

ERWACHEN

LÖWENSTERN MAGAZIN

1,20 €



HEFT 7

VERSCHLÄFT EUROPA DIE ZUKUNFT?

THEMEN

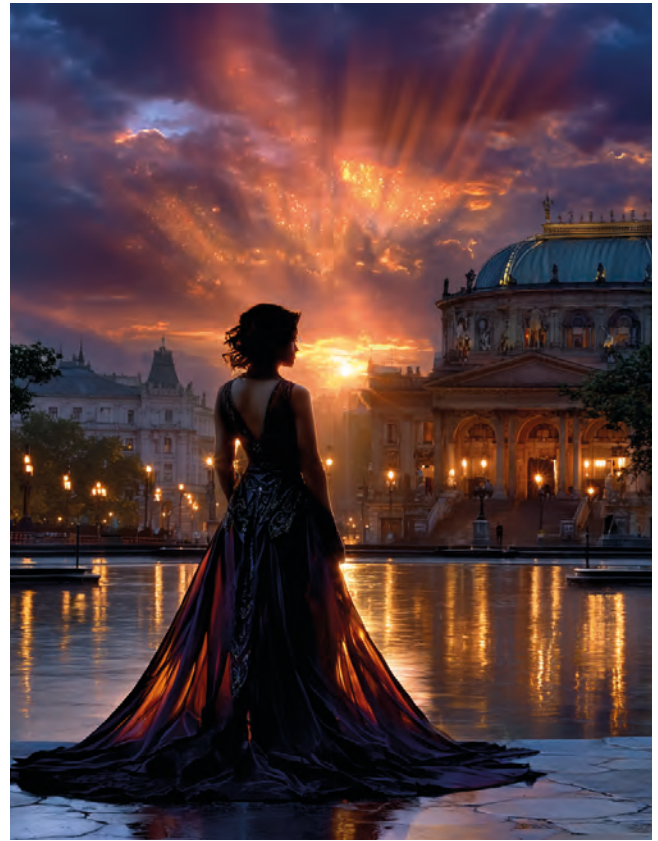


EDITORIAL	5
VERSCHLAFEN WIR UNSERE ZUKUNFT?	6
WAS DU NICHT KENNST, KANNST DU NICHT VERTEIDIGEN	7
REISEN: EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN, TEIL 5: TITICACASEE	10
HORIZONTE: UND AUF EINMAL IST SIE DA!	20
AKZENTE: ERWACHEN IST KEIN MOMENT – ES IST EIN WEG	22
LEBENSTIPPS: LCL-METHODE: LOVE IT, CHANGE IT, LEAVE IT	24
FENG SHUI: WARUM RÜCKENWIND KEIN ZUFALL IST	28

EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 7	35
GESUNDHEIT	40
FAMILIE RETTEN – TEIL 6: KONFLIKTE GEHÖREN ZUM FAMILIENALL- TAG – GEWALT AUCH?	44
BÜCHERECKE: DER BEWUSSTSEINSCODE	51
KUNST: LICHIS	53
HUMOR	54
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	56



KEIN SANFTES ERWACHEN



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Erwachen ist kein angenehmes Wort. Es klingt nach Wecker, nach Dringlichkeit, nach dem Ende von etwas Bequemem. Und genau das meinen wir damit.

In diesem Heft schauen wir hin — auf das, was im Außen gerade passiert, auf das, was im Innern schon längst auf uns wartet, und auf die Fragen, die sich nicht mehr wegschieben lassen.

Renate Wettach fragt, warum wir Errungenschaften nicht verteidigen können, die wir nicht kennen. Angela Hausotter zeigt, wann Spiritualität anfängt — und warum das selten freiwillig geschieht. Andrea Windus macht klar, dass Erwachen kein Ereignis ist, sondern ein Prozess, der immer wieder von vorne beginnt.

Dazwischen: Rückenwind durch Feng Shui, eine Reise zum Titicacasee, Klarheit durch die LCL-Methode, ein Krimi, der in Amsterdam Fahrt aufnimmt — und ein Sachbuch, das erklärt, warum wir mit Technologie immer besser werden, aber mit Menschen nicht.

Ich wünsche dir eine Lektüre, die dich nicht in Ruhe lässt.

Herzlichst

Dein Team vom LöwenStern Magazin



VERSCHLAFEN UNSERE ZUKUNFT



WAS DU NICHT KENNST, KANNST DU NICHT VERTEIDIGEN

von Renate Wettach

ÜBER DAS STILLE VERSCHWINDEN VON ERRUNGENSCHAFTEN, DIE GENERATIONEN IHR LEBEN GEKOSTET HABEN

Es gibt eine eigentümliche Form von Blindheit, die nicht durch Dunkelheit entsteht, sondern durch Licht – genauer: durch zu viel Licht auf zu vielen Bildschirmen gleichzeitig. Wer täglich durch Hunderte von Kurzvideos scrollt, Reels konsumiert und algorithmisch auf das nächste Dopaminhoch vorbereitet wird, dem fehlt schlicht die Zeit und die mentale Stille, um eine grundlegende Frage zu stellen: **Woher kommt das eigentlich alles, was wir heute für selbstverständlich halten?**

Diese Frage ist keine akademische Übung. Sie ist eine Überlebensfrage. Und die Antwort darauf ist unbequem: Das meiste, was wir als gegeben betrachten – das Wahlrecht für Frauen, der Kündigungsschutz, die gesetzliche Krankenversicherung, das Recht

WIR UNFT?

auf einen fairen Prozess, die Rente, der Kindergartenplatz – wurde nicht geschenkt. Es wurde erkämpft. Oft über Jahrzehnte. Oft gegen erbitterten Widerstand. Oft von Menschen, die den Sieg selbst nicht mehr erlebt haben.

DAS FUNDAMENT, DAS WIR NICHT SEHEN

Die Errungenschaften, über die wir sprechen, sind nicht uniform. Sie kommen aus unterschiedlichen Epochen, unterschiedlichen Bewegungen, unterschiedlichen Kämpfen. Aber sie teilen eine Grundlogik: Sie verlagern Macht – weg vom Einzelnen, hin zur Gemeinschaft. Weg vom Privileg, hin zum Recht.

Die Französische Revolution hat mit der Idee gebrochen, dass Geburt über Geltung entscheidet. Gleichheit vor dem Gesetz – unabhängig von Stand, Herkunft, Vermögen – war damals eine revolutionäre Zumutung für die herrschende Klasse. Heute nennen wir es Rechtsstaat und zucken mit den Schultern dabei. Die Arbeiterbewegung des 19. und frühen 20. Jahrhunderts hat gegen eine Ökonomie gekämpft, in der Kinder in Fabriken arbeiteten, Kranke verhungerten und Alter Armut bedeutete. Was dabei herausgekommen ist – Sozialversicherung, Tarifrecht, Mutterschutz, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall – ist nicht das Ergebnis von Großzügigkeit. Es ist das Ergebnis von organisierter Gegenmacht und politischem Willen.

Die Frauenbewegung hat noch länger gebraucht. Das Wahlrecht für Frauen in Deutschland gibt es seit 1918 – das Recht auf ein eigenes Bankkonto ohne Zustimmung des Ehemanns seit 1962. Die rechtliche Gleichstellung am Arbeitsplatz ist noch jünger. Wer das heute als Selbstverständlichkeit behandelt, hat nie gefragt, warum das so lange gedauert hat – und wer dagegen war.

SUBSIDIARITÄT UND SOLIDARITÄT: ZWEI PRINZIPIEN, DIE NIEMAND MEHR KENNT

Es gibt zwei Begriffe, die aus dem öffentlichen Diskurs fast vollständig verschwunden sind – obwohl sie das Fundament des europäischen Sozialmodells bilden: Subsidiarität und Solidarität.

Subsidiarität meint im Kern: Wer Unterstützung braucht, bekommt sie – so lange und so intensiv, bis er wieder auf eigenen Beinen stehen kann. Nicht als Almosen, nicht als Demütigung, sondern als gesellschaftlicher Mechanismus, der verhindert, dass aus vorübergehender Not dauerhafter Ausschluss wird. Das Prinzip erkennt an, dass Menschen in Krisen geraten – durch Krankheit, durch Scheidung, durch Jobverlust, durch strukturelle Benachteiligung –, und dass eine funktionierende Gesellschaft dafür eine Antwort haben muss, die über Mitleid hinausgeht.

Solidarität ist das Pendant dazu: die Bereitschaft derer, denen es gut geht, für diejenigen einzustehen, denen es gerade nicht gut geht – in dem Wissen, dass die Rollen jederzeit wechseln können. Die gesetzliche Krankenversicherung ist Solidarität in institutionalisierter Form. Die Rentenversicherung ebenfalls. Die Existenz öffentlicher Kindergärten auch. Das alles funktioniert nur, wenn eine hinreichend große Mehrheit bereit ist, diese Grundidee mitzutragen – und sie zu verteidigen, wenn sie angegriffen wird.

DER STILLE ANGRIFF

Und hier liegt das Problem. Denn diese Errungenschaften werden gerade angegriffen – nicht mit Panzern und nicht mit Verboten, sondern mit Begriffen. Mit dem Framing, dass Solidarsysteme „nicht mehr finanzierbar“ seien. Dass staatliche Leistungen „Abhängigkeit“ erzeugten. Dass Regulierung „Innovation“ verhindere. Dass der freie Markt es schon richten werde, wenn man ihn nur ließe.

Diese Narrative kommen nicht aus dem Nichts. Sie werden finanziert, kultiviert und strategisch platziert – von einer kleinen Gruppe von Menschen, die von einer Umverteilung der Machtverhältnisse in die andere Richtung enorm profitieren würden. Oligarchen, Tech-Milliardäre, Konzernlobbyisten: Sie haben verstanden, dass Demokratie und Rechtsstaat, Gewerkschaften und Sozialversicherungen strukturelle Bremsen ihrer Machtanhäufung sind. Und sie haben die Mittel, geduldig an diesen Bremsen zu sägen – über Medienbeteiligungen, über politische Spenden, über den gezielten Aufbau populistischer Bewegungen, die ihre eigene Wählerschaft gegen deren eigene Interessen mobilisieren.

Was sie dabei nutzen, ist eine Lücke: das fehlende historische Gedächtnis einer Generation,

die nicht weiß, was es gekostet hat, diese Strukturen zu schaffen. Wer nicht weiß, was vor der Rentenversicherung war, kann nicht ermessen, was ohne sie käme. Wer nicht weiß, wie Frauen vor der Gleichstellung lebten, versteht nicht, warum Rückschritte keine Kleinigkeit sind. Wer nicht weiß, wie Demokratien scheitern, erkennt die Muster nicht, wenn sie sich wiederholen.

ERWACHEN ALS AUFGABE

Das Titelthema dieses Hefts heißt „Erwachen“ – und gemeint ist nicht das romantische Erwachen eines Frühlingmorgens. Gemeint ist das unbequeme, manchmal erschreckende Erwachen, das entsteht, wenn man aufhört, Dinge für unveränderlich zu halten, nur weil sie eine Weile stabil waren.

Stabilität ist kein Naturgesetz. Demokratie ist keine Selbstläuferin. Rechte, die nicht aktiv verteidigt werden, erodieren – langsam, geräuschlos, oft unbemerkt, bis es zu spät ist. Europa steht gerade an einem Punkt, an dem diese Erosion sichtbar wird: in Ungarn, in der Türkei, in Teilen der USA – und in Debatten, die näher an uns heranrücken, als uns lieb ist.

Was du tun kannst? Geschichte ernst nehmen –



nicht als Schulfach, sondern als Orientierungsinstrument. Die Menschen in deinem Umfeld für diese Zusammenhänge sensibilisieren. Dich fragen, welche Kandidaten, welche Parteien, welche Medien wirklich für die Prinzipien einstehen, die das Fundament unserer Gesellschaft bilden – und welche sie heimlich oder offen untergraben. Und du kannst aufhören, Apathie als Haltung zu akzeptieren: weder bei dir noch bei anderen.

Wer schläft, kann nicht kämpfen. Und der Kampf hat längst begonnen.

Renate Wettach



REISEN

von Bernhard Hutterer

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Teil 5: Wo der Boden schwimmt und das Wetter tanzt: Titicacasee

DER „PIPI-CACA-SEE“ – VOM NATURWUNDER ZUM SORGENKIND

Traurige Ehre: Der Titicacasee, mit 3800 Metern der höchstgelegene schiffbare See der Welt und der größte Süßwassersee Südamerikas, wurde vom Global Nature Fund zum „Bedrohten See des Jahres 2023“ gekürt. Rund 60 % des Sees gehören zu Peru, 40 % zu Bolivien, doch die Umweltprobleme machen vor Landesgrenzen keinen Halt.

An manchen Ufern miefte es gewaltig: ungeklärte Abwässer, Schwermetalle, Pestizide. Der größte Trinkwasserspeicher der Region kippt, die Artenvielfalt stirbt leise dahin, eine ökologische Katas-

Foto links: Der Titicacasee im Regen

trophe rollt an. Unser Reisehandbuch bringt's trocken auf den Punkt: Willkommen am „Pipi-Caca-See“!

In den letzten Jahren ist der Wasserspiegel deutlich gesunken. Hauptgründe: Rückgang der Niederschläge, kürzere Regenzeiten und starke Verdunstung durch Sonne und trockene Höhenluft.

Für die Menschen hat die Wasserknappheit gravierende Folgen: Ernteausfälle, Rückgang des Fischfangs, eine zunehmend angespannte Trinkwasserversorgung – selbst der Tourismus ist inzwischen betroffen.

IM RHYTHMUS VON WIND UND WASSER

Vom Umweltchaos spüren wir an diesem Morgen nichts. Der Wind ist frisch, das Wasser klar.

Von Gestank keine Spur. So schippern wir unbesorgt hinaus auf den Titicacasee.

Plötzlich kippt das Wetter. Dunkle Wolken ziehen auf, Regen peitscht über das Wasser. Die nahen Anden sorgen für solche Wetterkapriolen: eben noch Sonne, jetzt Sturmjackenpflicht.

Ansonsten hält der See die Temperatur in Schach: Tagsüber schluckt er die Wärme und spuckt sie nachts langsam wieder aus. Hier ist es deutlich kuscheliger als im restlichen Hochland.

„SCHILF AHOI!“ – ALLES SCHWIMMT, SOGAR HÄUSER UND MÖBEL


Nach kurzer Fahrt tauchen sie auf: die schwimmenden Inseln der Uros, kleine Wunderwerke aus Schilf. Eine eigene Welt, gebaut mit jahrhundertalter Technik und viel Geduld.

Wenn nicht anders vermerkt, stammen die Fotos dieses Beitrags von: Bernhard Hutterer.
Foto unten: Am Titicacasee





Foto oben: Fundament aus Schilf – die schwimmende Basis

 [Video 1: Auf dem Weg zu den schwimmenden Inseln – und plötzlich tauchen sie auf](#)

Die Basis jeder Insel bilden große, zusammengebundene Blöcke aus Schilfwurzeln. Darüber werden kreuzweise frische Schichten aus Schilf gelegt – Lage für Lage, bis die schwimmende Matte etwa zwei Meter dick ist. Um ein Abdriften zu vermeiden, rammen die Uros Holzpfähle in den etwa zwanzig Meter tiefen Seegrund und vertäuen ihre Inseln wie riesige Boote.

Klingt stabil? Denkste! Das untere Schilf verrottet schnell. Jede Woche muss nachgelegt werden, sonst gibt's nasse Füße. Und alle paar Jahre steht eine komplette Erneuerung an, sonst gehen die Inseln auf Tauchgang. Die schwimmenden Wunderwerke der Uros sind eben eine Dauerbaustelle.

AUF SCHWANKENDEM GRUND – BEGEGNUNGEN AUF DEM TITICACASEE

Wir legen an einer der rund 60 Schilfinseln an. Und schon wankt der Boden unter unseren Füßen, als liefen wir über ein riesiges Wasserbett. Fast alles ist aus Schilf geflochten: Häuser, Boote, Möbel.

Die Uros leben hauptsächlich vom Fischfang und vom Verkauf bunter Handarbeiten. Ihr Alltag ist hart und arbeitsintensiv. Der Boden schwankt, und trotzdem bleiben sie – frei, selbstbestimmt, zäh. Freiheit war ihnen wichtiger als Komfort: Einst flohen sie vor den kriegerischen Inka, um unabhängig vom Festland zu leben. Heute zahlen sie dafür einen frostigen Preis. Wie hält man das hier bloß im Winter aus, ganz ohne Heizung? Wir ziehen die Jacken enger und staunen über den Mut dieser Menschen.



Foto oben: Modell einer Schilfinsel – so wird ge-
baut

Foto unten: Leben auf Schilf – ein Zuhause auf
dem Wasser



ZWISCHEN SCHILF UND FESTLAND – ALLTAG IM PENDEL BETRIEB

Ob die Kultur der Uros überlebt, ist ungewiss. Zwar zählt das Volk insgesamt noch rund 2.000 Menschen, doch sind viele von ihnen längst aufs Festland gezogen, wo es Strom, Schulen und Ärzte gibt. Dauerhaft auf den schwimmenden Inseln leben heute nur noch einige Hundert.

Für viele verläuft der Alltag heute in zwei Welten: tagsüber Insel, abends Festland. Morgens wird Schilf nachgelegt, Netze geflickt und Souvenirs ausgelegt, am späten Nachmittag geht es zurück in ihre Wohnungen. Tradition hier, Infrastruktur dort. Ganz pragmatisch.

Der ökologische Druck, wirtschaftliche Zwänge und die soziale Dynamik gefährden ihre traditionelle Lebensweise. Dennoch bemühen sich viele, das Erbe ihrer Vorfahren zu bewahren, etwa durch Tourismus und Handwerk – und kleinen Modernisierungsschritten.

WANDEL AUF DEM WASSER

Auf dem See gibt es inzwischen schon Häuser, die touristisch genutzt werden: keine einfachen Hütten mehr nur aus Schilf, sondern stabilere Bauten mit Schlafplätzen, teils sogar mit Warmwasser. Strom kommt größtenteils über Solarpaneele – Kerzenlicht war gestern.

Unser Besuch bleibt unvergesslich, auch wenn die Verkaufsveranstaltungen in den Schilfhütten ein bisschen nach aufgesetztem Touristenprogramm riechen. Wir kaufen trotzdem Handarbeiten und unterstützen so den Lebensunterhalt der Uros. Dann heißt es Abschied nehmen: Adiós, ihr herzlichen Menschen auf dem See!

POMATA – ZWISCHEN ROSA GRANIT UND DEFTIGER SUPPE

Mittags tuckern wir nach Pomata, ein unscheinbares Städtchen am Ufer des Titicacasees, nur 50 Kilometer von der bolivianischen Grenze ent-

Foto unten: Frauen der Uros – farbenfroh, stolz, traditionsbewusst (von Bettina Ritzhaupt-Witting)





Foto oben: Kirche aus rosa Granit: Santiago Apóstol in Pomata

Foto unten: Der Esstempel in Pomata



fernt. Doch die Kirche Santiago Apóstol, aus rosafarbenem Granit erbaut, sticht sofort ins Auge. Ein Prachtstück spanischer Steinmetzkunst aus dem 17. Jahrhundert, fernab jeder Hektik.

Hunger treibt uns in einen langgezogenen Esstempel, wo in offenen Kochnischen eifrig gerührt und gebraten wird. Es gibt Gemüsesuppe, gedünstete Lachsforelle, Reis – alles frisch, lecker und für schlappe drei Euro zu haben. Die Preise passen sich den Möglichkeiten der Einheimischen an – und das Essen bekommt uns hervorragend.

Die Toiletten? Eher eine Mutprobe auf Anden-Art. Lieber nicht genau hinschauen und Nase zuhalten. Oder sagen wir's freundlich: Da ist noch ordentlich Luft nach oben.

„KLEIN-ROM“ AM TITICACASEE: JULI

Weiter geht's nach Juli, einem Städtchen mit rund 8.000 Einwohnern und direktem Seezugang. Im 17. Jahrhundert von den Spaniern gegründet, schmückt sich Juli heute stolz mit dem Beinamen „Klein-Rom Amerikas“ – wegen seiner zahlreichen Kirchen, Relikte kolonialer Pracht.

Am späten Nachmittag kehren wir zurück ins Hotel – ein bisschen schade, denn erst gegen Abend wird das Licht goldener und der Titicacasee zeigt sein tiefstes Zaubersblau.

[Video 2: Am Titicacasee](#)

Die Reise durch Peru geht weiter, mehr darüber in den nächsten Ausgaben.

Bernhard Hutterer

Foto unten: Garküche im Esstempel: deftig, günstig, richtig lecker (von Claudia Rottenacher)





Foto oben: Gang zur Toilette – wie wird's wohl drinnen aussehen? (von W. Vogl)

Foto unten: Koloniales Erbe in Juli



DIE SCHWIMMENDEN INSELN DER UROS:

LEBEN AUF DEM SCHILF-HIGHWAY

Wo bitte geht's hier zur Insel?

Im Titicacasee, der stellenweise bis zu 280 Meter tief ist, haben sich die Uros flachere Zonen nahe Puno ausgesucht, etwa 20 bis 30 Meter tief, um dort ihre Inseln zu bauen: aus Totoras-Schilf, Schicht für Schicht gestapelt, wie ein schwimmender Lasagne-Traum in peruanischer Handarbeit. Wichtig: gut verankern – sonst wacht man morgens in Bolivien auf.

Wie schwimmt das denn?

Mehrere Schichten Schilf plus ein schwimmendes Wurzelgeflecht = Insel. Wenn man genug Schilf übereinander legt, bleibt's oben. Regelmäßig nachlegen nicht vergessen, sonst sitzt man im Wohnzimmer wie auf einem nassen Schwamm.

Warum der Aufwand?

Einst flohen die Uros vor kriegerischen Nachbarn aufs Wasser – und machten aus der Not eine ziemlich coole Tugend. Heute leben viele vom Tourismus, halten aber Traditionen stolz am Leben. Dabei pendeln sie zwischen Schilf und Festland: tagsüber Insel, abends gern wieder festen Boden unter den Füßen.

Wohnst du noch oder schwimmst du schon?

Eine gut gemachte Insel hält rund 30 Jahre – bei täglicher Pflege und regelmäßigem Schilf-Nachlegen. Nachhaltiger wohnen geht kaum!

Links mit Klartext-URL:

Video 1 : <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZhPyv-ZVAz2V6spfDBSwdiARfjKuXKISmik>

Video 2: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZsPyv-ZfHlzQQ5heykojtHyYWWdyQ24di0V>

Peru, März 2025, Titicacasee



Bernhard Hutterer
Autor und freier Lektor

Reiseberichte, Reisebücher,
Sachbücher

www.buchoase-lektorat.de



**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel



 www.reginabolz.de 

Feng Shui Kolumne im Magazin
Räume wirken.

Bewusst gestaltet verändern
sie *unser Leben*

-  Feng Shui Beratung
-  Raumgestaltung
-  Online Workshops

Şenay Paakkanen
Schreinermeisterin · Innenraumgestaltung · Feng Shui Expertin
www.senaypaakkanen.com



UND AUF EINMAL IST SIE DA!

HORIZONTE

von Angela Hausotter

Es gibt Tage, da läuft alles wie immer. Termine, Nachrichten, Auto, Kopfkino. Und trotzdem sitzt da ein kleiner Widerstand im Brustkorb, so ein „Moment mal“, das sich nicht wegorganisieren lässt. Du merkst es vielleicht erst abends, wenn es endlich ruhig wird, oder morgens, wenn du noch im Bett liegst und dein Körper unendlich müde ist – trotz genügend Schlaf.

Viele Menschen berichten, dass sie ungefähr ab 35 zum ersten Mal bewusst nach innen schauen und sich fragen, was sie eigentlich trägt, wenn der Alltag stressig ist. Das Wort Spiritualität kommt dabei manchmal erst später. Am Anfang ist es oft nur dieses Bedürfnis nach Sinn, nach Verbindung, nach einem inneren Ort, der nicht sofort bewertet.

WARUM AB 35

Um die Mitte dreißig herum ist bei manchen vieles aufgebaut: Arbeit, Beziehung, Kinder oder die

Entscheidung dagegen, Verantwortung in der Familie, Verantwortung im Job. Viele Menschen haben gelernt, zuverlässig zu sein, zu funktionieren, den Druck auszuhalten. Und irgendwann fällt auf, dass dieses Aushalten einen Preis hat, der sich nicht mehr so leicht wegdrücken lässt.

Der Körper wird in dieser Phase oft empfindlicher. Schlaf reagiert schneller auf Stress. Reize bleiben länger im System. Frauen erleben erste hormonelle Veränderungen, andere merken eher eine neue Dünnhäutigkeit, eine Traurigkeit ohne klaren Anlass, eine Müdigkeit, die sich nicht mit einem freien Wochenende erledigt. Das kann sich anfühlen, als würde etwas in dir eine Grenze ziehen, ohne dass du sie geplant hast. Auf einmal ist Vollgas kaum noch möglich, weil dein Körper streikt.

Spiritualität wird dann zu einer Art Rückweg: zu dem Kontakt mit deinem Körper, deiner Intuition, mit dem Teil in dir, der schon lange weiß, was dir gut tut und was dich auszehrt.

WENN SELBSTOPTIMIERUNG PLÖTZLICH LEER KLINGT

Oft wurde jahrelang versucht, sich zu verbessern: strukturierter, disziplinierter, gelassener, sportlicher, schlanker, schöner oder produktiver zu werden. Und irgendwann kommt dieses nüchterne Moment, in dem klar wird: Dein Innenleben und dein Körper sind kein Projektplan.

Spiritualität bietet an der Stelle eine andere Richtung. Du beginnst, Fragen zu stellen, die nicht nach „Wie werde ich besser?“ klingen, sondern nach „Wie werde ich wieder stimmig?“ Du lernst, deinen inneren Zustand ernster zu nehmen als deinen Kalender. Du merkst, dass Ruhe nicht Belohnung ist, sondern Grundlage.

WENN SICHERHEITEN WACKELN UND ETWAS TIEFERES NACH OBEN DRÄNGT

Zwischen Mitte dreißig und Mitte vierzig verschiebt sich bei vielen etwas, oft unangekündigt. Beziehungen verändern sich, Karrieren werden neu betrachtet, Freundschaften sortieren sich, Eltern werden älter, Kinder werden größer. Und manchmal steht plötzlich diese klare Erkenntnis im Raum: Das Leben ist endlich. Will ich so weiterleben bis zum Ende?

In dieser Schärfe wächst bei manchen das Bedürfnis nach etwas, das trägt, auch wenn außen nicht alles stabil ist. Spiritualität dient dann oft als innerer Anker. Für die einen ist es Gebet. Für die anderen Natur. Für wieder andere Meditation, Atem, Körperarbeit, Rituale, Tagebuch. Es geht weniger um die Form und mehr um die Erfahrung: Ich bin verbunden. Ich bin nicht nur ein Zahnrad in einer Maschine.

WARUM JÜNGERE HEUTE FRÜHER ANFANGEN

Viele jüngere Menschen wachsen in einer Welt auf, die gleichzeitig schnell und überfüllt ist. Dauervergleich, Dauererreichbarkeit, permanenter Informationsdruck. Einige merken schon früh, dass ihr Nervensystem kaum Pausen bekommt, auch wenn sie „eigentlich“ noch am Anfang stehen.

Dazu kommt: Sie sehen in ihrem Umfeld, was passiert, wenn man sich selbst jahrelang nach hinten schiebt. Sie sehen Erschöpfung, Überanpassung, Körperfeindlichkeit, dieses „Ich bin da, aber ich lebe nicht richtig“. Und manche entscheiden sich bewusst, früher gegenzusteuern, bevor der Körper die Notbremse zieht.

Spiritualität ist außerdem sichtbarer geworden und weniger an starre Formen gebunden. Viele Zugänge sind heute niedrighschwelliger: Meditations-Apps, Somatic Work, Embodiment, Rituale, Tarot, Naturspiritualität, Gebet. Für manche fühlt sich das wie Selbstkontakt an, für andere wie ein Gegenpol zur ständigen Außenorientierung.

WAS VIELE MENSCHEN DABEI WIRKLICH SUCHEN

Oft geht es nicht um die perfekte Methode. Es geht um etwas Konkretes, das gleichzeitig schwer zu erklären ist: einen inneren Ort, der nicht bewertet. Eine Sprache für das, was sich nicht sauber in Argumente pressen lässt. Sinn, der nicht an Leistung hängt. Verbindung, wenn Kontrolle nicht mehr funktioniert.

Spiritualität beginnt häufig dort, wo du aufhörst, dich zu überreden. Wo du dir erlaubst, dass deine Sehnsucht ernst gemeint ist. Wo du spürst: Ich darf wieder bei mir wohnen.

WENN DU GERADE AN DIESEM PUNKT BIST

Dann kann es sein, dass du wach wirst. Und das muss nicht groß anfangen.

Vielleicht ist es ein Moment der Stille. Ein Spaziergang ohne Input. Ein Satz im Tagebuch, der dich selbst überrascht. Ein Nein, das sich wie ein Ja zu dir selbst anfühlt. Ein kleines Ritual am Morgen, das dir sagt: Ich bin da.

Vielleicht liegt genau darin das Erwachen: in der Entscheidung, dich nicht länger zu verlassen. Ob unter dem Mantel der Spiritualität verdeckt oder offen als bewusste Entscheidung für ein Leben, das zu dir passt.

Angela Hausotter

ERWACHEN IST KEIN MOMENT – ES IST EIN WEG

AKZENTE

von Andrea Windus

Viele Menschen sprechen von Erwachen, als wäre es ein einmaliges Ereignis. Ein innerer „Klick“. Eine Erkenntnis. Und plötzlich wird alles leichter. So funktioniert es selten.

Spiritualität kann helfen, neue Perspektiven zu eröffnen. Sie kann trösten, erklären, einordnen. Doch Erwachen bedeutet nicht, dass danach alles stimmig, klar und einfach ist. Erwachen ist kein Zustand, den man erreicht und dann abhakt. Es ist ein Prozess. Ein wiederkehrendes Bewusstwerden. Und oft ein unbequemes.

Erwachen heißt, immer wieder genauer hinzusehen und hinzufühlen.

Es bedeutet, das Leben und sich selbst zu hinterfragen und zu erkennen, was da in einem schlummert, auch wenn es zunächst wehtut. Und dann das Erkannte auch umzusetzen.

Schritt für Schritt. Mit Rückschritten. Mit neuen Herausforderungen.

WENN DER KÖRPER LAUTER WIRD ALS DER WILLE

Mein eigener Aufwachprozess begann nicht sanft. Wie bei vielen Menschen kam er nicht freiwillig, sondern über den Körper. Ich funktionierte. War zuverlässig. Stellte andere über mich. Bis zu einem Morgen, an dem mein Wecker klingelte – und ich nicht aufstehen konnte. Nicht aus Unlust. Sondern weil mein Körper nicht mehr mitmachte. Meine Beine bewegten sich nicht. Ich lag da, regungslos, panisch, hilflos.

Nach einer gefühlten Ewigkeit meldete ich mich krank. Kurze Zeit später konnte ich plötzlich ohne Probleme aufstehen. Mit schlechtem Gewissen. Aber ohne Alternative. Am nächsten Tag dasselbe. Erst da verstand ich: So geht es nicht weiter.

Beim Arzt brach alles aus mir heraus. Tränen, Erschöpfung, Überforderung. Ich begann eine Therapie, ließ mich krankschreiben und erlaubte mir zum ersten Mal, dass es jetzt um mich geht.

Nicht um Leistung. Nicht um Erwartungen. Um mich.

Langsam wurde klar: Mein Job passte nicht zu meinen Fähigkeiten, nicht zu meinen Bedürfnissen. Ich entschied mich, neu anzufangen, begann mit 35 ein Studium. Und plötzlich war sie wieder da – meine Energie. Meine Freude. Mein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das war ein Erwachen. Aber nicht das letzte.

ERWACHEN BRAUCHT UMSETZUNG

Ich erkannte, was ich wollte. Doch ich lernte auch: Erkennen ist das eine. Umsetzen und beibehalten etwas anderes.

Im neuen Berufsleben als Sozialpädagogin begegneten mir erneut Unsicherheiten, Zweifel, alte Muster. Ich „schief“ wieder ein. Und brauchte ein weiteres Drama im Außen, um erneut aufzuwachen. Dieses Mal bewusster. Tiefer. Mit noch mehr Reflexion und Verantwortung für mich selbst. Persönlichkeitsentwicklung half mir sehr dabei. Und trotzdem bleibt Erwachen ein Prozess. Denn Wissen allein bringt dich nicht in die Umsetzung.

Auch heute, als Selbstständige, kenne ich die Gefahr des Wieder-Einschlummerns. Der Körper erinnert mich dann – manchmal durch Rücken- oder Kopfschmerzen. Das tut weh. Und es ist zugleich ein Hinweis, für den ich dankbar bin: Ich darf wieder innehalten. Mich in den Fokus nehmen.

Das Leben wird dadurch nicht problemloser – Arbeit muss neu geordnet werden, Termine müssen verschoben und Entscheidungen getroffen werden. Oft müssen auch liebe Menschen getröstet werden. Doch ich habe gelernt, meine Grenzen ernster zu nehmen als Erwartungen – und Verantwortung für mein inneres Gleichgewicht zu übernehmen.

Heute weiß ich auch, wie ich das nach außen kommunizieren kann. Und ich erlebe immer wieder: Menschen haben Verständnis. Unterstützung und Nähe entstehen.

ERWACHEN BEGINNT MIT BEWUSSTHEIT

Die meisten Menschen warten, bis das Leben sie zwingt. Dabei kann Erwachen viel früher und sanfter beginnen oder aufrechterhalten werden.

Mit ehrlichen Fragen wie:

- Wie geht es mir wirklich?
- Was ist gerade nicht stimmig?
- Halte ich aus – oder darf ich etwas verändern?
- Wo stehe ich auf meiner Prioritätenliste?

EIN ALLTAGSTAUGLICHER IMPULS

Nimm dir täglich zwei Minuten und frage dich: „Was bräuchte ich heute, um gut für mich zu sorgen?“ oder „Was kann ich tun, damit es mir heute gut geht?“

Du brauchst auch nicht immer eine Antwort zu finden. Nimm dir einfach die Zeit für dich. Werde dir über dich und deinen aktuellen Zustand bewusst, das kann schon viel bewirken.

ERWACHEN IST KEIN EINMAL ERREICHTES ZIEL

Es ist die Bereitschaft, hinzuschauen, was gerade ist.

Es ist die Offenheit, den Status quo zu hinterfragen und wahrzunehmen, wenn Veränderungen anstehen.

Es ist die Fähigkeit, bei sich zu bleiben, Grenzen zu setzen und sich Veränderungen mutig zu stellen.

Erwacht zu sein heißt nicht, fertig zu sein. Es heißt, bereit zu sein, sich selbst nicht mehr zu übergehen.

Andrea Windus

LCL-METHODE: LOVE IT, CHANGE IT, LEAVE IT

EIN KRAFTVOLLES PROBLEMLÖSUNGSKONZEPT

Eine Arbeit, die dich nicht mehr trägt. Eine Beziehung, die ihre Stabilität verliert. Entscheidungen, die dein Herz schwer werden lassen. Es gibt diese Momente, in denen wir uns ausgeliefert und machtlos fühlen.

- **Change it:** Verändere sie, wenn du sie nicht lieben kannst.
- **Leave it:** Verlasse sie, wenn du sie nicht lieben oder ändern kannst.

Zur Veranschaulichung ein paar Begebenheiten aus meinem Berufsleben

LOVE IT – AKZEPTIEREN, WAS IST

Nach meinem Geographie-Studium habe ich lange nach einer Tätigkeit im Umweltbereich gesucht. Damals bewarben sich meist über 200 Menschen auf eine einzige Stelle.

Als ich schließlich eine Zusage bekam, war ich

LEBENSTIPPS

von Regina Bolz

Doch so herausfordernd diese Situationen auch sein mögen, du hast immer drei Möglichkeiten: Love it. Change it. Leave it.

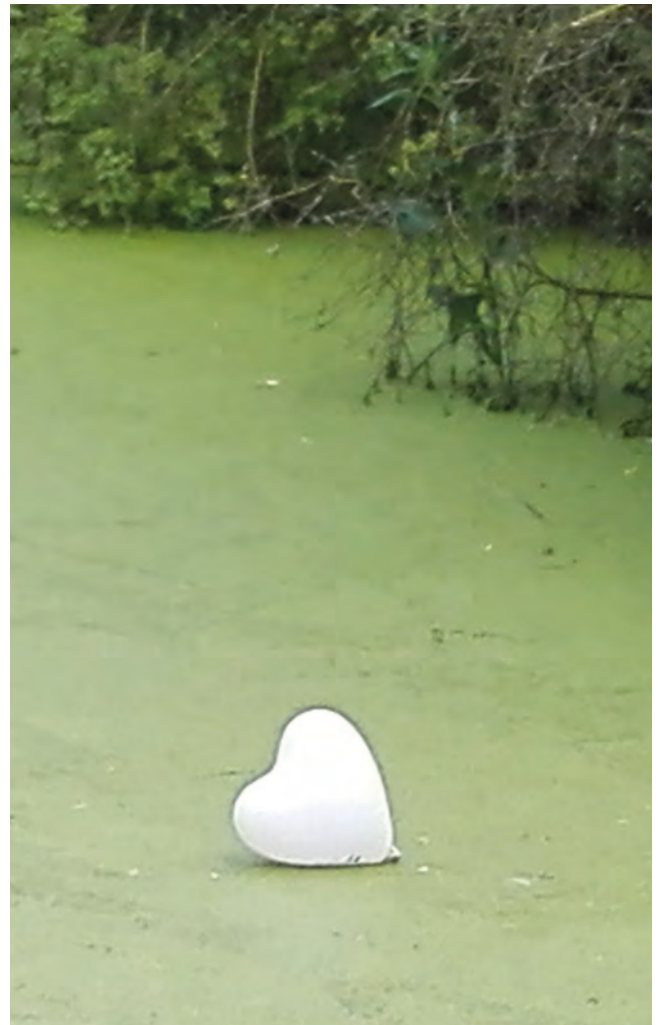
Die LCL-Methode ist ein einfaches, aber sehr hilfreiches Problemlösungskonzept. Sie erinnert uns daran, dass wir fast immer eine Wahl haben und somit aus der Opferrolle in die Selbstverantwortung kommen können.

Wichtig ist, dass du dich nicht hilflos deinem Schicksal einfach ergibst, sondern dich fragst: „Welche Einflussmöglichkeiten habe ich? Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“ Mit dieser inneren Haltung wirst du vom Opfer zum Gestalter deines Lebens.

WIE FUNKTIONIERT NUN DIE LCL-METHODE?

Wir haben immer die Wahl zwischen 3 Möglichkeiten, mit einer Situation umzugehen:

- **Love it:** Liebe sie bzw. akzeptiere sie so, wie sie ist.



unglaublich dankbar und froh, auch wenn die Arbeit nicht zu 100 Prozent meinen Vorstellungen entsprach. Ich hatte nun endlich ein eigenes Einkommen, konnte mir mehr leisten als während des Studiums und meine Aufgaben machten mir durchaus Freude. Deshalb war ich zunächst einmal zufrieden und arbeitete dort eine ganze Weile.

CHANGE IT – AKTIV WERDEN

Nach etwa einem Jahr kam es zu einer Umstrukturierung im Betrieb. Ich wurde einer anderen Gruppe zugeordnet und bekam eine neue Aufgabe. Ich probierte diese eine Zeitlang aus und merkte bald, dass mir die neue Tätigkeit keinen Spaß machte. Und so fiel es mir immer schwerer, morgens zur Arbeit zu gehen. Anstatt mich dauerhaft zu ärgern, wurde ich nun aktiv. Ich informierte mich über andere Arbeitsbereiche im Unternehmen und entdeckte tatsächlich eine Gruppe mit ähnlichen Aufgaben, wie ich sie vorher hatte. Und wie es der Zufall wollte, war dort gerade eine Stelle neu zu besetzen und ich konnte dorthin wechseln. Somit war alles wieder ganz okay.



LEAVE IT – DEN MUT HABEN, ZU GEHEN

Einige Zeit später begegnete ich bei einem Ehemaligentreffen einem Ex-Kommilitonen, der nahezu die gleiche Tätigkeit ausübte wie ich, jedoch ein deutlich höheres Gehalt erhielt.

Das brachte etwas in mir in Bewegung, denn auch ich wünschte mir eine angemessenere finanzielle Anerkennung für meine Arbeit. Also sprach ich das Thema im nächsten Mitarbeitergespräch offen an. Mein Abteilungsleiter lobte meine Leistungen und mein Engagement. Doch bedauerte er sehr, dass eine Gehaltserhöhung aus betrieblichen Gründen nicht möglich sei.

Damit stand ich vor der Entscheidung: Akzeptiere ich die Situation ODER versuche ich, doch noch etwas daran zu verändern, ODER gehe ich? Ich entschied mich für Letzteres und fing an, nach einer neuen Stelle zu suchen.

Da ich inzwischen Berufserfahrung hatte, fand ich relativ schnell einen neuen Job, der mir fachlich sogar mehr zusagte und deutlich besser



bezahlt wurde. Ich kündigte, und ein neuer Abschnitt in meiner beruflichen Laufbahn begann. Und das fühlte sich richtig an!

DIE LCL-METHODE – ZUSAMMENGEFASST

Beispiel: Paarbeziehung

1. Love it – Akzeptiere die Beziehung, wie sie ist

- Frage dich: „Wofür bin ich dankbar?“
- Überlege: „Was würde ich vermissen, wenn meine Partnerin oder mein Partner mich verlassen würde?“
- Konzentriere dich bewusst auf das Positive: geteilte Erlebnisse, Vertrautheit, Nähe, Sicherheit usw.

Wenn du die Situation nicht annehmen kannst, wie sie ist, dann gehe weiter zu Schritt zwei.

2. Change it – Ändere das, was dich stört

- Werde aktiv: Suche das Gespräch und bringe deine Wünsche klar zum Ausdruck.

- Frage dich, was das Ganze mit dir zu tun hat, und übernehme die Verantwortung dafür.
- Überlege, was dich triggert und warum. Denn es gilt auch hier: Was dich trifft, betrifft dich!

Wenn du die Situation nicht verändern kannst, bleibt dir noch die dritte Möglichkeit.

3. Leave it – Verlasse die Beziehung

- Habe den Mut, die Beziehung zu beenden.

Die LCL-Methode erinnert uns daran, dass wir nur selten wirklich ausgeliefert sind. Sie lädt uns ein, bewusst zu wählen, und zeigt uns, dass Selbstverantwortung der Schlüssel zur inneren Freiheit ist.

Manchmal bedeutet Wachstum, etwas anzunehmen und lieben zu lernen. Manchmal bedeutet es, aktiv etwas zu verändern. Und manchmal heißt es, den Mut aufzubringen, es loszulassen und einen anderen Weg zu gehen.

Doch eines bleibt immer gleich: Du triffst die Entscheidung.

Regina Bolz



Humorvoll Verrückt Tiefgründig



Das Leben mit einem Frosch
und andere außergewöhnliche Geschichten aus meinem Leben in Indien

Betina Willaredt

www.loewenstern-verlag/indien



Wechseljahre und Essen

Angela Hausotter

WECHSELJÄHRE KOCHBUCH

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, Alltagsstauglich.

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

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

FAMILIE RETTEN

Schau Dir das Video an und erfahre, wie kleine Missverständnisse unsere Beziehungen scheitern lassen

<https://youtu.be/BqeB07L7lts>



Silvia Lichtenthäler
www.diewerteakademie.com

Formentera Refresh Your Life

21 - 28 Mai 2026
Wohlfühlausezeit
mit Herz und Mindset-Impulsen

Life Change Relax

Was dich erwartet:

- Yoga, Klangschalen, Breathwork, Massage
- Entspannung & neue Energie
- Mindset Impulse für Klarheit & Leichtigkeit
- Gemeinschaft, Natur pur & magische Sunsets
- Ausflüge
- Mediterrane Verpflegung

Preis:
~~1.980 €~~,
oh. Flug

Early Bird: 1.680 €
spreche mich direkt an ob noch verfügbar!

Kontakt / Anmeldung/ Gespräch:
Ulrike Keferstein & Team
Mentorin & Wertebotschafterin
+49 170 7233828
formenterarefreshyourlife@gmail.com






FENG SHUI

von Şenay F



WARUM RÜCKENWIND KEIN ZUFALL IST

Manchmal fühlt sich das Leben an, als würde man gegen einen unsichtbaren Widerstand ankämpfen. Man tut, was notwendig ist, man bleibt dran, man bemüht sich und trotzdem geht es zäh voran. Nicht falsch, aber ermüdend.

Und dann gibt es diese anderen Phasen. Da fügen sich Dinge, Gespräche kommen zur richtigen Zeit, Ideen entstehen mühelos. Der Weg ist derselbe – doch er trägt anders. Nicht, weil man weniger tut, sondern weil das eigene Tun einen Rückenwind bekommt. Genau hier berührt Feng Shui das Leben.

UNSER TUN TRÄGT – UND ES DARF LEICHTER WERDEN

Feng Shui ist kein Ersatz für Eigenverantwortung. Es ist kein Versprechen auf ein Leben ohne Herausforderungen, es ist vielmehr ein Werkzeug, das dem eigenen Handeln die nötige Unterstützung gibt. Genau so, dass die Kraft nicht ständig verpufft und der Einsatz sich in einer maximalen Wirkung entfalten kann.

Wer schon einmal mit Rückenwind gegangen ist, weiß: Man bewegt sich immer noch selbst und man kommt weiter – aber mit weniger Ermüdung, mit weniger Anstrengung, fast müheloser. Die Dinge und Gegebenheiten fügen sich harmonisch ineinander.

DIE DREI ARTEN DES GLÜCKS

In der fernöstlichen Lehre sprechen wir von den drei Arten des Glücks. Nicht als Versprechen, sondern als Betrachtungsweise. Da ist zum einen das **Himmelsglück**. Das sind unsere Veranlagung, die Geburtszeit, unsere Herkunftsfamilie. Das, was wir nicht verändern können – und was wir als Anlage in uns verstehen dürfen. Die Astrologie ist dabei kein Urteil, man darf sie wie eine Landkarte vorstellen. Sie zeigt, wo Wege leichtfallen, wo Umwege entstehen und wo wir uns selbst im Weg stehen.

Dann ist da das **Erdenglück**. Hier spiegelt sich der Einfluss unserer Umgebung. Das sind die Räume, in denen wir leben, schlafen, arbeiten, essen, denken. Die Ausrichtung der Räume mit ihrer Lage hat ihre stille und kontinuierliche Wirkung – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche.

Und schließlich das **Menschenglück**. Da spiegeln sich unsere Entscheidungen, unsere Haltung, unsere Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Das sind die Bereiche, die wir mit unserem freien Willen in Bewegung und in die Umsetzung bringen. Der Mensch ist das verbindende Glied zwischen Himmel und Erde und zwischen Veranlagung und unserem alltäglichen Tun.



EIN BILD AUS DER NATUR

Eine Pflanze kann gesund sein und dennoch nicht gedeihen.

Nicht, weil ihr etwas fehlt, sondern weil der Ort nicht passt.

Verändert man den Standort, regelt sich vieles von selbst.

Wachstum wird ruhiger, kontinuierlicher, das Resultat kräftiger und das alles ganz nach dessen natürlichen genetischen Fingerabdruck.

So wirken Räume auf uns Menschen und Tiere – leise, kontinuierlich, Tag für Tag.

WENN DAS MINDSET STIMMT, ABER DIE UMGEBUNG NICHT MITZIEHT

Viele Menschen arbeiten intensiv an sich. Sie reflektieren, richten sich neu aus, setzen klare Ziele. Und dennoch bleibt das Gefühl von Anstrengung oder man fällt in seine alten Muster zurück – nicht bewertend, weil sie falsch sein könnten, sondern weil die eigene Umgebung die neue Ausrichtung noch nicht widerspiegelt. Dann wird Entwicklung mühsam, nicht aus Schwäche, sondern aus fehlender Unterstützung in der Umgebung.

Nehmen wir als Beispiel ein Kinderzimmer: Wir richten es immer passend zum Entwicklungsstand ein. Wir würden nie einem Säugling eine Menge an Spielzeug ins Zimmer legen, genau-

so wenig wie wir einem Jugendlichen wieder das Puppenhaus hinstellen würden. In der ersten Situation wäre das gefährlich und überfordernd und in der zweiten würde sich der Jugendliche zurückgestuft fühlen.

WENN DER ORT GEGEN DICH ARBEITET

In meiner alltäglichen Praxis zeigt sich immer wieder Ähnliches. Manche Menschen verbringen viele Stunden an einem Schreibtisch, der – ohne dass sie es wissen – an einem ungünstigen Ort steht.

Mit der Zeit können sich folgende Themen zeigen:

- Erschöpfung
- das Gefühl fehlender Wertschätzung, etwa dadurch, dass man im Team übersehen wird
- eine stockende berufliche Entwicklung, z. B. durch fehlende Weiterbildungen
- Missverständnisse in Gesprächen
- Spannungen in Beziehungen

All das wird selten mit der Umgebung in Verbindung gebracht, doch genau hier setzt Feng Shui an. Je nach Konstitution hält man solche Bedingungen länger oder kürzer aus, und niemand bleibt davon unberührt.

SICHTBAR MACHEN, WAS OHNEHIN WIRKT

Ob ein Raum unterstützt oder fordert, zeigt sich in seiner Wirkung. Die analytischen Möglichkeiten des klassischen Feng Shui machen diese Wirkung sichtbar und entschlüsselbar. Nicht durch Glauben, sondern durch klare Zusammenhänge aus der Natur. Die Analyse macht sie nur sichtbar, damit wir damit umgehen können.

Erst wenn wir hinschauen, erkennen wir:

- wo Energie fließt
- wo sie stagniert
- wo sie zu dominant oder zu schwach ist

Ja, es gibt günstiges Feng Shui und es gibt un-

günstiges Feng Shui. Nicht als Bewertung, sondern als Beschreibung von Wirkung.

Jeder Mensch lebt immer in seinem eigenen Feng Shui – in der Qualität seiner Umgebung. Es wirkt immer, ob wir es benennen oder nicht.

VOM AUSGELIEFERTSEIN ZUR FÜHRUNG

Der Unterschied entsteht durch Bewusstsein.

Wenn ich erkenne, welche Qualität ein Raum hat, kann ich beginnen, die Führung zu übernehmen.

Ich kann:

- stärken, was trägt
- aktivieren, was ins Stocken geraten ist
- reduzieren, was zu laut oder zu dominant wirkt
- beruhigen, was überfordert

Nicht radikal, nicht dogmatisch, sondern präzise. Feng Shui bedeutet nicht, alles zu verändern. Es bedeutet, wirksam zu justieren.

FENG SHUI IST KEINE MAGIE

Wenn ich Menschen zum ersten Mal begegne, kenne ich sie oft noch nicht persönlich. Doch zeigen Raum, Ausrichtung und Geburtsdaten sehr schnell:

- wo Unterstützung fehlt
- wo zu viel getragen wird
- wo Dominanz wirkt
- wo Rückzug notwendig wäre

Das ist keine Hellsicht, es ist die asiatische Erfahrungswissenschaft, die es schon seit 5000 Jahren gibt.

Gewachsen aus einer tiefgreifenden Naturbeobachtung:

- den fünf Elementen
- Yin und Yang
- den Tierkreiszeichen
- Zeitzyklen

- den fein abgestuften Himmelsrichtungen

Ein stimmiges Geflecht von Zusammenhängen, aus dem wir das nutzen, was im jeweiligen Moment hilfreich ist.

WENN DER FLOW ZURÜCKKEHRT

Es berührt mich jedes Mal, wenn nach einer bewussten Ausrichtung das alltägliche Leben leichter wird. Wenn Ideen wieder fließen, wenn die richtigen Menschen auftauchen, wenn sich Dinge fügen. Nicht, weil plötzlich alles perfekt ist, sondern weil durch die Ausrichtung der Umgebung der innere und äußere Widerstand nachlässt.

Der Weg wird nicht abgekürzt, aber dafür wird er klarer und leichter.

NICHT ALLES ALLEINE TRAGEN

Ich begleite seit über 23 Jahren Menschen auf diesem Weg. Und auch mein eigenes Leben hat sich dadurch tiefer und weiter entfaltet, als ich es zu Beginn hätte erahnen können. Heißt das, man muss nichts tun? Nein. Aber man bekommt neue Ideen, wenn Ideen gebraucht werden. Man trifft Menschen zur richtigen Zeit. Manches braucht Geduld. Manches geht überraschend schnell. Auch das hängt mit der eigenen Veranlagung zusammen.

Doch eines ist immer da: **Hoffnung.**



EINE LANDKARTE FÜR BEWEGTES WASSER

Das Leben ist kein gerader Weg. Es gleicht eher einem Gewässer mit wechselnden Strömungen oder einem Pfad im Gebirge, mal steil bergauf, mal bergab, mal felsig, mal mit weichem Moosboden und weiten, saftigen Tälern.

Wer ohne Orientierung unterwegs ist, segelt oft ziellos umher. Wer eine Karte hat, rudert mit Fokus durch die Strömungen und Gezeiten. Nicht passiv und manchmal auch unbequem. Dennoch wach, präsent, verantwortlich, mit gesetzten Segeln. Mit Blick auf Wind und Richtung.

Es sind nicht allein unsere Anstrengung und Bemühungen, die zählen. Es ist immer auch das Zusammenspiel von Mensch, Umgebung und Kosmos. Dieses Zusammenspiel zu lesen, zu verstehen und bewusst auszurichten – am Schreibtisch, am Esstisch, im Hauseingang, in der Küche, selbst mit der Schlafrichtung –, verändert Leben. Nicht spektakulär mit Trommelwirbel oder lautem Gongschlag, sondern nachhaltig und tiefgreifend.

Danke fürs Lauschen – mit dem feinen Ohr für das, was Räume dir zuflüstern.

Herzlich

deine Şenay Paakkanen

IMPULSE AUS DER FENG-SHUI-KOLUMNE:

WENN DEIN TUN GETRAGEN WIRD

Manchmal liegt es nicht daran, dass wir zu wenig tun. Sondern daran, dass wir zu viel alleine tragen. Feng Shui wirkt immer. Es ist die Kraft und Qualität der Energie aus unserer Umgebung – unabhängig davon, ob wir sie benennen. Bewusstsein macht den Unterschied.

Drei Kräfte wirken gleichzeitig

- Himmel – deine Veranlagung
- Erde – deine Umgebung
- Mensch – deine Entscheidung

Erwachen beginnt dort, wo diese drei Ebenen zusammenspielen und wo wir lernen zu verstehen, dass wir Teil dieser wunderbaren Natur sind.

Nicht alles, was schwer ist, will gelöst werden. Manches will geführt werden.

Manchmal reicht:

- eine andere Ausrichtung
- ein bewussteres Timing
- eine kleine Korrektur im Raum

Und plötzlich entsteht Rückenwind.

Mini-Impuls

Setz dich an einen Ort, an dem du oft arbeitest oder zur Ruhe kommst. Atme ruhig ein und aus. Spüre: Fühlt sich dieser Platz unterstützend an – oder kostet er Kraft? Dein Körper kennt die Antwort.





EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 7

KRIMI

von Angela Hausotter



UNTER FALSHEM NAMEN

Was bisher geschah

Nach dem Angriff im Club war Em verletzt, übermüdet und trotzdem gezwungen, weiterzumachen. Während Lina versuchte, die Lage zu sortieren, meldete sich Ems Körper auf neue Art: Schlaflosigkeit, Hitze in der Nacht, ein Zyklus, der sich nicht mehr wie ein Rhythmus anfühlte, sondern wie ein Würfelspiel. Dann kam die Nachricht. Verschlüsselt. Unbekannter Absender. Niederländisch: „Nina lebt. Aber sie ist nicht frei. Stichting GezondNU. Frag nach Dr. Van Dijk. Sei vorsichtig.“

Tommy-Lee tauchte wieder auf – nicht nur als Türsteher, sondern als jemand, der GezondNU seit Monaten im Blick hat. Em wollte ihn nicht dabei haben. Lina war sich nicht sicher. Aber der Flug nach Amsterdam war gebucht.

TOMMY-LEE

Lina folgte Ems Blick. „Scheiße.“ – „Er ist mitgekommen.“ – „Ja. Das ist er.“ Em lehnte sich zurück. „Was machen wir jetzt?“ – „Nichts. Wir sind im Flugzeug. Wir können ihn schlecht rauswerfen.“ – „Aber in Amsterdam ...“ – „In Amsterdam reden wir mit ihm.“ Linas Stimme klang müde. „Vielleicht hat er recht. Vielleicht brauchen wir ihn wirklich.“

Der Flug war kurz. Eine Stunde, fünfzehn Minuten. Em starrte aus dem Fenster, sah zu, wie die Sonne über den Wolken aufging: Orange, rosa, dann ein helles, kaltes Blau. Lina tippte auf ihrem Laptop, Kopfhörer auf. Em wusste, dass sie recherchierte: Dr. Van Dijk. GezondNU. Verbindungen. Geldströme. Sie selbst konnte nicht denken. Ihr Kopf fühlte sich an wie Nebel. Nina. Die Nachricht. Tommy-Lee. Perimenopause. Das Wort hallte nach. Sie schob es weg und machte kurz die Augen zu.

ANKUNFT AMSTERDAM

Schiphol war hell, modern, überfüllt. Em folgte Lina durch die Menge bis zur Gepäckausgabe. Tommy-Lee stand schon da, Sporttasche in der Hand, entspannt, als wäre nichts gewesen. „Morgen.“ – „Du hast Nerven“, sagte Em. – „Ich weiß.“ Er grinste schief. „Aber ihr braucht mich. Und ich will euch unterstützen. Gemeinsam finden wir eine Lösung.“

„Das entscheiden wir“, sagte Lina scharf. – „Klar. Aber solange wir hier sind, können wir auch zusammenarbeiten.“ Er hob den Schlüssel. „Ich hab ein Auto gemietet. Ich fahr euch zum Hostel.“

„Wir nehmen ein Taxi“, sagte Em. – „Warum? Ich hab eh ein Auto. Und ich kenn mich hier aus.“ – „Tommy-Lee ...“ – „Hört zu.“ Seine Stimme wurde ernst. „Ich weiß, dass ihr mich nicht dabeihaben wollt. Ich versteh das. Aber ich bin hier. Und ich werde helfen. Gebt mir eine Chance.“

Lina und Em tauschten einen Blick. „Eine Chance“, sagte Lina schließlich. „Aber wenn du uns gefährdest oder wir dich, bist du raus.“ – „Deal.“

Sie gingen zur Autovermietung. Grauer Kombi. Em setzte sich nach hinten, Lina nach vorn. „Wohin?“ – „Hostel De Wallen. Nähe Zentrum“, sagte Lina. – „Kenn ich.“

Amsterdam war flach, grau, nass. Grachten, Brü-

cken, schmale Häuser. Fahrräder überall. Nach zwanzig Minuten hielten sie vor einem schmalen Backsteinhaus. „Hostel De Wallen“ stand in verblassten Buchstaben über der Tür. Rot, abblättern. Flaschen und Müll davor. Ein kleines Schild: „Willkommen“, als hätte es aufgegeben.

„Hier seid ihr“, sagte Tommy-Lee, leicht angewidert. Lina stieg aus. Em folgte, zog den Rucksack aus dem Kofferraum. „Und jetzt?“ – „Jetzt checken wir ein. Dann sehen wir weiter“, sagte Lina. – „Ich komme mit.“ – „Nein.“

„Lina ...“ – „Wir brauchen Zeit. Zum Nachdenken. Zum Planen.“ Linas Stimme war fest. „Gib uns zwei Stunden. Dann melden wir uns.“ Tommy-Lee zögerte, nickte. „Okay. Zwei Stunden. Ich warte im Café gegenüber.“

Lina und Em standen vor der Tür. „Bereit?“ Em nickte. „Bereit.“ Sie gingen hinein.

DER PLAN

Das Zimmer war klein, stickig und roch nach altem Rauch. Em saß auf dem durchgelegenen Bett, Lina am wackeligen Tisch, Laptop aufgeklappt. Als Tommy-Lee zwei Stunden später wiederkam, lehnte er sich an die Wand und verschränkte die Arme, als würde er das hier schon lange machen.

„Wir brauchen einen Plan“, sagte Lina und scrollte durch Suchergebnisse. „Wir können nicht einfach bei GezondNU auftauchen und nach Nina fragen. Die lassen uns nicht mal durch die Tür.“

„Warum nicht?“ Em rieb sich die Schläfen. „Wir könnten sagen, wir sind Freundinnen und machen uns Sorgen. Das ist doch die Wahrheit.“

Tommy-Lee blieb ruhig. „Und dann? Die werden höflich nicken, euch versichern, dass es Nina gut geht, und euch rauswerfen. Ohne Legitimation kommt ihr da nicht rein. Und schon gar nicht an Informationen.“

Em sah Lina an. „Also was schlägst du vor?“

Tommy-Lee rieb sich nachdenklich das Kinn. „Wir geben uns als deutsche Geldgeber aus. Investoren.“

Lina hob den Kopf. „Investoren?“

„GezondNU sucht Kapital, das steht auf ihrer Website. Sie expandieren, wollen in neue Märkte. Deutschland ist für Gesundheits-Tech attraktiv.“

Er sah zwischen ihnen hin und her. „Wir geben uns als Investmentfirma aus, die sich für innovative Lösungen in der Frauengesundheit interessiert. Wir vereinbaren einen Termin, kommen offiziell rein, stellen Fragen, schauen uns um. Und finden heraus, wo Nina ist.“

„Und du denkst, das funktioniert?“ Em klang skeptisch, aber nicht mehr ablehnend.

„Wenn wir es richtig machen, ja. Ich kann Investorfragen vorbereiten, ich kenne die Branche, ich weiß, wie solche Gespräche laufen. Wir müssen glaubwürdig sein: professionell, interessiert, aber kritisch.“

Lina tippte bereits. „Das könnte funktionieren. Aber wir brauchen Identitäten. Visitenkarten. Eine Website. LinkedIn-Profile. Wenn die uns googeln, müssen sie etwas finden.“

„Ich kann Identitäten besorgen“, sagte Tommy-Lee. „Ich habe Kontakte hier in Amsterdam. Leute, die mir einen Gefallen schulden.“

„Wie schnell?“

„Bis morgen früh. Ausweise, Visitenkarten, Unterlagen.“

Lina nickte langsam. „Ich platziere unsere Namen in der Website einer echten deutschen Investmentfirma. Wenn GezondNU recherchiert, finden sie uns. Pressemitteilungen, LinkedIn-Profile, vielleicht sogar alte Interviews.“

„Welche Firma?“, fragte Em.

„Mittelgroß. Seriös, aber nicht zu bekannt. Groß genug, um glaubwürdig zu sein, klein genug, um keine Aufmerksamkeit zu ziehen.“ Linas Finger flogen über die Tastatur. „Ich suche eine passende raus.“

Em ging zum Fenster. Regen. Nasse Straße. Zischende Reifen. „Und wenn es nicht klappt?“, fragte sie leise.

„Dann improvisieren wir“, sagte Tommy-Lee. „Aber ich glaube, es wird klappen. Geld öffnet Türen. Immer.“

VORBEREITUNG

Am nächsten Morgen trafen sie sich in einem kleinen Café nahe des Hostels. Tommy-Lee hatte eine schwarze Ledertasche dabei. Er zog drei gefälschte Ausweise, Visitenkarten und eine Mappe mit Unterlagen heraus. „Hier.“ Er schob die Ausweise über den Tisch. „Ihr seid jetzt Verena Hoffmann und Katrin Schneider. Ich bin Michael Weber. Hoffmann & Partner Investmentgesellschaft, Frankfurt am Main.“

Em nahm ihren Ausweis. Das Foto war von gestern. Heimlich gemacht. „Wie hast du das so schnell hinbekommen?“ – „Frag lieber nicht“, sagte er mit schiefem Lächeln.

Lina studierte den schlichten Druck auf den Visitenkarten. „Hoffmann & Partner. Die Firma klingt einfach seriös und bei dem Design so richtig schön altbacken.“ Sie sah auf. „Ich habe die Website gestern Nacht, wie du es gesagt hast, präpariert. Wenn die googeln, finden sie uns. Pressemitteilungen über erfolgreiche Investments, LinkedIn-Profile mit Empfehlungen, Fotos von Branchenevents. Alles sieht echt aus.“

„Beeindruckend“, murmelte Tommy-Lee anerkennend.

„Danke.“ Lina klappte den Laptop zu. „Dr. Van Dijks Privatadresse ist abgeschirmt: Briefkastenfirmen, verschachtelte Strukturen. Ich komme nicht ran. Wenn wir ihn finden wollen, müssen wir es über GezondNU versuchen.“



„Dann konzentrieren wir uns darauf“, sagte Tommy-Lee. „Ich habe Investorfragen vorbereitet. Wir wollen uns die App zeigen lassen – technisch und medizinisch. Das gibt uns Gelegenheit, tiefer zu bohren.“

„Und ich?“, fragte Em.

Lina zog ein gefaltetes Blatt aus der Tasche. „Hier. Fragen, die du auswendig lernen solltest. Medizinische und ethische Aspekte. Datenschutz. Nutzerfreundlichkeit. Du musst sie nicht perfekt stellen, aber sie müssen glaubwürdig klingen.“

Em las: „Wie stellen Sie sicher, dass Gesundheitsdaten nicht an Dritte verkauft werden?“ – „Welche Studien liegen der App zugrunde?“ – „Wie wird die App für Frauen mit unregelmäßigen Zyklen angepasst?“

„Gut“, sagte Em. „Das kriege ich hin.“

KÖRPERWISSEN: WARUM EM „NEBEL“ HAT – UND WARUM LINA MIT ADHS INS TUNNEL-DOING KIPPT

Tommy-Lee setzt sich auf seinen Platz im Flieger, als wäre alles beschlossen. Kein Blickkontakt, kein „Ich bin's“. Für Em ist das ein sozialer Bruch (keine Einordnung möglich), für Lina ein Kontrollverlust-Trigger. Das Nervensystem schaltet auf „Gefahr prüfen“: scannen, rechnen, Optionen durchgehen. Nicht, weil sie dramatisch sind – weil das Gehirn Sicherheit herstellen will.

Nach Dauerstress + Verletzung + (Perimenopause/zyklische Umbruchphase) kann das System in einen „Runterregel“-Zustand kippen: Denken wird zäh, Worte sind da, aber die Verbindung fühlt sich wattig an. Das ist oft der Moment nach dem Alarm, wenn der Körper merkt: „Ich kann nicht ewig auf Adrenalin laufen.“ Ergebnis: Blick aus dem Fenster, Farben sehen, aber innerlich wie hinter Glas.

Schiphol ist hell, laut, voll, schnell. Für Linas ADHS bedeutet es: Filter dünn, alles kommt gleichzeitig rein. In so einer Lage macht das Gehirn gern das, was es am besten kann, um wieder Kontrolle zu spüren: Hyperfokus auf ein lösbares Problem. Deshalb Laptop auf, Kopfhörer drauf, Recherche anwerfen. Nicht, weil Lina kalt ist, sondern weil „Daten finden“ ihr Nervensystem beruhigt: Wenn

ich Muster finde, bin ich nicht ausgeliefert.

Warum Lina „müde“ klingt, obwohl sie funktioniert: ADHS-Hyperfokus kostet brutal viel Energie. Außen wirkt es wie Leistung, innen ist es oft: Zähne zusammen, alles auf eine Spur legen, damit nichts auseinanderfliegt. Dazu kommt Entscheidungsstress („brauchen wir Tommy-Lee oder ist er Risiko?“). Müdigkeit ist hier nicht Schlafmangel allein, sondern kognitive Überlastung.

Das ist die aktuelle Teamdynamik: Drei Systeme, drei Strategien.

Em: Nebel/Shutdown → Energie sparen, nicht noch mehr Input.

Lina: Doing/Hyperfokus → Kontrolle herstellen, Risiko minimieren.

Tommy-Lee: „gesetzt“ auftreten → Dominanz/Ordnung signalisieren (kann beruhigen oder triggern).

Darum wirkt der Dialog so knapp und hart: Es ist nicht „Unfreundlichkeit“, es ist Regulation unter Druck.

AUSBLICK AUF TEIL 8

Am nächsten Morgen steht der Termin bei GezondNU. Em merkt schon beim Betreten des Gebäudes: Hier stimmt etwas nicht. Zu viele Kameras. Zu viele Antworten, die klingen, als wären sie perfekt einstudiert.

Tommy-Lee stellt die Fragen. Irgendwo zwischen App-Demo und Datenschutzfloskeln taucht ein Detail auf, das alles verändert: ein Hinweis auf Van Dijk, der nicht in die Präsentation gehört. Und aus „Nina lebt“ wird: Wo genau ist sie?

Fortsetzung folgt in Teil 8.

Angela Hausotter



Willst du schreiben? Komm zu den Bücherwürmern.

In der Bücherwürmer-Community findest du Gleichgesinnte, Inspiration und Austausch rund ums Schreiben.

Egal ob du schon ein Projekt hast oder einfach Freude am Schreiben – du bist willkommen.

- Austausch mit anderen Schreibbegeisterten
- Tipps & Impulse rund ums Schreiben
- Ein Ort, an dem Bücher wachsen dürfen

**Werde Teil der Bücherwürmer –
kostenlos & jederzeit möglich.
www.loewenstern-verlag.de/buecherwuermer**

DAS ERWACHEN VON ADHS MIT BEGINN DER WECHSELJAHRE

GESUNDHEIT

von Angela Hausotter

ADHS WIRD BEI VIELEN FRAUEN ERST IN DER PERIMENOPAUSE SICHTBAR

Bei nicht wenigen Frauen beginnt die Auseinandersetzung mit einer möglichen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) erst in den Wechseljahren. Was zuvor über Jahre durch Routinen, hohen Einsatz und Kompensationsstrategien aufgefangen wurde, gerät in der Perimenopause häufig aus dem Gleichgewicht. Betroffene berichten dann über zunehmende Konzentrationsprobleme, stärkere Reizbarkeit, emotionale Überflutung, Schlafstörungen und das Gefühl, alltägliche Anforderungen nicht mehr zuverlässig steuern zu können.

Fachleute weisen darauf hin, dass ADHS kein Phänomen des Kindesalters ist, sondern lebenslang besteht. Bei Frauen bleibt sie jedoch oft lange unerkannt. Ein Grund: Die Symptomatik zeigt sich bei vielen weniger durch auffällige motori-

sche Unruhe, sondern eher durch innere Unruhe, Grübelschleifen, Überforderung, impulsive Reaktionen, Vergesslichkeit und eine ausgeprägte Erschöpfbarkeit. Häufig gelingt es über Jahrzehnte, diese Schwierigkeiten zu überdecken, etwa durch Perfektionismus, Überanpassung oder ein enges Netz aus Selbstorganisation.

In meinem Fortsetzungskrimi hat Lina, eine der Darstellerinnen, ADHS. Hier zeigt sich immer wieder, welche Phänomene eine Frau mit ADHS erleben kann. Während Sie tausend Themen gleichzeitig erfolgreich managt, obwohl diverse Katastrophen über sie hereinbrechen, behält sie die Übersicht und ihre Empathie.

KEIN „TREND“: WARUM ADHS ERST JETZT SO SICHTBAR WIRD

Dass ADHS derzeit häufiger thematisiert wird, wird in der öffentlichen Debatte mitunter als Mo-

deerscheinung missverstanden. ADHS ist fachlich seit Langem gut beschrieben und wissenschaftlich eingeordnet. Neu ist vor allem, dass Diagnostik und Forschung in den vergangenen Jahren stärker auf Erwachsene und auf weibliche Verläufe ausgerichtet wurden.

Historisch lag der Fokus lange auf Jungen im Schulalter, die durch äußere Unruhe und Verhaltensauffälligkeiten ins Blickfeld gerieten. Frauen und Mädchen, deren Symptome sich häufig eher nach innen richten oder durch Anpassung kompensiert werden, fielen seltener durch das Raster. In der Folge erhielten viele Betroffene erst spät eine Erklärung für lebenslange Muster von Überforderung, innerer Unruhe oder Schwierigkeiten mit Organisation und Emotionsregulation.

Inzwischen wächst das Bewusstsein dafür, dass ADHS auch im Erwachsenenalter relevant ist und dass hormonelle Übergänge wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre die Symptomatik beeinflussen können. Dieses „Hinschauen“ der Medizin verändert nicht die Existenz der Störung, sondern die Wahrscheinlichkeit, dass sie erkannt und angemessen behandelt wird.

HORMONELLE UMBRÜCHE KÖNNEN SYMPTOME VERSTÄRKEN

Mit Beginn der Wechseljahre verändert sich die hormonelle Situation deutlich. In der Perimenopause schwanken Östrogen und Progesteron teils stark, bevor sie im Verlauf abnehmen. Östrogen wirkt im Gehirn unter anderem auf Botenstoffsysteme wie Dopamin und Noradrenalin, die für Aufmerksamkeit, Motivation, Impulskontrolle und Emotionsregulation relevant sind. Da ADHS ebenfalls mit Veränderungen in diesen Systemen in Verbindung gebracht wird, können hormonelle Schwankungen die Symptomlast erhöhen.

In der Praxis zeigt sich dies häufig als Kombination aus „Brain Fog“ (kognitiver Verlangsamung), nachlassender Belastbarkeit und einer sinkenden Stresstoleranz. Hinzu kommen typische Wechseljahresbeschwerden wie Schlafprobleme oder Hitzewallungen, die die Regeneration beeinträchtigen. Dadurch kann eine Situation entstehen, in der bisher funktionierende Strategien nicht mehr ausreichen.

SPÄTE DIAGNOSEN SIND HÄUFIG

Viele Frauen erhalten in dieser Lebensphase zunächst andere Diagnosen, etwa Depression, Angststörung oder Burnout. Diese können parallel bestehen oder als Folge chronischer Überlastung auftreten. Gleichzeitig besteht das Risiko, dass eine zugrunde liegende ADHS nicht erkannt wird, wenn die Diagnostik sich ausschließlich auf aktuelle Symptome konzentriert und die lebensgeschichtliche Entwicklung nicht berücksichtigt.

Für eine differenzierte Abklärung ist daher eine Anamnese über die Lebensspanne entscheidend: ADHS-Symptome müssen bereits in Kindheit oder Jugend angelegt gewesen sein, auch wenn sie damals nicht auffielen. Bei Frauen können sie sich beispielsweise in Tagträumerei, sozialer Anpassung, wechselnden Interessen, hoher emotionaler Sensibilität oder wiederkehrenden Problemen mit Organisation und Zeitmanagement gezeigt haben.

„ANDERES BETRIEBSSYSTEM“: WELCHE UNTERSTÜTZUNG BETROFFENE BRAUCHEN

In der Versorgung wird ADHS zunehmend als neurobiologische Variante verstanden, die andere Rahmenbedingungen benötigt als ein „neurotypischer“ Alltag. Entsprechend stehen weniger starre Pläne im Vordergrund als flexible, realistische Systeme, die Aufmerksamkeit, Energie und Reizverarbeitung berücksichtigen. Ziel ist es, Strukturen so zu gestalten, dass Betroffene nicht nur „funktionieren“, sondern ihre Stärken auch unter Alltagsbedingungen abrufen können.

Meine Darstellerin Lina im Fortsetzungskrimi ist dafür ein super Beispiel: Als Programmiererin (im Übrigen ein Traumjob für viele mit ADHS) kann sie zeit- und energieunabhängig arbeiten. Ob tief in der Nacht, von unterwegs, wenn sie auf der Suche nach der verschwundenen Influencerin ist, oder auch gar nicht, wenn andere Themen ihre Aufmerksamkeit fesseln. Sie hat sich Rahmenbedingungen geschaffen, die ihrem eigenen Betriebssystem erlauben, höchste Leistung zu bringen.

Zugleich wird ADHS in der Fachdebatte nicht ausschließlich als Defizit betrachtet. In bestimmten Kontexten können typische Eigenschaften – etwa schnelle Reaktionsfähigkeit, hohe Wach-

heit in dynamischen Situationen oder kreative Problemlösung – eine Ressource sein. Beispiele finden sich in Berufen und Rollen, in denen Improvisation und Handeln unter Druck gefragt sind, etwa im Rettungsdienst, bei der Projektleitung oder in kreativen Arbeitsfeldern.

WENN HILFE SCHWERFÄLLT

Auffällig ist, dass viele Betroffene in Phasen hoher innerer Unruhe und Erschöpfung eher zu niedrigschwelligen Bewältigungsstrategien greifen als zu professioneller Unterstützung. Dazu zählt auch intensiver Social-Media-Konsum. Das sogenannte Doomscrolling, das endlose Weiterwischen durch belastende oder stark aktivierende Inhalte, wird häufig als reines „Zeitproblem“ diskutiert. In der Praxis kann es jedoch auch als kurzfristige Selbstregulation verstanden werden: als Versuch, das überlastete System mit Reizen zu beschäftigen, zu betäuben oder in eine Art Trance zu bringen.

Gerade bei ADHS, wo Aufmerksamkeit stark reizabhängig organisiert ist, kann der schnelle Wechsel von Bildern, Themen und Emotionen kurzfristig Entlastung erzeugen. In den Wechseljahren kommt hinzu, dass Schlafmangel, hormonelle Schwankungen und eine sinkende Stresspufferung die Schwelle zur Überforderung senken. Der Griff zum Smartphone wird dann zur leicht verfügbaren Strategie, um Anspannung zu dämpfen oder unangenehme Gefühle zu umgehen, auch wenn der Effekt häufig kippt und Erschöpfung, Vergleiche und Selbstabwertung verstärkt.

SELBSTTHERAPIE-VERSUCH

Parallel dazu informieren sich viele Betroffene zunächst selbst, oft über Social Media. Das hat Vorteile: niedrigschwelliger Zugang, schnelle Wiedererkennung, weniger Scham. Gleichzeitig entsteht ein Informationsraum, in dem persönliche Erfahrungsberichte, Halbwissen und fachliche Inhalte nebeneinanderstehen. Weil der Gang zu Diagnostikstellen oder Fachpraxen häufig mit langen Wartezeiten, Kosten oder schlechten Vorerfahrungen verbunden ist, wird die digitale Selbstaufklärung für viele zur ersten Anlaufstelle. Das kann Orientierung geben, begünstigt aber auch die Verbreitung von Irrtümern und verkürzten Erklärungen.

Drei verbreitete Irrtümer, die Betroffene erst richtig krank machen:

1. „ADHS ist ein Trendthema in Social Media, und deshalb hat jetzt jeder ADHS.“ (ADHS ist kein neues Phänomen; es wird seit Jahrzehnten medizinisch erforscht. Sichtbarer ist heute vor allem die Diagnostik bei Erwachsenen und Frauen.)
2. „Wer ADHS hat, kann sich nie konzentrieren – kannst du dich konzentrieren, hast du kein ADHS.“ (Viele erleben im Gegenteil Phasen von Hyperfokus, das Problem ist aber eher die Steuerung von Aufmerksamkeit.)
3. „ADHS ist nur eine Frage von Disziplin/Erziehung.“ (ADHS beruht auf veränderter Neurobiologie; Willenskraft allein löst die Kernprobleme nicht, passende Strukturen und Behandlung können aber deutlich helfen.)

BELASTUNGSFAKTOREN VERDICHEN SICH IN DER LEBENSMITTE

Die Wechseljahre fallen häufig in eine Phase, in der sich Belastungen kumulieren: berufliche Verantwortung, Familienarbeit, Care-Arbeit für ältere Angehörige und Veränderungen in Partnerschaften. Für Menschen mit ADHS, die ohnehin mehr Energie in Selbststeuerung investieren, kann diese Verdichtung besonders herausfordernd sein. Die Folge ist nicht selten ein subjektiver Kontrollverlust, obwohl die Betroffenen nach außen weiterhin „funktionieren“.

WAS BETROFFENEN HELFEN KANN

Fachleute empfehlen, Wechseljahresbeschwerden und mögliche ADHS-Symptome nicht getrennt zu betrachten. Sinnvoll ist eine Kombination aus einer gezielten Wechseljahres-Begleitung, etwa bei Schlafstörungen oder ausgeprägten klimakterischen Beschwerden, und einer psychosozialen Beratung, wenn der Verdacht auf ADHS im Raum steht. Je nach Ausprägung der Symptome und individuellem Leidensdruck kann im weiteren Verlauf eine gynäkologische Abklärung mit Blick auf eine mögliche Hormonersatztherapie sowie eine fachärztliche ADHS-Diagnostik in der Psychiatrie oder Psychotherapie sinnvoll werden; auch eine medikamentöse Behandlung

kann dann geprüft werden, wenn alltagspraktische Strategien allein nicht ausreichen.

In der Unterstützung von Betroffenen spielen alltagsnahe Maßnahmen eine zentrale Rolle: flexible, realistische Strukturen statt starrer Pläne, gezielte Entlastung, Strategien zur Reizreduktion und Emotionsregulation sowie eine Stabilisierung von Schlaf und Stressniveau.

ADHS – EIN WACHSENDES THEMA IN VERSORGUNG UND ÖFFENTLICHKEIT

Dass ADHS bei Frauen in den Wechseljahren häufiger sichtbar wird, gilt in Fachkreisen zunehmend als relevantes Versorgungsthema.

Späte Diagnosen können entlastend wirken, weil sie langjährige Selbstvorwürfe relativieren und passgenauere Unterstützung ermöglichen. Gleichzeitig bleibt die Herausforderung, dass Wissen über ADHS bei Frauen und über die Wechseljahre in vielen Versorgungsstrukturen noch nicht ausreichend zusammengeführt ist. Entscheidend wird sein, ob Hausärztinnen, Gynäkologie, Psychiatrie und psychosoziale Angebote künftig stärker zusammenarbeiten – und ob Betroffene frühzeitig Orientierung bekommen, bevor Erschöpfung, Rückzug und digitale Bewältigungsstrategien den Alltag bestimmen.

Mein Beitrag zur Aufklärung ist mein Fortsetzungskrimi, der auf spannende und leichte Art Einblicke gibt, wie ADHS und Wechseljahre funktionieren.

Angela Hausotter

Werbung

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**



Silvia Lichtenthäler

Für alle Mamas und Papas, die in einer liebevollen Beziehung leben wollen

FAMILIE RETTEN – TEIL 6

Familienleben, wie geht's leicht

Silvia Lichtenthäler

KONFLIKTE GEHÖREN ZUM FAMILIENALLTAG – GEWALT AUCH?

EIN TABUTHEMA IN FAMILIEN: GEWALT GEGEN FRAUEN UND KINDER

„Nachbarschaftsstreit eskaliert – Polizei rückt wegen Familienstreit aus.“ Ein Satz, den man regelmäßig in Lokalnachrichten liest. Und der fast immer gleich endet: mit Schweigen, Scham und Wegsehen.

FAM

Mein Anliegen ist es, über dieses Tabuthema in Familien aufzuklären und die Angst vor Aufdeckung zu nehmen. Und notwendiges Wissen dazu zu teilen, warum es immer wieder passiert und wie wir es wirklich verändern können.

Laut Statistik passiert es am häufigsten leise und verborgen hinter Wohnungstüren. Doch niemand spricht darüber. Deshalb wird Gewalt gegen Frauen und Kinder in Familien oft unterschätzt. Aus Scham- und Schuldgefühlen heraus sind viele Betroffene ein Leben lang wie hypnotisiert, wenn es um dieses Thema geht. Denn diese immer wiederkehrenden, meist lang anhaltenden schmerzvollen Zustände in Familien lassen sie die Welt als hoffnungslos erscheinen, ohne jemals einen Ausweg zu sehen. Nicht aus Bosheit. Aus Unwissenheit!

WAS BRAUCHT ES? WISSEN

Wir alle haben Gefühle – Männer, Frauen und Kinder.

Wut, Frustration, Trauer spüren wir körperlich, können sie aber oft nicht verbalisieren. Der Schmerz wird nicht gelöst, sondern weitergetragen. Erst wenn wir aufhören zu funktionieren und verstehen, dass wir eine Rolle aus einem uralten Familiensystem übernommen haben – weil Generationen vor uns verdrängen mussten, um zu überleben –, kann ein neuer Weg beginnen.

Denn heute weiß man: Betroffene sind nicht in der Lage, die Situation ohne Hilfe zu verändern. Deshalb habe ich zu diesem Thema recherchiert und Folgendes gefunden:

feld. Erste Ergebnisse unserer aktuellen Opferbefragung LeSuBiA zeigen, dass nur ein Bruchteil der tatsächlich erlebten Gewalt zur Anzeige gebracht wird. Darum müssen wir darauf hinwirken, dass mehr Betroffene den Mut finden, Taten anzuzeigen, um den Schutz und die Hilfe für Opfer zu verbessern.“

2. Der Vortrag von Julia Gámez Martin am 22.07.2025 auf Meta

<https://www.facebook.com/reel/2544299079268839>

Gámez Martin appelliert an die Politik, mehr gegen Gewalt an Frauen zu unternehmen, und nennt Spanien als Vorbild für Deutschland. Insbesondere wirbt sie für die Fußfessel als Beispiel für den Rückgang von Gewalt an Frauen in Spanien. Der Vortrag und die Resonanz auf Meta machen deutlich, wie aktuell das Thema ist. Und

FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

1. „Straftaten gegen Frauen und Mädchen nehmen weiter zu – Häusliche Gewalt auf Höchststand“, Pressemitteilung 21.11.2025

https://www.bka.de/DE/Presse/Listenseite_Pressemitteilungen/2025/Presse2025/251121_PM_BLB_HG_StraftatengegenFrauen2024.html

Die häusliche Gewalt hat einen neuen Höchststand erreicht. Vor allem innerhalb der Familie ist Gewalt zwischen Eltern, Kindern, Geschwistern und anderen Angehörigen massiv gestiegen. Besonders stark betroffen sind Kinder zwischen 6 und 14 Jahren. Dabei sind Kinder wie Frauen nicht nur Gewalt ausgesetzt, sondern auch getötet worden. Ebenso erhöht haben sich Sexualdelikte und digitale Gewalt.

BKA-Präsident Holger Münch: „Die Zahl der Straftaten an Frauen steigt kontinuierlich. Wir sehen hier allerdings nur das Hellfeld. Gerade bei häuslicher Gewalt, die oft hinter verschlossenen Türen geschieht, gibt es ein hohes Dunkel-

die Politik hat reagiert.

3. Ein Video auf YouTube zu diesem Thema von Ildiko Csarnay im Dezember 2025:

Weiche Männer, harte Fakten (Frauen zahlen den Preis nicht mehr)

<https://www.youtube.com/watch?v=M7o0b-3ZiEqA&t=341s>

Csarnay spricht über die emotionale Gewalt, der Frauen sich ausgesetzt fühlen, aber die sie zunehmend nicht mehr hinnehmen wollen.

Woher kommt es, dass es seit Generationen kaum Veränderungen in Bezug auf Gewaltbereitschaft und Gleichbehandlung gibt?

Vielleicht, weil wir den Irrglauben haben: Wir müssten wissen, wie Beziehung funktioniert. Aber wo finden wir die Lösungen für uns alle?

Bedenke: Jeder Fachmann oder Meister in seinem Beruf hat eine mehrjährige Ausbildung oder

ein Studium absolviert. Und wir wissen, dass dafür genauso viel Zeit und Geld in die Berufserfahrung investiert wurde.

DAS THEMA „GEWALT“ ZIEHT SICH WIE EIN ROTER FADEN DURCH DIE GENERATIONEN

Gewalt in Familien ist seit Jahrtausenden ein Tabuthema und wurde lange in Familien aus Scham- und Schuldgefühlen versteckt, legalisiert und unwissentlich geduldet.

Warum?

Familie steht für uns – bewusst oder unbewusst – im Mittelpunkt, weil wir alle eine tiefe Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Geborgenheit, Verbindung und emotionaler Sicherheit in uns tragen. Also nach einem Zuhause, das Halt gibt. Und nach der unbewussten Loyalität gegenüber Eltern und Umfeld, weil wir alle Programmierungen in uns tragen, von denen wir nichts ahnen.

Um diese Thematik besser zu verstehen, möchte ich eine Geschichte erzählen

Eine Mama kam weinend zu mir, weil sie mit ihrem Sohn nicht mehr sprechen konnte. Sie lebte getrennt von ihrem Ex-Partner. Der Sohn war damals 15 Jahre alt. Jeden Tag hatte sie Konflikte mit ihm, weil er keinen Bock hatte, Hausaufgaben zu machen. Er wollte lieber am PC sitzen. Anfangs, wenn sie ihn darauf ansprach, ignorierte er sie. Er verweigerte es und ging, ohne ein Wort zu sagen, auf sein Zimmer. Zunehmend reagierte er jedoch fordernder, ungeduldiger und aggressiver. Er warf die Möbel um, wenn ihm etwas nicht passte, und drohte ihr Schläge an, wenn sie nicht aufhörte, ihn zu belästigen. Oft sagte sie Sätze zu ihm wie: „Du bist wie dein Vater.“ Und dann kam es zu handfesten Auseinandersetzungen. Die Mama erzählte, wie sie dann manchmal völlig erschöpft abends auf dem Sofa saß mit Tränen in den Augen. Und sich schlecht fühlte, weil sie diese Situation nicht mehr ertragen konnte. Sie wusste, so konnte es nicht weitergehen. Aber sie wusste auch nicht, wie sie es verändern konnte. Von ihrem Ex-Partner bekam sie keine Hilfe, der war mit seiner neuen Familie beschäftigt. In ihrer Verzweiflung kam sie zu mir. Während unserer Arbeit erkannte sie, warum ihr Sohn oppositionell reagierte. Sie deckte auf, woher dieses Verhalten aus ihrer Kindheit stammte, und erschrak darüber, wie tief sie das damalige

Muster verinnerlicht und übernommen hatte, obwohl sie es so sehr hasste. Ihr wurde klar, dass sie mit ihrem Sohn in genau diesem Reiz- und Reaktionsverhalten gefangen war, ohne zu wissen, warum, und ohne es verändern zu können. Denn sie hatte nie gelernt, wie sie mit ihrer eigenen Wut und der ihres Sohnes anders umgehen könnte.

Noch eine große Erkenntnis für die Mama geschah, als ich mit ihrem Sohn arbeitete. Denn er sagte, er fühle sich von seiner Mutter nicht ernst genommen. Er wolle ihr die Macht demonstrieren, die sie früher auf ihn ausgeübt hatte, als er kleiner war. Gleichzeitig gab er zu, dass er sich mit diesem Verhalten seiner Mutter gegenüber auch nicht wohlfühlt hatte.

Hier wird sichtbar: Bei Machtkämpfen kann es weder Sieger noch Verlierer geben. Entweder sind wir alle Verlierer, weil wir uns schlecht fühlen, egal welche Rolle wir im Familiensystem haben. Oder wir sind alle Gewinner, weil wir uns verstanden und akzeptiert fühlen.

DAS FAZIT AUS DER GESCHICHTE

Das gewalttätige Verhalten zeichnet sich oft schon früh in der Kindheit ab. Ich habe selbst erlebt, wie Eltern verzweifelt in den klinischen Bereich kommen. Ihr Kind bekommt dann eine Diagnose, zum Beispiel oppositionelle Trotzstörung oder eine Störung des Sozialverhaltens. Anschließend werden die Eltern zu einer therapeutischen Intervention wie Elterntaining, Verhaltenstherapie, Gruppentraining, Familientherapie aufgefordert.

Das Ziel dabei ist: Verbesserung der Kommunikationsmuster, Stärkung sozialer Fähigkeiten, Umgang mit Frustration lernen.

Und wenn wir nachhaltig etwas verändern wollen, dann mit einer systemischen Familienaufstellung.

Denn das Rollenbild in Familien können wir NUR verändern, wenn wir tiefer hinschauen.

DAMIT GEWALT KEIN THEMA MEHR IST: WAS KÖNNEN WIR TUN – UND WAS IST WICHTIG ZU WISSEN?

Denn was ist, wenn das Zuhause unsicher ist? Es keinen Platz für Autonomie gibt, weil das Zusammenleben in der Familie von Dominanz und Forderung geprägt ist?

Und wenn das Familienleben von Hierarchien bestimmt wird und nur der Älteste das Sagen hat: Wie sollen die Betroffenen jemals ein stimmiges Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz finden können? Was, wenn Eltern durch ihr Verhalten zeigen: Du bist nur etwas wert, wenn du so bist, wie sie dich haben wollen? Oder wenn du für sie das machst, was sie von dir erwarten? Wie können kleinere Kinder diesem Dilemma entfliehen? Denn diese Kindheit von null bis zehn Jahren prägt unser Leben. In dieser Zeit lieben wir unsere Eltern – egal, was sie sagen oder tun.

Du hast in der Geschichte gelesen: Wir übernehmen dieses Verhalten später als Erwachsene unbewusst. Und geben es so weiter von Generation zu Generation. Selbst dann, wenn wir dieses Verhalten so tief abgelehnt haben. Und obwohl wir es nie mehr erleben wollten, führt diese Ablehnung und dieser Widerstand dazu, wie ein Klebstoff zu wirken. In der Geschichte hast du auch erfahren, wie wir es wirklich verändern können, statt es an die nächste Generation weiterzugeben. Noch etwas, was wichtig ist:

GEWALT IST EINE ANGSTREAKTION.

Es ist ein großer Irrglaube, dass Gewalt Stärke ist. Es wurde so gesehen, weil es die Betroffenen eingeschüchtert hat. Aus der Geschichte weißt du: Das Gefühl ist bei beiden dasselbe. Bei Gewalt ist Angst auf beiden Seiten. Der eine tarnt mit Gewalt seine Schwäche und gibt sie als Stärke aus. Doch wer Gewalt ausübt und auch derjenige, der sie über sich ergehen lassen muss, fühlt Angst. Aus Unsicherheit und Angst heraus glaubt man, andere einschüchtern zu müssen, um seinen Willen durchzusetzen. Denn Gewalt entsteht durch unkontrollierbare Wut.

Wut versetzt Verstand, Nervensystem, Gefühle und Körper in Alarmbereitschaft. Ohne zu wissen, warum. Und wo die Gefahr wirklich lauert. Das ist ein alter Schmerz, der älter ist als wir. Das sind Gefühle, die nie ausgesprochen wur-

den, weil jede Generation damit überfordert war. Weil viele Generationen vor uns um ihr Überleben kämpfen mussten. Und genau deshalb wandern die Gewalt und die Wut still, unausgesprochen, trotzdem spürbar an die nächste Generation weiter. Deshalb ist das Verhalten unserer Kinder ein Signal. Sie tragen unsere Spannungen in der Familie aus. Das Kind zeigt im Verhalten seine Unsicherheit und Angst, wenn Gefühle nicht angesprochen werden. Oder wenn Mama, Papa, Oma, Opa keine Worte für Situationen haben, die sie belasten, weil sie denken, das Kind versteht es noch nicht. Dann gibt es keine Chance, dass wir uns wirklich verstehen.

DENN GENERATIONSÜBERGREIFENDE WUNDEN VERSCHWINDEN NICHT EINFACH

Sie bleiben und warten, bis jemand den Mut hat, hinzuschauen. Aus Angst, etwas hochzuholen, womit man nicht umgehen könnte. Das ist ein weiterer Irrtum! Denn das Gefühl bleibt im Körper gespeichert und kann uns krank machen. Bis wir es anschauen und nicht mehr an unsere Kinder weitergeben wollen:

Nicht aus Schuld, sondern um frei zu werden von dem, was uns immer wehgetan hat.

Genau hier beginnt innere Stärke. Mit Wissen über emotionale Klarheit, wie du dein Nervensystem beruhigst, damit alte Glaubenssätze nicht länger das eigene Leben bestimmen. Dann säen wir Verbindung und Vertrauen statt Scham und Schuldgefühle.

Denn bisher haben wir über Generationen hinweg gelernt, mit Angriff, Verteidigung und Erstarrung zu reagieren.

Jetzt können wir den Glaubenssatz ändern: „Angriff ist die beste Verteidigung“

Mein Wunsch ist es, dass noch mehr Frauen aufstehen, aus alten Rollenbildern aussteigen und ihre spannendste Reise beginnen – und dabei Konflikte als Chance sehen, um persönliche Themen aufzudecken, die unter dieser Gewalt schlummern.

Beim nächsten Mal zeige ich dir, wie du Gewalt und Wut mit Kommunikation in deiner Familie verändern kannst.

Silvia Lichtenthäler

HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN



HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN



Bernhard Hutterer

**Gottes
Zeigefinger**

Roman

Gesamtausgabe

- Der Heimzögling
- Wie ein
Wimpernschlag

LöwenStern Verlag

Eine traumatische Kindheit für Albert, fremdbestimmt durch Schülerheim und religiöse Fesseln. Später eskalieren die Auseinandersetzungen, Welten prallen aufeinander.

Gleichzeitig diese stillen Schritte, die Beziehungen zerstören: Albert sucht im Außen, was ihm innen fehlt. Zu spät merkt er, wie sehr er sich selbst verliert und unaufhaltbar ins Scheitern gleitet.

Schonungslos. Tiefgehend. Entlarvend.

Bernhard Hutterer, Autor und freier Lektor
www.buchoase-lektorat.de



**Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.**

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

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

loewenbusiness.de



SPITZENWISSEN LEICHT VERS

Mit einem Vorwort von
Martin von Hirschhausen



STÄNDLICH

Überarbeitete
Neuausgabe

DER BEWUSST- SEINSCODE

BÜCHERECKE

Warum werden wir im Umgang mit Technologie immer besser – während Probleme mit Menschen, Organisationen und Entscheidungen gleichzeitig zunehmen? Stefanie Voigt, Kognitions- und Kulturwissenschaftlerin, liefert mit „Der Bewusstseinscode“ eine systematische Antwort: ein Modell menschlicher Informationsverarbeitung mit 42 Schaltelementen, das erklärt, wie Gefühle, Bewertungen und Entscheidungen miteinander verschaltet werden – und warum das zu funktionierenden Psychohaushalten führt, aber auch zu typisch menschlichen Denkfehlern.

Das Buch verbindet Wirtschaftspraxis mit Perspektiven aus Psychologie, Philosophie, Kunst und Mentalitätsgeschichte. Es macht verständlich, worin sich menschliches Denken von KI unterscheidet, unter welchen Bedingungen politische Polarisierung entsteht, was Burn-out mit archaischen Initiationsriten gemeinsam hat – und wie industriell organisiertes Wissen kognitive Mangelzustände erzeugt.

Sieben aufeinander aufbauende Module, ergänzt durch downloadbares Zusatzmaterial. Ein Bildungskonzentrat für alle, denen gelegentlich das Gefühl nicht fremd ist, dass ein Teil des größeren Zusammenhangs fehlt.

LOEWENSTERN-VERLAG.DE/
BEWUSSTSEINSCODE

KUNST



*Salma
Lew*

14.01.26

LICHIS

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

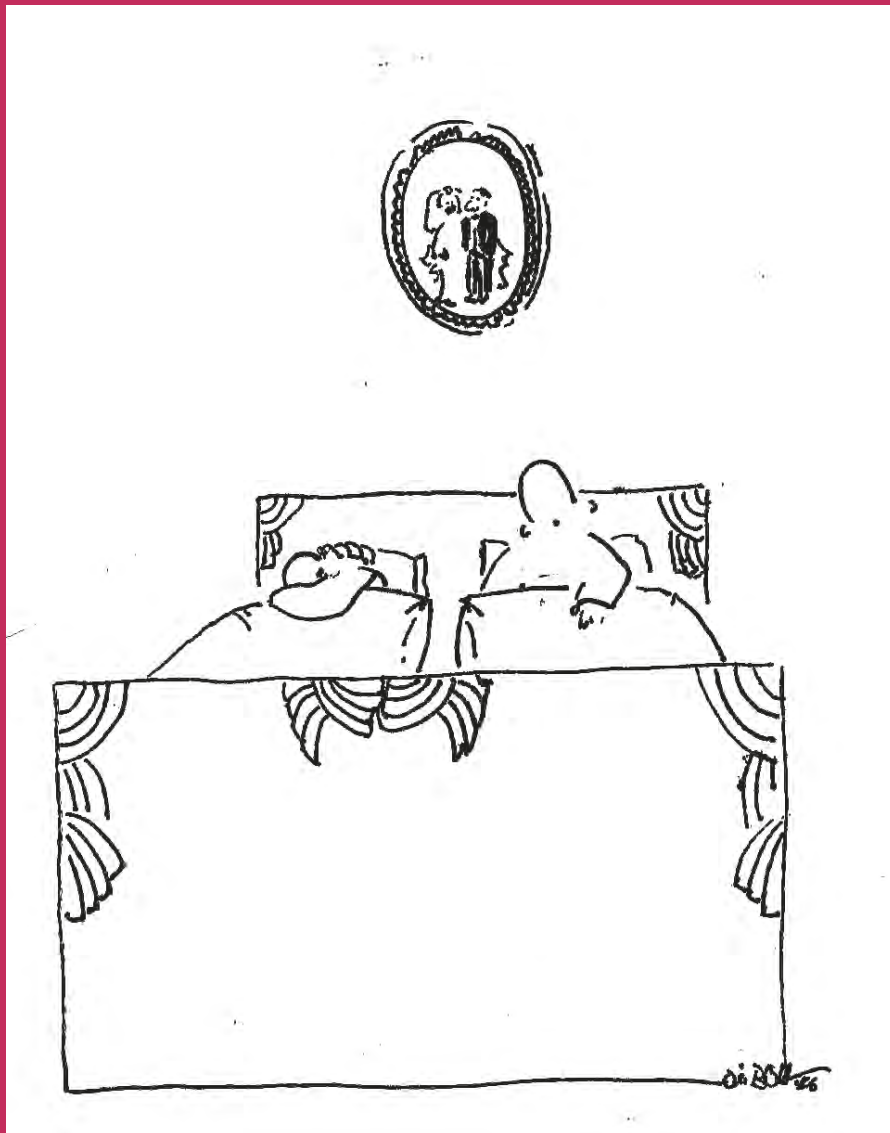
RECHTE, STIMME, FREIHEIT: DER LANGE WEG DER FRAUEN

Über die Geschichte der Frauen lässt sich nicht einfach sagen, sie seien von Anfang an überall rechtlos gewesen. Es gab frühe Gesellschaften, in denen Frauen über Familie, Besitz und soziale Ordnung erheblichen Einfluss hatten. Doch im Lauf der Jahrhunderte setzten sich in vielen Teilen der Welt patriarchale Strukturen durch. Damit wurden Frauen zunehmend aus Bildung, Politik, Eigentum und öffentlicher Mitsprache gedrängt. Was für Männer selbstverständlich war, blieb Frauen oft verwehrt: zur Schule gehen, studieren, politisch sprechen, wählen, eigenes Vermögen verwalten, Verträge schließen, ein Konto eröffnen oder einen Beruf frei ausüben.

Erst in den letzten rund 150 bis 200 Jahren begann sich dieses Bild grundlegend zu ändern. Frauen organisierten sich, gründeten Bewegungen, schrieben, protestierten und forderten konkrete Rechte ein. Dazu gehörten der Zugang zu Schulen und Universitäten, das Frauenwahlrecht, die Zulassung zu Berufen, eigene rechtliche Handlungsfähigkeit, Schutz vor Diskriminierung und die Möglichkeit, politisch sichtbar mitzureden. Besonders vieles von dem, was heute alltäglich wirkt, wurde erst von den ein bis drei Generationen vor uns durchgesetzt oder rechtlich abgesichert. Dazu zählen gleiche Bildungschancen, bessere Berufszugänge, eigenständige finanzielle Entscheidungen, stärkere Rechte im Familienrecht und der Anspruch, im öffentlichen Leben mit derselben Stimme gehört zu werden.

Heute wirken viele dieser Rechte selbstverständlich, doch sie sind das Ergebnis eines langen Ringens. Frauen dürfen in vielen Ländern lernen, studieren, wählen, politische Ämter übernehmen, Eigentum besitzen, Konten führen und ihren Beruf selbst wählen. Gleichzeitig zeigt die Gegenwart, dass rechtliche Gleichstellung und gelebte Gleichberechtigung noch immer nicht überall dasselbe sind. Gerade deshalb lohnt sich der Blick zurück: Er macht sichtbar, wie viel in erstaunlich kurzer historischer Zeit erkämpft wurde und wie wachsam Gesellschaften bleiben müssen, damit diese Rechte nicht wieder ins Rutschen geraten.

HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böh und trägt den Titel: „Zu zweit allein“.
<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>



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 Abbildungen von den jeweiligen Autoren oder sind durch eine Bildgebungs-KI erzeugt worden.

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>

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

Paakkanen, Senay: <https://senaypaakkanen.com>

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

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

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