Fall, und das ist wunderbar.

Julia Matzinger



RAUM SCHAFFEN, WO KEINER WAR

GESUNDHEIT

von Angela Hausotter

7 WEGE ZU MEHR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ – DREI DAVON WERDEN SIE ÜBERRASCHEN

Weite. Das Wort klingt nach Horizont, nach freiem Atem, nach dem Moment, wenn man aus einem engen Tal herauskommt und plötzlich sieht, wie groß der Himmel eigentlich ist. Und dann: der Schreibtisch. Die offenen Tabs. Die To-do-Liste, die sich wie von Zauberhand weiterschreibt.

Krankheit am Arbeitsplatz wird meistens mit Rückenschmerzen, Burnout und mangelnder Wertschätzung verbunden. Dieser Vergleich hinkt genauso, als würde man das Wort Weite definieren als „der Raum zwischen zwei Aktenschränken“. Technisch korrekt. Inhaltlich falsch.

Echte Gesundheit entsteht, wenn wir aufhören, Arbeit und Körper, Arbeit und Geist, Arbeit und Leben als Gegensatzpaare zu behandeln – und stattdessen Weite schaffen: Raum für das, was

uns wirklich trägt.

Hier sind sieben Ansätze, wie das gelingen kann. Vier davon kennen Sie vielleicht. Drei nicht – oder zumindest nicht so.

TIPP 1 – BEWEGEN, WAS SICH STAUEEN WILL

Wir wissen es alle. Und trotzdem sitzen wir um halb vier noch immer auf demselben Stuhl, auf dem wir um neun angefangen haben.

Der Körper ist nicht fürs Sitzen gebaut. Langes, statisches Sitzen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenbeschwerden und Stoffwechselprobleme – egal, wie viel Sport man abends noch macht. Eine Stunde Fitnessstudio kompensiert acht Stunden Stuhl nicht vollständig. Das sagt die WHO (Global recommendations on physical activity for health, 2010).

Was hilft: alle 45 bis 60 Minuten aufstehen, Haltung wechseln, ein paar Schritte gehen. Einfach so. Weil der Körper das braucht. Höhenverstellbare Schreibtische sind eine Investition, die sich auszahlt. Wer keinen hat: Telefonieren im Stehen geht sofort, heute, ohne Anschaffungskosten und zusätzliche Kosten.

Die Weite, die hier entsteht, ist körperlich: mehr Raum in Gelenken, Muskeln, Faszien und damit mehr Freiheit in allem, was danach kommt.

TIPP 2 – SCHLAF SCHÜTZEN WIE EINE DEADLINE

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin“ – diesen Satz habe ich schon oft gehört (und früher sooooo oft gesagt). Er klingt nach Einsatz und faktisch ist er Raubbau und Ressourcenklau!

Schlaf ist die Zeit, in der das Gehirn verarbeitet, was tagsüber passiert ist, Hormone reguliert und Gewebe repariert. Das Glymphatische System – eine Art Reinigungsanlage des Gehirns – spült nachts metabolische Abfallprodukte aus, darunter Substanzen, die mit neurodegenerativen Erkrankungen zusammenhängen (Xie et al., Science, 2013). Das Gehirn putzt sich nachts selbst. Wer das dauerhaft abkürzt, merkt es irgendwann – im langsameren Denken, im müden Körper, in der depressiven Verstimmung.

Feierabend beginnt nicht, wenn die letzte Mail weg ist oder die Präsentation für morgen sitzt. Er beginnt, wenn man sich bewusst entscheidet: Schlaf kommt zuerst, alles andere ordnet sich danach.

TIPP 3 – DAS MITTAGESSEN ERNST NEHMEN

Kennen Sie das Nachmittagstief? Den Moment, wo die Tastatur plötzlich sehr weich wirkt und das Augenlid sehr schwer? Das liegt meistens am Mittagessen.

Was wir mittags essen, entscheidet darüber, wie konzentriert, stabil und gut gelaunt wir am Nachmittag sind. Große, kohlenhydratreiche Mahlzeiten lassen den Blutzucker schnell steigen und dann genauso schnell wieder fallen. Mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, gesunde Fette und gutes Protein halten das Gehirn stabiler über den Nachmittag. Die Forschung zur glykämischen Last zeigt das ziemlich klar.

Das Mittagessen gehört genauso in die Tagesplanung wie das nächste Meeting als echte Ressource, nicht als Lücke zwischen zwei Terminen.

– Jetzt wird es anders –

Die folgenden drei Tipps denken um die Ecke. Absichtlich.

TIPP 4 – LANGEWEILE AUSHALTEN – SIE IST KEINE ZEITVERSCHWENDUNG

Wann haben Sie zuletzt einfach nichts getan? Nicht meditiert, nicht bewusst geatmet, nicht produktiv pausiert, einfach: nichts. Im Zug gesessen, ohne Podcast. Gewartet, ohne aufs Telefon zu schauen.

Das Gehirn hat ein Ruhezustandsnetzwerk – das Default Mode Network. Es springt an, wenn wir keine externe Aufgabe bearbeiten. Genau dann arbeitet es an kreativen Verbindungen, Selbstreflexion, Problemlösungen, die einem scheinbar aus dem Nichts kommen, meistens unter der Dusche oder beim Spazieren. Dieses Netzwerk braucht echte Reizpause, um zu funktionieren (Buckner et al., Annals of the New York Academy of Sciences, 2008).

Langeweile ist das Atemholen des Denkens. Wer in der Pause einfach aus dem Fenster schaut, ohne Screen, ohne Input, gibt dem Gehirn die Weite, die es für seine eigentliche Arbeit braucht.

Eine Kaffeepause ohne Telefon. Einmal täglich. Die Unruhe, die dabei aufkommt, ist normal und vergeht.

TIPP 5 – DEN RAUM UM SICH HERUM ERNST NEHMEN

Arbeitsräume wirken auf uns weit über Ergonomie hinaus. Licht, Farben, Klang, Geruch: Sie alle erreichen das Nervensystem direkt, ob wir es merken oder nicht.

Tageslicht und Pflanzen im Blickfeld senken Stressindikatoren und verbessern die Konzentration, das ist keine Wellness-Behauptung, das ist in Studien gemessen (Kaplan, Journal of Environmental Psychology, 1995). Dauerlärm, offene Büros, Klimaanlage und Benachrichtigungspings erhöhen den Cortisolspiegel. Wer das kennt und trotzdem nichts ändert, lässt sich jeden Tag ein bisschen Energie abziehen.

Eine Pflanze auf dem Schreibtisch, ein Fensterplatz, ausgeschaltete Benachrichtigungssounds,

das sind Kleinigkeiten, die uns sofort helfen. Unser Arbeitsraum trägt entweder dazu bei, gesund zu bleiben, oder wirkt dem entgegen.

Noch etwas, das fast niemand auf dem Schirm hat: Geruch. Der Geruchssinn ist der Einzige, der neuroanatomisch direkt mit dem limbischen System verbunden ist, dem Zentrum unserer Emotionsverarbeitung. Ein vertrauter, angenehmer Duft (natürlicher Kaffee, Orangen, Apfel ...) im Arbeitsraum kann das Nervensystem auf Fokus einstellen. Klingt marginal, wirkt überraschend gut und kostet nichts.

Was Ihren Raum gerade eng macht, ist vielleicht kein Platzproblem.

TIPP 6 – AUF DEN INNEREN KOMMENTATOR HÖREN – UND IHN UMERZIEHEN

Das hier hat nichts mit Yoga zu tun. Auch nicht mit Positivdenken. Es geht um etwas, das direkten Einfluss auf Immunsystem, Cortisol und Herzratenvariabilität hat und dessen Stellschraube vollständig im eigenen Kopf liegt.

Was erzählen Sie sich gerade über Ihre Arbeit? Über den Fehler von heute Morgen? Den Kollegen, der in der letzten Besprechung Ihre Idee als seine vorgetragen hat? Die Kollegin mit der hellen Stimme, die Ihnen immer ins Wort fällt?

Diese inneren Kommentare sind keine Kleinigkeit. Forschungen zur kognitiven Neubewertung zeigen, dass die Art, wie wir Situationen innerlich kommentieren, physiologische Stressreaktionen verändert – messbar in Cortisol, Herzratenvariabilität und Immunmarkern (Gross, Psychophysiology, 2002).

„Ich bin überfordert“ und „Das ist gerade viel – ich schaue, was als nächstes geht“ klingen fast gleich. Auf den Körper wirken sie sehr unterschiedlich. Der erste Satz schaltet das Bedrohungssystem ein. Der zweite lässt einen handlungsfähig bleiben.

Das lässt sich trainieren. Es beginnt damit, den inneren Kommentator überhaupt erst zu bemerken und dann irgendwann zu fragen: Stimmt das eigentlich, was ich mir gerade erzähle?

Weite beginnt manchmal mit einem einzigen umgeschriebenen Satz im eigenen Kopf.

TIPP 7 – ECHTEN KONTAKT NICHT WEGOPTIMIEREN

Einsamkeit macht krank. Chronische soziale Isolation erhöht das Risiko für Herzerkrankungen, Depressionen und eine verkürzte Lebenserwartung in einem Ausmaß, das dem Rauchen von 15 Zigaretten täglich entspricht (Holt-Lunstad et al., Perspectives on Psychological Science, 2015).

Homeoffice hat viele Vorteile. Aber wer den ganzen Tag allein am Bildschirm verbringt, ohne echten menschlichen Kontakt, nicht als Ausnahme, sondern als Dauerzustand, merkt das irgendwann im Körper.

Gesundheit am Arbeitsplatz hat auch damit zu tun, ob man sich gesehen fühlt, ob man ehrlich reden kann, ob gemeinsames Lachen vorkommt. Das klingt weich, lässt sich aber in Krankheitsdaten ablesen.

Echten Kontakt mit Menschen aktiv einplanen, nicht als Bonus nach getaner Arbeit, sondern als festen Bestandteil der Woche. Das ist Gesundheitspflege.

WEITE IST KEIN LUXUS

Gesundheit am Arbeitsplatz steckt in vielen kleinen Momenten: im Mittagessen, in der Pause, im Satz, den wir uns selbst sagen, in der Pflanze, die wir auf den Schreibtisch stellen.

Die Ausgabe, die Sie gerade in der Hand halten, heißt WEITE – und das ist kein Zufall. Weite ist das, was entsteht, wenn wir aufhören, uns in die Enge zu wirtschaften. Wenn wir dem Körper Raum geben, dem Geist Stille, dem Miteinander Aufmerksamkeit.

Diese sieben Tipps sind sieben Türen. Sie müssen nicht alle gleichzeitig aufmachen. Aber vielleicht eine davon, heute.

Denn Weite beginnt selten dort draußen. Sie beginnt in dem Moment, in dem Sie entscheiden: Ich gebe mir mehr Raum.

Angela Hausotter

7 WEGE ZU MEHR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

DREI DAVON WERDEN SIE ÜBERRASCHEN

Kleine Veränderungen.
Große Wirkung.



BEWEGEN, WAS SICH STAUEN WILL

Regelmäßig aufstehen,
bewegen, Haltung
wechseln.
Weite für Ihren Körper.



SCHLAF SCHÜTZEN WIE EINE DEADLINE

Guter Schlaf regeneriert
Körper und Geist.
Weite für Ihren Geist.



DAS MITTAGESSEN ERNST NEHMEN

Essen, das Energie gibt –
nicht raubt.
Weite für Ihren Tag.



LANGWEILE AUSHALTEN

Leere Momente lassen
neue Ideen entstehen.
Weite für Ihr Denken.



DEN RAUM UM SICH HERUM ERNST NEHMEN

Umgebung beeinflusst
Konzentration und Wohlbefinden.
Weite für Ihr Umfeld.



AUF DEN INNEREN KOMMENTATOR HÖREN

Innere Sprache entscheidet
über Stress oder Stärke.
Weite für Ihre Haltung.



ECHTEN KONTAKT NICHT WEGOPTIMIEREN

Verbindung stärkt –
körperlich und mental.
Weite für Ihr Miteinander.



WEITE IST *KEIN* LUXUS.

Gesundheit am Arbeitsplatz steckt in kleinen Momenten.
Sie beginnt in dem Moment,
in dem Sie sich entscheiden:
Ich gebe mir mehr Raum.





Wenn Worte Nähe zerstören

WACHSTUM

von Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus

WENN WORTE NÄHE ZERSTÖREN

MIT VIER OHREN HÖREN: WIE MISSVERSTÄNDNISSE ENTSTEHEN – UND GESPRÄCHE WIEDER LEICHTER WERDEN

Ein beiläufiger Satz genügt, und plötzlich herrscht Streit. Warum hören wir in einer Nachricht oft mehr, als tatsächlich gesagt wurde? Das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz

von Thun hilft, unbewusste Dynamiken in Partnerschaft, Familie und Beruf zu erkennen.

„Der Müll müsste mal rausgebracht werden.“ Ein alltäglicher Satz – scheinbar eine nüchterne Feststellung. Beim Gegenüber kann jedoch etwas völlig anderes ankommen: „Steh sofort auf und erledige das!“ Oder sogar: „Du hilfst nie. Auf dich ist kein Verlass.“

Wie kann eine harmlose Bemerkung eine so starke Reaktion auslösen? Eine mögliche Erklärung bietet das Vier-Seiten-Modell des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun. Es zeigt: Jede Nachricht kann auf vier Ebenen verstanden werden. Wer diese Ebenen kennt, erkennt schneller, weshalb Gespräche entgleisen, und gewinnt neue Möglichkeiten, anders zu reagieren.

EINE NACHRICHT, VIER BEDEUTUNGEN

Nach Schulz von Thun enthält eine Äußerung vier mögliche Botschaften:

- Sachinhalt: Worüber informiere ich?
- Appell: Wozu möchte ich mein Gegenüber bewegen?
- Beziehung: Was halte ich von dir, und wie stehen wir zueinander?
- Selbstkundgabe: Was verrate ich über mich und meinen inneren Zustand?

Der Sender spricht bildlich mit vier „Schnäbeln“, der Empfänger hört mit vier „Ohren“. Dabei ist häufig ein Ohr besonders empfindlich. Welches das ist, hängt unter anderem von der Situation, der Beziehung und den persönlichen Erfahrungen ab.

Wer stark auf Appelle reagiert, hört in einer Feststellung schnell eine Aufforderung. Wer auf der Beziehungsebene empfindlich ist, nimmt selbst sachliche Hinweise als Kritik oder Abwertung wahr. So entstehen Konflikte, obwohl beide Beteiligten möglicherweise etwas ganz anderes beabsichtigt haben.

WENN DIE GRÜNE AMPEL ZUM BEZIEHUNGSTEST WIRD

Das bekannte Beispiel des Paares an der Ampel macht diesen Mechanismus besonders anschaulich. Die Ampel springt auf Grün, und die Beifahrerin sagt: „Die Ampel ist grün.“

Auf dem Sachohr gehört, ist das lediglich eine Information. Der Fahrer sieht das Signal und fährt los.

Auf dem Appellohr kann derselbe Satz dagegen bedeuten: „Nun fahr endlich!“

Auf dem Beziehungsohr klingt er womöglich wie: „Du bekommst ohne meine Hilfe überhaupt nichts mit.“

Hört der Fahrer mit dem Selbstkundgabeohr, könnte er denken: „Sie scheint es eilig zu haben“ oder „Vielleicht ist sie gerade angespannt“.

Der Wortlaut bleibt gleich – doch die innere Übersetzung verändert alles. Gerade das Selbst-

kundgabeohr kann in angespannten Situationen entlasten. Statt sofort zu denken: „Ich werde angegriffen“, lässt sich fragen: „Was zeigt mir die Art, wie dieser Mensch gerade spricht, über seinen Zustand?“

Das entschuldigt weder Beleidigungen noch respektloses Verhalten. Es schafft jedoch einen kleinen inneren Abstand. Und dieser Abstand eröffnet Wahlmöglichkeiten: Muss ich mich verteidigen? Oder kann ich ruhig nachfragen, was eigentlich los ist?

UNSERE ERFAHRUNGEN HÖREN MIT

Welches Ohr besonders sensibel ist, entwickelt sich nicht zufällig. Frühere Beziehungserfahrungen können beeinflussen, wie wir spätere Äußerungen deuten.

Wer als Kind häufig kritisiert, beschämt oder angeschrien wurde, hört vielleicht auch als Erwachsener auf dem Beziehungsohr besonders genau hin. Eine sachliche Rückmeldung des Vorgesetzten fühlt sich dann nicht wie eine Information an, sondern wie die Botschaft: „Du genügt nicht.“

Andere Menschen haben ein stark ausgeprägtes Appellohr. Sagt der Partner: „Irgendwann wäre ein gemeinsamer Urlaub schön“, beginnen sie innerlich bereits, Flüge zu suchen. Sie hören nicht einen Wunsch oder eine Idee, sondern einen Auftrag, der sofort erledigt werden muss.

Solche Reaktionen laufen meist automatisch ab. Das macht sie jedoch nicht unveränderbar. Der erste Schritt besteht darin, die eigene Übersetzung wahrzunehmen: Was wurde wirklich gesagt – und was habe ich daraus gemacht?

WARUM WORTE VON ELTERN BESONDERS WIRKSAM SIND

In der Kommunikation mit Kindern tragen Erwachsene eine besondere Verantwortung. Kinder orientieren sich an ihren Bezugspersonen und beziehen deren Reaktionen häufig stark auf sich.

Sagt ein Vater beim Blick ins Kinderzimmer: „Was ist das hier für ein Saustall?“, hört das Kind mög-

licherweise nicht nur Kritik an der Unordnung. Auf der Beziehungsebene kann bei ihm ankommen: „Ich bin schlecht“, „Ich mache meinen Eltern nur Arbeit“ oder „Mit mir stimmt etwas nicht“.

Die eigentliche Absicht des Vaters lautet vermutlich: „Ich wünsche mir mehr Ordnung.“ Genau das kann er auch ausdrücken, ohne das Kind abzuwerten: „Ich fühle mich wohler, wenn wir Dinge wiederfinden und hier mehr Übersicht haben. Wie können wir es schaffen, dass dein Zimmer ordentlicher bleibt?“

Damit verändert sich die gesamte Gesprächssituation. Das Kind wird nicht zum Problem erklärt, sondern an der Lösung beteiligt. Vielleicht braucht es Unterstützung, kleinere Aufräum-schritte oder ein Ordnungssystem, das zu seiner eigenen Wahrnehmung passt.

Entscheidend ist die Trennung zwischen Person und Verhalten: Das Zimmer kann unordentlich sein, ohne dass das Kind „unordentlich“, „faul“ oder „schlecht“ ist.

FEHLER LASSEN SICH KORRIGIEREN

Kein Elternteil kommuniziert immer ruhig und überlegt. Stress, Zeitdruck und Erschöpfung gehören zum Familienalltag. Entscheidend ist deshalb nicht, niemals einen Fehler zu machen. Entscheidend ist, Verantwortung dafür zu übernehmen.

Nach einem Wutausbruch können Eltern zu ihrem Kind zurückkehren und sagen: „Es war nicht in Ordnung, wie ich mit dir gesprochen habe. Ich war gestresst, aber du bist nicht für meine Wut verantwortlich.“

Eine solche Klärung vermittelt dem Kind mehrere wichtige Erfahrungen: Gefühle dürfen da sein. Verletzendes Verhalten darf trotzdem benannt werden. Beziehungen können nach einem Konflikt repariert werden. Und die Stimmung der Eltern ist nicht die Schuld des Kindes.

Dabei lernen beide Seiten. Eltern üben, ihre Bedürfnisse klarer zu formulieren; Kinder erfahren, dass ihre Sicht gehört wird und sie an Lösungen mitwirken dürfen.

Die Verantwortung des Senders hat Grenzen

Rücksichtsvoll zu formulieren ist wichtig. Wir können konkret sagen, was wir beobachten, was

wir brauchen und was wir uns wünschen. Trotzdem lässt sich nicht vollständig kontrollieren, wie eine Botschaft beim anderen ankommt.

Manche Menschen investieren enorme Energie in die Suche nach der perfekten Formulierung: Der Partner soll sich keinesfalls verletzt fühlen, die Kollegin nicht ärgerlich werden, der Vorgesetzte nichts falsch verstehen. Doch selbst ein sorgfältig gewählter Satz kann auf ein empfindliches Beziehungsohr treffen.

Kommunikation ist geteilte Verantwortung. Der Sender ist für seine Worte, seinen Ton und seine Haltung zuständig. Der Empfänger trägt Verantwortung für seine Interpretation und seine Reaktion.

Das ist keine Einladung, rücksichtslos „alles herauszuhauen“. Es ist vielmehr eine Entlastung: Wir dürfen respektvoll sprechen, ohne die vollständige Kontrolle über die Gefühle des Gegenübers übernehmen zu müssen.

BEDÜRFNISSE STATT VORWÜRFE

Konflikte werden oft konstruktiver, wenn nicht nur über das unerwünschte Verhalten gesprochen wird, sondern über das dahinterliegende Bedürfnis. Dieser Gedanke findet sich auch in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Statt „Was ist das hier für ein Saustall?“ könnte ein Elternteil sagen: „Mir sind Übersicht und Ordnung wichtig, weil wir unsere Sachen dann leichter finden.“ Statt „Du hilfst nie im Haushalt“ wäre möglich: „Ich fühle mich gerade überlastet und wünsche mir, dass wir die Aufgaben anders verteilen.“

Bedürfnisse sind keine Befehle. Sie machen nachvollziehbar, worum es einer Person wirklich geht. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass das Gegenüber nur Kritik oder Abwertung hört.

Eine kleine Übung für den Alltag

Die vier Ohren lassen sich zunächst in ruhigen Situationen beobachten. Dazu genügt eine kurze Pause nach einem Satz, der eine starke Reaktion auslöst:

1. Was wurde wörtlich gesagt?
2. Auf welchem Ohr habe ich die Nachricht gehört?

3. Welche Bedeutung habe ich ergänzt?
4. Was könnte die andere Person über sich selbst mitgeteilt haben?
5. Kann ich nachfragen, bevor ich reagiere?

Hilfreich ist auch ein innerer Realitätscheck: „Hat mein Gegenüber wirklich gesagt, dass ich unfähig bin – oder hat sich der Satz für mich nur so angefühlt?“

Mit etwas Übung entsteht zwischen Reiz und Reaktion ein neuer Spielraum. Manchmal wird es sogar möglich, über das eigene empfindliche Ohr zu schmunzeln.

VERSTEHEN BEDEUTET NICHT HINNEHMEN

Wer die vier Seiten einer Nachricht erkennt, muss respektloses Verhalten nicht akzeptieren. Grenzen bleiben notwendig. Der Unterschied liegt darin, ob wir ausschließlich aus Verletzung reagieren oder bewusst entscheiden, wie wir mit der Situation umgehen möchten.

Dann kann aus einem vermeintlichen Angriff eine klärende Frage werden: „Wie hast du das gemeint?“ Oder: „Wenn du so mit mir sprichst, fühle ich mich abgewertet. Sag mir bitte konkret, was du brauchst.“

Kommunikation wird dadurch nicht konfliktfrei. Aber sie wird verständlicher. Wir erkennen unsere Prägungen, übernehmen Verantwortung für unsere Reaktionen und können zugleich klarer benennen, welchen Umgang wir uns wünschen.

Vielleicht liegt darin die größte Freiheit des Vier-Ohren-Modells: Wir müssen nicht jede Botschaft automatisch so hören wie früher. Wir können lernen, neu hinzuhören.

Und hier kannst du dir das Videogespräch mit Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus zu diesem Thema anschauen:



<https://www.youtube.com/watch?v=fte-6kk-KNCo>

Bei Fragen und Anregungen schreibe uns in die Kommentare. Wir antworten auf jeden Fall.

Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus

Werbung

LIVE-WORKSHOP

„Kind, du machst mich so wütend“

Warum dich die Wut deines Kindes so tief trifft – und wie ihr wieder zu Verbindung findet.

Für Eltern & Großeltern · Kinder von 6 bis 16 Jahren



Jetzt Platz sichern →
clvr.ch/LIVEWorkshop

Sprich mit Herz UND Verstand und das Leben antwortet anders.

Wie wir kommunizieren, bestimmt unsere Beziehungen und somit unser Leben. Und alles beginnt mit und in DIR!

Ich begleite Menschen, beruflich wie privat, auf dem Weg zu einer Sprache, die verbindet statt trennt.

- authentisch
- empathisch
- individuell



Andrea Windus

Die Stärkenfinderin

Kommunikation & Beziehungen

Seminare | Einzelcoaching | Vorträge

info@andreawindus.com

SELBSTAUSDRUCK MIT SONGS

WACHSTUM

von Susanne Lührig

WENN DAS EIGENE LEBEN MUSIK BEKOMMT

Seit gut zwei Jahren gibt es eine faszinierende neue Möglichkeit, sich selbst auszudrücken: Wir können eigene Texte und Gedanken mithilfe von KI, also künstlicher Intelligenz, in fertig komponierte Songs verwandeln.

Was früher ein Tonstudio, Musiker, Komponisten und ein entsprechendes Budget erforderte, ist heute für fast jeden zugänglich. Du gibst der künstlichen Intelligenz einen Text und beschreibst, wie die Musik ungefähr klingen soll. Daraus kann innerhalb kurzer Zeit ein kompletter Song mit Melodie, Instrumenten und Gesang entstehen. Und die Qualität dieser künstlich erzeugten Musik wird immer besser.

Ich schreibe seit vielen Jahren. Als Autorin liebe ich Worte und Geschichten. Beim Schreiben von Songs habe ich jedoch etwas entdeckt, das mich besonders fasziniert: Musik eröffnet unseren Gedanken einen zusätzlichen Sinneskanal.

Ein Gedanke, den du liest, erreicht dich anders als ein Gedanke, den du hörst und gleichzeitig musikalisch erlebst. Plötzlich bekommt die eigene Geschichte einen Soundtrack.

WER SCHREIBT, DER BLEIBT

Seit Jahrhunderten schreiben Menschen Tagebuch. Manche setzen sich jeden Abend hin und halten fest, was sie erlebt haben. Was sie beschäftigt. Worüber sie sich gefreut oder geärgert haben. Wen sie lieben. Was ihnen Angst macht. Und wovon sie träumen.

Das Aufschreiben erfüllt dabei verschiedene Funktionen. Du kannst deine Gedanken noch einmal anschauen. Du gewinnst Abstand zu dem, was passiert ist. Manchmal erkennst du Zusammenhänge oder wiederkehrende Muster, die im hektischen Alltag unsichtbar bleiben.

Und manchmal möchtest du einfach nur etwas loswerden.



An ein Versprechen. An die Entscheidung: Wir gehen diesen Weg gemeinsam. Das Bild wird zu einem emotionalen Anker.

Auch Familienfotos funktionieren so. Das Foto eines kleinen Kindes kann Eltern innerhalb von Sekunden zwanzig Jahre zurückversetzen. Plötzlich sind Erinnerungen wieder da: an eine Wohnung, einen Urlaub, ein Kinderzimmer oder einen Menschen, der vielleicht längst nicht mehr bei uns ist.

Ein Foto kann einen Augenblick bewahren. Bilder können aber nicht nur zurückschauen. Wir benutzen sie auch, um nach vorne zu schauen.

Dann schreibst du dir die Last von der Seele. Alles darf auf das Papier. Danach ist es gesagt – zumindest gegenüber dir selbst. Und manchmal fühlt sich der nächste Morgen dadurch schon ein wenig anders an.

Doch Schreiben kann noch etwas anderes: Es bewahrt. Wer schreibt, der bleibt. Gedanken, Geschichten und Gefühle, die wir aufschreiben, können uns viele Jahre begleiten. Und sie können sogar länger bleiben als wir selbst. Ein altes Tagebuch unserer Mutter oder unseres Großvaters kann plötzlich zu einem kleinen Fenster in eine andere Zeit werden. Wir erfahren darin nicht nur, was passiert ist. Wir erfahren etwas darüber, wie dieser Mensch gedacht und gefühlt hat.

Im Coaching kennt man beispielsweise sogenannte Vision Boards. Das sind Collagen aus Bildern, Begriffen oder Symbolen, die zeigen sollen, wie wir uns unsere Zukunft vorstellen: ein bestimmtes Zuhause, eine Reise, berufliche Ziele oder eine gewünschte Lebenssituation.

Wir machen unsere Vorstellung von Zukunft damit sichtbar. Aber was wäre, wenn wir eine solche Zukunftsvision nicht nur für unsere Augen gestalten könnten? Was wäre, wenn es eine Art Vision Board für die Ohren gäbe?

DIE MAGIE EINES FOTOS

Einen ähnlichen Effekt kennen wir von Fotos. Fast jeder, der einmal geheiratet hat, kennt die Magie des Hochzeitsfotos. Viele Ehepaare haben irgendwo in ihrer Wohnung ein Bild von diesem besonderen Tag stehen. Zwei Menschen schauen glücklich in die Kamera. Vielleicht liegt die Hochzeit zehn, zwanzig oder vierzig Jahre zurück. Und trotzdem erzählt dieses eine Foto immer noch eine Geschichte. Es erinnert an einen Anfang.



WENN AUS GEDANKEN MUSIK WIRD

Genau hier werden persönliche Songs für mich spannend. Ein Song verbindet Worte mit Melodie, Rhythmus, Stimme und Emotion. Dadurch entsteht eine weitere Ebene des Erinnerns und des Selbstausdrucks. Wir kennen das alle. Im Radio läuft plötzlich ein Lied aus unserer Jugend – und innerhalb weniger Sekunden sind wir wieder 17. Wir erinnern uns an Menschen, Orte und Situationen. Manchmal wissen wir sogar noch, wie sich eine bestimmte Zeit unseres Lebens angefühlt hat.

Musik ist eng mit Emotion und Erinnerung verbunden. Melodien und Liedzeilen können sich erstaunlich fest in unserem Gedächtnis verankern. Nicht ohne Grund können viele Menschen Songs mitsingen, die sie seit Jahrzehnten nicht bewusst gehört haben. Und genau deshalb finde ich den Gedanken spannend, die eigenen Worte mit Musik zu verbinden.

Was passiert, wenn aus einer persönlichen Geschichte ein Song wird? Oder aus einer Vorstellung davon, wohin wir uns entwickeln möchten? Dann beschreibt Musik nicht mehr nur unsere Vergangenheit. Sie kann auch unsere Gegenwart begleiten – und unserer Zukunft eine Stimme geben.

DIE ZUKUNFT HEUTE SCHON HÖREN

Stell dir vor, du hättest einen Song, der nicht nur davon erzählt, was irgendwann einmal war, sondern davon, wohin du möchtest. Vielleicht beschreibt er ein Gefühl, eine Haltung oder ein persönliches Ziel. Natürlich kannst du deine Zukunft nicht einfach herbeisingen. Ein Lied ersetzt weder Entscheidungen noch Handlungen. Aber es kann dich immer wieder daran erinnern, in welche Richtung du gehen möchtest.

Wenn du einen solchen Song regelmäßig hörst, begegnen dir die darin enthaltenen Gedanken immer wieder. Und weil Musik mit Emotionen verbunden ist, erlebst du diese Gedanken an-



ders, als wenn du lediglich einen Satz auf einem Zettel liest.

Ein Song kann dadurch zu einem persönlichen Begleiter werden. Vielleicht ähnlich wie ein Vision Board, das an der Wand hängt und dich immer wieder an eine gewünschte Zukunft erinnert. Nur eben für die Ohren.

Und vielleicht liegt darin eine besonders spannende Möglichkeit: Du kannst dich nicht nur erinnern, wer du einmal warst. Du kannst musikalisch auch ausdrücken, wer du heute bist und wohin du dich entwickeln möchtest. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bekommen ihren eigenen Klang.

Ein Song muss nicht für die Öffentlichkeit sein

Wenn wir an Songs denken, denken wir schnell an Radio, Streamingdienste, Konzerte oder Charts. Aber ein persönlicher Song muss überhaupt nicht veröffentlicht werden. Er darf nur für dich sein. So wie ein Tagebuch.

Vielleicht hörst du ihn morgens auf dem Weg zur Arbeit. Vielleicht erinnert er dich an etwas, das dir wichtig ist. Vielleicht wird er zum musikalischen Liebesbrief. Vielleicht schenkst du ihn einem Menschen zum Geburtstag, zur Hochzeit oder zum Abschied. Und vielleicht hören ihn irgendwann deine Kinder oder Enkel. Dann wird aus einem Song ein kleines Stück Familiengeschichte.

Denn wie schön wäre es, nicht nur Fotos unserer Großeltern zu besitzen, sondern auch einen Song, in dem etwas von ihren Gedanken, ihren Werten oder ihrer Liebe weiterlebt?

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IST NUR DAS WERKZEUG

Dabei ist für mich die KI – die künstliche Intelligenz – nicht das eigentlich Spannende. Sie ist das Werkzeug. So wie eine Kamera ein Werkzeug ist, um ein Bild festzuhalten. Oder ein Stift ein Werkzeug, um Gedanken aufzuschreiben.

Die künstliche Intelligenz kann aus Worten Musik machen. Sie kann Melodien entwickeln, Instrumente hinzufügen und Stimmen erzeugen. Aber sie hat deine Geschichte nicht erlebt. Die Geschichte kommt von dir. Deine Erinnerungen. Deine Dankbarkeit. Deine Liebe. Deine Trauer. Deine Wünsche. Deine Vorstellungen davon, was noch kommen darf.

Vielleicht liegt genau darin eine der schönsten Möglichkeiten dieser neuen Technologie.

Wir können künstliche Intelligenz nicht nur benutzen, um schneller zu arbeiten, Informationen zusammenzufassen oder Prozesse zu automatisieren. Wir können sie auch nutzen, um etwas zutiefst Menschliches hörbar zu machen.

DER SOUNDTRACK DES EIGENEN LEBENS

Vielleicht werden persönliche Songs in einigen Jahren genauso selbstverständlich sein wie Fotobücher heute. Ein Song zur Geburt eines Kindes. Zum 18. Geburtstag. Zur Hochzeit. Zum Firmenjubiläum. Zu einem Neubeginn. Zum Abschied.

Oder einfach ein Song, der festhält, was dich in einer bestimmten Phase deines Lebens bewegt. Das Hochzeitsfoto erinnert an ein Versprechen. Das Tagebuch bewahrt Gedanken. Das Vision Board zeigt Bilder einer möglichen Zukunft.

Und ein persönlicher Song könnte all das um eine neue Dimension erweitern: Du kannst deine Geschichte hören. Wir besitzen heute erstmals die technischen Möglichkeiten, solche Songs ohne großes Tonstudio entstehen zu lassen.

Doch die Technik allein macht noch keinen per-

sönlichen Song. Das Entscheidende bleibt der Mensch. Seine Geschichte. Seine Gefühle. Seine Erinnerungen. Seine Zukunft. Und vielleicht lohnt es sich deshalb, das eigene Leben einmal mit anderen Ohren zu betrachten.

Denn manchmal braucht eine Geschichte nicht nur Worte. Manchmal braucht sie eine Melodie. Und vielleicht fühlst du dich jetzt inspiriert, deiner eigenen Geschichte einmal eine Melodie zu geben.

Wann gestaltest du deinen ersten persönlichen Song – oder lässt ihn für dich gestalten?

Susanne Lührig

Werbung

GESCHENKIDEE:

Persönliches Lied ♥

A woman is smiling and holding a gift box labeled "DEIN SONG. FÜR IMMER." while an elderly man looks on with a joyful expression.

PERSONLICH EMOTIONAL EINZIGARTIG

BUCHEN JETZT:

UNSERLIED.DE

AUFBRUCH JETZT

Ute Lyko

LOEW

Hier sind deine Werkzeuge
Freiheit und Leichtigkeit



**FREI
UND
LEICHT**

BÜCHERECKE



**VENSTERN-VERLAG.DE/
AUFBRUCH-JETZT**

e für
it

STEIG JETZT AUS DEM GEDANKENKARUSSELL AUS

Kennst du das? Deine Gedanken drehen sich im Kreis, du grübelst über dieselben Dinge nach und kommst einfach nicht zur Ruhe. Dieses Gedankenkarussell kostet Energie, bremst dich aus und hindert dich daran, klar für dich einzustehen. Als Lebensberaterin erlebt die Autorin das täglich bei ihren Ratsuchenden – und sie kennt es aus eigener Erfahrung.

Deshalb hat sie dieses Buch geschrieben: mit erprobten, alltagstauglichen Strategien, die wirklich funktionieren. Keine theoretischen Konzepte, sondern praktische Werkzeuge, die ihre Kunden und sie selbst erfolgreich angewendet haben.

Und jetzt hast du die Chance, genau das auch zu erreichen: Hol dir deine Freiheit und Leichtigkeit zurück. Es ist Zeit, auszusteigen.

KUNST



*Calypso
Zhou*

01.04.26

CHERRIES FOR THE LADIES

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous



Weibliche Brüste werden in vielen Gesellschaften stark sexualisiert: Sie gelten als privates, „intimes“ Körperteil, das öffentlich bedeckt werden muss, und gleichzeitig als zentrales Schönheits- und Begehrensobjekt.

Diese Doppelrolle entsteht aus einem Mix aus historischen Normen (Kleidungsvorschriften, Moralvorstellungen), medialen Bildern (Werbung, Film, Social Media zeigen Brüste oft als erotisches Signal) und sozialen Machtverhältnissen, die weibliche Körper stärker kontrollieren und bewerten als männliche.

Für viele Männer werden Brüste dadurch zum Fokus von Attraktivität und Begehren, während Frauen gleichzeitig mit Scham, Kontrolle oder Stigmatisierung konfrontiert sein können – etwa beim Stillen in der Öffentlichkeit oder bei der Darstellung in Medien.

Kurz: Die Tabuisierung und die gleichzeitige Hervorhebung sind zwei Seiten derselben sexualisierenden Logik.

Raphaela Wettach

HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Corona Aussicht“
<https://loewenstern-verlag.de/ichbleib>

Die Community hinter dem Magazin

**Ideen teilen.
Impulse bekommen.
Gemeinsam wachsen.**

Hast du Lust, tiefer einzutauchen?
Hinter die Kulissen zu schauen? Teil
einer lebendigen Community zu
werden, in der Selbstständige, Kreative
und Neugierige zusammenkommen?
Dann komm in die Community
"Löwengebrüll" – dem Ort, an dem wir
Gedanken weiterdenken, Texte
diskutieren und uns gegenseitig
inspirieren.



👉 Wir freuen uns auf dich!

<https://communi.com/loewengebruell>



Links zu den Videos in der Rubrik Reisen:

Video 1: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZmKly7Z3LKCGi1FVqByqclJp0RA8yHRxFuV>

Video 2: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZWKly7ZI4YE9zGo4EmKH49lqxMIU5YYM9vk>

Video 3: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZKKly7ZFdDFrm8KBRQrUOQartXR386UEma7>

Video 4: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZaKly7Z11dc5oquFeHdkRc8M02JWJMCcUDV>

Video 5: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZylly7ZecpPfoFWyzQLuEbA9OKR24ymxXhk>

Video 6: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZply7Z1rKXBOP3F1BakuzLuHs2Sb3NtxuX>

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeberin: Renate Wettach, LöwenStern Verlag

Fotos und Grafiken: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Info-Grafiken und Abbildungen von den jeweiligen Autoren oder wurden von Renate Wettach mit einer KI erzeugt.

ISSN 3053-4674 (Digitale PDF-Ausgabe)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach,
Frankfurt am Main 2026, 1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag

Anschrift: Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de



WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM

Wir sind nicht hier, um leise zu sein.

Wir sind hier, um Muster zu sprengen, die uns kleinhalten, und um laut zu sagen, was andere nur denken.

Selbstständigkeit ist für uns ein Akt der Freiheit – gegen Abhängigkeit, gegen Bevormundung, gegen Systeme, die auf Angst setzen.

Doch wir gehen diesen Weg nicht allein. Wir glauben an Gemeinschaft statt Ellenbogen, an Zusammenarbeit statt Konkurrenz. Zusammen bewegen wir mehr – weil wir Brücken bauen, wo andere Mauern errichten.

Unsere Community ist kein Kaffeekränzchen. Wir kratzen, wir funken, wir fordern heraus. Wir zeigen: Unabhängigkeit bedeutet nicht Isolation, sondern Verantwortung – für uns selbst und für einander.

Wir bringen den Funken.

Die Flamme wird stärker, wenn wir sie gemeinsam weitertragen.

An diesem Heft haben redaktionell mitgewirkt:

Bolz, Regina: <https://reginabolz.de>

Hausotter, Angela: <https://angela-hausotter.de>

Hutterer, Bernhard: <https://buchoase-lektorat.de>

Keferstein, Ulrike: <https://uk-wertecoaching.now.site>

Lichtenthäler, Silvia: <https://diewerteakademie.com>

Lührig, Susanne: <https://www.storyagentur.de>

Matzinger, Julia: <https://www.astrologiemitjulia.at>

Wettach, Raphaela: https://linktr.ee/calypso_blous

Wettach, Renate: <https://loewenstern-verlag.de>

Windus, Andrea: <https://andreawindus.com>