

# CHANGER

LÖWENSTERN MAGAZIN

1,20 €

GAME-



HEFT 8

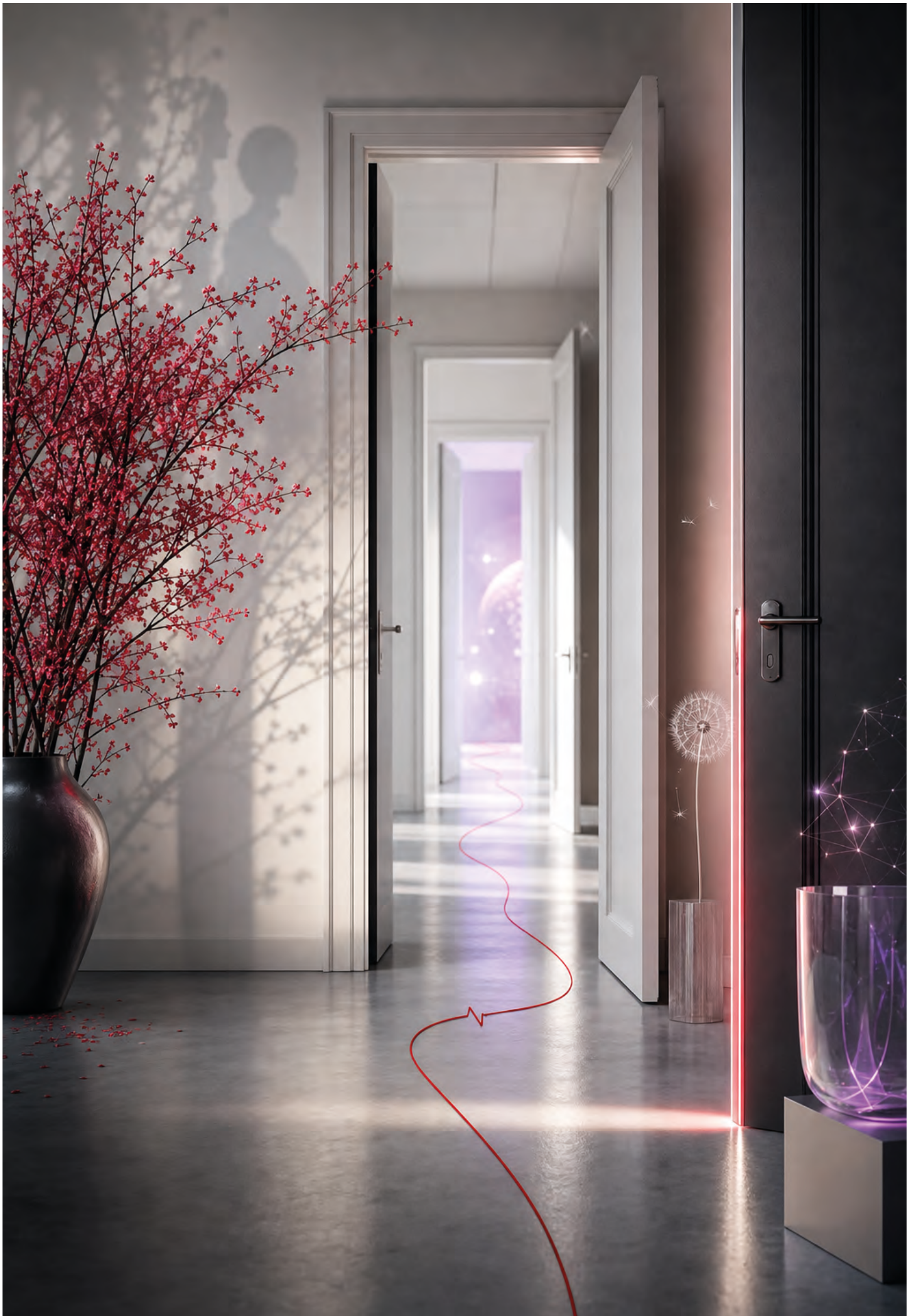
DU HAST **KEINE** ZWEITE CHANCE!

# THEMEN



<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
<b>WAS BLEIBT: ÜBER ENTSCHEIDUNGEN, NACH DENEN ES KEIN ZURÜCK GIBT</b>	<b>7</b>
<b>REISEN: EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN: TEIL 6</b>	<b>16</b>
<b>GESUNDHEIT: GAMECHANGER FRAUENGESUNDHEIT</b>	<b>18</b>
<b>AKZENTE: SPIRITUALITÄT &amp; KÜNSTLICHE INTELLIGENZ</b>	<b>22</b>
<b>INTERVIEW: WIE KOMMUNIKATION GLÜCKLICH MACHT</b>	<b>27</b>
<b>WACHSTUM: DER KÖRPER SPRICHT, WO DIE SEELE SCHWEIGT</b>	<b>29</b>
<b>BUSINESS: DER KI-EINHEITSBREI – UND WIE DU TROTZDEM SICHTBAR BLEIBST</b>	<b>32</b>

<b>EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 8: HERENGRACHT 412 – GEFUNDEN</b>	<b>37</b>
<b>NATUR: LÖWENZAHN – UNTERSCHÄTZTE KRAFT AM WEGESRAND</b>	<b>42</b>
<b>FAMILIE RETTEN – TEIL 6: GEHÖRT GEWALT ZUM FAMILIENALLTAG?</b>	<b>46</b>
<b>BÜCHERECKE: UNGELIEBTE UNKRÄUTER</b>	<b>53</b>
<b>KUNST: MANGOSTEEN: WENN MÄNNER EINSAM WERDEN</b>	<b>55</b>
<b>HUMOR</b>	<b>56</b>
<b>WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM</b>	<b>58</b>



Liebe Leserinnen und Leser,

„Gamechanger“ – kaum ein Wort wird so oft bemüht und so selten verdient. Jede neue App, jede Methode, jedes Tool beansprucht den Begriff für sich, als ließe sich die Welt im Wochentakt aus den Angeln heben. Wer hinschaut, sieht meistens Variationen. Optimierungen. Marketing.

Dieses Heft nimmt das Wort beim Wort. Es zeigt Veränderungen, die diesen Namen tragen dürfen – und die fast alle eines gemeinsam haben: Sie sind leise. Sie schreien nicht.

Angela Hausotter schreibt über eine Medizin, die nach Jahrzehnten endlich beginnt, dem weibli-



# EDITORIAL

chen Körper zuzuhören, statt ihn als Randnotiz zu behandeln. Silvia Lichtenthäler zeichnet nach, wie ein einziger Satz, der in einer Familie nicht mehr weitergegeben wird, eine ganze Generation verändern kann – und in ihrem zweiten Beitrag, zusammen mit Andrea Windus, wie Kommunikation, ernsthaft betrieben, glücklich macht. Ulrike Keferstein geht der Spur des Körpers nach, der spricht, wo die Seele schweigt. Regina Bolz porträtiert den Löwenzahn als heimlichen Lehrer für Widerstandskraft und Loslassen. Und noch einmal Angela Hausotter, die zwischen Räucherstäbchen und Rechenzentren einen Kulturbruch beobachtet, den die meisten noch gar nicht bemerkt haben: Spiritualität trifft KI. Dazwischen führt der Zykluskrimi in seinem achten Teil seine Heldin an den Punkt, an dem eine Tür ins Schloss fällt.

Das Feature von Renate Wettach in diesem Heft fragt nach genau diesen Türen – nach den seltenen Entscheidungen, die nicht zurückgenommen werden können. Ihr zweiter Beitrag schaut auf die andere Seite des Themas: warum ausgerechnet die KI-Tools, die Sichtbarkeit versprechen, sie gerade zerstören – und was im Einheitsbrei algorithmischer Stimmen wirklich trägt: das eigene Rückgrat. Echte Gamechanger sind selten. Wenn sie kommen, kommen sie ohne zweite Chance.

Vielleicht ist das die eigentliche Einladung dieses Hefts: zwischen lautem Versprechen und leiser Wirklichkeit zu unterscheiden. Und zu wissen, welche Türen in deinem Leben gerade noch offenstehen.

Eine gute Lektüre wünscht dir

Dein Team vom LöwenStern Magazin



**WAS BLEIBT**

A hand is shown from the left, pulling a silver handle on a dark, paneled door. The door is slightly ajar, revealing a bright, hazy landscape with a red vertical line on the left side. The overall scene is dramatic and symbolic, representing a transition or a choice.

# ÜBER ENTSCHEIDUNGEN, NACH DENEN ES KEIN ZURÜCK GIBT

von Renate Wettach

Das meiste in deinem Leben ist erstaunlich reversibel. Du wechselst den Job, ziehst um, beendest eine Beziehung, kehrst zurück, fängst neu an. Du investierst in das falsche Produkt, lernst daraus, machst es beim nächsten Mal besser. Du sagst etwas, das du bereust, entschuldigst dich, klärst es. Selbst große biografische Brüche – eine Insolvenz, eine Trennung, ein Karriereknick – sind in den meisten Fällen Wegkreuzungen und keine Sackgassen. Das Leben gibt dir neue Chancen, neue Anläufe, neue Türen.

**Genau das macht den Begriff Gamechanger so inflationär.** Jedes Tool, jede Methode, jede Kampagne wird heute als spielentscheidend angepriesen. Wenn man hinschaut, sind das in den meisten Fällen Optimierungen, Variationen, Anpassungen, die du jederzeit zurücknehmen kannst, ohne dass die Welt eine andere wird.

## DIE SELTENEN MOMENTE

Es gibt aber Ereignisse, die wirklich nicht zurückgenommen werden können. Sie sind selten, und genau das macht sie zu echten Gamechangern.

Der Tod eines Menschen ist so ein Ereignis. Da ist nichts mehr zu reparieren, kein Streit mehr beizulegen, kein „ich hätte gern noch einmal“ möglich. Was gesagt wurde, wurde gesagt. Was ungesagt blieb, bleibt ungesagt.

Die Atombombe ist ein weiteres Beispiel. Im Juli 1945 wurde in der Wüste von New Mexico der erste Atomtest gezündet. Ab diesem Moment war die Welt eine andere. Dieses Wissen, diese technische Möglichkeit, in Sekunden Hunderttausende auszulöschen – sie ist seitdem in der Welt und wird nicht mehr verschwinden. Du kannst Atomwaffen reduzieren, Verträge schließen, Bestände verkleinern. Aber du kannst das Wissen nicht ungelernet machen.

Ähnliches gilt für eine ausgestorbene Tierart. Für einen verlorenen Wald. Für eine zerstörte Stadt. Für gewisse Kippunkte im Klimasystem, hinter denen die Rückkehr versperrt ist. Für Worte, die ein Vater seiner Tochter zugerufen hat, bevor er die Tür hinter sich schloss und nie wiederkam.

## WELCHE TÜREN HAST DU SELBST GESCHLOSSEN?

Die spannendere Frage ist die persönliche. Welche unumkehrbaren Entscheidungen hast du in deinem eigenen Leben getroffen?

Manche Entscheidungen wirken im Moment groß und sind es nicht. Sie lassen sich korrigieren. Andere wirken klein – ein Satz am Telefon, ein Mausklick, ein abgeschickter Brief – und **sind in Wahrheit Schnitte, die das Leben in ein Davor und ein Danach teilen.**

Vielleicht warst du Gründerin und hast eine Entscheidung getroffen, die einen Menschen auf Dauer aus deinem Geschäftsleben gestrichen hat. Vielleicht hast du die Heimat verlassen, in der niemand mehr auf dich wartet. Vielleicht hast du dich für oder gegen ein Kind entschieden. Vielleicht hast du an einem Punkt deines Lebens etwas getan oder unterlassen, das sich seitdem wie ein roter Faden durch alles zieht, was du bist und was du tust.

Bist du stolz darauf? Bereust du es? Und vor allem: **Wie gehst du damit um, dass dieser Moment nicht zurückzuholen ist?**

Hannah Arendt hat einmal in „Vita activa oder Vom tätigen Leben“ geschrieben, dass **die einzige menschliche Antwort auf das Unumkehrbare das Verzeihen sei.** Verzeihen löscht das Geschehen nicht aus, aber es entzieht ihm seine fortwährende Macht. Das gilt für andere, und es gilt für dich selbst.

## DIE POLITISCHE DIMENSION

Auf gesellschaftlicher Ebene wird die Frage noch dringlicher.

**Demokratien** lassen sich abschaffen. Das geht erstaunlich schnell und ist erstaunlich schwer wieder rückgängig zu machen. Sieh nach Ungarn, sieh nach Russland, sieh in die deutsche Geschichte des 20. Jahrhunderts. Wenn ein Rechtsstaat ausgehöhlt ist, wenn unabhängige Gerichte beseitigt sind, wenn freie Medien zerschlagen werden, wenn ganze Bevölkerungsgruppen entrechtet sind, dann ist das Zurück ein langer, oft blutiger Weg. Manchmal vergehen Generationen. Manchmal gelingt es nie.

**Kriege** sind ein anderes Beispiel. Einmal begonnen, lassen sie sich nicht abbestellen. Auch wenn sie irgendwann enden, bleiben die Toten tot, die Traumata wirksam, die zerstörten Städte zerstört. Friedensverhandlungen können den Lauf der Welt nicht zurückdrehen, sie können sie nur in eine neue Bahn lenken.

Auch der schleichende **Abbau eines Sozialsystems** gehört in diese Kategorie. Eine Pflegeinfrastruktur, die einmal abgewickelt ist, wird nicht in zwei Jahren wieder aufgebaut. Ein Vertrauen in den Staat, das einmal verloren ist, kommt nicht durch eine Pressemitteilung zurück. Eine ganze Generation, die in Armut und Aussichtslosigkeit aufwächst, lässt sich später nicht einfach reparieren.

Genau hier liegt die politische Verantwortung, die wir alle tragen. Bei vielen Entscheidungen ist es relativ egal, wie wir uns verhalten – die Welt korrigiert sich. **Bei den wenigen wirklich unumkehrbaren Weichenstellungen zählt jede Stimme,** jede Klarheit, jeder Widerspruch zur richtigen Zeit.

# Echte Gamechanger kommen ohne zweite Chance

Die Kunst liegt darin, Korrekturfragen von Schicksalsfragen zu unterscheiden.

## Der schnelle Filter

Kannst du diese Entscheidung korrigieren, klären oder neu wählen?  
Wenn nicht, braucht sie mehr Klarheit als Tempo.



### Reversibel

Du darfst ausprobieren.

1

### Neu wählen

Job, Wohnort, Produkt, Methode.

2

### Lernen

Fehler werden Erfahrung.

3

### Klären

Ein Streit kann beigelegt werden.



Was beweglich ist, darf beweglich bleiben.



### Unumkehrbar

Du kannst nicht einfach zurück.

1

### Verlust

Tod, ungesagte Worte, geschlossene Türen.

2

### Kippunkt

Klima, Krieg, Wissen, zerstörte Systeme.

3

### Machtfrage

Demokratie, Rechtsstaat, Vertrauen.



Was unumkehrbar ist, verlangt Gewicht.

## DIE FRAGE, DIE BLEIBT

Ein Leben gut zu führen heißt deshalb auch: zu unterscheiden, welche Entscheidungen reversibel sind und welche nicht. Bei den ersten darfst du experimentieren, dich irren, korrigieren, wachsen. Bei den zweiten lohnt es sich, zweimal hinzusehen, bevor du handelst.

**Der Trick ist, die einen nicht mit den anderen zu verwechseln.**

Manche Menschen behandeln jede Kleinigkeit wie eine Schicksalsfrage und lähmen sich dadurch selbst. Andere behandeln Schicksalsfragen wie Kleinigkeiten und stehen am Ende fassungslos vor den Folgen.

Welche Türen sind in deinem Leben bereits ins Schloss gefallen? Welche stehen gerade noch offen? Und welche willst du, ganz bewusst, nicht so leichtfertig hinter dir zuziehen, wie es dir die nächste Schlagzeile suggeriert?

**Echte Gamechanger sind selten. Wenn sie kommen, kommen sie allerdings ohne zweite Chance.**

Renate Wettach

## Die Leitfrage

Teilt diese Entscheidung dein Leben in ein Davor und ein Danach?  
Kannst du sie korrigieren, klären oder neu wählen?  
Oder bleibt sie wirksam, auch wenn du später anders darüber denkst?

## Der Punkt

### Nicht alles ist Schicksal.

Was korrigierbar ist, darfst du mutig ausprobieren.

### Nicht alles ist Spiel.

Was unumkehrbar ist, braucht Widerspruch zur richtigen Zeit.

### Echte Gamechanger

sind selten. Wenn sie kommen, kommen sie ohne zweite Chance.

Quelle/inhalt: Feature-Artikel von Renate Wettach · Gestaltung: LSV klar mit Rot/Pink/Lila



# REISEN

von Bernhard Hutterer

## EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Teil 6: Von Puno nach Arequipa – Höhenrausch  
und Schluchtenzauber

### WO DIE LUFT DÜNNER WIRD

Am Morgen heißt es Abschied nehmen vom Titicacasee. Wir steuern nach Westen, Richtung Küste, und tauchen wieder ein in die karge Weite des Altiplano.

Der Wind kann hier ordentlich pfeifen, heute aber zeigt er sich von seiner charmanten Seite. Der Horizont flimmert, die Luft flirrt und die Landschaft liegt da wie ein Gemälde: still, schön, fast endlos.



[Video 1: Über das Altiplano nach Arequipa](#)

(Die Klartext-URLs der Videos siehe S. 15)

Foto links: Laguna Lagunillas – Stilleben aus Wasser und Schnee

Wir erreichen die Laguna Lagunillas, eine Kette kleiner Lagunen, verwoben zu einem See. Gespeist werden sie vom Schmelzwasser der schneebedeckten Andengipfel. Oft kann man hier Flamingos bewundern – heute allerdings nicht, sie gönnen sich wohl einen freien Tag. Macht nichts, die Hochlandkulisse ist auch so traumhaft schön.


 [Video 2: Laguna Lagunillas – Hochlandträume auf 4.400 Metern](#)

Hier oben hat selbst das Wasser seine Eigenheiten: Bei 4400 Metern kocht es schon bei 80 Grad. Dünne Luft, niedriger Druck – hier hat die Natur ihr eigenes Versuchslabor.

## AUF REKORDHÖHE – UND ENDLICH EIN WENIG SCHNEE

4.528 Meter über dem Meeresspiegel – unser persönlicher Höhenrekord. Und tatsächlich: Ein Hauch von Schnee liegt am Boden. Kaum zu

glauben, wenn man bedenkt, dass in den Alpen bei 1.500 Metern längst der Winterdienst ausrückt.

 [Video 3 Unterwegs nach Arequipa – rollendes Hochlandkino \(Teil 1\)](#)

 [Video 4: Unterwegs nach Arequipa – rollendes Hochlandkino \(Teil 2\)](#)

## TIERISCHE MODELS AUF DER HOCHEBENE

Im Nationalreservat Pampas Canaguas wird es plötzlich lebendig: Vicunjas, Alpakas und Lamas kreuzen unseren Weg – mal stolz, mal neugierig, mal leicht beleidigt über so viel Kameraaufmerksamkeit.

Die Vicunjas stehen allen die Show: grazile Erscheinung, feines Fell, wilde Freiheit. Dass sie alle vier Tage Wasser brauchen? Echte Wüstentiere wären da härter im Nehmen.

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





## SCHLÄNGELND SCHÖN: DIE QUEBRADA DE CULEBRILLAS

Nur 16 Kilometer vor Arequipa wartet ein verstecktes Naturwunder: die Quebrada de Culebrillas, eine schmale Schlucht aus weißem Vulkanstein (Sillar). Culebrillas heißt übersetzt „kleine Schlangen“ – und genauso windet sich der Canyon durch die Landschaft. Vom Wasser geformt, von der Zeit modelliert, ragen die hellen Felswände bis zu 20 Meter in den Himmel. Im Sonnenlicht schimmern sie wie zartrosa Zuckerwatte und verleihen der Landschaft eine beinahe surreale Schönheit.

## AUF TAUCHGANG INS FELSENLABYRINTH

Der Spaziergang durch die Schlucht dauert nur 20 Minuten – aber es fühlt sich an wie ein Aus-

Foto oben: Crucero Alto – höchster Punkt der Reise, mit einem Hauch Schnee

flug in eine andere Welt. Mit jedem Schritt wird es enger, die Felswände rücken näher, türmen sich steil auf. Die Formen werden bizarrer, die Lichtspiele auf dem weißen Stein immer spektakulärer. Staunen und Faszination mischen sich – ein echtes Naturkino. Und die Kamera läuft im Dauermodus.

## RÄTSELHAFTE ZEICHEN IM FELS – EIN FLÜSTERN AUS DER VERGANGENHEIT

Jeder Schritt bringt uns der reichen Geschichte und kulturellen Bedeutung dieses bemerkenswerten Ortes näher. Am Ende der Schlucht wartet ein stiller Höhepunkt: Petroglyphen aus der Zeit der Wari-Kultur, mehr als tausend Jahre



Fotos oben und unten: Vicunjas auf Tuchfühlung



alt. Tiere, Menschen, rätselhafte Muster – kleine Fenster in eine versunkene Welt, eingeritzt in weichen Stein. Keiner weiß genau, was die Zeichen bedeuten. Aber sie erzählen auf ihre stille Art von Glauben, Alltag und Mythen eines längst verschwundenen Volkes, das ein steinernes Erbe hinterließ.

## BAUWUNDER IN WEISS

Der helle Fels, durch den wir da gerade spazieren, ist kein gewöhnlicher Stein, sondern echter Sillar. Dieses besondere Gestein entstand vor Jahrtausenden aus der Lava der umliegenden Vulkane. Später wurde daraus gebaut, was Arequipa heute zum Leuchten bringt: prachtvolle Kolonialbauten, strahlend weiß im Sonnenlicht – und Grund für den Spitznamen „La Ciudad Blanca“ (die weiße Stadt).

Wer mehr entdecken will, kann entlang der Sillar-Route durch alte Steinbrüche streifen, Handwerkern beim Schneiden und Schleifen zuschauen und in uralte Traditionen eintauchen.

Unsere Zeit reicht leider nur für diese kleine, wilde, wunderbare Schlucht, aber die war's wert.

Am Abend erreichen wir unser Hotel in Arequipa – müde, verstaubt, aber reich beschenkt. Hinter uns: Höhenrekorde, flauschige Vierbeiner, Vulkangestein und Geschichten, die in Felsen geschrieben stehen.

Vor uns: Die weiße Stadt im Abendlicht – bereit für das nächste Kapitel.

Unsere Peru-Reise macht einen kleinen Boxenstopp, wir wechseln für einen Moment die Kulisse. In den kommenden beiden Ausgaben zieht es uns wieder ins traumhafte Maggital und seine wilden Seitentäler. Nur einen Steinwurf von Locarno entfernt, versteckt sich dort ein Stück Ursprünglichkeit zwischen rauschenden Wasserfällen und granitene Schluchten.

Heißt konkret: Wanderschuhe raus, Kamera scharfstellen, Staunen einschalten. Aber keine Sorge, nach dem Alpen-Intermezzo geht's mit frischer Bergluft in den Lungen und neuen Geschichten im Rucksack zurück nach Südamerika zur großen Schlussrunde in drei Etappen.

*Bernhard Hutterer*

Foto unten: Lamas und Alpakas – Hochlandruhe hinterm Zaun





Fotos oben und unten: Quebrada de Culebrillas – Naturkino in Stein

Foto nächste Seite: Steinernes Vermächtnis: Petroglyphen der Wari-Kultur





## HOCH HINAUS AUF PERUS DACHTERRASSE: DAS ALTIPLANO

### Was ist das eigentlich?

Das Altiplano (spanisch für „Hochebene“) ist eine endlose Hochebene in den südlichen Anden – luftig gelegen, dünn besiedelt und dick beeindruckend. In Peru erstreckt sie sich vor allem rund um Puno und den Titicacasee. Die Höhe beträgt durchschnittlich 3.800 Meter – da wird Treppensteigen zur Sportart.

### Höchst gelegene, befahrbare Pässe:

- **Abra La Raya** (ca. 4.335 m): zwischen Cusco und Puno
- **Crucero Alto** (ca. 4.525 m): zwischen Cusco und Arequipa
- **Abra Pirhuayani** (ca. 4.725 m): zwischen Cusco und dem Amazonas-Tiefland
- **Abra Patapampa** (ca. 4.910 m): zwischen Arequipa und Chivay

### Wie lebt es sich da oben?

Mit dicker Jacke, viel Tee und etwas weniger Sauerstoff. Aber auch mit viel Weitblick – im wörtlichen wie im kulturellen Sinn. Das Altiplano ist die Heimat traditionsreicher indigener Völker, etwa der Quechua und Aymara, und geprägt von Lamas, Märkten und Mythen.

### Was gibt's zu sehen?

Weite Ebenen, grasende Alpakas, tiefblaue Seen, Salzflächen und alte Ruinen. Klingt wie von einem Reisebüro erfunden – ist aber echt. Und atemberaubend (auch im wörtlichen Sinn).

### Tipp

Im Altiplano kann es tagsüber T-Shirt-warm sein, und nachts friert dir fast der Atem ein. Pack also beides ein: Sonnencreme und Wollmütze.

Peru, März 2025, Titicacasee



**Bernhard Hutterer**  
Autor und freier Lektor

Reiseberichte, Reisebücher,  
Sachbücher

[www.buchoase-lektorat.de](http://www.buchoase-lektorat.de)



**Freude  
Leichtigkeit  
Freiheit**

Transformiere mit mir deine  
Ängste + Selbstzweifel



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



**GOTTES  
ZEIGE-  
FINGER**

Bernhard Hutterer

**“Bewusstheit durch Bewegung”  
und Wandern**

Ferienwoche im Maggiatal (Tessin)  
vom  
**15.-19.06.2026**

mit Betina Willaredt

Atemberaubende Natur,  
Wasserfälle Kraftplätze

[www.ca-stella.ch/seminare](http://www.ca-stella.ch/seminare)



Infos zum Buch:  
<https://loewenstern-verlag.de/gottes-zeigefinger>

# GAMECHANGER FRAUENGESUNDHEIT

# GESUNDHEIT

von Angela Hausotter

## WARUM DIE MEDIZIN ENDLICH ZUHÖREN MUSS

Es gibt diese Sorte Termine, die im Kalender stehen und bei denen wir nur schreien wollen. Weil wir wissen, der Termin ist gefährlich für die eigene Würde. Du gehst zum Arzt mit einem Körper, der seit Monaten Signale sendet, und du hoffst auf das eine, schlichte Wunder: Dass dein Arzt dich nicht nur *hört*, sondern dir *glaubt* und Wege findet, dir zu helfen.

Sie – nennen wir sie Jana – hat sich vorbereitet wie auf eine Prüfung. Zettel in der Tasche, Daten im Handy, weil das Gedächtnis gerade so zu-

verlässig ist wie ein WLAN im Altbau. Und dann diese Schmerzen. Nicht „Aua, ich hab mich gestoßen“, sondern dieses flächige, wandernde, zähe Brennen, das sich anfühlt, als hätte jemand die Lautstärke im Nervensystem hochgedreht. Mal Schulter, mal Hüfte, mal Rücken, mal alles. Dazu Schlaf, der nicht mehr erholt, sondern nur unterbricht. Dazu Erschöpfung, die nicht mit einem freien Wochenende verschwindet. Und irgendwann kommt der Moment, in dem du dich selbst dabei ertappst, wie du denkst: *Vielleicht bilde ich mir das wirklich ein.*

Im Wartezimmer hängt ein Poster über gesunde Ernährung. Im Sprechzimmer fällt ein Satz, der sich anfühlt wie ein Deckel: „Wahrscheinlich Stress.“ Dann noch: „In Ihrem Alter normal.“ Und Jana nickt, weil sie gelernt hat, nicht anstrengend zu sein. Sie geht nach Hause und ist nicht nur erschöpft, sondern auch beschämt. Als wäre sie nicht Patientin mit Schmerzen, sondern ein Problem, das man noch nicht mal anschauen mag.

Wenn man über Frauengesundheit spricht, lan-

det man schnell bei großen Themen: Endometriose, Herzinfarkt-Symptome, Wechseljahre. Alles wichtig. Aber es gibt ein Krankheitsbild, das wie ein Spiegel funktioniert, weil es so häufig Frauen trifft, weil es so oft angezweifelt wird und weil es so gnadenlos zeigt, was passiert, wenn Medizin lieber beruhigt als hinschaut: **Fibromyalgie**.

## **FIBROMYALGIE: WENN DER SCHMERZ KEINEN „SCHÖNEN“ BEFUND HAT**

Fibromyalgie ist keine Laune, keine Mode, kein Charakterproblem. Das Gemeine ist: Sie fühlt sich für Betroffene glasklar an und wirkt nach außen oft unsichtbar. Du hast Schmerzen, du bist erschöpft, du schläfst und wachst trotzdem müde auf, dein Kopf ist langsam, dein Körper reagiert auf Reize, als wäre er ständig überfordert. Das ist nicht „ein bisschen“, das ist existenziell, weil es dich Stück für Stück aus deinem eigenen Leben drückt.

Und dann kommt die zweite Ebene: die medizinische. Bei Fibromyalgie sind viele Standardwerte oft unauffällig. Das ist kein Beweis gegen die Beschwerden, es ist nur ein Hinweis darauf, dass hier nicht ein einzelnes Organ „kaputt“ ist, sondern die Schmerzverarbeitung selbst aus dem Takt geraten ist. Diagnostisch heißt das: Ärztinnen müssen andere Ursachen abklären und dann das Muster ernst nehmen: Dauer, Verteilung der Schmerzen, Begleitsymptome wie Schlaf und Erschöpfung. Genau diese Unschärfe macht viele verzweifeln, weil sie sich plötzlich in der Rolle wiederfinden, ihre Realität verteidigen zu müssen.

Und weil es keinen Laborzettel gibt, der alles beendet, rutscht das Thema zu schnell ins Psychofach: Stress, „zu viel im Kopf“, „mehr Bewegung“. Dabei beschreibt die Forschung Fibromyalgie seit Jahren als reale, komplexe Störung der Schmerzverarbeitung – ein Nervensystem, das zu schnell, zu stark, zu lange auf „Gefahr“ steht. Real ist es trotzdem. Auch ohne Gips.

## **DER BLINDE FLECK: DER WEIBLICHE KÖRPER ALS RANDNOTIZ**

Dass Frauengesundheit in der Medizin lange wie ein Spezialgebiet behandelt wurde, hat Gründe, die unerquicklich banal sind: Forschung, Leitlinien und Medikamentenstudien orientierten sich über Jahrzehnte stark am männlichen Körper. Der weibliche Körper galt als „zu kompliziert“ – Zyklus, Hormone, Schwangerschaft, Wechseljahre. Als wäre Komplexität ein Argument gegen Genauigkeit.

Die Folgen sind spürbar: Symptome werden anders eingeordnet, Risiken anders bewertet, Beschwerden schneller relativiert. Und Lebensphasen, die bei Frauen biologisch massiv sind – Perimenopause und Menopause – werden oft erst dann ernst genommen, wenn nichts mehr geht.

Gerade hier berühren sich die Themen. Viele Frauen berichten, dass sich Schmerzen und Erschöpfung in hormonellen Umbruchphasen verändern, verstärken, „kippen“. Wenn der Körper die Spielregeln ändert, wird aus „Ich funktioniere irgendwie“ plötzlich „Ich komme nicht mehr hinterher“.

## **DER GAMECHANGER: WENN FORSCHUNG ENDLICH DIE RICHTIGEN FRAGEN STELLT**

Das Spannende ist: Der Wandel kommt nicht, weil Frauen plötzlich besser ausgebildet sind. Der Wandel kommt, weil Wissenschaftlerinnen und Ärztinnen anfangen, die richtigen Fragen zu stellen und sich nicht mehr mit „brauchen wir nicht“ abspeisen lassen.

Eine der bekanntesten Stimmen ist die Neurowissenschaftlerin **Dr. Lisa Mosconi**. Sie untersucht, wie eng weibliche Hormone und Gehirngesundheit zusammenhängen und warum die Lebensmitte dabei kein Randthema ist, sondern ein Schlüsselmoment. In ihrem Buch **„The XX Brain“** macht sie etwas, das in der Medizin erstaunlich revolutionär ist: Sie nimmt den weiblichen Körper nicht als Abweichung, sondern als Ausgangspunkt.

Wenn man Mosconis Arbeit ernst nimmt, wird

# Frauenmedizin muss zuhören

Schmerz ist real, auch ohne Standardbefund



plötzlich sichtbar, was vorher wie „Befindlichkeit“ aussah: Hormone sind nicht nur Reproduktion, sie sind Mitspieler im Gehirnstoffwechsel, in Gefäßen, in Stressreaktionen, in Entzündungsprozessen. Und dann ist es nicht mehr logisch, Frauen in der Perimenopause mit Allgemeinplätzen abzuspeisen. Dann ist es schlicht schlechte Medizin.

Prävention beginnt nicht erst mit 70 und einem Flyer über Sturzprophylaxe. Prävention beginnt dort, wo der Körper die Spielregeln ändert und wo man entscheiden kann, ob man hinschaut oder wegschaut.

## ÄRZTINNEN, DIE VORANGEHEN UND WARUM DAS MEHR IST ALS „AUFKLÄRUNG“

Parallel zur Forschung passiert etwas, das ich fast noch wichtiger finde: Ärztinnen werden sichtbar. Nicht als „Influencerinnen“, sondern als Gegenmacht zu einem System, das Frauen zu oft kleinredet.

International ist **Dr. Jen Gunter** (Gynäkologin) eine der klarsten Stimmen gegen Mythen und Desinformation rund um Menopause, Hormone und „Frauenleiden“. Ihr Buch „**The Menopause Manifesto**“ ist kein Wohlfühltext, sondern ein Faktenraum: Was wissen wir wirklich? Was ist Angstmarketing? Was ist medizinisch sinnvoll – und was ist einfach nur laut?

Und ja: Im deutschsprachigen Raum hat u. a. **Dr. Sheila de Liz** das Thema Wechseljahre so in die Öffentlichkeit gezogen, dass man es nicht mehr elegant übersehen kann. Man muss nicht jede Zuspitzung mögen, um den Effekt zu erkennen: Wenn Ärztinnen deutlich sprechen, verschiebt sich das, was als „normal“ gilt, und damit auch das, was Patientinnen einfordern dürfen.

Das ist nicht nur Populärmedizin. Das ist kulturelle Reparaturarbeit. Weil es Frauen aus dieser stillen Ecke holt, in der sie sich selbst ständig erklären müssen.

## WAS SICH JETZT ÄNDERN MUSS – NICHT IRGENDWANN, SONDERN IM ALLTAG

Der Fortschritt ist da. Aber er ist noch nicht überall angekommen. Und ehrlich: Wir brauchen nicht nur neue Studien, wir brauchen neue Routinen.

Wir brauchen Sprechzimmer, in denen eine Frau mit chronischen Schmerzen nicht erst beweisen muss, dass sie „wirklich“ leidet. Wir brauchen Diagnostik, die nicht nur nach dem einen Befund sucht, sondern Muster erkennt. Wir brauchen interdisziplinäres Arbeiten, weil Rheumatologie, Neurologie, Schmerzmedizin, Gynäkologie, Psychosomatik und Hausarztmedizin hier nicht gegeneinander, sondern miteinander funktionieren müssen.

Und wir brauchen eine Haltung, die simpel ist und trotzdem selten: Wissen teilen statt beschämen. Patientinnen googeln nicht, weil sie schwierig sind. Sie googeln, weil sie Lücken spüren. Gute Medizin schließt diese Lücken.

## NEBENNOTIZ (DIE EIGENTLICH KEINE SEIN DÜRFTE): FIBROMYALGIE UND ADHS

Und dann gibt es noch diese Überschneidung, die viele Betroffene erst spät entdecken, oft, weil sie sich plötzlich „zu gut“ in Beschreibungen wiederfinden, die eigentlich aus einem anderen Kapitel stammen: **ADHS**.

Mehrere Studien berichten, dass ADHS (diagnostiziert oder über Screening erfasst) bei Menschen mit Fibromyalgie häufiger vorkommt als in der Allgemeinbevölkerung und dass umgekehrt Aufmerksamkeits- und Regulationsprobleme mit Schmerz, Schlaf und Erschöpfung ineinandergreifen können. Das ist kein „Alles ist ADHS“-Stempel, sondern ein Hinweis: Wenn man Zusammenhänge ignoriert, behandelt man am Ende nur Symptome, aber nicht das System.

## WARUM DAS KEIN TREND IST

Manchmal klingt es, als hätte Frauengesundheit gerade „einen Moment“. Als wäre es Mode – wie Hafermilch. In Wahrheit ist es eine Korrektur. Eine überfällige.

Wenn Forschung wie die von Mosconi und Stimmen wie die von Gunter den Rahmen verschieben, passiert etwas Entscheidendes: Frauen bekommen Sprache für das, was sie erleben. Und Sprache ist oft der erste Schritt raus aus dem Alleinsein und rein in eine Behandlung, die diesen Namen verdient.

Jana aus dem Wartezimmer braucht Medizin, die hinschaut. Und eine Gesellschaft, die endlich aufhört, weibliches Leiden als „normal“ zu etikettieren.

## QUELLEN (AUSWAHL)

Lisa Mosconi: „The XX Brain“ (Buchseite/Info): <https://www.lisamosconi.com/xxbrain>

Dr. Jen Gunter: „The Menopause Manifesto“ (Buchseite/Info): <https://drjengunter.com/the-menopause-manifesto/>

Übersichtsartikel zu Fibromyalgie & diagnostischen Herausforderungen (PMC): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10560069/>

Review: Fibromyalgia and attention deficit hyperactivity disorder (PMC): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11046556/>

Angela Hausotter



# SPIRITUALITÄT & KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

## AKZENTE

von Angela Hausotter

### ZWISCHEN RÄU- CHERSTÄBCHEN UND RECHENZEN- TREN

#### EIN LEISER KULTURBRUCH

Spiritualität ist für viele der letzte Ort, an dem nicht sofort etwas „funktionieren“ muss. Ein Bereich, in dem man nicht optimiert, sondern lauscht. Wo man sich nicht erklärt, sondern sich

zumutet.

Und dann steht da seit Kurzem etwas Neues mit im Raum: Künstliche Intelligenz. Nicht als Religion, nicht als Erleuchtung. Eher als Infrastruktur. Als Werkzeug, das plötzlich überall auftaucht, wo Menschen nach Sinn, Trost und Orientierung suchen. Genau deshalb lohnt es sich, hinzusehen: Was macht KI mit einer Szene, die vom Unsichtbaren lebt?

#### WARUM AUSGERECHNET DIESE NISCHEN SO SCHNELL REAGIERT

Spiritualität arbeitet mit Sprache: Bilder, Symbole, Deutungen, Geschichten. KI ist darin erstaunlich gut. Sie kann Texte erzeugen, die sich „stimmig“ anfühlen, kann Tonlagen nachbauen, kann Fragen aufnehmen, ohne zu erröten oder zu urteilen.

Dazu kommt: Spiritualität ist oft privat. Viele

Menschen reden nicht offen über ihre Zweifel, ihre Trauer, ihre Sehnsucht. Ein Chatfenster ist da eine niedrigschwellige Beichte ohne Gegenüber, das zurückschaut. Das macht KI attraktiv – nicht, weil sie heilig wäre, sondern weil sie verfügbar ist.

## WO KI BEREITS SPIRITUELLE AUFGABEN ÜBERNIMMT

Die Anwendungen sind längst da, häufig unspektakulär, manchmal erstaunlich:

- Meditationen, die auf Stimmung, Thema oder Tageszeit zugeschnitten sind
- Journaling-Begleitung: Fragen, die Reflexion strukturieren
- Tarot-, Astrologie- oder Human-Design-Deutungen in Sekunden
- Ritualtexte für Übergänge: Abschied, Neubeginn, Trauer
- Affirmationen und „Mantras“ als Content-Fließband

Das kann man als Oberflächenphänomen abtun. Man kann es aber auch als Hinweis lesen: Der Bedarf an Halt ist groß – und der Markt reagiert.

## DER ENTSCHEIDENDE PUNKT: KI ERZEUGT RESONANZ, ABER KEINE OFFENBARUNG

Spiritualität kennt das Gefühl: Ein Satz trifft. Ein Symbol passt. Eine Deutung sitzt. Das ist Resonanz – und Resonanz ist mächtig. Aber Resonanz ist nicht automatisch Wahrheit.

KI ist kein Orakel. Sie hat keine Intuition, keine Erfahrung, keine Verantwortung. Sie berechnet Wahrscheinlichkeiten aus sprachlichen Mustern. Sie liefert das, was in ähnlichen Kontexten häufig als „passend“ markiert wurde. Das kann helfen, Gedanken zu ordnen. Es kann aber auch täuschen – gerade weil es so glatt klingt.

Wenn KI spirituelle Sprache beherrscht, entsteht eine neue Verwechslungsgefahr: Dass sich Tiefe wie Tiefe anfühlt, obwohl sie nur gut formuliert ist.



## WAS SICH VERSCHIEBT: AUTORITÄT UND ABHÄNGIGKEIT

Mit KI verschiebt sich eine alte Frage in neuer Form: Wer darf eigentlich Deutungshoheit haben?

Früher waren es Lehrende, Traditionen, Gemeinschaften, Texte. Heute kann ein System in Sekunden Antworten liefern, die wie Begleitung wirken. Der Preis dafür ist unsichtbar: KI trägt keine Konsequenzen. Sie ist nicht da, wenn eine Entscheidung schiefgeht. Sie kann nicht nachfragen, wenn es gefährlich wird.

Und sie kann – je nach Anbieter – Teil eines Geschäftsmodells sein, das mit Sehnsucht arbeitet.

## DIE CHANCE: KI ALS SPIEGEL FÜR BESSERE FRAGEN

Trotz allem muss man KI nicht verteufeln. Als Werkzeug kann sie sinnvoll sein – wenn man sie nicht zur Instanz macht.

KI kann:

- beim Schreiben helfen, wenn Worte fehlen
- Reflexion strukturieren, wenn der Kopf zu voll ist
- Ideen liefern für Meditationen, Rituale, Impulse
- Perspektiven anbieten, die man selbst gerade nicht findet

Der Unterschied ist entscheidend: Nutze ich KI, um mich zu hören – oder nutze ich KI, um mich nicht hören zu müssen?

## WAS JETZT NÖTIG IST: SPIRITUELLE MEDIENKOMPETENZ

Die spirituelle Szene war immer anfällig für Projektion. Menschen legen Hoffnung in Lehrende, Methoden, Symbole. KI verstärkt das, weil sie so bereitwillig antwortet.

Darum braucht es neue Standards:

- Transparenz: Ist das menschlich geschrieben oder generiert?



- Ethik: Wird mit Angst, Schuld oder Heilsversprechen gearbeitet?
- Grenzen: Wo endet Inspiration und wo beginnt Therapie oder Medizin?

Und eine einfache Leitfrage, die erstaunlich viel klärt: Führt mich das näher zu mir – oder weiter weg?

## FAZIT: DIE SPIRITUALITÄT LÄSST SICH NICHT AUTOMATISIEREN

KI kann Sprache. Sie kann Trost formulieren. Sie kann sogar so wirken, als hätte sie verstanden.

Aber Spiritualität ist mehr als Text. Sie ist Körper, Beziehung, Zeit. Sie ist das Aushalten von Nichtwissen. Das Reifen an Widersprüchen. Das, was nicht sofort eine Antwort liefert.

Vielleicht ist das die eigentliche Aufgabe in dieser neuen Lage: KI als Werkzeug zu nutzen – und das Unsichtbare trotzdem nicht zu delegieren.

Angela Hausotter

**Humorvoll Verrückt Tiefgründig**



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

[www.loewenstern-verlag/indien](http://www.loewenstern-verlag/indien)



**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, 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.menaklor.de](http://www.menaklor.de)

**FAMILIE RETTEN**

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

<https://youtu.be/BqeB07L7ts>



Silvia Lichtenthäler  
[www.diewerteakademie.com](http://www.diewerteakademie.com)

**Formentera Refresh Your Life**

21 - 28 Mai 2026  
Wohlfühlurlaub  
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
- Mediterane 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](mailto:formenterarefreshyourlife@gmail.com)






Andrea Windus



Silvia Lichtenthäler

# INTERVIE

## UND WIE KOMMUNIKATION GELINGEN KANN MIT DEM 4-OHREN-MODELL VON MARSHALL ROSENBERG AUS DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION (GFK)

Manchmal scheitern Gespräche nicht, weil wir uns nichts zu sagen haben, sondern weil wir nicht verstehen, **wie wir wirklich hören**. Und ja – manchmal muss Kommunikation genau daran scheitern, damit wir beginnen, hinzuschauen.

**In dir gibt es zwei Stimmen:** Eine, die verletzt ist, kämpft, Recht haben will. Und eine, die verstehen will, fühlen kann und Verbindung sucht.

Beide sind da. Immer. Doch in dem Moment, in dem dich Worte treffen, hast du eine Wahl.

- Hältst du kurz inne?
- Hörst du tiefer?
- Oder gehst du direkt in den Angriff?

Du kannst die Worte hören. Oder du kannst versuchen zu verstehen, **was wirklich dahinter steckt**. Und dann bleibt nur eine ehrliche Frage:

Was ist dir wichtiger? Recht zu haben? Oder in Verbindung zu bleiben und gemeinsam eine Lösung zu finden?

Genau hier beginnt Veränderung:

# WIE KOMMUNIKATION GLÜCKLICH MACHT

von Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

# W

## DIE ZWEI INNEREN STIMMEN

### Wolf (Reaktionsmodus)

- bewertet, greift an, verteidigt sich
- spricht in Vorwürfen („Du bist immer...“)
- entsteht aus Verletzung & unerfüllten Bedürfnissen

### Giraffe (GFK-Haltung)

- hört empathisch, bleibt verbunden
- spricht über Gefühle & Bedürfnisse
- sucht Lösungen statt Schuld

Beide leben in uns – die Frage ist: **Welche Stimme hörst du?**

## WARUM KOMMUNIKATION SCHEITERN „MUSS“

Durch das **4-Ohren-Modell** lernst du:

- Jeder hört mit einem anderen „Ohr“
- Aussagen werden oft **als Angriff statt als Bedürfnis** verstanden

Das Ergebnis:

- Missverständnisse
- Verletzungen
- Eskalation

Der typische Teufelskreis:

- Jemand fühlt sich verletzt
- Reagiert im „Wolf“ (Angriff/Vorwurf)
- Gegenüber fühlt sich angegriffen
- Reagiert ebenfalls im „Wolf“ – und der Konflikt verstärkt sich

## DER EIGENTLICHE KERN

Hinter jeder Reaktion steckt ein **unerfülltes Bedürfnis**

Problem: Wir wissen oft nur, **was wir NICHT wollen. Aber nicht, was wir wirklich brauchen.**

**Folge:** Bedürfnisse bleiben unausgesprochen. Nichts verändert sich.

## DER WENDEPUNKT (GFK)

Wenn du lernst:

- deine **Gefühle & Bedürfnisse zu erkennen**
- und die des anderen **herauszuhören** oder zu hinterfragen,

passiert Folgendes:

- du steigst aus automatischen Reaktionen aus
- du unterbrichst den Konfliktkreislauf
- echte Verbindung entsteht

## KERNAUSSAGE DES VIDEOS

Nicht die Worte sind das Problem – sondern wie wir sie hören und darauf reagieren.

### Wirkung im Alltag (Familie & Beziehung)

Mit dieser „Sprache“:

- verstehst du dich selbst besser
- reagierst weniger impulsiv
- kannst Konflikte ruhiger klären
- schaffst echte Verbindung zu Partner & Kind

## ESSENZ IN EINEM SATZ

Wenn du Bedürfnisse statt Angriffe hörst, verändert sich deine ganze Kommunikation.

**Schau dazu jetzt unser Video an.**

 [Hier der Link zum Video: https://youtu.be/gurB9rNds\\_4](https://youtu.be/gurB9rNds_4)

*Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus*



# DER KÖRPER SPRICHT, WO DIE SEELE SCHWEIGT

## WENN UNGELÖSTE BEZIEHUNGSKONFLIKTE KÖRPERLICHE SPUREN HINTERLASSEN

„Gedacht ist nicht gesagt, gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden, verstanden ist nicht einverstanden, einverstanden ist nicht angewendet, angewendet ist noch lange nicht beibehalten.“  
– Konrad Lorenz (1903–1989), österreichischer Verhaltensforscher & Nobelpreisträger

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem gut beleuchteten Konferenzsaal. Die Zahlen stimmen, das Team ist eingespielt, der nächste Meilenstein ist in Sicht. Und trotzdem – da ist dieses Ziehen in der Brust. Dieser Druck hinter den Schläfen, der nicht nachlässt. Die Erschöpfung, die auch nach dem viel zu kurzen Urlaub bleibt. Ihr Arzt findet nichts. Die Blutwerte sind makellos. Und doch spüren Sie: Etwas stimmt nicht.

# WACHSTUM

von Ulrike Keferstein

Es gibt Momente im Leben, in denen die Stille lauter ist als jedes Gespräch. Momente, in denen wir spüren, dass etwas nicht stimmt – in uns, zwischen uns und anderen, in den Beziehungen, die unser Leben formen. Manchmal schleicht sich dieser Moment leise heran: ein diffuses Erschöpftsein, ein kaum benennbares Gefühl von Distanz zu einer Arbeit, einer Situation, zu einem Menschen, etwas, das uns eigentlich vertraut oder nah sein sollte. Manchmal bricht es plötzlich herein, wie ein Riss in einem Fundament, das wir für unerschütterlich hielten.

Wir leben in einer Zeit, die uns zu Höchstleistungen geradezu einlädt – beruflich, persönlich, sozial. Wir optimieren Prozesse, managen Teams, gestalten im Unternehmen – oder verwalten wir eher? Und doch: Die Beziehungen, die uns tragen sollten, bleiben oft im Verborgenen, hinter den Dingen, die uns umtreiben, ungeklärt, unbesprochen. Was wir fühlen, sagen wir nicht. Was wir sagen, wird nicht gehört. Was gehört wird, wird nicht verstanden. Konrad Lorenz hat dieses Paradox in Worte gefasst, die uns noch heute treffen – weil sie so wahr sind, weil wir alle schon darin gefangen waren.

Was Ihr Körper Ihnen sagt, hat in den seltensten Fällen ausschließlich mit Ihrer Arbeit zu tun. Meistens – und das zeigen uns heute sowohl moderne Wissenschaft als auch jahrtausendealte Weisheitstraditionen – hat es mit Beziehungen zu tun. Mit dem, was zwischen Ihnen und anderen Menschen ungeklärt geblieben ist. Mit den Worten, die Sie nie gesagt haben. Den Gefühlen, für die es keinen Raum gab. Den Konflikten, die Sie unter den Teppich geschoben haben, weil Zeit Kraft oder Mut fehlte.

Ungelöste Beziehungsdynamiken hinterlassen Spuren. Im Nervensystem. Im Immunsystem. Im Herzen, dort, wo Sie Ihre persönliche körperliche Schwachstelle haben – **und das ist nicht nur metaphorisch gemeint.**

WISSENSCHAFT PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

### Wenn Stress uns von innen zerstört

Seit den 1980er-Jahren belegt ein wachsendes Forschungsfeld – die Psychoneuroimmunologie –, was viele Menschen intuitiv ahnen: Unser

emotionaler Zustand und unsere sozialen Beziehungen haben einen direkten, messbaren Einfluss auf unser Immunsystem.

Chronischer Beziehungsstress – anhaltende Konflikte, emotionale Distanz, das Gefühl, nicht gehört zu werden – erhöht nachweislich die Konzentration entzündungsfördernder Botenstoffe (Interleukine, TNF-alpha) im Blut. Diese stille Entzündung steht in Verbindung mit Herzerkrankungen, Depressionen, Autoimmunerkrankungen und beschleunigter Zellalterung.

Eine wegweisende Langzeitstudie der Harvard Medical School (Grant Study, über 80 Jahre) kommt zu einem schlichten, revolutionären Ergebnis: Die Qualität unserer Beziehungen ist der stärkste Prädiktor für Gesundheit und Lebensfreude im Alter – stärker als Geld, Bildung oder körperliche Fitness.

Univ.-Prof. Robert Waldinger, Leiter der Studie, fasst es so zusammen: Einsamkeit tötet. Nicht als Metapher – sondern physiologisch, messbar, unwiderruflich.

Was die Wissenschaft heute mit Messinstrumenten belegt, haben weise Menschen aller Kulturen schon immer gewusst. Und doch leben wir in einer Gesellschaft, die uns systematisch dazu erzogen hat, Beziehungskonflikte zu verdrängen, Gefühle zu rationalisieren und Schwäche – also das Eingestehen von emotionalen Bedürfnissen – als Unprofessionalität zu deuten. Gerade Menschen, die von der Kriegs- und unmittelbaren Nachkriegsgeneration erzogen wurden, die also in der Regel zwischen 50 und 60 Jahre alt sind, neigen zum Funktionieren. Gefühle sind jedoch Motor des Handelns. Folge ist häufig, dass destruktive Verhaltensmuster keine wirkliche Korrektur erfahren.

Gerade Menschen in Führungsverantwortung kennen dieses Muster gut. Man funktioniert. Man liefert. Man hält zusammen, was auseinanderfallen will. Und irgendwann meldet sich der Körper – weil er der ehrlichste Gesprächspartner ist, den wir haben.

## WEISHEITSTRADITION · RELIGIONS- UND KULTURÜBERGREIFEND

### Ganzheit als uraltes Konzept – Shalom, Dharma und das Netz des Indras

Das hebräische Wort Shalom – häufig verein-

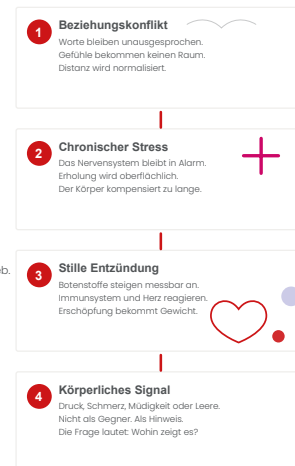
WACHSTUM · PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

## Der Körper spricht, wo die Seele schweigt

Wie ungelöste Beziehungskonflikte körperliche Spuren hinterlassen



Das Signal ist selten nur körperlich. Es fragt nach dem, was ungeklärt blieb.



#### Leitfrage für die Reflexion

Wo meldet sich dein Körper gerade?  
Und zu welcher ungeklärten Beziehung könnte dieses Signal gehören?

Quelle/Inhalt: Artikel von Ulrike Katerstein, LöwenStamm Magazin Heft 8

facht als ‚Frieden‘ übersetzt – meint in seiner ursprünglichen Tiefe etwas weit Umfassenderes: Vollständigkeit, Unversehrtheit, das Blühen aller Beziehungen. Shalom ist kein innerer Zustand allein, sondern beschreibt immer das Gefüge zwischen Menschen, zwischen Mensch und Schöpfung, zwischen Mensch und dem Göttlichen. Ist dieses Gefüge gestört, ist auch die Person in ihrer Ganzheit verletzt.

Im hinduistischen und buddhistischen Denken beschreibt das Bild des Indra-Netzes ein unendliches Netz, in dem an jedem Knotenpunkt ein strahlender Edelstein hängt – und jeder Edelstein spiegelt alle anderen wider. Kein Knoten ist für sich. Was einen berührt, berührt alle. Diese Metapher ist nicht nur poetisch – sie ist ein präzises Bild für das, was Systemtheoretiker und Familientherapeuten heute als ‚relationale Felder‘ beschreiben.

In der christlichen Mystik spricht Meister Eckhart vom ‚Seelengrund‘, der nur in der Verbundenheit mit dem Gegenüber zur vollen Entfaltung kommt.

All diese Traditionen teilen eine Überzeugung: Gesundheit ist unteilbar. Wer innerlich zerrissen ist durch ungeklärte Situationen, insbesondere Beziehungen, ist niemals ganz gesund – egal, wie makellos seine Blutwerte sind.



che, über meine erste kleine Familie, später zu freikirchlichen Gemeinschaften und schließlich zur nächsten eigenen Patchworkfamilie. Die Erkenntnis, dass Gemeinschaft für jeden etwas ganz anderes bedeuten kann, wurde mir immer deutlicher bewusst. Ich war lange mit dem Kopf und nicht mit dem Herzen auf der Suche. Gemeinschaft, die wirklich verbindet, folgt über das Herz. Der Wachstumsprozess führte mich zuerst zurück zu mir selbst, zu meiner Seele, zu meinem Seelenweg. Ob Nervenzusammenbruch mit 28, Burnout mit 31, wiederkehrende jährliche Bronchitis, Bandscheibenvorfall mit 54, Prurigo mit 62, Schlaganfall mit 67. Die sofortige Annahme der Situation, das Verstehen des „Learnings“ und die Umsetzung in Beziehung haben bis heute dazu geführt, dass ich kerngesund bin, keine körperlichen Einschränkungen oder Rückenbeschwerden habe und ohne Medikamente auskomme. Dabei schließe ich NICHT aus, dass ich meine individuellen kleinen Schwachstellen habe. Doch durch Vorbeugung verhindere ich die Folgen. Der Schlaganfall war eine größere, nicht beachtete Baustelle, dazu aber später mehr.

Wir haben dieses Wissen nicht verloren, weil es falsch war. Wir haben es verdrängt, weil der Fortschrittsgedanke der vergangenen Jahrzehnte, besonders nach den Kriegsjahren, uns etwas anderes versprochen hat: Effizienz, Messbarkeit, Kontrolle. Gefühle galten als Störfaktor. Beziehungsarbeit als Luxus. Und Krisen als Schwäche, die man möglichst schnell überwinden sollte.

Die Konsequenzen erleben wir heute – in steigenden Burnout-Zahlen, in einer Epidemie der Einsamkeit mitten in vernetzten Gesellschaften, in Führungskräften, die am Gipfel ihrer Karriere innerlich leer sind. Wir sind schneller geworden, aber nicht weiser. Wir sind vernetzter geworden, aber nicht verbundener.



### Meine persönliche Erfahrung

Ich selbst habe von Kleinkind an eine innere Zerrissenheit gespürt: Wer oder wo ist meine Seelenfamilie? Durch die enge Verbundenheit mit meiner Großmutter war ich in meinen ersten sieben Lebensjahren innerlich bei keinem zu hundert Prozent zu Hause. Die Suche danach, wohin ich gehöre, führte später über verschiedene Gemeinschaften wie die in der katholischen Kir-

**Für heute genügt eine einzige Frage – klein, aber mit Tiefgang:** Wo meldet sich Ihr Körper gerade? Und zu welcher ungeklärten Beziehung könnte dieses Signal gehören? Gibt es ein Sprichwort dazu?

In der nächsten Magazinausgabe steigen wir im Artikel „Das Schweigen hat viele Gesichter“ tiefer in die präventiven Möglichkeiten ein und zeigen, warum das Überwinden des Schweigens unserer Seele Raum gibt und somit auch unseren Körper wieder aufrichten kann.

Ulrike  
Keferstein



# DER KI-EINHEITS- BREI – UND WIE DU TROTZDEM SICHTBAR BLEIBST

**Alle nutzen KI für ihre Social-Media-Posts. Das Ergebnis: austauschbare Feeds, sinkende Reichweite, frustrierte Solopreneure. Warum das Problem tiefer liegt als gedacht – und was wirklich hilft.**

Oliver Brandt, Gründer des Startups Vocora, formuliert es treffend: „Die Feeds ertrinken in austauschbarem Content, der von ChatGPT und ähnlichen Tools erzeugt wird.“

Und die Plattformen reagieren. LinkedIn hat 2026 einen sogenannten „Semantic Quality Filter“ eingeführt, der generischen KI-Content erkennt und in der Auspielung herabstuft. Instagram bestraft Inhalte, die zu perfekt poliert wirken. Die Ironie: Die Tools, die Sichtbarkeit versprechen, sorgen für das Gegenteil.

## WARUM ES SOLOPRENEURE BESONDERS TRIFFT

Wenn du allein arbeitest, ist organische Reichweite kein Luxus – sie ist dein Vertriebskanal. Du hast kein Marketing-Team, das bezahlte Kampagnen steuert. Du hast keine Agentur, die deine

# BUSINESS

von Renate Wettach

## DIE FEEDS ERTRINKEN

Scrollst du morgens durch LinkedIn, hast du manchmal das Gefühl, denselben Post zehnmals zu lesen? Mal beginnt er mit einer provokanten Frage, mal mit einer persönlichen Anekdote, die verdächtig perfekt klingt. Die Struktur ist immer gleich: Aufmerksamkeit erregen, drei Bullet Points, Call-to-Action. Alles glatt. Alles austauschbar. Alles – KI.

Die Zahlen bestätigen, was dein Bauchgefühl längst ahnt: Laut einer Analyse von Social Insider auf Basis von 35 Millionen Instagram-Beiträgen ist die Engagement-Rate im vergangenen Jahr um 24 Prozent gesunken. Nicht, weil die Menschen weniger scrollen. Sondern weil sie weniger reagieren. Weniger liken, weniger kommentieren, weniger teilen. Die Inhalte sehen aus wie Inhalte, aber sie fühlen sich nicht mehr an wie etwas, das ein Mensch geschrieben hat.

Marke pflegt. Du hast dich, deine Expertise und deine Sichtbarkeit in den sozialen Netzwerken.

Genau deshalb war KI so verlockend: Endlich Content produzieren können, ohne Stunden dafür zu investieren. Endlich regelmäßig posten, auch wenn der Arbeitstag schon voll ist. Endlich professionell klingen, auch ohne Texter im Team.

Und genau deshalb trifft der Einheitsbrei Solopreneure am härtesten. Denn wenn alle dasselbe Tool mit denselben Prompts füttern, klingen am Ende alle gleich – und niemand fällt mehr auf.

Der Selbstständigen-Report 2026 zeigt den Abwärtstrend: Nur noch 46 Prozent der Solopreneure bewerten ihre Geschäftslage als gut. 2018 waren es 60 Prozent. Natürlich hat das viele Gründe. Aber einer davon ist: Die digitale Sichtbarkeit, auf die viele gebaut haben, erodiert.

## DER EIGENTLICHE FEHLER

Das Problem ist nicht die KI. KI ist ein Werkzeug, und Werkzeuge sind weder gut noch schlecht. Das Problem ist, wie die meisten Menschen KI nutzen.

Sie nutzen sie als Ersatz. „Schreib mir einen LinkedIn-Post über Zeitmanagement.“ „Erstelle mir fünf Instagram-Captions zum Thema Resilienz.“ „Formuliere eine E-Mail-Sequenz für mein neues Angebot.“

Das Ergebnis ist technisch einwandfrei. Grammatisch perfekt. Inhaltlich korrekt. Und vollkommen austauschbar. Denn die KI hat keinen Zugang zu dem, was dich einzigartig macht: deine Erfahrungen, deine Überzeugungen, deine Ecken und Kanten. Sie kann nur das produzieren, was statistisch am wahrscheinlichsten ist – und das ist per Definition der Durchschnitt.

Die Konsumenten merken das. 2023 bevorzugten noch 60 Prozent KI-generierten Content. Heute sind es 26 Prozent. Ein Vertrauensverlust, der in seiner Geschwindigkeit beispiellos ist.

## RÜCKGRAT STATT ALGORITHMUS

Die Lösung klingt altmodisch, aber sie ist aktueller denn je: **Wisse, wer du bist. Dann nutze KI, um das zu verstärken.**

Das Fachmagazin Digiday beobachtet 2026 einen faszinierenden Gegentrend: Gerade „un-aufgeräumte“ Inhalte erzielen die höchste Resonanz. Spezifische statt allgemeingültige Aussagen. Rohes, unperfektes Material statt polierter Hochglanz-Posts. Meinungen, die gegen den Strom schwimmen, statt Konsens-Content, der niemandem wehtut.

Die Erklärung ist einfach: In einer Welt voller synthetischem Text wird Menschlichkeit zum Alleinstellungsmerkmal. Nicht trotz, sondern wegen der KI.

Marketingexpertin Renée Thompson nennt das „kuratorische Intelligenz“: Die Fähigkeit, den eigenen Markenkern als Filter zu nutzen. Nicht die KI entscheidet, was du postest. **Das, wofür du stehst**, filtert, was die KI produziert. Das ist ein fundamentaler Unterschied.



# DREI SCHRITTE, DIE WIRKLICH HELFEN

## 1. Definiere deine Stimme, bevor du die KI einschaltest

Das klingt banal, aber die meisten überspringen diesen Schritt. Bevor du ChatGPT öffnest, beantworte dir selbst:

- Wofür stehe ich? Was ist meine eine Überzeugung, die sich durch alles zieht?
- Wie rede ich wirklich? Nicht wie ich klingen möchte, sondern wie ich mit einem Freund bei einem Kaffee sprechen würde.
- Was traue ich mich zu sagen, was andere in meiner Branche nicht sagen?

Andrea Windus, Kommunikationsexpertin und Autorin im LöwenStern Magazin, bringt es so zum Ausdruck: Kommunikation beginnt nicht beim Gegenüber, sondern bei dir selbst. Bei deinen Glaubenssätzen, deinem Selbstwert, deiner Klarheit. Das gilt für Gespräche – und es gilt für Social Media.

## 2. Nutze KI als Denkwerkzeug, nicht als Textmaschine

Der klügere Einsatz von KI ist nicht „schreib mir einen Post“, sondern:

- „Welche Perspektiven auf dieses Thema übersehe ich?“
- „Was sind die häufigsten Einwände gegen meine Position?“
- „Hilf mir, meine Erfahrung von gestern in eine übertragbare Erkenntnis zu verwandeln.“

So wird die KI zum Sparringspartner statt zum Ghostwriter. Die Ideen bleiben deine. Die Formulierung bleibt deine. Die KI hilft dir nur, klarer zu denken. Das Ergebnis ist Content, der nach dir klingt – mit der Tiefe, die KI-Recherche ermöglicht.

## 3. Erlaube dir Unperfektheit

Das ist vielleicht der schwierigste Schritt. Wir haben uns daran gewöhnt, dass „professionell“ gleichbedeutend ist mit „fehlerfrei“. Aber 2026 ist Perfektion verdächtig.

Erlaube dir den Post, der nicht perfekt strukturiert ist, aber eine ehrliche Beobachtung enthält. Erlaube dir das Video, in dem du dich verhaspelst, aber etwas Wahres sagst. Erlaube dir die Meinung, die polarisiert, statt den Konsens, der langweilt.

78 Prozent der Menschen sagen, es war noch nie schwieriger, Echtes von Künstlichem zu unterscheiden. Das heißt im Umkehrschluss: Wer erkennbar echt ist, hat einen Vorteil, den keine KI kopieren kann.

# DIE NEUE WÄHRUNG

64 Prozent der Solopreneure sagen, ihr Business wäre ohne KI nicht gewachsen. Und 91 Prozent sparen durch KI erheblich Zeit bei Verwaltungsaufgaben. Diese Zahlen sind real, und sie sind berechtigt. KI ist kein Feind.

Aber die Zukunft gehört nicht denen, die am meisten Content produzieren. Sie gehört denen, die Content produzieren, dem man glaubt.

Wer seine Position kennt, kann KI nutzen, ohne austauschbar zu werden. Wer weiß, wofür er steht, kann sich von einem Algorithmus verstärken lassen, ohne sich von ihm definieren zu lassen.

Die eigentliche Frage ist also nicht: Welches KI-Tool soll ich nutzen?

Die eigentliche Frage ist: **Was habe ich zu sagen, das nur ich sagen kann?**

Beantworte dir diese Frage. Dann wird jedes Tool zum richtigen Tool.

Renate Wettach

Quellen: Social Insider (Analyse von 35 Mio. Instagram-Beiträgen, 2025/26), Digiday („Creators' Authenticity and Messiness Are in High Demand“, 2026), Selbstständigen-Report 2026 (meinbuero.de), Presseportal/Vocora (März 2026)

## DER KI-EINHEITSBREI

# Rückgrat statt Algorithmus

Sichtbar bleibst du nicht durch mehr Content.  
Sondern durch eine Stimme, der man glaubt.



### KI als Ersatz

Gleiche Prompts erzeugen gleiche Strukturen:

#### Hook

drei Punkte  
polierter CTA

Das Ergebnis klingt korrekt.  
Aber es klingt nach niemandem.



### Markenkern

Deine Überzeugung wird zum Filter:

#### Wofür stehst du?

Was sagst nur du so?  
Was lässt du weg?

Nicht die KI entscheidet.  
Deine Position entscheidet.



### KI als Sparring

Sie prüft Perspektiven,  
Einwände und Klarheit.

#### Idee bleibt deine.

Formulierung bleibt deine.  
Unperfektheit darf bleiben.

So entsteht Content  
mit Wiedererkennung.

## DIE DREI PRAKTISCHEN SCHRITTE

- 1 Stimme klären**  
Bevor du die KI einschaltest
- 2 KI befragen**  
Nicht schreiben lassen, sondern denken schärfen.
- 3 Ecken zeigen**  
Spezifisch, unperfekt, erkennbar menschlich.

## SIGNALE AUS DEM ARTIKEL

**-24 %**

Engagement-Rate bei Instagram-Beiträgen

**60 % → 26 %**

bevorzugen KI-generierten Content

**78 %**

finden Echtes schwerer erkennbar

Die Frage ist nicht: Welches Tool? Sondern: Was hast du zu sagen?





# EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 8

# KRIMI

von Angela Hausotter

## HERENGRACHT 412 – GEFUNDEN

### Was bisher geschah

In Amsterdam haben Em und Lina widerwillig akzeptiert, dass Tommy-Lee mit an Bord ist. Nicht als Türsteher – als Finanzermittler mit eigener Rechnung. Sie bauten sich eine Tarnung: Hoffmann & Partner, deutsche Investoren. Fake-Profile, Visitenkarten, Ausweise. Em lernte Fragen auswendig, Lina bereitete den digitalen Boden, Tommy-Lee die Investor-Logik.

## DER TERMIN

Sie fahren mit Tommy-Lees Mietwagen zu GezondNU. Das Gebäude: Glas und Stahl, ein freundliches grünes Logo an der Fassade. Drinnen roch es nach Kaffee und Start-up, an den Wänden Poster mit lächelnden Frauen und Sätzen wie „Dein Körper, deine Daten“.

Tommy-Lee übernahm. Auf Englisch, ruhig, souverän: „Termin um zehn, Hoffmann & Partner.“ Die Empfangsdame lächelte, telefonierte kurz, und ein Mann im dunklen Anzug kam ihnen entgegen. Mitte vierzig, graue Schläfen, Händedruck wie ein Vertrag.

„Ich bin De Vries, Geschäftsführer. Willkommen.“

Em, dick geschminkt, um ihr geschwollenes Auge

zu kaschieren, spürte, wie ihr Herz schneller schlug. Innerlich sagte sie sich immer wieder: Du bist Verena Hoffmann. Investorin. Du bist hier, weil Geld Türen öffnet – nicht weil du Angst hast.

Im Konferenzraum liefen Zahlen über den Bildschirm: Wachstum, Märkte, Prognosen. Em nickte an den richtigen Stellen und dachte die ganze Zeit nur: Nina. Ist sie hier? In diesem Gebäude? Oder schon längst woanders? De Vries erklärte das Konzept: Zyklustracking, Symptomanalyse, personalisierte Empfehlungen, wissenschaftlich fundiert. „Mehr Kontrolle für Frauen“, sagte er. Es klang wie ein Versprechen, das man schon zu oft gehört hatte. Tommy-Lee blieb freundlich, aber scharf. Er wollte technische Details: Datensicherheit, Verschlüsselung, Serverstandorte. Und er wollte Menschen: den Lead Developer, jemanden aus dem medizinischen Bereich.

De Vries nickte sofort. Zu schnell.

Sie gingen durch offene Büros. Vorbei an vollgeschriebenen Whiteboards, Unmengen von Post-its und vielen jungen Leuten, die an hochmodernen Monitorwänden saßen. Alles wirkte dynamisch, harmlos, und genau das machte Em misstrauisch. Lina ließ ihren Blick wandern, als würde sie nur neugierig sein, und fotografierte ein Whiteboard mit Namen und Terminen. Der Lead Developer, Jansen, zeigte die App auf einem Tablet. Tommy-Lee fragte nach Zugriffen, Rollenrechten, Datenflüssen. Jansen antwortete routiniert, fast zu glatt.

Dann Dr. Müller, mit geschätzten 50 Jahren bei Weitem die älteste Anwesende bei GezondNU: Dutt, Kittel, Stimme wie ein Lehrbuch. Sie erklärte Hormone, Zyklen, Symptome, als wäre das alles neutral. Em stellte die Fragen, die Lina ihr aufgeschrieben hatte: Datenschutz, Studienlage, unregelmäßige Zyklen.

„Wir anonymisieren und verschlüsseln“, sagte Dr. Müller. „Wir geben keine Daten an Dritte wei-



ter.“ „Welche Studien liegen zugrunde?“ „Das kann ich Ihnen in einem Dokument nachreichen.“ Während sie sprach, wanderte Tommy-Lees Blick über einen Schreibtisch. Ein Stapel Post. Obenauf ein Brief mit Absender.

Dr. H. Van Dijk. Herengracht 412. Amsterdam.

Tommy-Lee stellte keine weiteren Fragen. Er beobachtete und ansonsten sagte er nichts. Er merkte sich nur alles. Zwei Stunden später standen sie wieder draußen. Em atmete tief durch, als hätte sie die ganze Zeit die Luft angehalten.

„Haben wir etwas?“ Tommy-Lee sah sie an. „Ja. Seine Privatadresse.“

Lina zog ihr Handy heraus. „Und ich habe gezählt, wie viele Kameras sie außen haben. Wenn Van Dijk so viel Wert auf Sicherheit legt, hat er die bestimmt auch zu Hause.“

„Kannst du die hacken?“ Lina lächelte schmal. „Ich kann es versuchen.“

## DER EINBRUCH

Kurz nach Mitternacht parkten sie zwei Straßen entfernt von der Herengracht. Das Viertel war ruhig und teuer: alte Fassaden, schwere Türen, Fenster wie Augen. Lina blieb im Auto, Laptop auf den Knien. Em und Tommy-Lee steckten Ohrhörer ein.

„Test“, flüsterte Lina. „Ich höre dich“, sagte Em. „Ich auch“, sagte Tommy-Lee. „Gut. Ich bin gleich drin. Gebt mir einige Minuten.“

Em starrte auf das Haus. Groß. Elegant. Beleuchtet. Hinter einem Fenster im ersten Stock bewegte sich etwas oder Em wollte es nur sehen. „Okay“, sagte Lina. „Ich bin drin. Drei Kameras außen, vier innen. Security im Erdgeschoss, Wohnzimmer. Ein Mann. Keine sichtbare Waffe, aber das heißt nichts.“ Tommy-Lee atmete einmal langsam aus. „Verstanden.“

„Ihr geht hinten rein. Garten. Terrassentür ist elektronisch gesichert. Ich hacke das Schloss jetzt. Los. Leise.“ Sie kletterten über eine niedri-

ge Mauer, schlichen durch den Garten. Dunkelheit, nasser Rasen, Schatten. Em spürte ihr Herz bis in die Kehle. „Jetzt“, sagte Lina. Tommy-Lee drückte die Klinke. Die Tür gab nach. Lautlos.

Draußen: Wärme, Stille, Holzboden, Kunst an den Wänden. Der Geruch von Kaffee und alten Büchern. Es fühlte sich an wie ein Zuhause, das keins war.

„Geradeaus. Treppe hoch. Zweite Tür links“, sagte Lina in Ems Ohr. „Da ist sie.“

Sie gingen. Jeder Schritt schien zu laut.

„Security bewegt sich“, warnte Lina. „Er steht auf. Geht Richtung Küche. Ihr habt dreißig Sekunden.“

Oben erreichten sie die Tür. Tommy-Lee öffnete sie vorsichtig.

Und da war Nina.

Sie saß auf dem Bett, Laptop auf den Knien, Kopfhörer auf. Als sie Em und Tommy-Lee sah, zuckte sie zusammen, riss die Kopfhörer herunter und starrte sie an.

„Wer ...“ Dann erkannte sie Em. „Em?“

„Nina.“ Em trat hinein und schloss die Tür leise. „Wir holen dich raus.“

Nina stand auf. Blass. Ungläubig. Ihre Hände zitterten. „Ihr dürft nicht hier sein. Wenn er euch findet ...“

„Wer? Van Dijk, dein Onkel?“, fragte Tommy-Lee.

Nina zuckte zusammen, als hätte man sie geschlagen. „Woher wisst ihr ...“

„Wir wissen genug“, sagte Tommy-Lee. „Du hast uns die Nachricht geschickt, was hier vor sich geht. Darauf zu kommen, dass Van Dijk dein Onkel ist, war doch ein Kinderspiel.“

Ninas Stimme brach. „Ihr versteht das nicht. Er ist Familie. Er hat mich beschützt, als ich bedroht wurde. Er hat mich hierhergeholt, hat gesagt, ich wäre hier sicher.“ Sie schluckte schwer. „Und dann habe ich gemerkt, dass er meine Arbeit benutzt. Meine Ideen. Er baut etwas, das das Ge-

genteil von dem tut, was ich wollte. Es sammelt Daten. Es macht Profit aus dem Leid von Frauen.“

Tränen liefen über ihr Gesicht. „Ich kann nicht weg. Er hält mich nicht mit Gewalt fest, und doch schulde ich ihm so viel, dass ich nicht einfach gehen kann.“

„Du schuldest ihm nichts“, sagte Em fester, als sie sich fühlte. „Nicht, wenn er dich benutzt.“

Lina schnitt in ihre Ohren: „Security bewegt sich wieder. Er kommt die Treppe hoch. Versteckt euch. Sofort.“

„Scheiße“, flüsterte Tommy-Lee.

Schritte. Schwer. Langsam. Näher.

Em sah sich um: Schrank zu klein. Bett zu offensichtlich. Die Luft wurde dünn.

Die Schritte hielten vor der Tür.

Die Klinke ging runter.

Die Tür öffnete sich.

## **KÖRPERWISSEN: UNDERCOVER + EINBRUCH – WARUM EM PLÖTZLICH SO KLAR IST (UND WARUM DAS GEFÄHRLICH WIRD)**

Diesmal passiert etwas Paradoxes: Em ist erschöpft, verletzt, hormonell im Umbruch – und trotzdem funktioniert sie im entscheidenden Moment. Das ist kein Willenskraft-Wunder. Das ist Biologie.

Adrenalin macht Fokus, aber nur im Notfall-Modus: Wenn Gefahr real wird, schaltet der Körper auf Sympathikus. Adrenalin und Noradrenalin steigen, Aufmerksamkeit verengt sich, Entscheidungen werden schneller. Viele erleben dann

eine unheimliche Klarheit: Tunnelblick, Handlungsfähigkeit, keine Zeit für Zweifel. Das hilft beim Einbruch. Der Preis kommt später: Crash (Zittern, Übelkeit, Tränen, Erschöpfung).

Freeze ist keine Schwäche, sondern ein Schutzprogramm: Wenn der Security die Treppe hochkommt, kann der Körper in Sekunden in Freeze kippen. Muskeln spannen sich, der Atem wird flach, Denken wird entweder messerscharf oder komplett leer. Freeze ist ein uraltes Programm: still sein, überleben, Zeit gewinnen.

Teamstress triggert zusätzlich: Undercover bedeutet lügen, Rollen spielen, Kontrolle behalten. Em muss gleichzeitig Investorin spielen, Nina retten wollen, Schmerz wegdrücken und Tommy-Lee vertrauen, ohne ihm wirklich zu vertrauen. Hochleistung unter Druck – und genau deshalb wird der Körper später abrechnen.

Kurz: Em funktioniert, gerade weil Gefahr da ist. Nicht weil es ihr gut geht.

### **Ausblick auf Teil 9**

Die Tür geht auf. Und in dieser Sekunde ist klar: Es gibt keinen perfekten Plan mehr, nur noch Sekunden.

Im nächsten Teil:

Tommy-Lee muss entscheiden, ob er die Investorenrolle durchzieht oder ob er seine echte Autorität auspackt. Em merkt, dass ihr Körper zwar gerade funktioniert, aber nur, weil Adrenalin sie trägt. Lina sitzt draußen am Laptop und sieht, wie sich im Kamerabild etwas verändert: Ein zweiter Mann taucht auf. Nicht im Haus, vor dem Haus.

Nina flüstert nur einen Satz, bevor alles kippt: „Er ist nicht weg. Er ist hier.“

Fortsetzung folgt in Teil 9.

*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](http://www.loewenstern-verlag.de/buecherwuermer)**

# WILD, ESSBAR, HEILSAM, GIFTIG

## NATUR

von Regina Bolz

### LÖWENZAHN – UNTERSCHÄTZTE KRAFT AM WEGESRAND

(*Taraxacum officinale*)

Kaum eine Pflanze wird so unterschätzt wie der Löwenzahn. Für viele ist er lediglich ein hartnäckiges „Unkraut“, das sich im Garten ausbreitet. Doch nur wenige ahnen, wie wertvoll und vielseitig diese Wildpflanze wirklich ist.

Der Löwenzahn ist unter zahlreichen Namen bekannt, zum Beispiel Hundeblyme, Mönchskopf, Sonnenwirbel, Lichterblume oder Kuhblume. In meiner Heimat in Nordbayern wird er „Milchbusch“ genannt.

### KINDHEITSERINNERUNGEN

Ich erinnere mich noch gut daran, dass in unserem Garten der Löwenzahn wunderbar gewachsen ist. Mein Vater hat dann versucht, das ungeliebte „Unkraut“ zu entfernen. Doch dies erwies sich als nicht so einfach, denn schon bald sprießte wieder ein neuer „Milchbusch“.

Im Biologieunterricht lernte ich später den Grund dafür kennen: Löwenzahn besitzt eine kräftige Pfahlwurzel, die bis zu einem Meter in den Boden reichen kann. Nur wenn diese vollständig entfernt wird, wächst keine neue Pflanze nach.

Wir Kinder brachten unserer Mutter öfter mal kleine Sträuße aus den schönen Blumen mit. Doch das kam nicht so gut an, denn schließlich war es ja „Unkraut“.

Am schönsten war jedoch, wenn sich die gelben Blüten in Pusteblymen verwandelten. Dann pflückten wir sie, pusteten die kleinen, weißen Schirmchen in die Luft und wünschten uns et-



was. Und so sorgten wir ganz nebenbei für die Verbreitung der Pflanze.

Nach dem Pflücken waren unsere Hände stets verklebt, denn aus Stängeln und Blättern trat weißer Saft aus. Und da wir damals glaubten, dass die „Milch“ giftig sei, mussten wir schleunigst unsere Hände waschen. Wenn zusätzlich noch Flecken auf der Kleidung waren, war meine Mutter nicht gerade erfreut, denn diese konnten nur sehr schwer wieder entfernt werden.

## GIFTIG ODER ESSBAR?

Dass Löwenzahn giftig sei, ist ein weitverbreiteter Irrglaube. Tatsächlich handelt es sich um eine essbare Wild- und Heilpflanze, bei der sämtliche Pflanzenteile verwendet werden können. Blüten, Blätter und Wurzeln können sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden.

Hier ein paar Genusstipps:

- **Blätter:** Wildkräutersalat (das Rezept dazu findest du weiter unten)
- **Blüten:** Löwenzahnhonig oder Sirup
- **Wurzel:** geröstet als koffeinfreier Kaffeeersatz
- **Knospen:** eingelegt als Kapernersatz

Auch der milchige Saft in Stängeln und Blättern ist ungiftig. Lediglich beim Verzehr sehr großer Mengen oder bei empfindlichen Menschen kann

es gelegentlich zu leichten Magen-Darm-Beschwerden oder Hautreizungen kommen.

## HEILSAME WILDPFLANZE

Löwenzahn gilt als eine besonders nährstoffreiche Wildpflanze. Er enthält unter anderem Bit-



terstoffe (Taraxacin), verschiedene Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe.

In der Naturheilkunde wird Löwenzahn traditionell bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und bei Problemen mit Leber und Galle eingesetzt. Darüber hinaus kommt er im Rahmen von Entgiftungskuren zum Einsatz und kann auch bei Frühjahrsmüdigkeit unterstützend wirken.

Für eine genaue Anwendung und Dosierung empfiehlt es sich jedoch, fachkundigen Rat einzuholen, wie z. B. bei einer Naturheilpraxis.

Hinweis: Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten Löwenzahn vorsichtshalber nicht verzehren.

## WICHTIGE NAHRUNGSQUELLE FÜR TIERE

Nicht nur für Menschen ist der Löwenzahn sehr wertvoll. Auch viele Tiere profitieren von dieser gehaltvollen Pflanze. Zahlreiche Insekten nutzen die Blüten als Nahrungsquelle, und auch verschiedene Vogelarten sowie Igel und Kaninchen

fressen die Blätter.

Auf den Weiden gehört die Pflanze zudem zum Speiseplan der dort grasenden Kühe, Pferde, Schafe und Ziegen.

## SPIRITUELLE BEDEUTUNG UND SYMBOLIK

Der Löwenzahn gilt auch als eine Pflanze mit starker Symbolkraft und wird oft mit unterschiedlichen Lebensprinzipien in Verbindung gebracht.

### 1. Widerstandskraft und Lebenswillen

Löwenzahn wächst selbst an scheinbar unwirtlichen Orten – zwischen Asphalt, in Mauerritzen oder auf kargen Böden. Deshalb gilt er als Symbol für Stärke, Widerstandskraft und den Mut, auch unter schwierigen Bedingungen zu erblühen.

### 2. Transformation und Wandel

Die Verwandlung von der leuchtend gelben Blüte zur zarten und filigranen Pusteblume wird oft als Sinnbild für persönliche Entwicklung und Ver-

## REZEPT:

# LÖWENZAHNSALAT

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Handvoll junger Löwenzahnblätter (vor der Blüte, da weniger bitter)  
1 Handvoll Blattsalat  
Tomaten oder Radieschen  
1 kleiner Apfel  
1 kleine rote Zwiebel  
Sonnenblumenkerne

Dressing:

2 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- Löwenzahn und Blattsalat waschen, trocken tupfen, etwas zerkleinern.
- Apfel und Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
- Tomaten vierteln bzw. Radieschen schnippeln.
- Alles mischen, Kerne darüberstreuen.
- Dressing verrühren und kurz vor dem Servieren unterheben.

Tipp:

Wenn du die Blätter vor der Zubereitung für 10 Minuten in lauwarmes Wasser legst, wird der bittere Geschmack etwas abgemildert.



änderung gesehen – wie der Übergang von einer Lebensphase in die nächste.

Aus diesem Grund habe ich die Blume auch als Symbol für meine Transformations-Therapie auf meiner Website gewählt.

### **3. Loslassen und Vertrauen**

Darüber hinaus ist der Samen der Pusteblume, der vom Wind weggetragen wird, ein Zeichen für das Loslassen von Altem und für das Vertrauen auf einen Neubeginn.

### **4. Wunscherfüller**

Der Volksglaube besagt zudem, dass beim Wegpusten der Samen unsere Wünsche in den Himmel getragen werden und in Erfüllung gehen.

Vielleicht lohnt es sich deshalb beim nächsten Spaziergang, dem Löwenzahn einen genaueren Blick zu schenken. Denn die unscheinbare Pflanze am Wegesrand ist weit mehr als nur ein „Unkraut“.

Regina Bolz

Alle Fotos in diesem Artikel: Regina Bolz  
Foto oben: Löwenzahlsalat





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

# GEHÖRT GEWALT ZUM FAMILIENALLTAG?

## GEWALT GEGEN FRAUEN UND KINDER – EIN TABUTHEMA

Mein Anliegen ist es, über dieses Tabuthema in Familien aufzuklären und die Angst vor Aufdeckung zu nehmen, indem wir verstehen, warum Gewalt 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

FAM

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 lassen die Welt hoffnungslos erscheinen, ohne jemals einen Ausweg zu sehen. Wut, Frustration, Trauer sind Gefühle, die sie körperlich spüren, aber nicht verbalisieren können. Doch den sozialen Hilfsorganisationen sind die Hände gebunden. Der Weiße Ring, das Jugendamt und das Nottelefon für Frauen berichten immer wieder, dass viele Betroffene Hilfe in Anspruch nehmen und sich, sobald der körperliche oder seelische Schmerz etwas verheilt ist, erneut auf den gewalttätigen Partner einlassen.

### Warum?

**Heute weiß man:** Betroffene sind oft tief verzweifelt und fragen sich, warum sie nicht in der Lage sind, diese schmerzvolle Situation zu ver-

ändern. Genau deshalb möchte ich das Thema hier ergänzen.

## TIEF SITZENDE GLAUBENSÄTZE WIRKEN ÜBER GENERATIONEN

### Welche Sätze sind das, die wir glauben?

„So ist die Welt!“ „Ich muss das aushalten.“ „Das hast du verdient.“ „Schläge haben noch niemandem geschadet.“ „Alle in einen Sack. Es trifft immer den Richtigen.“

Doch diese Überzeugungen kosten uns seit Jahrhunderten, nein seit Jahrtausenden (schau dir die Geschichte an), unsere Freude, unsere vertrauens- und liebevollen Beziehungen. Und die Gewalt, die in Familien beginnt und seit Genera-

**Denn es kommt immer wieder zum selben Konflikt, auch wenn verschiedene Situationen mit anderen Partnern wechseln.**

**Merke: Der Konflikt bleibt so lange bestehen, bis er gelöst wird.**

Das heißt, bis das schmerzvolle Gefühl von damals, das durch Wut und Gewalt weggedrückt wird, endlich gefühlt werden kann.

**Dabei können wir so einfach einen Konflikt auflösen, der von Generation zu Generation weitergegeben wird:** einen bestehenden Machtkampf zwischen den Geschlechtern, zwischen Jung und Alt und in Form von Schuld- und Schamzuweisungen. Dazu die vielen ungelösten Frustrationen, die Beziehungen nach und nach auslaugen, weil sich keiner mehr gesehen, gehört oder akzeptiert fühlt. Wie auch, wenn keiner Worte dafür hat.

# FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

tionen als normal gilt, setzt sich fort im Umgang mit Menschen aller Altersstufen – weltweit.

Deshalb müssen wir den Glaubenssatz verändern: **„Wut und Gewalt sind Stärke.“ Ein fataler Irrglaube.**

Denn jede Gewalt, jede Wut ist eine Angstreaktion. Wut und Ärger als legitim und als Stärke anzusehen, schwächt uns als Familie und als Gesellschaft. Wir geben unsere Verantwortung und damit unsere Macht ab.

**Wichtig zu wissen:** Stärke zeigt sich für mich darin, Wut wahrzunehmen und das Bedürfnis dahinter zu erkennen. Wut blind auszuleben, weil die eigenen Gefühle einen überrollen, ist für mich Schwäche. Ebenso, was dahinter steckt: die eigene Angst als Gewalt auszudrücken. **Das Gefährliche daran** ist, anschließend diese Handlung zu rechtfertigen und sich zu entschuldigen, als wäre es ein Kavaliärsdelikt. So werden unsere Beziehungen weiterhin scheitern.

## WARUM HABEN WIR KEINE WORTE?

Weil es bisher keine Generation gelernt hat. Wir haben nur gelernt, nicht darüber zu sprechen – aus Angst, etwas hochzuholen, das die Situation noch verschärfen könnte. Also nimmt man das Schlimmste hin, in der Hoffnung auf Besserung.

Aus eigener Erfahrung und von vielen Familien weiß ich aber: **Von allein gibt es keine Besserung. Doch wir haben die Chance, das als erste Generation zu ändern!**

Wenn da nicht unsere Komfortzone wäre. Und an dieser soll möglichst nicht gerüttelt werden. Wir halten fest an schmerzvollen Verhaltensweisen, weil wir immer wieder hoffen, der andere wird sich ändern. Wir wissen nicht, dass wir uns in gegenseitiger Abhängigkeit befinden und zwanghaft reagieren. Wir sind hörig, emotional

verstrickt. Wir denken: „Veränderungen JA“ – aber das trifft immer auf die anderen zu, nicht für uns.

**Kennst du auch noch Sätze wie:** „Bessere dich!“ „Sei brav.“ Ohne zu verstehen, was eigentlich verbessert werden sollte und wie. Es wurde etwas von uns gefordert, das jede Generation unbewusst weitergab, ohne darüber nachzudenken. Und ohne es zu erklären. Doch diese Besserung können wir niemals erfüllen, solange sie im Außen erwartet wird und ohne ein neues Vorbild erlebt zu haben. **Viele kennen den Satz:** „Veränderung beginnt im Inneren.“ Doch dieser Satz bedeutet nichts, wenn wir ihn nicht umsetzen.

## WARUM IST DIE UMSETZUNG SO SCHWER?

Die Forschung hat herausgefunden, dass wir uns immer noch vom **Reptiliengehirn** leiten lassen. Das ist der älteste Teil unseres Gehirns aus der Zeit des Säbelzahnigers, der Menschen bei Bedrohung mit Angriff, Verteidigung oder Erstarrung reagieren lässt. Dieser Teil ist zuständig für

lebenswichtige Funktionen und instinktive Überlebensprogramme. Es reagiert schnell und unbewusst und steuert automatisierte Verhaltensmuster.

**Es dient unserem Schutz – ohne Beteiligung höherer Denkprozesse.** Doch der evolutionäre Prozess hat unser Gehirn weiterentwickelt. **Das Großhirn**, auch Neokortex genannt, ist der jüngste und am weitesten entwickelte Teil des menschlichen Gehirns.

**Es hilft uns, aus Erfahrung zu lernen, zu reflektieren, flexibel zu reagieren und neue Verhaltensstrategien zu entwickeln.** Das heißt, über die instinktiven, automatisierten Verhaltensgewohnheiten des Reptiliengehirns hinauszugehen. Die Wissenschaft sagt, unser Gehirn bleibt auch im Alter flexibel, wenn wir Neues lernen. Diese Eigenschaft nennt sich Neuroplastizität. Sie beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, alte, eingefahrene Nervenbahnen (Trampelpfade) allmählich verkümmern zu lassen und neue Verbindungen aufzubauen. Wenn wir neue Denk- und Sprachmuster entwickeln, legen wir damit langfristig eine neue, feste Autobahn im Gehirn an. Zudem gibt es das limbische System als eine Art drittes Gehirn, das für unsere Emotionen zuständig ist.

**Gewalt ist kein Familienalltag**

Muster erkennen, bevor sie sich wiederholen

1. Tabu sichtbar machen
2. Glaubenssätze prüfen
3. Wut als Angstsignal lesen
4. Körperreaktionen verstehen
5. Neue Sprache üben

**Weniger Kampf. Mehr Verbindung.**

## DAS GIBT HOFFNUNG AUCH BEI TRAUMAERFAHRUNGEN

Wichtig ist, vor allem auch **sich selbst zu verstehen**. Seinen eigenen **Körper, den Verstand und die Gefühle**, wie alles zusammenhängt und wie wir es beeinflussen können, anstatt uns von ihnen steuern zu lassen. Unser Verstand lebt aus Erinnerungen und aus Vorstellungen. Vieles davon ist im Körper gespeichert. Wenn wir traumatische Erfahrungen erlebt haben, kennen wir oft nur schmerzvolle Gedanken und Gefühle. **Das bedeutet:** Gedanken kreisen um Situationen, die das leidvolle Gefühl im Körper immer wieder auslösen.

**Wir müssen wissen:** Diese immerwährenden Gedanken holen so tief programmierte Gefühle hoch. Dieser Kreislauf lässt uns süchtig werden nach einem Gefühl, das wir nicht wollen. Weil es uns scheinbar Sicherheit suggeriert und uns so vertraut ist. Es ist zur Normalität geworden, dass wir uns damit abfinden. Als wären wir das selbst oder als gäbe es nichts anderes. Denn wir wissen nicht, dass es Alternativen gibt. Und schon

gar nicht, dass Veränderung möglich ist.

**Nach dem, was du jetzt alles erfahren hast:** Jetzt ist der Moment, unseren Verstand bewusst einzusetzen.

## DER VERSTAND HAT DIE FÄHIGKEIT, ZU UNTERSCHIEDEN, AUCH NEU ZU ENTSCHEIDEN

Und das wird unsere Befreiung sein.

**Was du heute tun kannst:** Lies den folgenden Text langsam durch und fühle ihn.

**Kennst du das Gefühl:** Du redest ... und redest ..., und dein Kind oder dein Partner schaut dich an, als würdest du eine fremde Sprache sprechen? Das tut weh. Weil du sie liebst. Weil du es doch nur gut meinst. **Aber glaub mir:** Dein Kind oder dein Partner hört dich nicht, weil sie es **nicht können** – nicht, weil sie nicht wollen. Sondern weil das Gehirn diese Spra-

che nicht versteht und nicht übersetzen kann. Wenn sie müde, überfordert oder emotional sind, kommt kein einziges langes Wort bei ihnen an.

Was sie brauchen, ist keine Lautstärke. Keine Erklärungen. Keine Vorträge. Als Kind brauchen wir Mama, Papa. Geh hin. Schau ihnen in die Augen. Geh auf Augenhöhe. Sag wenig – aber ehrlich. Oder gar nichts. Sei da.

**Geh davon aus:** Dein Kind oder dein Partner provoziert dich nicht. Sie versuchen, dir etwas zu sagen, für das ihnen die Worte fehlen. Und in dem Moment, in dem du aufhörst zu kämpfen und anfängst, dich zu verbinden, ändert sich alles.

**Und noch etwas:** Wir als Familienmitglieder provozieren nicht. Wir kommunizieren Bedürfnisse. Wer das nicht versteht, kämpft jahrelang. Wer es versteht, bekommt Kooperation.

**Jetzt wünsche ich dir viel Geduld bei der Umsetzung.**

*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](http://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**



# (Un)geliebte Unkräuter

Elke



Begegnungen mit Pflanzenfreunden



Unkraüter

Fischer

# UNGELIEBTE UNKRÄUTER

## BÜCHERECKE



[LOEWENSTERN-VERLAG.DE/](https://www.loewenstern-verlag.de/)  
UNKRAEUTER

en

„(Un)geliebte UnKräuter“ ist kein gewöhnliches Kräuterbuch; es ist eine Ode an die Wunder der Natur, verfasst von einer wahren Meisterin der Botanik. Tauche ein in die Welt der Wildkräuter, die in deinem Garten und in der freien Natur nur darauf warten, entdeckt und genutzt zu werden. Von nahrhaften Gänseblümchensalaten bis zu revitalisierenden Löwenzahnteestees, dieses Buch zeigt dir, wie du die verborgenen Delikatessen direkt vor deiner Haustür findest und zubereitest.

Mit Hingabe und Expertise führt die Autorin dich durch die faszinierenden Kräutergeschichten, heilenden Eigenschaften und kulinarischen Möglichkeiten jedes vorgestellten Krauts. Sie teilt ihre umfangreichen Kenntnisse und ihre leckersten Rezepte, um die Kräuter in deiner Küche zum Leben zu erwecken. Entdecke, wie die einfache Brennnessel zu einer köstlichen Zutat wird, und erlebe, wie ein einfacher Spaziergang sich in eine Schatzsuche nach den nahrhaftesten Pflanzen verwandelt. Die eindrucksvollen Bilder fangen die Essenz jedes Krauts ein und machen es einfach, sie beim nächsten Spaziergang zu erkennen.

# KUNST



*Galina  
Lewin*

14.01.26

# MANGOSTEEN

von Raphaela Wettach aka Calypso\_Blous

## WENN MÄNNER EINSAM WERDEN

Man nennt es inzwischen die **Male Loneliness Epidemic**: Immer mehr Männer haben kaum enge Freundschaften, sprechen selten über innere Krisen und suchen Hilfe oft erst dann, wenn die Hütte schon lichterloh brennt.

Diese Einsamkeit fällt nicht vom Himmel. Sie ist zu einem guten Teil männergemacht. Viele Männer wurden darauf trainiert, stark zu wirken, statt ehrlich zu sein. Nähe gilt schnell als Schwäche, Verletzlichkeit als peinlich, Hilfe als letzter Ausweg.

Männergemacht heißt dabei nicht: Jeder einzelne Mann ist selbst schuld. Es heißt: **Männer haben über Generationen ein System mitgetragen, in dem Gefühle als weiblich, Verletzlichkeit als peinlich und Freundschaft als Nebensache galt.** Der „echte Kerl“ sollte funktionieren, versorgen, aushalten. Bloß nicht jammern. Bloß nicht brauchen. **Bloß nicht sagen: „Mir fehlt jemand.“**

Dazu kommt: Viele männliche Freundschaften bleiben auf der Sachebene hängen. Man redet über Arbeit, Sport, Politik oder Technik. Das ist alles nicht falsch. Aber wenn es nie um Angst, Scham, Trauer oder Überforderung geht, bleibt die Beziehung wie ein Raum ohne Fenster: **Man ist zusammen und doch allein.**

Besonders hart wird es, wenn Partnerschaften zerbrechen, Kinder ausziehen oder der Beruf wegfällt. Dann zeigt sich, ob ein Mann ein tragfähiges Netz hat oder ob sein ganzes soziales Leben an einer einzigen Person hing. Viele merken erst spät, wie dünn dieses Netz geworden ist.

**Einsamkeit ist kein Beweis für männliches Versagen.** Sie ist ein Warnsignal. Wie eine rote Lampe im Maschinenraum. Wer sie ignoriert, riskiert, dass irgendwann das ganze System ausfällt. Wer sie ernst nimmt, kann etwas verändern: Freundschaften pflegen, Gespräche vertiefen, Hilfe annehmen, Nähe zulassen.

**Vielleicht beginnt moderne Männlichkeit genau dort: nicht beim harten Panzer, sondern beim Mut, ihn abzulegen.**

# HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Ist das Kunst?“  
<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=XZeKNiZ-tLDikzxiSkHby1dVtQmsTfNtWYcV>

Video 2: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZdKNiZ-fBqXVpmJiURgj23HkIMTuQhoMqmV>

Video 3: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZEK-NiZCelAvQbUP1Ha2pX6nRFhR8T6gdy>

Video 4: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZGKNi-ZwDaSCVzSkVYmEqffi5Sw2XvbiT2V>

## 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: [geschaefsfuehrung@loewenstern-verlag.de](mailto:geschaefsfuehrung@loewenstern-verlag.de)

[www.loewenstern-verlag.de](http://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>

Wettach, Raphaela: [https://linktr.ee/calypso\\_blous](https://linktr.ee/calypso_blous)

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

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