HERBST

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 13

ZEIT DER ERNTE

THEMEN

EDITORIAL 5

MENSCHENWÜRDE 6

REISEN: EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN.
TEIL 9: LIMA: LIEBE AUF DEN ZWEITEN BLICK 12

LEBENSTIPPS: MIT DEM HERBSTBLUES TANZEN 26

STORY: DAS NACHBARSCHAFTSFEST 30

PSYCHOLOGIE: HERBSTGEFÜHLE 34

FAMILIE RETTEN: MAMA, HAST DU MICH LIEB? 36

FARBEN: DAS LEBEN IST NICHT SCHWARZ UND WEISS 39

OFF-ROAD: ROCKHARZ 42

WACHSTUM: „LIEBST DU MICH?“ – WAS HINTER DIESER FRAGE WIRKLICH STECKT 46

ZITATE 49

HERBST-RITUALE AUS ALLER WELT 50

BÜCHERECKE: DEMENZ BEGLEITEN MIT HUMOR 55

KUNST: EVAS VERSUCHUNG 57

HUMOR 58

WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM 60





Liebe Leserin, lieber Leser,

EDITORIAL

der Herbst ist die Zeit, in der sichtbar wird, was gewachsen ist. Wir holen ein, was gereift ist, sortieren, bewahren – und lassen zurück, was seinen Zweck erfüllt hat. Deshalb passt der Titel „Zeit der Ernte“ für uns in diesem Jahr besonders gut: Mit Heft 13 ist das LöwenStern Magazin seit einem Jahr unterwegs.

Was ist in dieser Zeit gewachsen? Vor allem ein Raum für unterschiedliche Stimmen und für Fragen, die uns alle angehen: Woran bemisst sich der Wert eines Menschen? Was brauchen Kinder und Erwachsene, um sich geliebt und sicher zu fühlen? Wie gehen wir mit dunkleren Tagen um? Und was verändert sich, wenn wir den Mut finden, eine Grenze zu setzen?

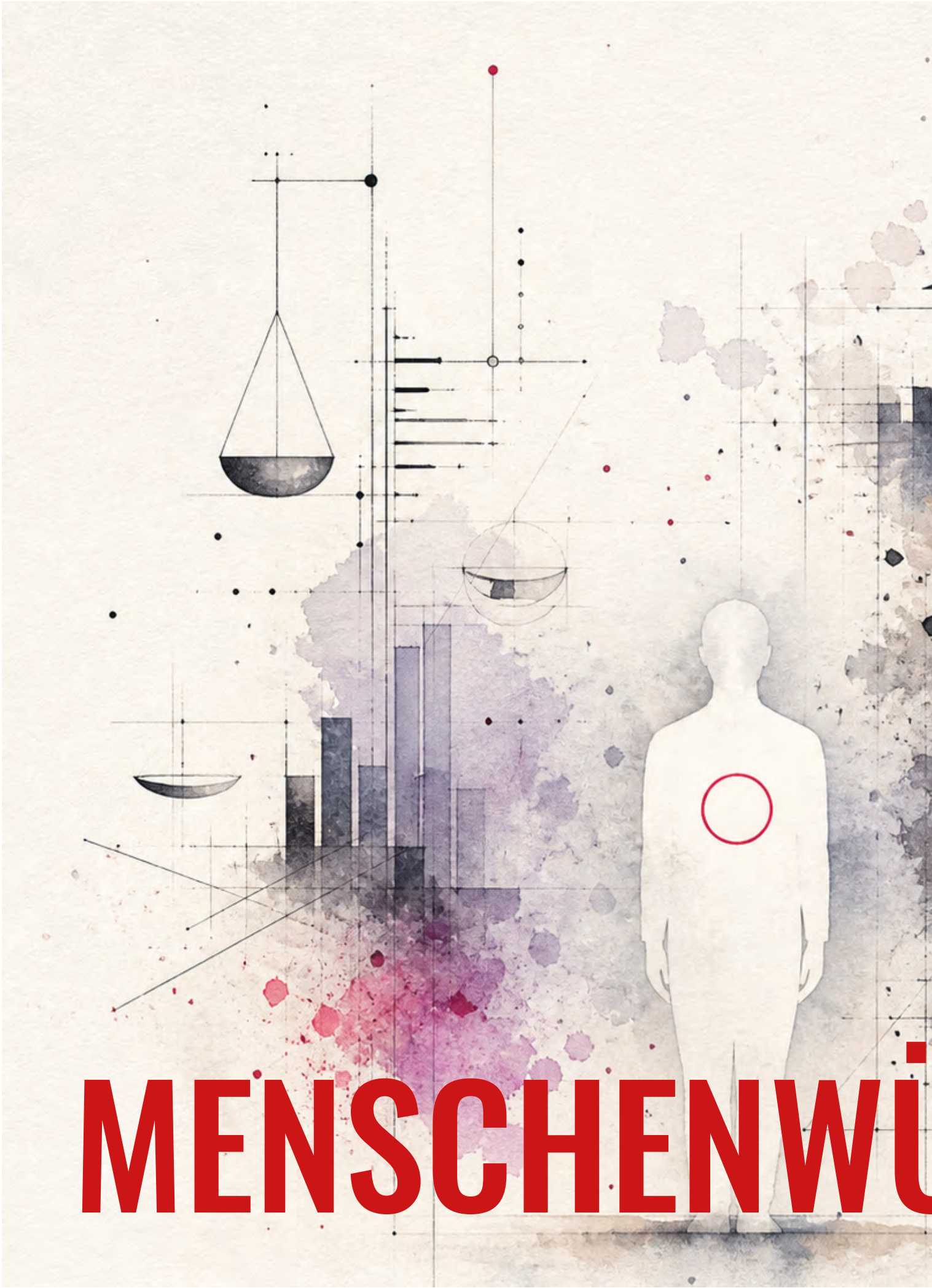
Diese Ausgabe gibt darauf keine einheitliche Antwort. Sie zeigt, wie verschieden Ernte aussehen kann. Manchmal ist sie leicht: Erinnerungen an eine Reise, Musik, Tanz, Gemeinschaft und ein Fest. Manchmal braucht sie Mut: ein klares Nein, der Blick auf ein altes Muster oder die Erkenntnis, dass menschliche Würde weder vom Erfolg noch vom Scheitern abhängt.

Vielleicht ist genau das die Aufgabe dieser Jahreszeit: aufmerksam hinzusehen. Was möchte ich bewahren? Was darf sich verändern? Was gebe ich weiter? Die Antworten müssen weder endgültig noch vollkommen sein. Es genügt, die Fragen ehrlich zu stellen.

Dass aus unserem ersten „Aufbruch“ ein gemeinsames Magazin geworden ist, verdanken wir unseren Autorinnen und Autoren – und dir. Danke, dass du uns liest, mitdenkst und dieses erste Jahr begleitet hast.

Wir wünschen dir eine Lektüre, die nachwirkt – und vielleicht einen Gedanken, den du mit in den Winter nimmst.

Dein Team vom LöwenStern Magazin


MENSCHENWÜ



SELBST SCHULD?

von Renate Wettach

ÜBER DEN IRRTUM VOM GERECHTEN WELTLAUF – UND WORAN DER WERT EINES MENSCHEN WIRKLICH HÄNGT

Vor einem Jahr, im Herbst, erschien die erste Ausgabe dieses Magazins; sie trug das Wort „Aufbruch“. Jetzt ist wieder Herbst, ein ganzes Jahr ist vergangen, und mir geht eine Frage nach, die eigentlich zu jeder Jahreszeit gehört: Woran bemisst sich der Wert eines Menschen?

Wir beantworten diese Frage ständig, ohne sie zu stellen. Wenn wir jemanden kennenlernen, wollen wir als Erstes wissen, was er beruflich macht. Wir merken uns, wer ein Haus gebaut hat, wer eine Firma führt, wessen Kinder studieren. Und wenn jemand scheitert – arbeitslos wird, insolvent, krank –, stellt sich bei vielen ein Gedanke ein, den kaum jemand ausspricht: Er wird selbst schuld sein. Wir nehmen den Erfolg eines Menschen als Beweis seines Wertes und sein Scheitern als Beweis des Gegenteils.

Ich halte das für einen Irrtum – für einen Denkfehler mit Methode, den die Psychologie seit Jahrzehnten untersucht.

1. WAS EIN MENSCH WERT IST

Um zu sehen, warum das ein Irrtum ist, muss man zuerst klären, was der Wert eines Menschen überhaupt sein soll. Immanuel Kant hat dazu vor über zweihundert Jahren eine Unterscheidung getroffen, die bis heute gilt. In seiner „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“ trennt er zwei Arten von Wert. Was einen Preis hat, lässt sich gegen etwas Gleichwertiges eintauschen; für zehn Euro bekomme ich diese Ware oder eine andere, die ebenso viel kostet. Was dagegen keinen Ersatz erlaubt, was „über allen Preis erhaben“ ist, das hat eine Würde. Ein Ding hat einen Preis, ein Mensch eine Würde.

Der Unterschied ist folgenreich. Einen Preis kann man vergleichen, verhandeln, aufrechnen; wer einen Preis hat, ist ersetzbar. Eine Würde entzieht sich dem. Ein Mensch ist nicht so und so viel wert und gegen einen anderen austauschbar, sondern unersetzlich, und das gilt für jeden gleichermaßen.

Im Alltag leben wir trotzdem meist in der Logik des Preises. Wir vergleichen Gehälter, Wohnungen, Lebensläufe. Wir taxieren andere, und mit der Zeit taxieren wir uns selbst nach denselben Maßstäben. Damit geben wir uns einen Preis, wo wir eine Würde hätten. Das hat Folgen, denn ein Wert, der von außen zugeteilt wird, lässt sich von außen auch wieder streichen. Wer seinen Selbstwert an sein Einkommen, sein Aussehen oder seine berufliche Stellung bindet, macht ihn abhängig von Dingen, die schwanken und nachlassen, und bleibt darauf angewiesen, dass die Bilanz stimmt.



2. NICHT ALLES IST VERDIENT

Der Denkfehler beginnt an einer Stelle, die harmlos aussieht. Wir nehmen an, dass Menschen im Großen und Ganzen bekommen, was sie verdienen: Wer sich anstrengt, kommt voran, und wer scheitert, hat sich wohl nicht genug bemüht. Diese Annahme ist verständlich und bequem, aber sie hält der Wirklichkeit nicht stand.

Vieles von dem, was ein Leben prägt, ist niemandes Verdienst und niemandes Schuld. In welches Land ein Mensch geboren wird, in welche Familie, mit welcher Gesundheit, mit welcher Begabung, in welche wirtschaftliche Lage – nichts davon hat er sich ausgesucht. Die Philosophen Thomas Nagel und Bernard Williams haben das den moralischen Zufall genannt: Wir loben und tadeln Menschen ständig für Ergebnisse, die zu einem großen Teil von Umständen abhingen, über die sie nie verfügt haben. Wer in ein stabiles Elternhaus hineinwuchs, in ein Land ohne Krieg, in eine Sprache mit Zugang zu Bildung, hat einen Vorsprung, den er nicht erarbeitet, sondern bekommen hat.

Warum fällt es uns so schwer, das anzuerkennen? Der Sozialpsychologe Melvin Lerner hat darauf in den sechziger Jahren eine Antwort gefunden und sie über Jahrzehnte belegt. Er nannte sie den Glauben an eine gerechte Welt: das tief verwurzelte Bedürfnis, die Welt für einen Ort zu halten, an dem sich Anstrengung auszahlt und am Ende jeder erhält, was ihm zusteht. In einem seiner bekanntesten Experimente ließ Lerner Versuchspersonen beobachten, wie eine Frau für falsche Antworten scheinbar schmerzhafte Stromschläge bekam. Wer eingreifen und sie hinterher entschädigen durfte, tat das. Wer nur zusehen konnte und nichts ändern durfte, reagierte anders: Diese Beobachter fingen an, die Frau selbst abzuwerten – sie sei eben unsympathisch, ungeschickt, im Grunde selbst verantwortlich. 1980 fasste Lerner seine Arbeit in einem Buch zusammen, dessen Titel die Diagnose bereits enthält: „The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion“, der Glaube an eine gerechte Welt als grundlegende Selbsttäuschung.

Das Ergebnis ist aufschlussreich und unbequem. Menschen ertragen den Gedanken nur schwer, dass Unglück auch grundlos treffen kann. Um daran festzuhalten, dass die Welt gerecht ist, reden sie sich lieber ein, das Opfer habe sein Schicksal verdient. Aus einem Bedürfnis nach Ordnung wird so eine Herabsetzung der Schwachen. Dieser Mechanismus wirkt nach zwei Seiten. Den Erfolgreichen liefert er ein gutes Gewissen, denn wer oben ist, hat es sich verdient. Den Gescheiterten weist er die Schuld zu, denn wer unten ist, wird versagt haben. In beiden Fällen wird aus einem Zufall ein Verdienst gemacht.



3. EINE ALTE WURZEL

Dass ausgerechnet der Erfolg so leicht zur Selbstgerechtigkeit wird, hat eine lange Geschichte. Max Weber beschrieb vor gut hundert Jahren, wie in der calvinistischen Tradition weltlicher Erfolg zum Hinweis darauf wurde, dass Gott einen Menschen erwählt habe. Der Wohlstand galt nicht als Ziel, aber als Zeichen, und wer ihn besaß, durfte sich auf der richtigen Seite wähnen. Michael Sandel hat diese Denkfigur bis in die Gegenwart verfolgt. In seiner Arbeit über die „Tyrannei des Verdienstes“ zeigt er, wie eine Gesellschaft, die alles der eigenen Leistung zuschreibt, den Gewinnern Hochmut und den Verlierern Scham beibringt. Die religiöse Sprache ist heute meist verschwunden, aber die Logik dahinter wirkt weiter.

Ich sehe es genau umgekehrt: Wer viel bekommen hat, hat keinen Grund zur Überheblichkeit; angemessen wäre Dankbarkeit und Achtung vor denen, die weniger bekommen haben.

4. WOHER DER WERT KOMMT

Wenn der Wert eines Menschen nicht aus seiner Leistung stammt und nicht aus seinem Besitz – woraus dann?

Die religiöse Tradition, in der ich stehe, gibt darauf eine Antwort, und sie steht bereits auf der ersten Seite der Bibel: Der Mensch ist nach dem Bild Gottes geschaffen. Die Theologen nennen das Imago Dei. Damit ist keine äußere Ähnlichkeit gemeint, sondern dass in jedem Menschen etwas Unverfügbares angelegt ist – ein Wert, den ihm niemand verliehen hat und den ihm darum auch niemand nehmen kann, weder Armut noch Krankheit noch Versagen noch das Urteil der anderen.

Dieser Gedanke trägt auch ohne den Glauben. Weltlich gesagt bedeutet er: Der Wert eines Menschen hängt nicht an dem, was er vorweisen kann, sondern besteht unabhängig davon, weil er ein Mensch ist. In nüchterne Rechtssprache übersetzt steht derselbe Satz am Anfang unseres Grundgesetzes: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Von der Würde des erfolgreichen, des gesunden oder des nützlichen Menschen ist dort nicht die Rede, sondern von der Würde des Menschen, ohne Zusatz und ohne Bedingung.

Dazu gehört ein zweites, altes Wort: Gnade. Es meint genau das Unverdiente, von dem dieser Text die ganze Zeit handelt – das, was einem zufällt, ohne dass man es sich erworben hätte. Wer das begriffen hat, muss nicht länger nachrechnen, ob er genug wert ist, denn sein Wert war vor seiner allerersten Leistung bereits da.

5. DER BLICK IN DEN SPIEGEL

Am deutlichsten wird all das an denen, die ganz oben stehen. Denk an einen der Mächtigen dieser Welt; es fällt nicht schwer, ein Gesicht vor Augen zu haben. Nimm ihm in Gedanken alles, womit er sich zeigt: das Vermögen, den Einfluss, die Leibwächter, die Schlagzeilen, die Furcht, die er verbreiten kann. Was bliebe von ihm übrig, wenn er morgens allein vor dem Spiegel steht? Hielte er sich noch für wertvoll, wenn nichts mehr da ist, das ihn groß macht?

Ich kann in keinen fremden Menschen hineinsehen und maße mir kein Urteil an. Aber es liegt nahe, dass mancher, der die Welt beherrscht, sich selbst nie wirklich begegnet ist, und dass er gerade deshalb so viel anhäuft, weil er den nüchternen Blick auf sich selbst nicht ertragen würde.

Dieselbe Frage lässt sich freilich nicht nur an die Mächtigen richten. Sie gilt auch dir und mir, ganz gleich, wie groß oder klein unsere Bühne ist. Was bliebe von mir, wenn das Vorzeigbare wegfiele? Halte ich mich für wertvoll, wenn niemand applaudiert und gerade nichts gelingt? Wer diese Frage nur nach außen richtet, auf die da oben, hat sie sich zu leicht gemacht.

6. WAS BLEIBT

Vor einem Jahr, im ersten Heft, ging es um den Aufbruch. In Heft 11 stand die Frage, wonach wir eigentlich suchen, wenn wir nach Lebensfreude suchen; die Antwort hieß: nach Sinn. Die Frage dieses Hefts setzt noch früher an. Sie fragt nicht, was wir suchen, sondern was wir wert sind, bevor wir überhaupt zu suchen beginnen.

Meine Antwort nach diesem Jahr ist einfach. Der Wert eines Menschen ist keine Bilanz, die am Ende gezogen wird; er steht von Anfang an fest. Er ist da, bevor jemand etwas geleistet hat, und er bleibt, wenn das Geleistete längst vergessen ist. Verdienen kann man ihn sich nicht; man kann ihn nur aus den Augen verlieren.

Das Sichtbare – Besitz, Ansehen, Erfolg – ist wirklich, und es ist gut. Es lohnt sich, sich daran zu freuen, solange es da ist. Nur sollte man sein Gewicht nicht darauf gründen, denn nichts davon macht den eigentlichen Wert eines Menschen aus. Der liegt tiefer und bleibt, wenn das andere längst vergangen ist. Wer das begriffen hat, verliert mit dem Sichtbaren nicht sich selbst.

Renate Wettach



DENKRAUM

Vier Fragen für einen stillen Abend

1

Trenne Haben und Sein.

Schreib zwei Listen. Auf die erste kommt, was du verlieren könntest: Besitz, Aussehen, Titel, Zustimmung. Auf die zweite, was von dir bliebe, wenn die erste gestrichen würde. Die zweite Liste zu füllen, ist die eigentliche Arbeit.

2

Rechne den Zufall ein.

Nimm etwas, worauf du stolz bist, und frag dich, wie viel davon deine Leistung war und wie viel Herkunft, Gesundheit, Zeitpunkt, Glück. Das macht dich nicht kleiner, sondern milder – mit dir selbst und mit denen, bei denen weniger zusammenkam.

3

Halte beim „selbst schuld“ inne.

Wenn du das nächste Mal über jemanden denkst, er sei selbst schuld, prüfe den Gedanken. Steht dahinter ein begründetes Urteil oder nur das Bedürfnis, die Welt für gerecht zu halten, solange es dich selbst nicht trifft?

4

Prüfe deine Beweggründe.

Erinnere dich an eine Entscheidung, die du getroffen hast, weil sie richtig war, und nicht, weil sie dir Beifall gebracht hat. An solchen Entscheidungen erkennst du, was dir unabhängig vom Urteil anderer wichtig ist.



REISEN

von Bernhard Hutterer

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Teil 9: Lima: Liebe auf den zweiten Blick

Lima, die 9-Millionen-Metropole an der peruanischen Pazifikküste, begrüßt uns mit Lichtern, Lärm und latentem Wahnsinn. Unsere Reise beginnt und endet hier. Und wie so oft im Leben: Erst beim zweiten Hinsehen entdeckt man die wahren Schätze.

ANKOMMEN IN DER NEBELWÜSTE

Schon beim abendlichen Spaziergang vom Hotel zu den nahen Klippen von Miraflores wird klar: Der berühmte Pazifikblick bleibt heute ein Gerücht. Statt Sonnenuntergang gibt‘s Nebelgrau in HD – willkommen in der Küstenwüste! Eine Erfahrung wie aus dem Geografieunterricht, live

Alle Fotos in diesem Artikel, wenn nicht anders angegeben, von Bernhard Hutterer.
Foto links: Panorama mit Sichtweite gegen null

und in Farbe (also in Grau).

- Video 1: Ankunft in Lima – der berühmte Pazifikblick hat heute frei
- Video 2: Morgendlicher Küstennebel – Grau in Grau deluxe

LICHTBLICKE – LIMA KANN AUCH ANDERS

Bei Tageslicht wirkt Lima zunächst wie ein urbaner Albtraum und auf den ersten Blick potthässlich. Endloser Verkehr. Keine U-Bahn, keine Tram. Dreizehn Millionen Menschen im Großraum und kein Entkommen. Auch nicht vor den Straßenhändlern, die den Stau zu ihrer Bühne machen.

Der Bus fährt uns – nein, stottert im Dauerstau – am ersten Tag der Rundreise ins historische Zentrum. Und siehe da: Lima kann auch hübsch! Die Plaza de Armas, eingerahmt von Kathedrale, Regierungspalast und Kolonialarchitektur, bietet historischen Glanz mit tropischer Sonne gratis dazu. Ein echter Lichtblick!

- Video 3: Im Herzen der Altstadt – die Plaza de Armas
- Video 4: Als Balkone noch Eindruck machen mussten

KNOCHEN, KRYPTA UND KLOSTERGEIST – SAN FRANCISCO

Ein Highlight mit leichtem Gänsehautfaktor: Das Kloster San Francisco aus dem 17. Jahrhundert. Oberirdisch gibt's prächtige Arkaden und barocken Glanz, unterirdisch die Katakomben: Gänge voller Gebeine. Tausende Skelette, säuberlich sortiert und morbide – unheimlich, aber faszinierend.

Foto unten: Staus und Straßenhändler





Foto oben: Straßenhändler
Foto rechts oben und rechts unten: Plaza de Armas (Plaza Mayor) – hier zeigt Lima sein Sonntagsgesicht

Das Museum rückt jene ins Licht, die lange im Schatten standen – mit Würde, Klarheit und ohne Belehrungskeule. Ein stiller, aber nachhaltiger Kontrapunkt zum touristischen Trubel draußen. Und ein Perspektivwechsel, der hängen bleibt.

AFRO-PERUANISCHES NATIONALMUSEUM: ZEUGNIS EINES DUNKLEN KAPITELS DER GESCHICHTE

Wir machen einen Spaziergang durch das historische Zentrum von Lima – koloniale Balkone, reich verzierte Fassaden, viel barocker Pomp. Doch dann geht's weg von der Postkartenkulisse und hinein in ein Thema, das in vielen Geschichtsbüchern eher nur mit Bleistift notiert wurde: das Afro-Peruanische Nationalmuseum in der „Casa de las Trece Monedas".

Ein oft übersehenes Kapitel: Ja, auch Peru hatte Sklaverei. Wer unsere letzte Ausgabe gelesen hat, erinnert sich vielleicht an den Besuch der Zuckerrohrplantage.

HUACA PUCLLANA – REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Zwischen Hochhäusern, Wohnblocks und Bürokomplexen taucht plötzlich eine aus unzähligen Lehmziegeln errichtete Zeremonienstätte der prä-inkaischen Kulturen Lima und Wari auf: die Lehmziegelpyramide Huaca Pucllana. Mitten in der Millionenstadt liegt diese 1500 Jahre alte archäologische Stätte, die einen Einblick in die Kulturen vor den Inka gibt. Leider bleibt uns keine Zeit zum tieferen Eintauchen, aber der Eindruck sitzt.

Während wir am zweiten Tag der Rundreise nach Cusco weiterfliegen, hinein ins Heilige Tal der Inka (nachzulesen in den ersten Magazin-Ausgaben), und unsere Perureise an Höhe gewinnt, bin ich mit meinen Reiseberichten bereits





am Ende der Reise angekommen: wieder zurück in Lima, wo uns der Bus nach der Küstentour in Barranco absetzt – zum Abschiedsabend.

Foto rechts oben und rechts unten: Huaca Pucllana – Vergangenheit im Stadtgetümmel

BARRANCO – BOHÈMISCHES HERZ LIMAS MIT SEUFZER-GARANTIE

Das Künstler- und Ausgehviertel an der Steilküste war früher Sommersitz der Reichen, heute ist es Heimat von Künstlern, Freigeistern und Street-Art, die dem Viertel eine kreative und lebhafte Energie verleihen. Die Puente de los Suspiros (Seufzerbrücke) darf dabei nicht fehlen: Wer beim Überqueren den Atem anhält und sich etwas wünscht, dem wird es vielleicht erfüllt. Funktioniert manchmal.

Abgerundet wird der Abend mit einem Dinner, bei dem der Pazifik seine Show liefert: Sonnenuntergang mit Wellenrauschen.

Video 5: Abschiedsstimmung in Barranco, Lima

Foto unten: Kloster San Francisco – barocke Pracht und Katakomben

Letzte Nacht, letzter Tag. Schlaf ist ein Fremdwort, Wehmut der Begleiter. Aber zuerst noch einige Höhepunkte.

PARQUE DEL AMOR – WO SICH VERLIEBTE PAARE TUMMELN

Unsere Stadtrundfahrt führt uns nochmal dorthin, wo sich Lima von seiner charmantesten Seite zeigt: am Parque del Amor, direkt an der Steilküste. Ein Ort für große Gefühle – und noch größere Ausblicke. Tief unter uns rauscht der Pazifik, vor uns glitzert der Horizont, hinter uns schlendern Verliebte durch ein Potpourri aus Mosaikbänken, Herz-Zitaten und einer überlebensgroßen Kuss-Skulptur. Ein Ort zum Verweilen, Staunen, Knipsen. Und für alle mit einem Faible für Romantik und ein bisschen Kitsch: einfach perfekt.







Foto oben: Seufzerbrücke, Puente de los Suspiros

Foto unten: Sonnenuntergang über dem Pazifik

Foto oben und unten: Glitzermeer, Liebespark und ein Hauch Kitsch – Parque del Amor (Foto oben: Bettina Ritzhaupt-Witting)



Foto oben: Glitzermeer, Liebespark und ein Hauch Kitsch – Parque del Amor

Foto unten: Kuss-Skulptur, Parque del Amor

LARCO MUSEUM – EINE SCHATZTRUHE DER PERUANISCHEN KULTUR

Mitten im Trubel Limas liegt ein Ort, der wie eine Pause-Taste für die Sinne wirkt: das Larco Museum. Ein koloniales Herrenhaus, umgeben von einem üppigen Garten mit Bougainvillea, Orchideen und dem Duft tropischer Blüten – hier atmet man auf. Und möchte am liebsten gar nicht mehr raus.

Doch der eigentliche Schatz liegt drinnen: eine sagenhafte Sammlung präkolumbischer Kunst, von Masken bis zu Ritualgefäßen, die staunen, lernen und gelegentlich erröten lässt. Denn ja, im Nebentrakt wartet sie schon: die berühmte erotische Keramik-Kunst der Moche-Kultur.

Fruchtbarkeit als Weltanschauung, dargestellt in Ton – detailreich, explizit und ziemlich selbstbewusst. Da wird nicht drumherum getöpfert, da kommt alles auf den Tisch: Menschen, Tiere – und Kombinationen aus beidem … Sagen wir mal so, Besucher mit zartem Gemüt könnten hier etwas rote Wangen bekommen.

Aber das Larco kann noch mehr: In den öffentlich zugänglichen Magazinen stehen Regalwände voller Gefäße, Masken und Skulpturen – Tausende Objekte fein säuberlich sortiert. Ein Blick hinter die Kulissen, der den Sammlertrieb weckt.

Und was die Gesichter auf den alten Töpferwaren betrifft – sie lachen, schreien, gucken skeptisch oder mürrisch. Man denkt unwillkürlich: Ganz schön menschlich, diese Chimú, Chavín, Inka & Co. Vielleicht hat sich in den letzten paar Jahrtausenden gar nicht so viel verändert.

ABSCHIED MIT STIL

Ein letztes Mittagessen im Museumsrestaurant, ein letzter Blick auf die Bougainvillea im Garten – dann geht's nach Callao und zu einem letzten Spaziergang, nicht weit vom Flughafen entfernt.

CALLAO – KUNST STATT KRIMINALITÄT

Letzter Stopp vor dem Abflug: Callao, Limas rauer, aber charismatischer Bruder direkt am Pazifik. Einst das Tor Südamerikas zur Welt – später vergessen, verwahrlost, gefährlich. Zurück blieben bröckelnde Mauern, verlassene Arkaden und eine Portion Kriminalität.

Doch dann kam Farbe ins Spiel. Graffiti-Künstler aus Peru und darüber hinaus entdeckten die graue Szenerie als gigantische Leinwand. Monumental Callao war geboren – ein mutiges Projekt mit Ateliers, Galerien und Street-Art. Aus dem Sorgenkind wurde ein Viertel mit Charakter – laut, lebendig, kreativ.

Heute dominieren Farbe statt finstere Gestalten. Die Luft ist nicht nur salzig, sondern auch spürbar optimistischer. Keine große Show, kein Pomp – aber jede Menge Pinselstriche mit Perspektive.

Ein Abschied voller Farbe.

BYE BYE, LIMA! BYE BYE, PERU!

Dann heißt es Abschied nehmen. Nachtflug bis Madrid und Landung in München am nächsten Abend. Im Gepäck: Sonne im Herzen, Staub in den Schuhen, Pisco im Kopf – und ein bisschen Peru für immer.

FAZIT: LIMA – LAUT, WILD, WIDERSPRÜCHLICH. UND IRGENDWIE UNWIDERSTEHLICH.

Zwischen Nebelgrau und Farbenpracht, kolonialem Glanz und moderner Street-Art hat diese Stadt eine ganz eigene Energie – manchmal chaotisch, oft überraschend, immer eindrucksvoll.

Und Peru?

Peru ist kein Land, das man einfach „abarbeitet". Es ist ein Gefühl, das sich leise einschleicht –zwischen Pisco, Panflöten und Panoramen. Und ehe man's merkt, bleibt es hängen.

Neun Artikel, zahllose Eindrücke – und trotzdem nur ein winziger Ausschnitt eines Landes, das

mehr Gesichter hat als ein Andenmarkt Masken. Wer einmal dort war, kommt selten ganz zurück.

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Ich verstehe sie jetzt besser, die Menschen, die zehnmal wiederkommen, um erneut durch Wüste, Anden und Regenwald zu reisen. Vielleicht würde ich mich da einreihen, wenn ich nochmal zwanzig wäre. Aber fürs Staunen ist es zum Glück nie zu spät.

Bernhard Hutterer

PS: Die Koffer sind ausgepackt, aber das Kopfkino läuft weiter. Ob mit Sand zwischen den Zehen oder Wanderschuhen im Gepäck – die nächsten Ziele warten schon: mal in ferne Länder, mal zu Schätzen direkt vor der Haustür. Bleibt reiselustig!

HAUPTSTADT IM DAUER-GRAU MIT HITZESCHÜBEN

LIMA

Wüste, Meerblick und Nebel-Charme. Willkommen in Lima!

Limas Lage ist speziell: eine Millionenmetropole mitten in der Küstenwüste, direkt am Pazifik. Klingt nach Sonne satt – doch in Wirklichkeit trägt der Himmel hier monatelang Grau in Grau.

Warum ist's so diesig?

Der Übeltäter heißt Humboldtstrom – eine kalte Meeresströmung aus dem Süden. Wenn die feuchte Luft über dem Pazifik auf das kalte Wasser trifft, kühlt der enthaltene Wasserdampf ab und kondensiert – voilà: dichter Nebel, genannt „La Garúa", der sich wie ein grauer Schleier über die Küste legt.

Fischreichtum in Massen

Der kalte Humboldtstrom sorgt zwar für Nebel, ist aber auch äußerst nährstoffreich und damit verantwortlich für eines der fischreichsten Meeresgebiete der Welt. Von hier aus wird nicht nur ganz Lima versorgt.

Heiß wird's trotzdem – und wie!

Im Sommer – d. h. in unserem Winter – kann Lima ganz schön aufdrehen: Sonne pur und Temperaturen über 30 Grad. Dann wird der Nebel weggeblasen. Aber trotz der feuchten Luft gehört Lima zu den trockensten Hauptstädten der Welt. Wenn's hier mal regnet, steht's in der Zeitung.


Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.
Wer unklar wirkt, wird
leicht übersehen.
Der Positionierungs-Sprint
bringt dein Business auf
den Punkt.
loewenbusiness.de

HIER KÖNNTE DEINE WERBUNG STEHEN



HIER KÖNNTE DEINE WERBUNG STEHEN



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







Willst du **Feedback** zu deinem geplanten **Buchprojekt**? Mach einen **Termin** mit Renate!



https://loewenstern-verlag.de/#Termin



MIT DEM HERBST-BLUES TANZEN

LEBENSTIPPS

von Regina Bolz

Wenn die Tage kürzer werden und Regen oft das Wetter bestimmt, kann es passieren, dass mich der Herbstblues einholt und meine Stimmung immer gedrückter wird.

Dann weiß ich, es wird Zeit, mir etwas Gutes zu tun, und ich gehe tanzen. Am liebsten verabrede ich mich mit Freunden. Doch wenn niemand Zeit hat, gehe ich auch allein zu einer Tanzveranstaltung.

Ganz gleich, ob Paartanz oder freies Tanzen – beides wirkt sich positiv auf mein Wohlbefinden aus. Die rhythmischen Bewegungen, die mitreißende Musik und der Kontakt zu anderen Menschen lassen mich nach einer Weile vergessen, dass es mir zuvor nicht so gut ging. Meine Stimmung hellt sich auf und ich fühle mich wieder leichter.

Die Neurowissenschaftlerin und ehemalige Profitänzerin Dr. Julia Christensen beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Tanzen. Sie sagt, dass Tanzen ein menschliches Urbedürfnis ist. Bereits unsere Urahnen bewegten sich tanzend um das Feuer. Die früheste Darstellung tanzender Menschen stammt aus Indien und ist rund 9.000 Jahre alt. Schon Babys reagieren auf Musik und beginnen, sich dazu zu bewegen. Man könnte also sagen, dass uns das Tanzen in die Wiege gelegt wurde. Deshalb kann man immer wieder beobachten, wie kleine Kinder ganz selbstverständlich im Rhythmus der Musik zu schwingen beginnen.

Durch die Wissenschaftlerin habe ich auch erfahren, dass kulturelle Prägungen dazu beitragen, ob in einem Land mehr oder weniger getanzt wird.

Während es in Deutschland vielen Menschen – insbesondere Männern – peinlich ist zu tanzen, sieht es in südlichen Ländern meist ganz anders aus. Dort gehört Tanzen ganz selbstverständlich zum Leben. Wer nicht tanzt, wird eher als Außenseiter wahrgenommen.

Doch auch in Südamerika habe ich Unterschiede

festgestellt. Während in der Karibik und in Brasilien laute Musik und Tanzen für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Alltag gehören, geht es in den Andenländern meist ruhiger zu. Dort wird überwiegend zu besonderen Anlässen getanzt.

In den Ländern, in denen Tanzen zum Alltag gehört, sieht man bei Festen und Veranstaltungen oft alle Generationen gemeinsam zur gleichen Musik tanzen. Dieses Miteinander begeistert mich immer wieder.

Obwohl das Tanzen tief in uns verankert ist, scheint die Kultur einen großen Einfluss darauf zu haben, wie wir uns verhalten und auf Musik reagieren.

Nun weiß ich endlich, warum bei Konzerten hierzulande trotz mitreißender Musik die meisten Besuchenden nahezu regungslos dastehen – einzig der Arm mit dem Handy bewegt sich nach oben –, während nur wenige tanzen.

Außerdem verstehe ich jetzt, warum sich meine Familie über mich lustig gemacht hat, als ich als kleines Mädchen vor dem Radio getwistet habe. Dies hat mich so verunsichert, dass ich erst einmal mit dem Tanzen aufgehört habe. Doch im Teenageralter wurde das Tanzen zu meiner großen Leidenschaft.

Im Laufe der Jahre habe ich die verschiedensten Tänze gelernt – vom Bauchtanz über Flamenco, Samba und Folklore bis hin zu lateinamerikanischen Paartänzen und unseren Standardtänzen.

Während meines mehrmonatigen Berufspraktikums im Rahmen meines Geographie-Studiums in Copiapó, Chile, lernte ich auch den traditionellen Tanz Cueca kennen und trat gemeinsam mit einer Tanzgruppe auf. Diese Erfahrung werde ich nie vergessen.

Auch Paartänze mag ich sehr, denn die Berührung, die Nähe und das gemeinsame Tanzen empfinde ich als besonders wohltuend. Wenn mein Tanzpartner gut führen kann, lasse ich mich ganz auf den Tanz ein. Meist genügt schon die kleinste Bewegung seiner Finger, und ich verstehe sofort, wohin er mich führen möchte. Viele meiner Tanzpartner sind überrascht, dass ich mich trotz meiner selbstbestimmten Ausstrahlung so fein führen lasse und ihre kleinsten Impulse wahrnehme.

Ich liebe es, mich ganz und gar der Musik hinzugeben und dabei in den Flow zu kommen. Dann wird mein Kopf frei, ich kann alles loslassen und mein Körper bewegt sich wie von selbst im Rhythmus der Musik.

Am besten gelingt mir das beim freien Tanzen. Dabei spielt die Stilrichtung der Musik kaum eine Rolle – Hauptsache, sie geht mir ins Blut. Ich bin für fast alles offen: Rock, Pop, Punk, Ska, Weltmusik und vieles mehr. Nur traditionelle Volksmusik und Schlagermusik sprechen mich weniger an.

Bis heute gehe ich regelmäßig tanzen. Wenn ich darauf verzichten muss, fehlt es mir ungemein. Beim Tanzen habe ich die meisten meiner freundschaftlichen Kontakte geknüpft, und auch einige meiner Liebesbeziehungen haben dort ihren Anfang genommen.

Manchmal bleibe ich auch zu Hause, lege meine Lieblingsmusik auf und lasse mich tanzend treiben. Diese Momente haben mir besonders während der Corona-Zeit geholfen und mich durch diese schwierige Zeit getragen.

Hier noch ein kleiner Tipp – besonders für Männer, die sich bisher nicht aufs Parkett trauen:

Liebe Männer, viele von euch tanzen nicht so gerne. Stattdessen steht ihr lieber mit einem Glas



Bier am Tresen und beobachtet das Geschehen auf der Tanzfläche. Dort sind meist mehr Tänzerinnen anzutreffen und viele von ihnen würden sich freuen, wenn auch ihr das Tanzbein schwingt. Das wäre doch eine wunderbare Gelegenheit, Frauen kennenzulernen.

Falls du jetzt denkst: „Ich kann doch gar nicht tanzen“, dann antworte ich dir: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass uns allen das Tanzen im Blut liegt. Es braucht lediglich die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Mit etwas Übung kannst auch du Paartanz lernen. Probiere es einfach einmal aus!

WEITERE WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE

Irgendwann wollte ich genauer wissen, warum Tanzen uns eigentlich so guttut. Deshalb begann ich, mich intensiver mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen darüber zu beschäftigen. Viele spannende Informationen fand ich in dem Buch der Neurowissenschaftler Dr. Julia F. Christensen und Dr. Dong-Seon Chang: Tanzen ist die beste Medizin – Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht.



Zahlreiche Studien zeigen, dass Tanzen weit mehr ist als ein schönes Hobby. Es wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und kann sowohl vorbeugend als auch unterstützend bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden helfen.

So können körperliche Aktivitäten wie das Tanzen antidepressiv wirken. Denn durch die Bewegung wird unter anderem die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin angeregt. Diese Botenstoffe werden auch als „Glückshormone“ bezeichnet, da sie stimmungsaufhellend und antriebssteigernd sind. Gleichzeitig kann Tanzen helfen, Stress abzubauen und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Außerdem werden beim Tanzen mehr Kalorien verbrannt. Gleichzeitig werden die Muskeln gestärkt, die Durchblutung verbessert und die Beweglichkeit bleibt erhalten.

Regelmäßiges Tanzen kann schmerzlindernd wirken, die Schlafqualität verbessern und dazu beitragen, das Risiko einer Demenz oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu verringern.

Wenn wir andere Menschen sehen, uns gemeinsam mit ihnen im Rhythmus der Musik bewegen und uns dabei anlächeln, werden neurobiologische Prozesse in unserem Körper und Gehirn aktiviert. Diese können dazu beitragen, unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu unterstützen.

SCHLUSSBEMERKUNG – HAUSMITTEL GEGEN DEN HERBSTBLUES

Es gibt viele Möglichkeiten, depressiven Verstimmungen entgegenzuwirken.

Für mich gibt es jedoch nichts Schöneres, als mit dem Herbstblues zu tanzen.

Regina Bolz



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 NACHBARSCHAFTSFEST STORY

von Angela Hausotter

WIE ICH LERNTE, NEIN ZU SAGEN, OHNE DASS DIE WELT UNTERGING

KAPITEL 1 – DAS JA

„Miriam, kannst du das übernehmen?“ Es könnte mal auf meinem Grabstein stehen. Statt „Ruhe in Frieden“ einfach: „Miriam, kannst du das übernehmen?“ Wäre ehrlicher.

„Klar“, sagte ich, bevor die achtzigjährige Frau Ohlendorf den Satz überhaupt zu Ende gebracht hatte. Sie wollte wissen, ob ich beim Sommerfest wieder die Kuchenliste bzw. die komplette Organisation mache. Als hätte es je eine Alternative gegeben. Als würde jemand ernsthaft in Betracht ziehen, dass Bertelsmann von Nummer sieben die Kuchenliste macht. Der Mann konnte nicht mal seine eigene Mülltonne pünktlich rausstellen.

Warum sagst du eigentlich immer sofort „Klar“?, dachte ich, während ich schon in meinem Kopf die Excel-Spalten sortierte. Du hast noch nicht mal gehört, wie viele Kuchen es diesmal braucht. Aber das war unwichtig. Ich wusste es sowieso. Vierzig. Es waren immer vierzig.

Bernd saß auf dem Sofa, die Füße auf dem Couchtisch, die Fernbedienung in Reichweite wie ein treuer Hund. „Du musst auch mal Nein sagen, weißt du.“

„Ach, Quatsch“, sagte ich und tippte schon die nächste Nachricht. Kuchenliste steht. Getränke? Deko? Wer macht das Kinderprogramm?

„Ich mein’s ernst.“ „Ich weiß.“ Ich meinte es nicht so, wie es klang. Ich meinte: Später, Bernd. Grad

nicht. Es gab immer ein „Grad nicht“. Das war mein natürlicher Zustand seit zwölf Jahren.

KAPITEL 2 – DER KÖRPER STREIKT

Drei Wochen später stand ich im Baumarkt vor der Lichterkette und konnte mich beim besten Willen nicht an den Namen der Verkäuferin erinnern.

„Frau … äh …“ Ich zeigte auf ihr Namensschild, als könnte ich es dadurch schneller lesen. „Sabine“, sagte sie freundlich. Wir kannten uns seit acht Jahren. Ich hatte auf ihrer Hochzeit getanzt. Toll, dachte ich. Wirklich super, Gehirn. Danke dafür.

Nachts wachte ich um drei auf, das Herz schlug, als hätte es gerade einen Marathon absolviert, ohne mich vorher zu fragen. Ich riss die Bettdecke von mir, als wäre sie aus Lava.

„Alles okay?“, murmelte Bernd im Halbschlaf. „Bestens“, flüsterte ich zurück und dachte: Nein. Überhaupt nicht. Aber sag mir, wo ich anfangen soll, das zu erklären.

Tagsüber stand ich in der Küche vor der Nudelpackung, die jemand – vermutlich Bernd – falsch herum in den Schrank gestellt hatte, und spürte, wie mir tatsächlich die Tränen kamen. Wegen Nudeln. Was ist los mit dir, Miriam?, fragte ich mich. Es ist eine Packung Fusilli. Sie hat dir nichts getan.

Und dann, mitten in dieser wunderbaren neuen Gereiztheit, stand ich wieder vor dem Vereinshaus, Klemmbrett in der Hand, die Liste schon auf x + x Punkte angewachsen. „Miriam“, sagte Frau Ohlendorf, „kannst du noch die Tischdecken besorgen? Und die Servietten, die passenden natürlich, nicht diese aus dem Discounter.“ „Natürlich“, hörte ich mich sagen.

NEIN, brüllte etwas in mir, so laut, dass ich fast erschrak und mich umsah, ob es jemand gehört hatte. Verdammt noch mal, nein. Ich will heute keine Servietten kaufen gehen. Ich will mich auf mein Sofa legen und schlafen, bis diese Hitzewallung vorbei ist. Aber mein Mund hatte längst „natürlich“ gesagt, und mein Mund fragte mich nie um Erlaubnis.

Das war der Moment, an dem mir zum ersten Mal auffiel: Da war eine Lücke. Zwischen dem, was ich sagte, und dem, was ich eigentlich wollte. Und diese Lücke wurde von Tag zu Tag breiter, wie ein Riss im Beton, den man erst ignoriert, bis eines Tages die ganze Hauswand einbricht.

KAPITEL 3 – DIE SCHWESTER

„Ich bin’s!“, rief Karin und stand barfuß in meinem Flur, bevor ich überhaupt die Tür ganz aufgemacht hatte. Ihre Schuhe lagen schon irgendwo im Vorgarten, vermutlich.

„Du hattest Schuhe an, als du gekommen bist, oder?“, fragte ich. „War’n unbequem.“ Sie hielt mir eine Packung Kräutertee unter die Nase. „Trink das. Beruhigt die Nerven.“

„Ich hab Nerven wie Drahtseile“, log ich. „Klar“, sagte sie in einem Ton, der eindeutig „Nein, hast du nicht“ bedeutete.

Wir saßen am Küchentisch, sie mit ihrem Tee, ich mit Kaffee, und sie holte ein Buch aus dem Rucksack. Auf dem Cover war ein Mond. Ein Mond, dachte ich. Das kann nur Ärger bedeuten.

„Komm mit in den Frauenkreis“, sagte sie. „Heute Abend, bei Christel, die von der VHS.“ „Ich sitze doch nicht mit fremden Frauen im Kreis und rede über den Mond.“ „Es geht nicht um den Mond.“ „Worum dann?“ Sie zuckte die Schultern. „Um Sachen.“ „Sehr überzeugend.“

„Mach’s einmal. Danach darfst du lästern, so viel du willst. Ich helf dir sogar dabei.“ Ich wollte Nein sagen. Ich hatte es schon auf der Zunge, dieses vertraute, feste Nein. Aber irgendwas in mir – vielleicht die Erschöpfung, vielleicht die Nudelpackungs-Tränen von vorhin – sagte stattdessen: „Okay. Aber nur eine Stunde.“

Karins Grinsen war das Grinsen einer kleinen Schwester, die gerade gewonnen hat und es nicht zeigen will, es aber trotzdem tut. „Eine Stunde reicht.“

KAPITEL 4 – DER FRAUENKREIS

Ich hatte mich auf Räucherstäbchen eingestellt. Auf eine Frau mit lila Latzhose und Birkenstocks. Auf betretenes Schweigen.

Stattdessen saß ich auf einem ziemlich unbequemen Klappstuhl in einem ziemlich normalen Wohnzimmer, zwischen acht normalen Frauen, von denen mindestens drei aussahen, als kämen sie direkt vom Friseur.

„Ich hab gestern zum ersten Mal Nein zu meiner

Tochter gesagt“, erzählte eine Frau in einer Seidenbluse, die ich für höchstens fünfzig hielt. „Sie wollte ein neues Handy. Ich hab Nein gesagt. Mitten im Streit. Sie hat drei Tage geschmollt.“ „Und?“, fragte jemand. „Und ich hab’s überlebt“, sagte sie und lachte, und die anderen lachten mit.

Eine zweite Frau hob die Hand, als wären wir in der Schule. „Ich hab meinen Mann seine eigene Wäsche waschen lassen. Zum ersten Mal in siebenundzwanzig Jahren.“ „Und?“ „Er hat ein rosa T-Shirt produziert.“

Das ganze Zimmer brüllte vor Lachen. Ich auch, überraschenderweise, laut und ungeplant.

Das ist ja fast wie beim Elternabend, dachte ich, nur dass hier keiner über Klassenfahrten streitet.

Dann sprach Christel, eine ältere Frau mit grauen Locken. Ihre Stimme war ruhig, ohne jede Show. „Wir Frauen treffen uns seit Tausenden von Jahren in Kreisen. Früher am Brunnen. Beim Wäschewaschen. Beim Brotbacken. Heute vergessen wir oft, wie gut es tut, wenn niemand etwas von uns will.“

Ich sagte nichts. Ich konnte nichts sagen. Irgendwas in meiner Brust zog sich zusammen, an einer Stelle, von der ich gar nicht gewusst hatte, dass da noch Platz für Gefühle war zwischen all den Kuchenlisten.

Niemand will hier gerade etwas von mir, dachte ich. Wann war das das letzte Mal? Ich wusste die Antwort nicht. Das war fast das Beängstigendste an dem Abend.

Auf der Heimfahrt sagte Karin: „Und? Wie schlimm war’s?“ „Furchtbar“, sagte ich. „Ich komm nächste Woche wieder.“ Sie fuhr grinsend weiter, ohne einen Kommentar. Manchmal ist Schweigen die größte Gemeinheit einer kleinen Schwester.

KAPITEL 5 – DAS FEST

Kuchenliste, Getränke, Deko, Kinderprogramm. Ich saß am Küchentisch, Stift in der Hand, die alte vertraute Liste vor mir, und meine Finger zuckten schon Richtung Handy, um wie jedes Jahr alles selbst zu übernehmen. Ich hielt inne. Warum machst du das eigentlich immer allein? Ich hatte keine gute Antwort. Also nahm ich den Stift und schrieb neben jeden Punkt einen Namen. Nicht meinen.

Tischdecken: Frau Ohlendorf.

Getränke: Herr Bertelsmann, der sich sowieso jedes Jahr über die fehlende Biermarke beschwerte.

Kinderprogramm: die drei Mütter, die letztes Jahr am Rand gestanden und mir beim Schwitzen zugesehen hatten.

Ich tippte die erste Nachricht, löschte sie, tippte sie neu. „Hallo Frau Ohlendorf, nur wenn Sie Zeit haben – könnten Sie dieses Jahr die Tischdecken übernehmen? Ist auch kein Problem, wenn nicht, ich kann das auch.“ Ich löschte den letzten Satz. Atmete durch. Drückte „Senden“, bevor ich es mir anders überlegen konnte.

Die Antwort kam nach vier Minuten. „Klar, Kindchen, mach ich gern! Schön, dass du fragst, ich dachte immer, du machst das lieber allein.“

Ich starrte auf mein Handy. Zwölf Jahre. Zwölf Jahre hatte ich angenommen, niemand wolle helfen, und dabei hatte ich es einfach nie gefragt.

„Was guckst du so?“, fragte Bernd, der mit einer Tasse Kaffee in der Küche stand. „Ich hab was delegiert.“ Er hob die Augenbrauen. „Du? Delegiert?“ „Ich weiß.“ Ich musste selbst lachen. „Fühlt sich komisch an.“ „Gut komisch oder schlecht komisch?“ Gute Frage, dachte ich. „Frag mich nach dem Fest noch mal.“

KAPITEL 6 – DIE EHE WACKELT

„Ich weiß plötzlich gar nicht mehr, woran ich bei dir bin“, sagte Bernd einige Wochen später eines Abends. Nicht wütend. Eher wie jemand, der die Spielregeln eines Spiels nicht mehr versteht, das er seit dreißig Jahren spielt.

„Ich, ehrlich gesagt, auch nicht“, sagte ich. Er stand da, Geschirrtuch in der Hand, und sah mich an, als wäre ich über Nacht zu einer Fremden geworden. Vielleicht war ich das ein bisschen.

„Du sagst jetzt einfach Nein. Zu allem.“ „Nicht zu allem.“ „Fühlt sich so an.“ Ich wollte etwas Kluges sagen, etwas, das die letzten Wochen erklärte – die Wechseljahre, den Frauenkreis, die Servietten, den ganzen inneren Aufruhr. Stattdessen sagte ich: „Ich lerne gerade, mich selbst nicht zu vergessen. Kannst du damit leben?“

Er schwieg lange. Zu lange für meinen Geschmack. „Ich weiß nicht“, sagte er schließlich. Ehrlich, aber nicht das, was ich hören wollte.

Immerhin ehrlich, dachte ich, während mein Magen sich zusammenzog. Damit kann ich leben. Vielleicht.

KAPITEL 7 – DER WENDEPUNKT

Das Fest kam, wie Feste eben kommen: unaufhaltsam, mit Sonne, zu wenig Servietten trotz aller Planung und Herrn Ohlendorfs Lautsprecheranlage, die pünktlich um vierzehn Uhr ihren Geist aufgab.

Aber diesmal lief nicht alles über mich. Frau Ohlendorf verteilte die Tischdecken. Bertelsmann diskutierte lautstark mit dem Getränkelieferanten über die fehlende Biermarke – zur Abwechslung nicht mit mir. Die drei Mütter organisierten tatsächlich ein Kinderprogramm, das die Kinder sogar mochten.

Ich saß auf einem Gartenstuhl, eine Tasse Kaffee in der Hand, neben Karin und der grauhaarigen Frau aus dem Frauenkreis, die tatsächlich vorbeigekommen war.

„Und?“, fragte Karin. „Fühlt sich komisch an, oder?“ „Sehr“, sagte ich. „Ich sitze hier. Einfach nur … sitzen.“ „Genieß es“, sagte Christel mit den grauen Locken. „Du hast es dir verdient.“

Ich lachte, dieses seltene, echte Lachen, das mir seit Wochen nicht mehr gelungen war. Bernd stand am Grill, Zange in der Hand, und sah zu mir herüber. Ich winkte kurz. Er winkte nicht zurück. Er starrte nur. Als hätte er mich noch nie gesehen. Vielleicht hat er das auch nicht, dachte ich. Nicht so.

Eine Wurst fing an zu qualmen, weil er nicht hinsah. Niemand beschwerte sich – die anderen Männer waren zu sehr in eine Fußballdiskussion vertieft, um es zu bemerken.



KAPITEL 8 – SCHLUSSBILD

Zu Hause, spät abends, Küche, ungespültes Geschirr, eine halb leere Kuchenplatte auf der Anrichte.

„Und?“, fragte Bernd. „Weißt du, was heute passiert ist?“ „Was denn?“ „Ich hab nicht alles gemacht.“ „Ich weiß. Ich hab’s gesehen.“ „Und trotzdem ist alles gut geworden.“

Er lächelte, dieses schiefe Lächeln, das mich vor dreißig Jahren dazu gebracht hatte, überhaupt Ja zu ihm zu sagen. „Vielleicht sogar besser.“

Ich lehnte den Kopf an seine Schulter. Mitten in der Küche, zwischen dreckigen Tellern und einem Kuchen, den ich heute Morgen vergessen hatte mitzunehmen.

Es ist nicht alles gelöst, dachte ich. Die Nächte sind nicht ruhig. Die Ehe nicht repariert. Aber wir sind noch da. Und vielleicht reicht das für heute.

„Wir müssen uns wohl noch mal neu kennenlernen“, sagte ich leise. „Nach dreißig Jahren?“ „Nach dreißig Jahren.“ Er zog mich näher. „Klingt anstrengend.“ „Ist es wahrscheinlich auch.“ „Aber?“

Ich dachte an den Frauenkreis, an die vier Minuten, in denen Frau Ohlendorf einfach nur Ja gesagt hatte, an die Wurst, die verbrannt war, weil mein Mann mich zu lange angesehen hatte.

„Aber diesmal“, sagte ich, „ohne die Frau, die immer Ja sagt.“

Ende

Angela Hausotter



PSYCHOLOGIE

von Julia Matzinger

HERBSTGEFÜHLE

Im Spätherbst steigen oft Nebelschwaden auf, und die Stimmung wird mitunter trist. Tatsächlich hat das Wetter einen Einfluss auf unsere Stimmung, wie wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben.

Freiwillige Testpersonen, die in verschiedenen Ortschaften lebten, wurden wiederholt angerufen und gefragt, wie ihre Stimmung sei. Dabei zeigte sich Folgendes:

Sogenanntes schlechtes Wetter trat häufig gemeinsam mit negativer Stimmung auf, gutes Wetter – wie blauer Himmel und Sonnenschein –

hingegen mit guter Stimmung. Informationen über das Wetter erhielten die Forschenden in diesem Experiment aus den Wetterberichten.

Der Zusammenhang zwischen schlechtem Wetter und schlechter Stimmung sowie gutem Wetter und guter Stimmung konnte jedoch ganz einfach aufgelöst werden:

Wenn die Testpersonen zuvor nach dem Wetter und erst danach nach ihrer persönlichen Stimmung gefragt wurden, bestand dieser Zusammenhang nicht mehr. Die Angerufenen ordneten nämlich das Wetter unbewusst als äußeren Einfluss ein und richteten ihre Aufmerksamkeit dadurch stärker auf ihre tatsächliche Gefühlslage.

Doch nicht nur das Wetter beeinflusst unsere Gefühle. Auch bestimmte Jahreszeiten oder Gedenktage können Erinnerungen wecken und emotionale Reaktionen auslösen – besonders dann, wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben.

TRAUER IM HERBST

Vielleicht erinnern dich Allerheiligen, Allerseelen oder der Volkstrauertag an liebe Verstorbene. In der Psychologie gibt es bezüglich Trauer fünf oder sogar sechs Phasen. Elisabeth Kübler-Ross hat sie ursprünglich entwickelt, um die seelischen Reaktionen von Menschen zu beschreiben, die mit ihrer eigenen unheilbaren Erkrankung und dem nahenden Tod konfrontiert waren. Später wurde dieses Modell auch auf die Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen übertragen.

Die Phasen sind:

1. Leugnen
2. Ärgern
3. Traurigkeit
4. Akzeptanz

Im Nachhinein hat Kübler-Ross noch eine Phase hinzugefügt:

5. Sinngebung

Nicht jeder Mensch durchläuft alle Phasen, und sie müssen auch nicht in einer bestimmten Reihenfolge auftreten. Vielmehr können sich die Gefühle abwechseln, wiederholen oder unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Das Modell dient als Orientierung und kann helfen, den eigenen Trauerprozess oder den anderer Menschen besser zu verstehen.

AKZEPTANZ UND SINNGEBUNG

Diese beiden letzten Phasen finde ich ganz wunderbar, und sie haben mir geholfen, mit der Trauer beim Verlust meiner Eltern (in den letzten Jahren) und Schwiegereltern (dieses Jahr) besser umzugehen.

Akzeptanz: Es ist, wie es ist. Alles, was da ist, darf sich zeigen.

Sinngebung: Das Leben geht weiter. Wir tragen die Erinnerungen an unsere lieben Verstorbenen in unseren Herzen und können das Gute, das sie uns mitgegeben haben, in unserem eigenen Leben umsetzen.

Nicht jeder Herbst ist leicht. Manchmal bringt er Melancholie mit sich, manchmal Dankbarkeit, manchmal beides zugleich. Welche Gefühle auch auftauchen – sie dürfen da sein.

In diesem Sinne wünsche ich euch einen schönen Herbst mit vielen Momenten der Ruhe, der Erinnerung und der Zuversicht.

Liebe Grüße

Julia Matzinger





Silvia Lichtenthäler

MAMA, HAST DU MICH LIEB?

Warum Kinder diese Frage immer wieder stellen – und weshalb die Antwort manchmal unsere eigene Geschichte berührt

„MAMA, HAST DU MICH LIEB?“

Mia steht im Türrahmen und hält ihren Stoffhasen fest an sich gedrückt. Eigentlich sollte sie längst schlafen. Ihre Mutter Anna sitzt noch am Küchentisch. Vor ihr liegen eine halb beantwortete E-Mail, die Brotdose für morgen und der Einkaufszettel. Ein langer Tag steckt ihr in den Knochen. „Natürlich habe ich dich lieb“, antwortet Anna schnell. Mia bleibt stehen. „Auch wenn ich heute so schlimm war?“ Am Nachmittag hatte sie im Supermarkt geschrien. Später wollte sie ihre Zähne nicht putzen, und kurz vor dem Schlafengehen gab es Streit. Anna war ungeduldig geworden und hatte lauter gesprochen, als sie wollte. Jetzt sieht sie ihre Tochter an. „Ja“, sagt sie noch einmal. „Auch dann.“

Doch während sie es ausspricht, spürt Anna einen kleinen Widerstand in sich.

Nicht, weil sie ihr Kind nicht liebt. Sie liebt Mia von ganzem Herzen. Aber in diesem Moment fühlt sich das Wort „Liebe“ seltsam weit weg an – überlagert von Erschöpfung, schlechtem Gewissen und der Erinnerung an den Streit.

FA

Für alle Mamas, Papas, Großeltern

FAMILIE RETTEN

Das Familienleben leicht gemacht

von Silvia Lichtenthäler

VIELLEICHT KENNST DU SOLCHE AUGENBLICKE

Dein Kind fragt: „Mama, hast du mich lieb?“ Du antwortest mit Ja – und trotzdem fühlt sich die Antwort in dir nicht ganz stimmig an. Dann erschrickst du vielleicht über dich selbst. Schließlich solltest du diese Liebe doch immer fühlen können, oder?

Doch Liebe ist nicht in jedem Augenblick ein warmes, deutlich spürbares Gefühl. Manchmal liegt sie unter Müdigkeit, Ärger, Überforderung oder alten Verletzungen verborgen. Sie zeigt sich dann nicht als innige Nähe, sondern darin, dass du bleibst. Dass du dich kümmerst. Dass du nach einem Streit wieder auf dein Kind zugehst.

- Bleibst du bei mir, wenn ich schwierig bin?
- Kann unsere Verbindung einen Streit aushalten?

An diesem Abend klappt Anna ihren Laptop zu. Sie geht zu Mia, kniet sich vor sie und nimmt ihre Hände.

„Ich war heute sehr ärgerlich“, sagt sie. „Und ich war müde. Aber meine Liebe zu dir ist nicht weg, wenn wir streiten. Ich habe dich lieb, wenn du lachst, wenn du weinst und auch wenn wir beide einen schwierigen Tag haben.“ Mia schaut sie prüfend an. Dann lehnt sie ihren Kopf an Annas Schulter.

Vielleicht braucht ein Kind genau das: nicht nur ein schnelles Ja, sondern Worte, die Liebe von Wohlverhalten trennen. Die Botschaft lautet: Du musst nichts leisten, um geliebt zu werden. Dein Verhalten kann schwierig sein – aber du bist nicht falsch.

MILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

WARUM FRAGT MEIN KIND IMMER WIEDER?

Wenn ein Kind wiederholt wissen möchte, ob es geliebt wird, bedeutet das nicht automatisch, dass ihm Liebe fehlt. Kinder brauchen Wiederholung. Sie vergewissern sich, dass die Verbindung noch da ist – besonders nach einem Konflikt, einer Trennung oder einem Moment, in dem sie ihre Eltern als ärgerlich oder abweisend erlebt haben.

Hinter der Frage „Hast du mich lieb?“ können deshalb ganz andere Fragen stecken:

- Bin ich noch gut, obwohl ich einen Fehler gemacht habe?
- Gehöre ich weiterhin zu dir, auch wenn du wütend bist?

WENN DIE FRAGE DES KINDES UNSERE EIGENE GESCHICHTE BERÜHRT

Manchmal fällt es uns schwer, Liebe glaubwürdig auszusprechen oder wirklich anzunehmen. Dann lohnt sich ein behutsamer Blick zurück:

- Wie bin ich selbst aufgewachsen?
- Habe ich mich geliebt und angenommen gefühlt?
- Durfte ich nach Nähe und Bestätigung fragen?
- Wurde mir nach einem Streit gezeigt, dass die Verbindung weiterhin besteht?
- War Liebe in meiner Familie etwas Leichtes

und Selbstverständliches – oder wurde kaum darüber gesprochen?

- Wie wurde mit Traurigkeit, Angst, Wut und Verletzlichkeit umgegangen?

Vielleicht hast du als Kind gelernt, dass Anerkennung an Bedingungen geknüpft ist: an gute Noten, angepasstes Verhalten, Hilfsbereitschaft oder das Unterdrücken eigener Bedürfnisse. Vielleicht wurde für dich gesorgt, aber Gefühle hatten wenig Raum.

Vielleicht hast du auf die Frage „Hast du mich lieb?“ keine Antwort bekommen – oder eine Antwort, die du nicht spüren konntest.

Solche Erfahrungen verschwinden nicht einfach, sobald wir selbst Mama werden. Manchmal werden sie durch unsere Kinder sogar wieder lebendig. Ihre Sehnsucht nach Nähe trifft dann auf unsere eigene, lange überhörte Sehnsucht.

Das ist kein persönliches Versagen. Es ist eine Einladung, uns selbst besser zu verstehen.

LIEBE MUSS NICHT PERFEKT KLINGEN

Du brauchst keine makellose Kindheit und musst auch nicht immer vollkommen ruhig sein, damit dein Kind deine Liebe annehmen kann. Entscheidend ist, dass deine Worte und dein Verhalten immer wieder zueinanderfinden.

Du könntest zum Beispiel sagen:

- „Ja, ich habe dich lieb – auch wenn ich gerade ärgerlich bin.“
- „Wir können streiten und uns trotzdem lieb haben.“
- „Was du getan hast, war nicht in Ordnung. Aber du bist nicht falsch.“
- „Meine Liebe musst du dir nicht verdienen.“
- „Es tut mir leid, dass ich so laut geworden bin. Du bist mir wichtig.“

Solche Sätze versprechen keine dauerhafte Harmonie. Sie vermitteln etwas Wertvolleres: Beziehungen dürfen Risse bekommen, und wir können sie gemeinsam reparieren.

EINE WICHTIGE ANMERKUNG ZUM THEMA LIEBE

Liebe wird schwer annehmbar, wenn wir tief in uns glauben, sie erst verdienen zu müssen. Selbstliebe bedeutet dabei nicht, niemanden mehr zu brauchen. Sie bedeutet, den eigenen Wert nicht vollständig davon abhängig zu machen, ob ein anderer Mensch uns gerade Nähe, Anerkennung oder Zustimmung geben kann.

EINE ANTWORT, DIE AUCH DICH EINSCHLIESST

Später liegt Mia in ihrem Bett. Anna zieht die Decke bis zu ihrem Kinn und streicht ihr eine Haarsträhne aus dem Gesicht. „Mama?“ „Ja?“ „Hast du mich morgen auch noch lieb?“ Anna lächelt. Dieses Mal antwortet sie nicht aus Pflichtgefühl. Sie nimmt sich einen Augenblick Zeit und spürt, was unter all der Müdigkeit noch da ist.

„Ja“, sagt sie. „Morgen auch.“

Als sie das Zimmer verlässt, merkt Anna, dass diese Antwort nicht nur ihrer Tochter gilt. Vielleicht darf auch der jüngere Teil in ihr langsam lernen: Liebe muss nicht verdient werden. **Fehler beenden keine Verbindung.** Und ein schwieriger Tag entscheidet nicht darüber, ob wir liebenswert sind.

Manchmal fragt ein Kind: **„Mama, hast du mich lieb?“** – und gibt uns damit die Möglichkeit, eine Antwort zu finden, die wir früher selbst gebraucht hätten.

Silvia Lichtenthäler

FARB-PSYCHO-LOGIE



FARBEN

von Julia Matzinger

DAS LEBEN IST NICHT SCHWARZ UND WEISS

In schwierigen Momenten erinnere ich mich bewusst daran, dass das Leben nicht schwarz und weiß ist. Außerdem gibt es dazwischen nicht nur Grautöne, sondern auch viele andere Farben.

„Gefühle sind wie ein bunter Blumenstrauß. Am besten ist es, sie alle anzunehmen."

Über Farben wollte ich selbst schon länger mehr lernen. So beschloss ich, diesen Artikel über Farbpsychologie zu recherchieren und zu schreiben.

WAS IST FARBPSYCHOLOGIE?

Die Farbpsychologie beschäftigt sich mit der Frage, wie Farben unsere Wahrnehmung, Gefühle und unser Verhalten beeinflussen können. Manche Farben können bestimmte Zustände begünstigen. Zum Beispiel wird Rot mit Wut, aber auch mit Aktivität und erhöhter Erregung verbunden. Blau ist in unserer Kultur oft ein Gegenpol zu Rot und wird eher mit Ruhe verbunden. Auch die Forschung zeigt, dass blaue Farbreize im Vergleich zu roten mit einer geringeren physiologischen Aktivierung einhergehen können (Wilms & Oberfeld, 2018). Der blaue Himmel steht gleichzeitig für Weite – und damit vielleicht auch für viele Möglichkeiten.

Auch bei der Farbpsychologie kommt es auf den Kontext an. In der oben zitierten Studie wurden

verschiedene Farbtöne unter kontrollierten Bedingungen untersucht und sowohl physiologische Messungen als auch Befragungen durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass Rot stärker aktivierend wirkte als Grün oder Blau. Neben dem Farbton selbst haben auch die Sättigung und die Helligkeit einen Einfluss auf die Wirkung einer Farbe.

Ein alltäglicher Kontext ist zum Beispiel die Kleidung – etwa bei einem Bewerbungsgespräch oder einem ersten Date. Aber auch im Alltag kann die Wahl unserer Kleidung eine Rolle für unser Empfinden spielen. Gerade in stressigen Situationen ist es dabei sinnvoll, Farben zu wählen, in denen man sich wohl und authentisch fühlt.

FARBEN IN DER WERBUNG

Bei Logos und in der Werbung kommen Farben ebenfalls gezielt zum Einsatz. Sie können bestimmte Assoziationen und Vorstellungen von einer Marke fördern. Labrecque und Milne (2012) fanden hierzu verschiedene Zusammenhänge (siehe Tabelle).

Dabei handelt es sich nicht um starre Bedeutungen. Auch hier spielen der Kontext, die Gestaltung und die persönliche Wahrnehmung eine Rolle.

FARBEN IM WOHNEN

Farben können auch die Atmosphäre eines Wohnraums und die damit verbundene Stimmung beeinflussen. In einer Studie von Yıldırım, Hidayetoğlu und Capanoglu (2011) wurden warme, kühle und bunte Farben in simulierten Wohnzimmern verglichen. Warme Farben wurden eher als anregend, aufregend und aktivierend wahrgenommen, während kühle Farben häufiger mit Weite und Erholung verbunden wurden.

Das zeigt auch: Es gibt nicht unbedingt die „richtige“ Farbe für einen Raum. Entscheidend ist, welche Atmosphäre wir schaffen möchten und wie wir persönlich auf die jeweilige Farbe reagieren.

FAZIT: FARBEN BRINGEN VIELFALT INS LEBEN

Farben sind weit mehr als eine Frage des persönlichen Geschmacks. Sie können unsere Wahrnehmung, unsere Stimmung und die Atmosphäre eines Raumes beeinflussen und werden in Werbung und Gestaltung ganz bewusst eingesetzt. Gleichzeitig gibt es keine Farbe, die für alle Menschen immer dasselbe bedeutet. Kultur, persönliche Erfahrungen, der jeweilige Farbton sowie Helligkeit und Sättigung spielen eine wichtige Rolle.

Vielleicht ist genau das auch das Schöne an Farben: Das Leben ist nicht schwarz und weiß – und selbst zwischen den Grautönen finden wir nicht nur eine einzige richtige Antwort, sondern eine ganze Palette an Möglichkeiten.

Wie bei einem bunten Blumenstrauß dürfen auch unsere Gefühle vielfältig sein. Wir müssen nicht immer nur „gut“ oder „schlecht“, „aktiv“ oder „ruhig“ sein. Manchmal dürfen alle Farben gleichzeitig da sein.

Julia Matzinger

Quellen

Labrecque, L. I., & Milne, G. R. (2012). Exciting red and competent blue: The importance of color in marketing. Journal of the Academy of Marketing Science, 40, 711–727. https://doi.org/10.1007/s11747-010-0245-y

Wilms, L., & Oberfeld, D. (2018). Color and emotion: Effects of hue, saturation, and brightness. Psychological Research, 82, 896–914. https://doi.org/10.1007/s00426-017-0880-8

Yıldırım, K., Hidayetoğlu, M. L., & Capanoglu, A. (2011). Effects of Interior Colors on Mood and Preference: Comparisons of Two Living Rooms. Perceptual and Motor Skills, 112(2), 509–524. https://doi.org/10.2466/24.27.PMS.112.2.509-524

FARBE	PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG	WERBUNG & MARKEN	WOHNEN & RAUMATMOSPHÄRE
 Rot	Aktiviert, erhöht Erregung, verbunden mit Wut, aber auch mit Energie, Leidenschaft und Aufmerksamkeit.	Steht für Aufregung und Begeisterung. Zieht Aufmerksamkeit auf sich und kann Kaufimpulse fördern.	Warme Farbe: wirkt anregend, aufregend und aktivierend. Eignet sich für Räume, in denen Energie und Kommunikation gewünscht sind.
 Blau	Wirkt beruhigend, entspannend und reduziert physiologische Aktivierung. Steht für Ruhe, Vertrauen und Klarheit.	Steht für Kompetenz, Vertrauen und Zuverlässigkeit. Wird häufig von Unternehmen und Finanzinstitutionen eingesetzt.	Kühle Farbe: verbindet sich mit Weite, Ruhe und Erholung. Fördert Entspannung und schafft eine ruhige, ausgleichende Atmosphäre.
 Grün	Wirkt ausgleichend, beruhigend und harmonisierend. Steht für Natur, Gesundheit und Erneuerung.	Steht für Natürlichkeit, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Vermittelt Ausgleich und Wachstum.	Häufig mit Harmonie und Ausgeglichenheit verbunden. Schafft eine ruhige, naturnahe und erfrischende Atmosphäre.
 Gelb	Wirkt heiter, optimistisch und anregend. Fördert Konzentration und geistige Aktivität.	Steht für Optimismus, Freundlichkeit und Kreativität. Zieht Aufmerksamkeit auf sich und wirkt einladend.	Warme Farbe: schafft eine freundliche, einladende und lebendige Atmosphäre. Bringt Helligkeit in dunklere Räume.
 Violett	Wirkt inspirierend, phantasievoll und beruhigend zugleich. Steht für Spiritualität und Individualität.	Steht für Kultiviertheit und Eleganz. Wirkt exklusiv und vermittelt einen Hauch von Luxus.	Wirkt edel und beruhigend. Eignet sich für Räume, in denen Kreativität und Inspiration gefördert werden.
 Rosa	Wirkt sanft, freundlich und beruhigend. Fördert Geborgenheit und Mitgefühl.	Steht für Aufrichtigkeit, Authentizität und zugleich Eleganz. Wirkt sympathisch und einladend.	Schafft eine weiche, beruhigende und harmonische Atmosphäre. Wirkt freundlich und einladend.
 Braun	Wirkt erdend, stabilisierend und vermittelt Sicherheit. Steht für Natürlichkeit und Beständigkeit.	Steht für Robustheit und Bodenständigkeit. Vermittelt Verlässlichkeit und Tradition.	Schafft eine warme, gemütliche und geborgene Atmosphäre. Wirkt einladend und vermittelt Stabilität.
 Schwarz	Wirkt elegant, stark und geheimnisvoll. Steht für Autorität und zeitlose Klassik.	Steht für Kultiviertheit und Eleganz. Wirkt exklusiv und hochwertig.	Wirkt edel und modern. Setzt Akzente und sorgt für Tiefe und Kontrast. In Kombination mit anderen Farben sehr effektvoll.
 Weiß	Wirkt rein, klar und leicht. Steht für Frieden, Ordnung und Neuanfang.	Steht für Aufrichtigkeit und Authentizität. Vermittelt Klarheit und Einfachheit.	Wirkt hell, sauber und luftig. Lässt Räume größer und offener wirken. Zeitlos und vielseitig kombinierbar.



Farben wirken – aber nicht für alle gleich. Kultur, persönliche Erfahrungen, der jeweilige Farbton sowie Helligkeit und Sättigung spielen eine wichtige Rolle.



ROCKHARZ OFF-ROAD

von Andrea Windus

VERRÜCKT, LAUT, HERZLICH – WARUM ICH JEDES JAHR WIEDERKOMME

Die dunkle Jahreszeit macht so manche Menschen trübselig oder gar depressiv. Um diesen unschönen Gefühlen ein kleines Gegengewicht zu bieten, möchte ich es wie die Maus Frederick aus einem Kinderbuch machen. Er sammelte nämlich den ganzen Sommer über positive Eindrücke wie die wärmende Sonne oder die duftenden bunten Blumen. Als im Winter alle traurig waren, konnte Frederick lebhaft und gefühlvoll von den schönen Momenten des Sommers berichten und damit – heute würde ich es Meditation nennen – die Gemüter der anderen erhellen. Daher möchte ich euch nun voller Vorfreude auf nächstes Jahr vom Rockharz berichten:

Dieses Jahr war ich zum 11. Mal beim Rockharz dabei und habe schon das Ticket für 2027. Immer wieder begegne ich Menschen, die ebenfalls seit vielen Jahren süchtig sind – natürlich im positiven Sinne. Für mich und viele andere ist es die wichtigste Auszeit des Jahres. Warum, fragst du dich vielleicht? Für Nicht-Kenner erscheint es so, dass es einfach nur (zu) laute und teilweise aggressive Musik, wilde Menschen im Ausnahmezustand, Alkohol und Drogen, Dreck und schlechte Sanitäranlagen sowie unkomfortables Schlafen ist. Manche fürchten auch, dass es gefährlich sein könnte.

Auf diese Vorurteile möchte ich heute eingehen, um ein realistisches Bild zu erzeugen. Und nein, ich bekomme für diese „Werbung“ nichts, es ist einfach meine Meinung, die auf meiner jahrelangen Erfahrung beruht. Und, vielleicht sehen wir uns ja nächstes Jahr dort. ;-)

Ich beginne mal mit dem Vorwurf des mangelnden Komforts. Ich muss gestehen, in den ersten Jahren gab es tatsächlich nur Dixi-Klos, die wurden zwar immer mal wieder gereinigt, aber

schön ist es dennoch nicht gewesen. Inzwischen gibt es aber sehr viele Spültoiletten mit Wasser und Seife und man könnte sich sogar ein eigenes Dixi-Klo buchen. Außerdem gibt es auch Duschen. Zusätzlich sind überall Wasserzapfstellen aufgebaut. Das Wetter ist übrigens in den letzten Jahren immer super gewesen, keine Schlammschlacht wie beim Wacken-Festival.

Im Vergleich mit dem allseits bekannten Wacken Open Air ist das Rockharz klein, überschaubar und gemütlich. Selbst wenn man am anderen Ende des Geländes einen Platz hat, läuft man maximal 15 Minuten. Und der Weg macht zudem auch noch Spaß, da es unterwegs viel Lustiges zu sehen gibt und man unkompliziert mit den anderen in Kontakt kommen kann. Die meisten kommen ja in Gruppen und lassen sich allerhand tolle Dinge einfallen, um ihr Camp gemütlich einzurichten und zu verschönern: von Girlanden, Leuchtmitteln und praktischen Utensilien wie Kühlgeräten, Sitzgelegenheiten, unter dem Zeltdach hängenden Ablagefächern, Postern und Fahnenstangen, um das Camp im Dunkeln wiederzufinden. Auch sind einige kreative und inspirierende Auto- und Busausbauten dabei. Man findet alles, vom Motorrad mit Ein-Mann-Zelt über kleine Vans und Minibusse bis hin zu millionenschweren Campingbussen oder ausgebauten ehemaligen Schulbussen, Trucks oder ausrangierten Feuerwehr- und Krankenwagen. Daher muss auch das Schlafen nicht unbequem sein.

Alle Fotos in diesem Artikel von Andrea Windus. Foto unten: Blick von der Teufelsmauer auf das Festivalgelände

Außerdem sind dort immer mehr Familien anzutreffen. Süß die Kleinen mit den dicken Micky-Maus-Ohrschützern, die ihren Spaß haben. Und es gibt auch immer mehr Rollstuhlfahrer, denn für sie wird besonders gesorgt, zum Beispiel mit einer eigenen Bühne, von der aus sie dann über die Menge hinweg die Bands anschauen können. Ich habe sogar schon einen gesehen, der Crowdsurfing gemacht hat, also im Rollstuhl nach vorne befördert wurde. Das sagt viel über die Rockharzer aus, finde ich.

Es gibt übrigens auch eine Wandergruppe, die kilometerweit zum Rockharz-Festival an der berühmten Teufelsmauer wandert. Es gibt bei uns und den meisten Camps den Brauch, mindestens einmal pro Festival zur Teufelsmauer hochzulaufen. Es ist nicht weit, aber es geht steil bergauf.



Daher fällt es immer wieder schwer, sich aufzuraffen, vor allem wenn man einen Kater hat. Aber der Ausblick lohnt sich immer wieder und wird nie langweilig. Manche gehen sogar jeden Tag hoch.

Damit kommen wir zum nächsten „Vorwurf“: Alkohol und Drogen in Kombination mit den „wilden“ Menschen. Natürlich wird auch auf dem Rockharz viel Alkohol getrunken und gelegentlich gekifft. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie friedlich, harmonisch und respektvoll alle miteinander umgehen. Manchmal liegt jemand einfach auf dem Gelände auf dem Boden und schläft seinen Rausch aus. Dann wird er respektvoll in Ruhe gelassen. Es kann höchstens sein, dass sich jemand Sorgen macht oder auch die Sanitäter mal nachfragen, ob es demjenigen gut geht oder ob er Hilfe braucht. Auch wenn es vor der Bühne mal wild zugeht im sogenannten Moshpit oder im Circle Pit: Wenn jemand hinfällt, wird er oder sie sofort von mehreren aufgehoben. Ich wurde auch nie unangenehm angebaggert, was in so mancher Diskothek leider nicht der Fall ist. Mit allen kann man entspannt ins Gespräch kommen. Hier habe ich gelernt, Menschen, egal ob Frau oder Mann, einfach mal anzusprechen. Früher habe ich mich das nicht getraut.

Die heißesten Diskussionen, an die ich mich erinnere, drehen sich darum, welchen Musikstil jemand bevorzugt. Da wird gefachsimpelt, ob zum Beispiel Death Metal oder Black Metal die bessere Musik sei. Ich finde es persönlich immer lustig, denn eigentlich sind sich alle Stile deutlich näher, als es bei Pop oder Hip-Hop der Fall ist.

Ich habe es in all den Jahren nicht erlebt, dass irgendwo ein heftiger Streit entstanden oder gar eskaliert wäre. Stattdessen sieht man häufig jemanden mit einem „Free Hugs“-Schild (Gratis-Umarmungen) herumlaufen. Und dann kommen regelmäßig Fremde auf diese Person zu, nehmen sie in den Arm und verabschieden sich wieder freundlich, als wäre es das Normalste der Welt.

Stellt euch vor, das wäre normal, dann wäre die Welt doch gleich etwas friedlicher, oder?

Letztlich sehen einige zwar wild und vielleicht sogar „böse“ aus, aber ich habe so viele von ihnen kennengelernt und gemerkt, dass alle vernünftig und herzlich sind und gegenseitig aufeinander achten. Viele haben auch soziale oder verantwortungsvolle Berufe. Ich laufe wirklich tiefenentspannt allein nachts durchs Camp. Das Einzige, was passieren kann, ist, dass ich noch höflich auf ein Bier eingeladen werde, wo ich aber ohne Probleme nein sagen und einen schönen Abend wünschen kann. Oder man kommt noch mit jemandem über die letzte Band ins Gespräch. Die Stimmung ist einfach immer super. Dazu gehört auch eine gehörige Portion Humor, und es dürfen auch mal dreckige Witze erzählt werden. Außerdem ist es ziemlich verbreitet, sich außergewöhnlich zu kleiden. Viele tragen Perücken oder T-Shirts mit witzigen Sprüchen. Manche verkleiden sich richtiggehend als Dinosaurier oder Einhörner oder basteln sich lustige Kopfbedeckungen. Wir Mädels aus meinem Camp kleben uns gern verrückte Klebetattoos und Wackelaugen auf und verzieren uns mit Glitzer. Inzwischen machen auch unsere Kerle mit.

Nun zur Musik. In den ersten Jahren bin ich einfach aus Neugierde mitgefahren und hatte mit der Metal-Szene noch nichts am Hut. Trotzdem hat es mir total Spaß gemacht. Ich bin einfach mit den Leuten aus meinem Camp mitgegangen und habe mich überraschen lassen.

Inzwischen habe ich meinen Stil gefunden und höre mir gern die melodischen Bands an, die





nicht grunzen. Es gibt viele Bands mit Sängerinnen und Sängern, die eine richtige Gesangsausbildung absolviert haben und auch nicht allzu harte Musik machen, sondern eher für Partystimmung sorgen. Ich würde sagen, wer Rockmusik mag, wird hier viele tolle Konzerte genießen können. Es sind auch sehr bekannte Bands dabei. Besonders gefreut hatte ich mich dieses Jahr auf Versengold, Alice Cooper und Doro Pesch.

Ich hoffe, ich konnte rüberbringen, warum ich das Festival als wichtige Auszeit betrachte. Ich darf hier einfach mal abschalten, und keiner fragt, was ich beruflich mache. Zudem muss ich keine gravierenden Entscheidungen treffen oder mir Gedanken darüber machen, was andere von mir denken. Je verrückter bzw. individueller man ist, desto mehr wird man gefeiert. Ich höre immer wieder den Spruch: „Wie schön, endlich mal wieder normale Menschen um sich zu haben." Und ich finde, da ist was dran. Ich fühle diesen Satz regelrecht. Das, was wir als alltäglich und daher für normal halten, ist nicht automatisch richtig oder gesund. Wir sind nur so sehr daran gewöhnt, dass wir es für normal und unausweichlich halten. Auf dem Rockharz kann ich wirklich ICH sein, mich fallen lassen, mit Freude experimentieren, mich ausdrücken und alle Fünfe grade sein lassen. Vorletztes Jahr hatte ich nach dem Rockharz zwei Tage lang eine kleine Sinnkrise und habe mein Leben hinterfragt. Inzwischen bereite ich mich mental darauf vor und komme dann auch gut klar. Es zeigt mir aber immer wieder, wie viel Stress und Sorgen unser Alltag mit sich bringt, was einem erst durch den Kontrast zu dieser entspannten Auszeit so richtig bewusst wird.

Ich könnte noch so viel mehr erzählen und von lustigen Storys berichten, denke aber, dass es fürs Erste reicht. Wer weiß, vielleicht gibt es ja eine Fortsetzung.

Inzwischen sind die Tickets nach maximal einer Woche ausverkauft, aber später gibt es natürlich immer noch einige Rückläufer. Es ist also noch nicht zu spät, wenn du dabei sein willst. Wenn du Fragen hast, dann melde dich gerne bei mir via Instagram oder Facebook, du findest mich unter meinem Namen.

Ich hoffe, ich konnte dein Gemüt – so wie Frederick, die kleine Sonnenstrahlen-Maus aus dem Bilderbuch – ein wenig erhellen!

Andrea Windus



WACHSTUM

von Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus

„LIEBST DU MICH?“ – WAS HINTER DIESER FRAGE WIRKLICH STECKT

Die Frage nach Liebe ist oft zugleich eine Frage nach Sicherheit, Zugehörigkeit und dem eigenen Wert. Warum Erfahrungen aus der Kindheit unsere späteren Beziehungen prägen – und wie wir alte Muster verändern können.

„Hast du mich lieb?“ Viele Kinder stellen diese Frage immer wieder. Auf den ersten Blick scheint sie einfach zu beantworten zu sein. Doch häufig verbirgt sich dahinter weit mehr als der Wunsch nach einem liebevollen „Ja“.

Ein Kind möchte wissen: Bin ich noch richtig, auch wenn ich einen Fehler gemacht habe? Gehöre ich weiterhin zu dir, obwohl ich wütend war? Bleibst du bei mir, wenn es schwierig wird? Und hält unsere Verbindung auch einen Streit aus?

Kinder können diese komplexen Bedürfnisse noch nicht in Worte fassen. Deshalb wird die kurze Frage „Hast du mich lieb?“ zum Ausdruck einer viel tieferen Sehnsucht: der Sehnsucht nach Sicherheit und bedingungsloser Annahme.

WENN LIEBE VERDIENT WERDEN MUSS

Erhält ein Kind auf seiner Suche nach Bestätigung keine verlässliche oder verständliche Antwort, kann daraus eine belastende Überzeugung entstehen: „Ich genüge nicht." Manche Menschen versuchen dann, besonders angepasst, erfolgreich oder hilfsbereit zu sein, um sich Liebe zu verdienen.

Solche Prägungen verschwinden nicht automatisch mit dem Erwachsenwerden. Sie können unbewusst in spätere Partnerschaften hineinwirken. Betroffene fragen immer wieder nach der Liebe des anderen, benötigen häufig Bestätigung oder zweifeln trotz vieler liebevoller Gesten an der Beziehung.

Das Schwierige daran: Selbst wenn der Partner Zuneigung zeigt, kann diese möglicherweise nicht vollständig angenommen werden. Wer tief in sich glaubt, nicht liebenswert zu sein, sucht zwar nach Liebe, schützt sich aber zugleich davor, ihr wirklich zu vertrauen.

So entsteht leicht ein Kreislauf. Die eine Person fühlt sich nicht ausreichend geliebt, während die andere zunehmend den Eindruck gewinnt, niemals genug geben zu können. Beide fühlen sich missverstanden und beginnen womöglich, an sich selbst oder an der Beziehung zu zweifeln.

DIE VERGANGENHEIT WIRKT IN DER GEGENWART

Hinter wiederkehrenden Konflikten stehen häufig nicht nur die aktuellen Ereignisse. Eine Bemerkung, ein Rückzug oder ein Streit kann alte Gefühle berühren, die bereits viel früher entstanden sind.

Der Partner oder das eigene Kind ist dann zwar der Auslöser einer starken Reaktion, aber nicht unbedingt deren eigentliche Ursache. Entscheidend ist deshalb die Frage: Was geschieht gerade in mir? Warum trifft mich diese Situation so stark? Welche Angst oder welches unerfüllte Bedürfnis steckt dahinter? Diese Selbstreflexion kann helfen, zwischen der gegenwärtigen Situation und früheren Verletzungen zu unterscheiden. Gleichzeitig eröffnet sie die Möglichkeit, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, ohne sich dafür zu verurteilen. Auch ein neuer Blick auf die Eltern oder Großeltern kann entlastend sein. Viele von ihnen konnten nur das weitergeben, was sie selbst gelernt und erlebt hatten. Das entschuldigt nicht jede Verletzung. Es kann aber verständlicher machen, warum Zuneigung in manchen Familien kaum ausgesprochen oder gezeigt wurde.

SELBSTLIEBE BEDEUTET NICHT SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

Ein wichtiger Schritt aus alten Beziehungsmustern ist die Entwicklung von Selbstliebe. Damit ist nicht gemeint, sich für schöner, besser oder wichtiger als andere zu halten. Selbstliebe bedeutet vielmehr, den eigenen Wert nicht ständig beweisen zu müssen. Wer sich mit seinen Stärken, Schwächen und Fehlern annehmen kann, wird weniger abhängig von der fortwährenden Bestätigung anderer. Liebe darf dann empfangen werden, ohne dass zuvor eine besondere Leistung erbracht werden muss. Das verändert auch die Kommunikation. Statt immer wieder zu fragen „Liebst du mich?", kann das eigentliche Bedürfnis ausgesprochen werden: „Ich fühle mich gerade unsicher und wünsche mir Nähe." Oder: „Nach unserem Streit brauche ich die Gewissheit, dass unsere Verbindung weiterhin besteht." Solche Aussagen helfen dem Gegenüber, die Situation besser zu verstehen. Schließlich kann niemand angemessen auf ein Bedürfnis eingehen, das selbst der betroffenen Person noch nicht bewusst ist.

VERÄNDERUNG BEGINNT BEI UNS SELBST

Alte Prägungen zu erkennen und zu verändern, ist meist ein Prozess. Dabei können Gespräche, Coaching oder therapeutische Begleitung hilfreich sein. Methoden wie systemische Aufstellungen werden ebenfalls genutzt, um familiäre und partnerschaftliche Dynamiken aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Welche Form der Unterstützung geeignet ist, hängt von der persönlichen Situation ab.

Veränderung im Inneren kann schließlich auch das Miteinander beeinflussen. Wer die eigenen Reaktionen besser versteht, muss weniger projizieren und kann klarer kommunizieren. Dadurch können Beziehungen zu Partnern, Kindern und Eltern neue Stabilität gewinnen.

Die Frage „Liebst du mich?“ ist deshalb keine Schwäche. Sie kann ein wichtiger Hinweis darauf sein, dass ein grundlegendes Bedürfnis bisher nicht ausreichend erfüllt wurde. Wer bereit ist, hinter die Frage zu schauen, entdeckt möglicherweise nicht nur alte Verletzungen, sondern auch einen Weg zu mehr Selbstannahme und echter Nähe.

Denn Liebe wird nicht allein dadurch spürbar, dass ein anderer sie ausspricht. Sie wird auch dadurch möglich, dass wir lernen, sie anzunehmen.

Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus

Weiterführende Information zu diesem Thema findet ihr auch in diesem Video von Silvia und Andrea:

https://youtu.be/UZD_8lMstgo

Werbung







„Denn nur weil man paranoid ist, heißt das ja noch lange nicht, dass nicht tatsächlich jemand am eigenen Stuhl sägt.“

Stefanie Voigt
Der Bewusstseinscode

ZITATE

Weitere kluge Aussprüche von Stefanie Voigt findest du in ihren Büchern:
https://loewenstern-verlag.de/bewusstseinscode

HERBST-RITUALE AUS ALLER WELT

RITUALE

von Angela Hausotter

WAS WIR UNS FÜR DIESE BESONDERE JAHRESZEIT ABSCHAUEN KÖNNEN

Wenn bei uns der Herbst beginnt, denken wir schnell an Kerzen, Tee, Kürbissuppe und Spaziergänge durch buntes Laub. Schön, aber der Blick über den eigenen Tellerrand zeigt, wie unterschiedlich Menschen auf der ganzen Welt den Wechsel der Jahreszeiten erleben.

Sie feiern die Ernte. Sie betrachten den Mond. Sie teilen Essen. Sie erinnern sich an Menschen, die vor ihnen gelebt haben. Und sie markieren ganz bewusst den Übergang von einer Zeit in die nächste. Nicht jede dieser Traditionen ist ein „Herbstritual“ in unserem mitteleuropäischen Verständnis. Manche sind religiöse Feste, andere Erntebräuche oder kulturelle Traditionen. Aber viele von ihnen erinnern uns an etwas, das in unserem modernen Alltag leicht verloren geht: Nicht einfach von einer Jahreszeit in die nächste zu rutschen, sondern den Übergang bewusst wahrzunehmen. Gerade in Lebensphasen, in denen sich auch in uns selbst einiges verändert, kann das besonders wohltuend sein. In meiner Arbeit mit Frauen in den Wechseljahren habe ich in den letzten Jahren erlebt, wie erholsam und kraftspendend die Herbstzeit sein kann, wenn wir uns bewusst darauf einlassen und spüren, wie die ganze Welt etwas zurückschaltet. Heute freue ich mich, einige für mich wundervolle, einfache Rituale aus aller Welt vorzustellen, die du sehr wahrscheinlich noch nicht kennst.

JAPAN: EINFACH EINMAL DEN MOND BETRACHTEN

In Japan gibt es die Tradition des Tsukimi, des Mondbetrachtens.

Allein diese Vorstellung gefällt mir. Sich Zeit nehmen, nur um den Mond anzusehen. An einem klaren Herbstabend sich warm anziehen, nach



draußen gehen oder ans offene Fenster treten und für ein paar Minuten nichts anderes tun. Keine Erkenntnis, die unbedingt entstehen muss. Einfach nur wahrnehmen. Gerade wenn im Leben vieles gleichzeitig passiert, kann es guttun, nicht alles sofort analysieren, verbessern oder lösen zu wollen.

KOREA: DIE EIGENE ERNTE WÜRDIGEN

In Korea ist Chuseok eines der bedeutenden Feste des Jahres. Es ist eng mit Ernte, Familie und dem Gedenken an die Vorfahren verbunden. Die Tradition gehört nach Korea und sollte nicht einfach kopiert werden. Aber der Gedanke der Ernte lässt sich wunderbar auf das eigene Leben übertragen. Denn wann schauen wir eigentlich einmal auf das, was bereits gewachsen ist? Nicht auf das, was wir noch erreichen wollen. Sondern auf das, was schon da ist. Vielleicht nimmst du dir an einem Herbstabend ein Blatt Papier und schreibst drei Dinge auf:

Was ist in diesem Jahr gewachsen?

Was habe ich geschafft, obwohl es vielleicht niemand bemerkt hat?

Was möchte ich bewahren?

Ernte muss nicht immer etwas Sichtbares sein. Vielleicht hast du gelernt, eine Grenze zu setzen, oder eine schwierige Entscheidung getroffen. Eventuell hast du dich von etwas verabschiedet oder begonnen, deinem eigenen Körper wieder besser zuzuhören. Auch das ist Ernte.

CHINA UND OSTASIEN: GEMEINSAMKEIT UNTER DEM VOLLMOND

Beim Mittherbstfest, das vor allem in China und verschiedenen ost- und südostasiatischen Gemeinschaften gefeiert wird, spielen Vollmond, Familie und gemeinsames Essen eine wichtige Rolle. Der Mond steht dabei unter anderem für Zusammengehörigkeit. Vielleicht liegt darin eine schöne Erinnerung für unseren Herbst:

Nicht jedes Treffen braucht einen Anlass. Nicht jede Begegnung muss Monate vorher geplant werden. Manchmal darf es einfach heißen: Komm vorbei. Ich koche etwas.

Der Herbst eignet sich wunderbar dafür, wieder länger an einem Tisch sitzen zu bleiben. Mit warmem Essen, guten Gesprächen und Menschen, bei denen wir nicht funktionieren müssen.

INDIEN: WIEDER MEHR MIT DER JAHRESZEIT LEBEN

Auf dem indischen Subkontinent gibt es zahlreiche Feste und Traditionen, die in die Monate unseres Herbstes fallen und sich je nach Region und Religion stark unterscheiden. Ein Beispiel ist Sharad Purnima, ein Vollmondfest, das regional unterschiedlich begangen wird.

Interessant ist daran für uns weniger, bestimmte religiöse Rituale zu übernehmen. Viel spannender finde ich die dahinterliegende Selbstverständlichkeit, Naturzyklen überhaupt wahrzunehmen. Wann ist Vollmond? Wann wird es morgens hell? Was wächst jetzt? Wie verändert sich die Luft?



Unser moderner Alltag sieht im November oft fast genauso aus wie im Mai. Vielleicht darf der Herbst wieder ein bisschen deutlicher in unser Leben hinein. Früher essen. Abends das Licht reduzieren. Mehr warme Mahlzeiten. Spaziergänge bei Tageslicht. Nicht als starres Gesundheitsprogramm. Sondern als kleine Anpassung an das, was draußen ohnehin passiert.

RUND UMS MITTELMEER: ERNTE WIEDER SINNLICH ERLEBEN

In vielen Regionen des Mittelmeerraums prägen Weinlese, Olivenernte, Feigen, Trauben, Nüsse und andere regionale Lebensmittel den Herbst. Ernte ist dort nicht nur eine Idee. Sie hat Gerüche, lebendige Farben, jede Menge Geschmack.

Man sammelt, schneidet, presst, kocht und isst. Vielleicht können wir uns davon etwas zurückholen. Auf den Wochenmarkt gehen und wirklich schauen, was gerade Saison hat.

Nicht aus dem Gedanken heraus: Was ist besonders gesund? Sondern: Was nährt mich gerade? Das ist ein kleiner Unterschied. Aber gerade für Frauen, die viele Jahre damit verbracht haben, ihren Körper zu kontrollieren, zu beurteilen oder zu optimieren, kann er sich erstaunlich groß anfühlen.



MEXIKO: DEN MENSCHEN VOR UNS EINEN PLATZ GEBEN

Ende Oktober und Anfang November wird in Mexiko der Día de Muertos begangen. Dabei erinnern Familien an verstorbene Angehörige. Fotos, Blumen, Speisen und persönliche Dinge können Teil der Erinnerung sein. Diese tief verwurzelte Tradition ist mehr als ein hübscher Herbsttrend.

Sie führt zu einer Frage, die wir uns im Alltag nur selten stellen: Welche Menschen, die nicht mehr da sind, leben trotzdem in uns weiter? Vielleicht gibt es eine Frau in deiner Familie, deren Rezept du noch kochst. Einen Satz deiner Großmutter, den du plötzlich selbst sagst. Oder eine Frau, die dich geprägt hat, obwohl ihr euch vielleicht gar nicht lange kanntet. Der Herbst kann eine schöne Zeit sein, ein altes Foto hervorzuholen, ein Familiengericht zu kochen oder eine Geschichte weiterzuerzählen.

JÜDISCHE TRADITION: WAS TRÄGT, WENN NICHT ALLES DAUERHAFT IST?

Das jüdische Sukkot ist ein religiöses Fest mit einer langen eigenen Tradition und Bedeutung. Ein zentrales Element ist die Sukka, eine vorübergehend errichtete Hütte, in der während des Festes Zeit verbracht und gegessen wird. Natürlich lässt sich die religiöse Bedeutung nicht einfach auf ein modernes Selbstfürsorge-Ritual übertragen.

Aber das Bild eines bewusst vergänglichen Schutzraums bringt einen interessanten Gedanken mit sich: Nicht alles muss dauerhaft sein, um wertvoll zu sein. Manche Lebensphasen gehen vorbei. Manche Rollen verändern sich. Manche Vorstellungen davon, wer wir sind, leiten uns jahrelang und irgendwann nicht mehr.

Vielleicht ist das eine gute Herbstfrage: Was versuche ich festzuhalten, obwohl es sich längst verändert? Gerade rund um die Lebensmitte kann diese Frage unerwartet aktuell werden.

KELTISCH GEPRÄGTES EUROPA: ÜBERGÄNGE DÜRFEN EINEN MOMENT BEKOMMEN

Das historische Samhain wird mit dem Übergang in die dunklere Hälfte des Jahres verbunden. Vieles von dem, was heute als Samhain-Ritual angeboten wird, ist allerdings moderne Interpretation und nicht automatisch ein überlieferter keltischer Brauch.

Trotzdem ist die Idee einer Schwellenzeit wunderschön. Das Alte ist nicht mehr ganz da. Das Neue noch nicht vollständig sichtbar. Genau solche Zeiten kennen wir auch aus unserem eigenen Leben. Ein Kind zieht aus. Eine Beziehung verändert sich. Der Beruf bekommt einen anderen Stellenwert. Der Körper fühlt sich plötzlich anders an. Die Wechseljahre beginnen. Oder wir merken einfach: Ich bin nicht mehr derselbe Mensch wie vor zehn Jahren. Dies zu ehren kann einen kostbaren Moment erschaffen.

Auf ein Blatt schreiben: Das darf gehen. Auf ein zweites: Dafür möchte ich Platz machen. Das erste Blatt zerreißen. Das zweite behalten. Dies ist dein sichtbares Zeichen dafür, dass wir Veränderungen nicht immer nur nebenbei erleben müssen.

FINNLAND: WÄRME DARF INDIVIDUELL SEIN

Sauna gehört in Finnland tief zur Kultur und ist keineswegs nur ein Herbst- oder Winterritual. Aber wenn es draußen kälter und dunkler wird, bekommt die bewusste Erfahrung von Wärme eine besondere Qualität. Vielleicht muss es für uns gar keine Sauna sein. Ein warmes Fußbad, das nach Kiefern riecht. Eine wärmende Dusche nach einem Spaziergang. Ein heißer Tee draußen auf der Terrasse. Oder auch das genaue Gegenteil: das Fenster weit öffnen und die kühle Luft genießen. Besonders in den Wechseljahren kann sich das Temperaturempfinden verändern. Deshalb gefällt mir an diesem Ritual weniger die Idee „Wärme tut gut“ als vielmehr: Spüren, welche Temperatur mir heute guttut. Denn das kann morgen schon wieder anders sein.

EIN FRAUENKREIS IM HERBST

Und dann gibt es noch eine Idee, die sich wunderbar aus vielen dieser Traditionen entwickeln lässt: Ein bewusster Abend unter Frauen. Nicht als Pflichttermin und auch nicht als inszeniertes Ritual. Vier oder fünf Frauen reichen. Etwas gemeinschaftlich kochen, genießen, Kerzenlicht und Gespräche.

Vielleicht ein Spaziergang vorher. Und drei Fragen, die jede beantworten darf:

Was habe ich in diesem Jahr geerntet?

Was möchte ich loslassen?

Wovon möchte ich in meinem Leben mehr nähren?

Dabei muss niemand Ratschläge geben. Vielleicht ist sogar genau das die Vereinbarung für diesen Abend: Wir hören einander zu, ohne sofort Lösungen anzubieten.

Gerade wenn sich im Leben Rollen, Beziehungen, Körper oder Prioritäten verändern, kann es guttun, diese Übergänge nicht immer nur mit sich selbst auszumachen.

VIELLEICHT IST DAS DIE EIGENTLICHE IDEE HINTER ALL DIESEN RITUALEN

Japan, Korea, China, Indien, Mexiko, der Mittelmeerraum, jüdische Traditionen, Nordeuropa, die kulturellen Unterschiede sind groß.

Und trotzdem begegnen uns bestimmte Themen in dieser Zeit immer wieder: Ernte. Gemeinschaft. Erinnerung. Natur. Licht und Dunkelheit. Nahrung. Loslassen. Übergang. Vielleicht müssen wir dafür gar keine fremde Tradition übernehmen. Wir können uns von ihr erinnern lassen. Daran, dass nicht jede Jahreszeit gleich sein muss. Dass nicht jede Lebensphase gleich sein muss. Dass Rückzug genauso zum Leben gehört wie Aufbruch. Dass wir würdigen dürfen, was hinter uns liegt. Und dass Veränderung nicht immer sofort eine Antwort braucht.

Manchmal reicht ein Moment und der Gedanke: Ich darf diese Jahreszeit wirklich erleben, statt sie nur hinter mich zu bringen.

Angela Hausotter


INA CLAUS
DIE SIEBEN
KRÄUTER
DER
GRÜNEN SOßE
Heiter bleiben in
der Begleitung
eines geliebten
Menschen mit
Demenz
LOEWENSTER
DE



DEMENZ BEGLEITEN MIT HUMOR

BÜCHERECKE



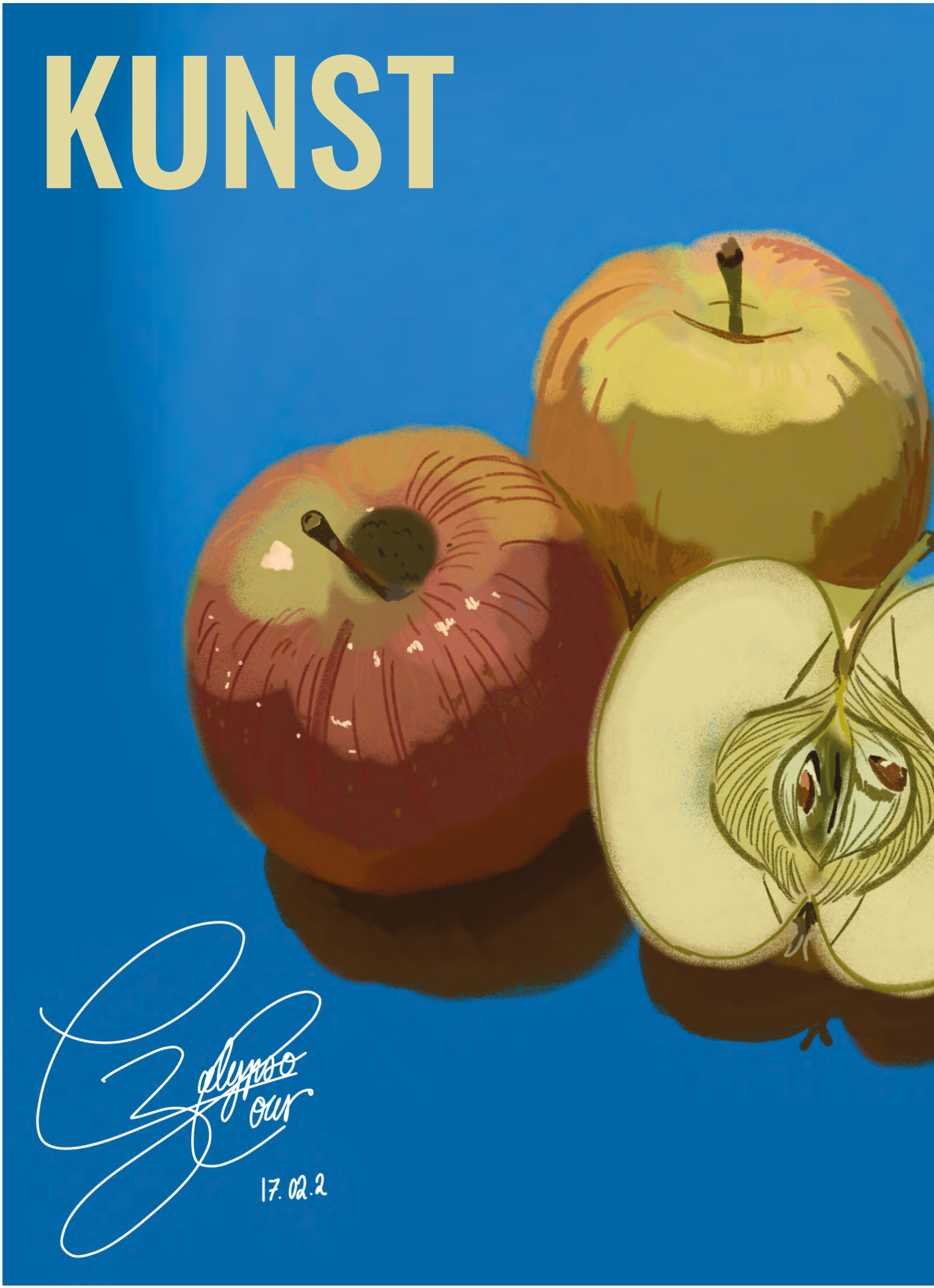
RN-VERLAG.DE/
MENZ

Wenn die Mutter Stück für Stück verschwindet – und ein Familienrezept zum Anker wird

Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch: die sieben Kräuter der Frankfurter Grünen Soße werden im letzten Lebensjahr von Ina Claus‘ Mutter zum stillen Bezugspunkt. Als die leidenschaftliche Botanikerin und Hessen-Liebhaberin nach und nach im Nebel der Demenz verschwindet, beginnt die Tochter – Pfarrerin von Beruf – die Lebensgeschichte ihrer Mutter entlang dieser sieben Pflanzen zu erzählen.

Für Töchter und Söhne, die ihre alternden Eltern in den letzten Jahren begleiten. Für Trauernde, die ein Buch suchen, das mitfühlt, ohne zu verzweifeln. Und für alle Hessen-Verbundenen, die in der Frankfurter Küche mehr sehen als nur ein Familienrezept.

KUNST





EVAS VERSUCHUNG

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

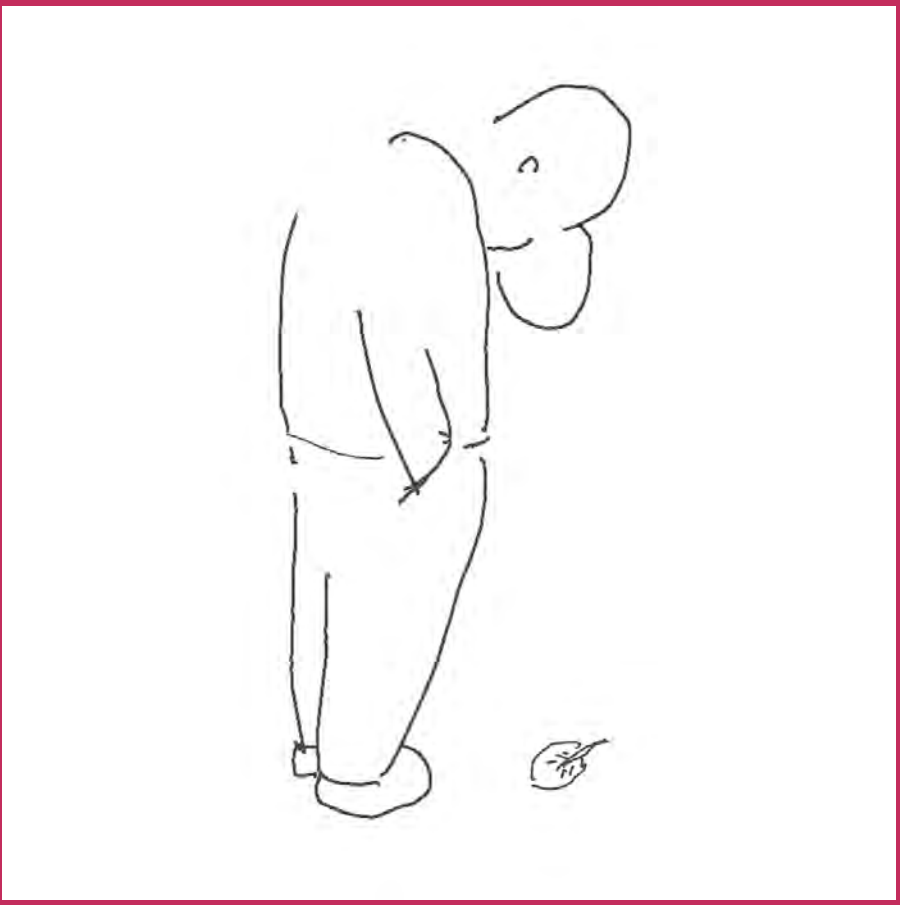
DER APFEL, EVA – UND EINE FOLGENREICHE DEUTUNG

Der berühmteste Apfel der Kulturgeschichte wächst nicht in der Bibel. Im Buch Genesis ist lediglich von der „Frucht des Baumes der Erkenntnis von Gut und Böse“ die Rede; eine Sorte wird nicht genannt. Feige, Weintraube oder Granatapfel wurden in jüdischen und christlichen Auslegungen ebenfalls erwogen. Der Apfel setzte sich erst im mittelalterlichen Westeuropa durch – wahrscheinlich auch, weil das altfranzösische pom zunächst allgemein „Frucht“ bedeutete, später aber speziell „Apfel“. Die oft erzählte Erklärung über das lateinische Wortspiel malum („Übel“ / „Apfel“) gilt dagegen in der Forschung nicht als hinreichender Beleg für den Ursprung der Tradition.

Folgenreicher noch ist die Deutung der Figur Eva: Genesis berichtet, dass sie von der Frucht isst und sie ihrem Mann gibt – Adam isst ebenfalls. Dennoch machte eine lange, patriarchal geprägte Auslegung Eva zur alleinigen Verführerin und Schuldigen. Historisch-kritisch gelesen ist das keine neutrale Aussage des Textes, sondern eine Wirkungsgeschichte: Der symbolisch aufgeladene „Apfel“ und die einseitige Schuldzuweisung an Eva wurden zu kulturellen Werkzeugen der Diskriminierung. Doch Adam bleibt im biblischen Text keineswegs außen vor. Genesis 3,6 erzählt ausdrücklich: Eva gibt ihrem Mann von der Frucht, „und er aß“. Danach hält Gott Adam selbst vor, er habe von dem Baum gegessen, obwohl ihm das Verbot bekannt gewesen sei. Die häufige kulturelle Erzählung von der allein schuldigen, verführenden Eva verschiebt damit Verantwortung: Adam entscheidet sich ebenfalls zum Essen und versucht anschließend sogar, die Schuld auf die Frau abzuwälzen. Ob er beim Gespräch mit der Schlange direkt dabei war, lässt der hebräische Wortlaut offen; seine bewusste Beteiligung am Essen und am Regelbruch steht jedoch im Text.

Das Ganze hat allerdings auch eine humorvolle Komponente: Dass die beiden einen Schuss Intelligenz dringend benötigt hätten, zeigt allein schon die Tatsache, dass sie den Apfel gegessen haben, anstatt die Schlange zu verspeisen, was deutlich intelligenter gewesen wäre, denn dann hätten sie das Paradies nicht verlassen müssen.

HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Fall“ (Wortspiel: das englische Wort „fall“ kann auf deutsch *Herbst* und *fallen* heißen).
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=XZFGA77ZKX3h25X5TA00zW8UJjWQRpWQuvuV
Video 2: https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZLGA77ZAorkU5AjoN70WJtJLiicmmiUlOGX
Video 3: https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZmGA77ZSw0b2f0EkRFT5MmQNGeug8lXktkV
Video 4: https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZhGA77Z2hhatRQliT0stvEhTkn7r8uAb157
Video 5: https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZuGA77ZzBV2btkzXD76SkhLAcECMYlUvRiy

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
Herausgeberin: Renate Wettach, LöwenStern Verlag
Fotos und Grafiken: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Info-Grafiken und Abbildungen von den jeweiligen Autoren oder wurden von Renate Wettach mit einer KI erzeugt.
ISSN 3053-4674 (Digitale PDF-Ausgabe)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach,
Frankfurt am Main 2026, 1. Auflage
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:
Renate Wettach, LöwenStern Verlag
Anschrift: Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt
E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de
www.loewenstern-verlag.de



WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM

Wir sind nicht hier, um leise zu sein.

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

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

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

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

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
Matzinger, Julia: https://www.astrologiemitjulia.at
Wettach, Raphaela: https://linktr.ee/calypso_blous
Wettach, Renate: https://loewenstern-verlag.de
Windus, Andrea: https://andreawindus.com