

LEBENS- FREUDE

LÖWENSTERN MAGAZIN

HEFT 11

JA ZUM LEBEN SAGEN



THEMEN



EDITORIAL	5
WARUM WIR NACH LEBENSFREUDE SUCHEN – UND EIGENTLICH SINN MEINEN	7
LEBENSFREUDE: WO SICH LEBENSFREUDE VERSTECKT	13
REISEN: EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN: AREQUIPA	18
GESUNDHEIT: BROMBEEREN	28
KRIMI – TEIL 11: DER ZEUGE	33
FAMILIE RETTEN – TEIL 10: WARUM FAMILIENKONFLIKTE OFT VIEL TIEFER GEHEN, ALS WIR DENKEN	38

WACHSTUM: DIE UNSICHTBAREN MUSTER – WIE BINDUNGSSTILE UNSER LEBEN PRÄGEN – LANGE BEVOR WIR ES BEGREIFEN	41
PSYCHOLOGIE: LEBENSFREUDE – EIN SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK	44
GESUNDHEIT: WIE KI DAS GESUNDHEITSWESEN NEU ERFINDET	46
WACHSTUM: LEBENSFREUDE BEGINNT MIT EINER GUTEN GESCHICHTE	50
BÜCHERECKE: SEI GANZ DU SELBST!	57
KUNST: GOLDENE KHAKI	59
HUMOR: BLACK FLY IN CHARDONNAY	60
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	62



Liebe Leserin, lieber Leser,

Lebensfreude gehört zu den Wörtern, die jeder sofort versteht und kaum jemand fassen kann. Wir wünschen sie uns zum Geburtstag, wir buchen sie mit dem nächsten Urlaub, wir arbeiten an ihr wie an einem Projekt. Bestellen lässt sie sich trotzdem nicht. Meist kommt sie unangemeldet, an einem gewöhnlichen Dienstag, und bleibt aus, wenn wir sie am dringendsten herbeiwünschen.



EDITORIAL

In diesem Heft wollen wir keine „Patentrezepte zum Glücklichein“ liefern, sondern unterschiedliche Denkanstöße geben. Uns hat die Frage gereizt: Woher kommt die Freude, wenn wir sie nicht erzwingen können? Wir sind ziemlich gut darin geworden, alles zu optimieren, auch die eigene Stimmung. Nur reagiert die Freude auf diesen Ehrgeiz eigenartig widerspenstig. Je fester wir sie ins Visier nehmen, desto zuverlässiger weicht sie aus.

Je länger wir dem nachgegangen sind, desto deutlicher zeigte sich eine Richtung, die der Titel dieses Hefts kaum verrät. Menschen, die wissen, wofür sie morgens aufstehen, sprechen selten über Lebensfreude. Sie haben sie einfach öfter. Vielleicht liegt der Zugang also nicht im Gefühl selbst, sondern eine Ebene tiefer, bei dem, wofür

sich der eigene Tag lohnt.

Damit rückt „Ja zum Leben sagen“ in ein anderes Licht. Der Satz beschreibt eine schlichte Erfahrung: Ein Leben mit Richtung wird leichter als eines, das nur nach der nächsten guten Stimmung greift.

Was das für den eigenen Alltag bedeutet, dazu haben die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe sehr unterschiedliche Antworten gefunden. Wir wünschen dir eine gute Lektüre.

Dein Team vom LöwenStern Magazin





TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN

von Renate Wettach

WARUM WIR NACH LEBENSFREUDE SUCHEN – UND EIGENTLICH SINN MEINEN

Wenn wir sagen, wir wollen ein gutes Leben, meinen die meisten von uns dasselbe: mehr Freude. Mehr gute Tage, mehr Leichtigkeit, weniger von dem, was drückt. Wir kaufen Bücher über das Glück, wir buchen Auszeiten, wir arbeiten an unserer Stimmung wie an einem Projekt. Das alles ist verständlich, und nichts davon ist falsch. Aber ich bin überzeugt, dass wir dabei das Wichtigste verwechseln. Wir jagen die Freude – und übersehen, dass sie sich nicht einfangen lässt, auch nicht, wenn man sie zum Ziel macht. Was wir wirklich brauchen, liegt eine Ebene tiefer. Es heißt nicht „Freude“. Es heißt „Sinn“. Und der Mensch, der das unter den denkbar härtesten Bedingungen herausgefunden hat, war ein Wiener Arzt namens Viktor Frankl.

DAS GLÜCK, DAS SICH NICHT FANGEN LÄSST

Du nimmst dir vor, den Abend endlich einmal zu genießen. Du richtest alles darauf ein, entspannt und froh zu sein – und je angestrenzter du dich darauf konzentrierst, desto weniger stellt es sich ein. Das hat einen Grund, und er liegt in der Sache selbst.

Freude ist scheu. Sie kommt, wenn wir mit etwas anderem beschäftigt sind, und sie verschwindet in dem Moment, in dem wir sie anstarren. Wer glücklich sein **will**, macht das Glück zur Aufgabe – und wer unter Druck steht, ist selten froh. Frankl hat für dieses Paradox ein klares Bild gefunden: Glück kann man nicht anstreben, es kann sich nur **einstellen**. Immer als Folge von etwas anderem, nie als das Ding selbst.

Genau hier liegt das Problem unserer Zeit. Wir haben so viele Möglichkeiten wie nie, uns gut zu fühlen – und zugleich eine leise, hartnäckige Leere, die von keiner davon gefüllt wird. Frankl hat diese Leere schon vor Jahrzehnten benannt: das **existenzielle Vakuum**. Das Gefühl, zu funktionieren, ohne zu wissen, wofür. Er sah es besonders an ruhigen Tagen aufsteigen, wenn der Betrieb einmal stillstand, und nannte es die „Sonntagsneurose“: Sobald der Lärm der Pflichten verstummt, wird hörbar, dass die Frage nach dem Wozu unbeantwortet ist.

Wir versuchen dann meist, das Vakuum mit mehr vom Gleichen zu füllen: mehr Konsum, mehr Ablenkung, mehr gute Laune auf Bestellung. Und wundern uns, dass es nie reicht.

DER MANN, DER NACH DEM WARUM FRAGTE

Viktor Frankl hätte allen Grund gehabt, mit dem Leben abzuschließen. Der Wiener Neurologe überlebte vier Konzentrationslager, darunter Auschwitz. Seine Frau, seine Eltern, sein Bruder wurden ermordet. Was er dort erlebte, hätte jeden Optimismus zerbrechen können.

Frankl zog daraus den gegenteiligen Schluss. Er beobachtete – an sich und an anderen –, dass unter identischem Grauen nicht alle gleich zerbrachen. Manche verloren jeden Halt, andere behielten eine innere Würde, die ihnen niemand nehmen konnte. Den Unterschied machten, so seine Erkenntnis, weniger die Umstände als die Frage, ob ein Mensch noch ein **Wozu** hatte: eine Aufgabe, die auf ihn wartete, einen Menschen, der ihn brauchte, einen Sinn, der über das nackte Überleben hinausreichte.

Er fasste es in einen Satz, den er von Nietzsche borgte und der seither zu Recht berühmt ist: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Ein tragfähiges Wozu macht das Leid erträglich. Und das ist der Punkt: Nicht das Leid macht uns kaputt, sondern sinnloses Leid.

Daraus entwickelte Frankl eine ganze Denkschule, die er **Logotherapie** nannte, vom griechischen Wort für Sinn. Sie gilt als dritte große Richtung der Wiener Psychologie, nach Sigmund Freud, für den der Mensch nach Lust strebt, und Alfred Adler, für den er nach Macht strebt. Frankls Antwort war einfach und für seine Zeit ungewöhnlich: Der Mensch strebt zuallererst nach **Sinn**. Wo er ihn nicht findet, entsteht die Leere, von der schon die Rede war.

Trotzdem Ja

Drei Wege zum Sinn

Freude stellt sich ein, wenn dein Leben Richtung hat.



01 · ETWAS TUN

**Etwas schaffen.
Eine Aufgabe erfüllen.**

Sinn entsteht, wenn dein Beitrag
über dich hinausweist.

02 · ETWAS ERLEBEN

**Einen Menschen.
Einen Moment.**

Sinn liegt auch im Empfangen:
in Begegnung, Liebe, Schönheit.

03 · DEINE ANTWORT

**Dich bewusst
dazu stellen.**

Bleibt die Lage unveränderbar,
wählst du deine innere Antwort.

DIE FRAGE FÜR HEUTE

**Wofür lohnt es sich heute,
da zu sein?**



DREI TÜREN ZUM SINN

Frankl wurde konkret. Statt dich mit dem Auftrag „finde deinen Sinn“ allein zu lassen, zeigte er drei Wege, auf denen jeder Mensch, in jeder Lage, Sinn erfahren kann. Ich stelle sie mir wie drei Türen vor. Ist eine verschlossen, stehen noch immer zwei offen.

Die erste Tür: etwas tun. Sinn entsteht, wenn wir etwas schaffen, ein Werk hinterlassen, eine Aufgabe erfüllen, die über uns hinausweist. Für dich als Selbstständige oder Selbstständigen ist das keine fremde Erfahrung: Die Arbeit, die dich erschöpft und zugleich erfüllt, ist selten die bestbezahlte. Es ist die, in der du dich gebraucht fühlst.

Die zweite Tür: etwas oder jemanden erleben. Sinn liegt auch im Empfangen, nicht nur im Leisten: in der Liebe zu einem Menschen, in einer Begegnung, in einem Moment von Schönheit, der dich unerwartet trifft. Ein Sonnenaufgang, ein Gesicht, ein Stück Musik. Nichts davon musst du produzieren. Du musst nur da sein und es an dich heranlassen.

Die dritte Tür ist die unbequemste – und die wichtigste. Sie heißt: die Haltung, die du einem Leid gegenüber einnimmst, das du nicht mehr ändern kannst. Frankl nannte das die **Einstellungswerte**. Wenn nichts mehr zu machen ist, wenn Krankheit, Verlust oder ein Schicksalsschlag feststehen, bleibt noch immer eine letzte Freiheit: **wie** du dich dazu stellst. Diese Freiheit kann dir niemand nehmen. Frankl nannte sie die „Trotzmacht des Geistes“. Sie ist das Trotzdem, um das es in diesem Heft geht.

DIE UMKEHRUNG

Damit schließt sich der Bogen zum Anfang. Wenn Sinn die eigentliche Quelle ist, dann ist Freude die Folge, nicht das Ziel: die Wärme, die ein Feuer abgibt.

Das nimmt den Druck von der Freude. Du musst dich nicht mehr zum Glück zwingen und deine Stimmung nicht optimieren wie eine Kennzahl. Du darfst aufhören, das Gefühl zu jagen, und stattdessen die Frage stellen, aus der es von selbst entsteht: **Wofür lohnt es sich heute, da zu sein?**

Das ist im Grunde ein alter Gedanke, der in vielen Formen wiederkehrt. Menschen, die Sterbende begleiten, berichten erstaunlich übereinstimmend, was am Ende zählt: die Freude am Kleinen, die geklärten Beziehungen, das Gefühl, gebraucht worden zu sein. Von der Karriere spricht kaum jemand. Das sind, wenn du genau hinsiehst, lauter Sinn-Erfahrungen. Und Andrea Sprengarts Fokus-Kompass aus unserer Selbstführungsserie fragte auch: Was gibt mir Richtung, wenn der Druck steigt? Richtung ist ein anderes Wort für Sinn.

Dass Sinn kein weiches Thema ist, zeigt die vielleicht längste Untersuchung über ein gelingendes Leben: Seit 1938 begleitet die Harvard-Studie zur Erwachsenenentwicklung – die „Grant Study“ – dieselben Menschen über ihr ganzes Leben. Ihr bekanntestes Ergebnis: Was uns gesund und zufrieden hält, sind nicht Vermögen oder Ruhm, sondern tragfähige Beziehungen. Also einer von Frankls drei Wegen zum Sinn. Ulrike Keferstein hat den körperlichen Teil dieses Zusammenhangs in diesem Magazin beschrieben – wie Sinn und Bindung bis ins Immunsystem hineinwirken. Der Sinn ist, was in schweren Zeiten trägt. Im Wortsinn.

TROTZDEM JA

Etliche Hefte lang ging es in diesem Magazin ums Erwachen, ums Entscheiden, um den Umbruch, der geräuschlos geschieht, und zuletzt um den Freiraum, den das Denken braucht. Jetzt kommt die Frage, die all dem zu Grunde liegt: **Wozu das Ganze?**

Frankls Antwort tröstet nicht, sie richtet auf – indem sie dir etwas zumutet. Er drehte die übliche Sicht um: Nicht wir haben das Recht, vom Leben etwas zu verlangen; das Leben verlangt etwas von uns. Tag für Tag legt es dir eine Situation vor und wartet auf deine Antwort – durch das, was du tust, das, was du zulässt, und die Haltung, die du bewahrst. Ein Ja zum Leben ist darum eine Entscheidung, die du auch dann treffen kannst, wenn dir gar nicht danach ist. Vielleicht gerade dann.

Such also nicht die Freude. Such den Sinn. Die Freude findet dich dann schon von selbst.

Renate Wettach



**Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.**

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

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

loewenbusiness.de





LEBENSFREUD



WO SICH LEBENSFREUDE VERSTECKT

von Bernhard Hutterer

Lebensfreude hat viele Gesichter. Oft zeigt sie sich in kleinen Glücksmomenten. Manchmal trägt sie Wanderschuhe, riecht nach frisch gebrühtem Kaffee oder schmeckt nach Käse-Eis.

Viele stellen sich Lebensfreude laut vor: mit Feuerwerk, Champagner, einer Weltreise oder einem Lottogewinn. Als etwas Großes, auf das man lange hinarbeitet und das irgendwann vor der Tür steht.

Dabei kündigt sie sich selten mit Fanfaren an. Sie klopft nicht an die Tür und ruft: „Achtung, hier bin ich.“ Meist schleicht sie sich leise herein. Und wenn wir gerade mit etwas Wichtigem beschäftigt sind, merken wir nicht einmal, dass sie da war.

WENN DER TAG NOCH SCHLÄFT

Es ist kurz nach sechs. Noch gehört der Morgen den Vögeln. Ich trete auf die Terrasse, halte die warme Tasse in beiden Händen und schaue einfach nur in den Garten.

Nichts Besonderes passiert. Die Welt hat es um diese Uhrzeit noch nicht eilig.

Kein Rasenmäher. Kein Paketdienst. Nicht einmal mein Handy scheint wach zu sein. Nur ein Spatz, der durchs Gras hüpf. Ein leichter Wind bewegt die Blätter, irgendwo fährt ein Auto vorbei.

Ich atme die kühle Morgenluft ein und nehme den ersten Schluck. Wie oft gehe ich achtlos an solchen Augenblicken vorbei? Dabei braucht es gar nicht viel, damit sich ein ganz gewöhnlicher Morgen richtig gut anfühlt. Ein paar Minuten Ruhe und die Bereitschaft, sie nicht sofort wieder mit Gedanken zu füllen.

EINE REISE BEGINNT LANGE VOR DEM ABFLUG

Wochen vor der Peru-Reise verwandelt sich mein Arbeitszimmer in ein kleines Reisebüro. Auf dem Schreibtisch stapeln sich Reiseführer. Der Bildschirm zeigt Karten, Hotels und kleine Cafés, die angeblich den besten Kuchen der Stadt servieren.

Der Koffer steht noch unangetastet im Keller. Aber im Kopf bin ich längst zwischen Andengipfeln, Inkastädten und kleinen Straßencafés unterwegs.

6000 MEILEN VON ZU HAUSE ENTFERNT

Monate später stehe ich auf einem Aussichtspunkt oberhalb von Arequipa. Vor mir liegt das grüne Chilina-Tal, dahinter Misti, Chachani und Pichu Pichu. Drei Vulkane, die aussehen, als hätten sie sich eigens für die Touristen geschniegelt.

Natürlich fotografiere ich. Einmal. Zweimal. Zwanzigmal. Irgendwann lasse ich die Kamera sinken. Nicht weil ich genug Bilder habe. Sondern weil mir klar wird, dass ich gerade damit beschäftigt bin, den Augenblick einzufangen, statt ihn zu erleben.

Also bleibe ich stehen. Still. Und schaue einfach nur. Ganz ohne Sucher dazwischen.

WENN ERINNERUNGEN WEITERREISEN

Wieder zu Hause scrolle ich durch die Fotos. Im-



mer wieder bleibe ich hängen. Da ist der Straßenmusiker auf der Plaza de Armas in Arequipa. Der alte Mann mit dem Strohhut, der mir in Cusco den Weg erklärt hat. Oder dieses kleine Café in Lima, in dem ich kein Wort verstanden habe und mich trotzdem sofort willkommen fühlte.

Die Fotos sind schön. Aber sie erzählen nie die ganze Geschichte. Sie zeigen nicht das Schnauben der Lamas, nicht den Wind auf dem Altiplano und schon gar nicht das Lachen, als plötzlich alles anders lief als geplant.

Die Reise ist längst nicht vorbei, sie hat nur das Verkehrsmittel gewechselt. Jetzt reist sie in meinen Erinnerungen weiter.

AUFGESCHOBENE LEBENSFREUDE

Ich ertappe mich selbst immer wieder dabei: „Heute nicht, vielleicht morgen.“ Oder: „Erst muss ich das noch erledigen.“

Mal ist es die Steuererklärung. Dann wieder ein Artikel, der noch fertig werden soll. Und manchmal nur der Gedanke, ich müsse mir die Pause erst verdienen.

Und so verschiebe ich die kleinen Freuden auf später: den Ausflug, das gute Restaurant, das Buch, das seit Wochen auf dem Nachttisch liegt. Oder eine Stunde im Liegestuhl, mit einem Eis in der Hand und der Sonne im Gesicht.

Wir sind erstaunlich gut darin, Gründe zu finden.



„Wenn ich mehr Zeit habe.“
„Wenn dieses Projekt abgeschlossen ist.“
„Wenn ich in Rente bin.“
„Wenn ...“

Dieses „Wenn“ ist ein hartnäckiger Begleiter. Es verspricht einen besseren Zeitpunkt, der sich immer wieder ein Stück nach hinten verschiebt.

Und plötzlich merke ich: Aus Wochen sind Monate geworden. Aus Monaten Jahre. Und ehe ich mich versehe, bin ich im Ruhestand. So manches, worauf ich mich einmal gefreut hatte, ist leise aus meinem Leben verschwunden.

Seitdem frage ich mich öfter: Warum eigentlich nicht heute?

Nicht jeden Wunsch kann man sofort erfüllen. Das wäre naiv.

Die vielen kleinen Freuden kosten weder viel Zeit noch viel Geld. Sie scheitern selten am Kalender. Sondern daran, dass wir ihnen keinen Platz in unserem Alltag einräumen. Und genau aus diesen Glücksmomenten wächst das, was wir Lebensfreude nennen.

KINDER KENNEN DAS GEHEIMNIS

Wir sind mit unserer Enkelin unterwegs. Eigentlich wollen wir zum Spielplatz, schaffen es aber erst zwanzig Minuten später.

Schuld ist eine Schnecke. Sie kriecht seelenruhig über den Weg. Früher wäre ich achtlos an ihr

vorbeigelaufen.

Meine Enkelin hockt sich davor. „Schau mal, Opa. Die trägt ihr Haus immer mit.“

Dann beobachten wir gemeinsam, wie sie Zentimeter für Zentimeter ihren Weg fortsetzt. Keine Eile. Keine Abkürzung. Kein Ziel, das sie heute noch erreichen muss. Für das Kind ist es eine kleine Entdeckungsreise. Ihre Begeisterung ist ansteckend, und in mir wächst die Sehnsucht nach mehr solchen Momenten: langsamer werden, genauer hinschauen und wieder staunen.

Meine Enkelin kann minutenlang eine Schnecke beobachten, als wäre sie die Hauptattraktion des Tages. Sie braucht kein Freizeitprogramm. Kein Event. Keine Bucket List. Ein Stock wird zum Zauberstab. Eine Pfütze zum Ozean. Ein Eis zur besten Idee des Sommers.

Während Erwachsene ständig nach dem nächsten Höhepunkt suchen, freuen sich Kinder über Dinge, die wir kaum noch wahrnehmen.

Aber vielleicht verlieren wir das Staunen gar nicht. Vielleicht haben wir nur vergessen, uns dafür Zeit zu nehmen. Für den Marienkäfer, der auf einem Blatt klettert. Für die Pustebblume, über die sich ein kleines Mädchen genauso freuen kann wie über ein teures Spielzeug.

LEBENSFREUDE STECKT AN

Es gibt Menschen, deren Lebensfreude man sofort spürt. Nicht, weil sie ständig gut gelaunt sind. Sondern weil sie anderen das Gefühl geben: Das Leben darf auch leicht sein.

Ich denke an einen Kellner. Der Laden war voll, die Küche hoffnungslos im Rückstand, und trotzdem hatte er für jeden Gast noch einen lockeren Spruch übrig. Nicht aufgesetzt, nicht als Show. Einfach diese kleine Bemerkung, die einen normalen Restaurantbesuch ein bisschen schöner macht.

Oder der Taxifahrer, der uns nachmittags vom Flughafen Barcelonas in die Innenstadt fährt und in gebrochenem Deutsch kuriose Geschichten von Fahrgästen erzählt. Am Ziel angekommen, denken wir: Die Fahrt war eigentlich viel zu kurz. Ob die Geschichten alle stimmten? Wahrscheinlich nicht. Aber gute Laune muss nicht immer dokumentenecht sein.

Und dann ist da diese ältere Dame, die ich immer

wieder auf einer Parkbank beobachte. Vielleicht sitzt sie jeden Nachmittag dort. Die Spatzen, die sie füttert, scheinen ihre Sprechstunde längst zu kennen. Pünktlicher als manche Bahn sitzen sie schon bereit. Die Hunde aus der Nachbarschaft werden begrüßt, als kämen sie eigens ihretwegen vorbei. Und mit jedem Menschen, der stehen bleibt, findet sie ein paar freundliche Worte.

Man begegnet solchen Menschen oft nur ein paar Minuten. Und trotzdem schaffen sie es mit ihrer freudigen Art, den Tag ein wenig heller zu machen.

Vielleicht gehört das zu den schönsten Eigenschaften der Lebensfreude. Sie wird nicht kleiner, wenn man sie teilt. Ganz im Gegenteil.

MEHR BRAUCHT ES EIGENTLICH NICHT

Vielleicht sind genau diese kleinen Augenblicke die Quellen der Lebensfreude: der Duft frischer Brezen, der erste Erdbeerkuchen, ein überraschendes Kompliment oder ein schöner Sonnenuntergang. Man muss sie nicht festhalten. Es genügt, wenn man nicht an ihnen vorbeiläuft, sondern einen Augenblick innehält.

Allzu oft warten wir auf das große Glück. Dabei verbirgt sich Lebensfreude in den vielen kleinen Glücksmomenten, die uns der Alltag schenkt. Die Frage ist nur: Nehmen wir sie überhaupt wahr? Oder sind wir gerade wieder mit etwas anderem beschäftigt?

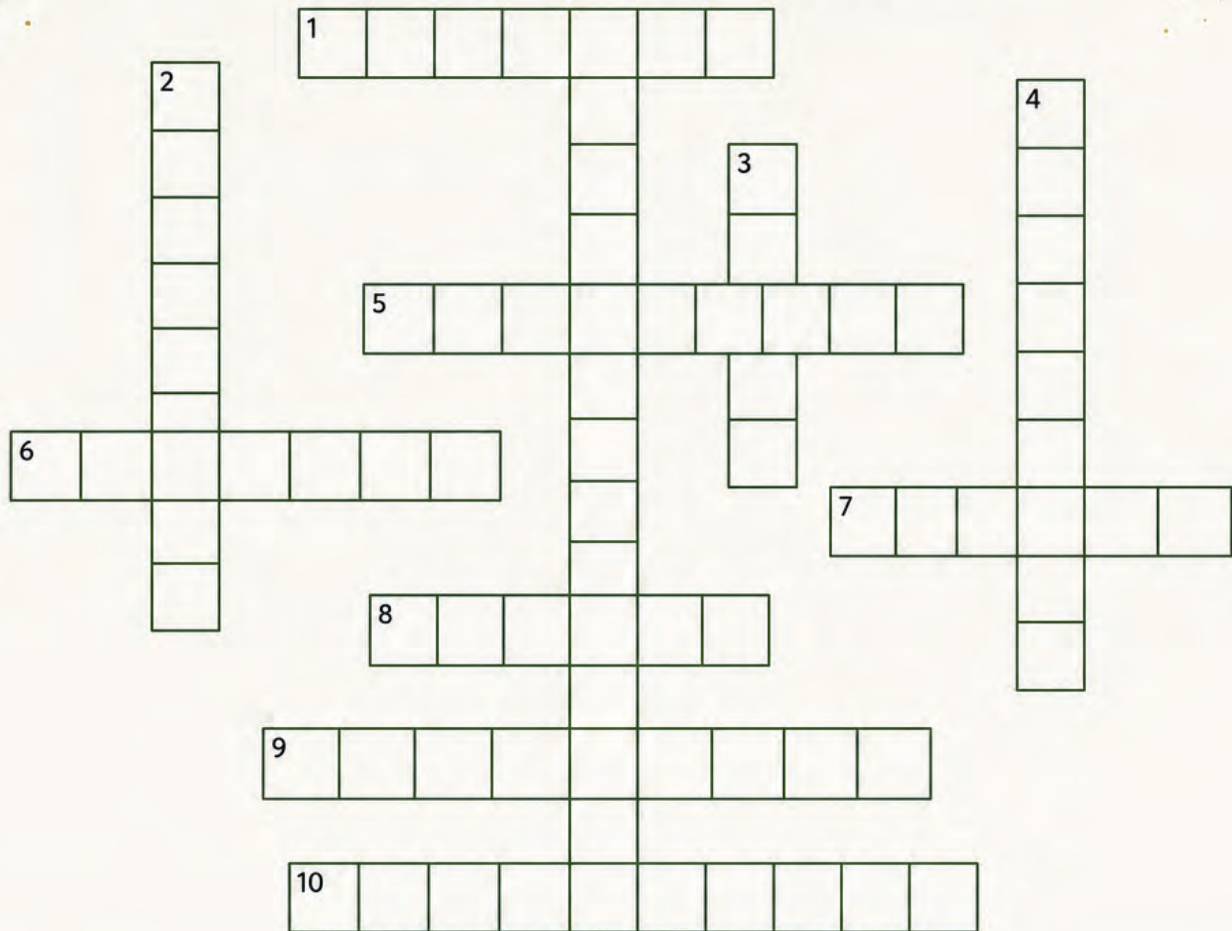
Bernhard Hutterer



KREUZWORTRÄTSEL

Lebensfreude

Trage die 10 Wörter richtig in das Rätsel ein.



WAAGERECHT

1. Vorfreude auf das, was kommen wird
5. Zufriedenheit und innerer Frieden
6. Die Fähigkeit, das Gute im Leben zu sehen
7. Energie und Schwung, die anstecken
8. Ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit
9. Leichtigkeit und unbeschwertes Glücksgefühl
10. Mut, auch neue Wege zu gehen

SENKRECHT

2. Offenheit für neue Erfahrungen
3. Ein tiefes Gefühl von Wertschätzung
4. Zeit für sich selbst nehmen ohne schlechtes Gewissen
5. Sich mit anderen verbunden und verstanden fühlen
6. Die Freude am Leben in all seinen Facetten
9. Dankbarkeit für die kleinen Momente im Alltag

Lebensfreude beginnt in dir.



REISEN

von Bernhard Hutterer

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

**Teil 7: Arequipa – zwischen Staub und weißer
Pracht**

VERKEHRSSCHAOS UND VULKANGLANZ

Ankunft am frühen Abend. Erst der übliche „Oh Gott, wie hässlich“-Moment: graue Außenbezirke, Wellblechdächer, hupender Verkehr. Willkommen in der Realität. Aber dann – das historische Zentrum! Unser Hotel liegt ganz nahe, also spazieren wir los. Und plötzlich fühlt es sich an wie in einer quirligen Ecke Barcelonas: koloniale Fassaden, lebendige Straßen, ein Hauch von südländischem Flair – nur eben mit Vulkankulisse statt Mittelmeer.

Arequipa, rund 2.300 Meter über dem Meer, ist die zweitgrößte Stadt Perus und breitet sich mit-

Alle Fotos in diesem Artikel von Bernhard Hutterer. Foto links: Arequipa schwitzt, der Misti schweigt.

ten im semiariden Andenhochland aus.

Ihre DNA? Vulkane, Vulkane, Vulkane. Sie prägen nicht nur das Umland mit Schluchten und fruchtbaren Tälern, sondern auch die Stadt selbst – wortwörtlich. Denn was hier glänzt, ist Sillar, der helle Vulkanstein, aus dem ganze Straßenzüge, Kirchen und Bögen gebaut sind. Über 500 historische Villen erzählen vom Glanz vergangener Zeiten, als koloniale Pracht und andine Wurzeln miteinander verschmolzen.

Ob die Stadt deshalb „La Ciudad Blanca“ – die weiße Stadt – heißt? Vielleicht. Vielleicht lag's auch an den hellhäutigen Kolonialherren von einst. Oder einfach daran, dass alles hier in der Abendsonne wirklich verdammt schön aussieht.

Foto unten: Aussichtspunkt Carmen Alto – Vulkanshow mit Naturbühne

CARMEN ALTO – DIE GROSSE SHOWBÜHNE DER VULKANE, ZUM GREIFEN NAH

Am nächsten Tag raus aus der heißen Stadt, rein in die grüne Weite: der Mirador de Carmen Alto. Nur sechs Kilometer von Arequipas Zentrum entfernt, aber gefühlt in einer anderen Welt.

Vor uns breitet sich das fruchtbare Chilina-Tal aus, voller grüner Terrassenfelder, durchzogen vom Rio Chili. Und dahinter? Das große Vulkanspektakel! Misti, Chachani und Pichu Pichu stehen in Reih und Glied, als wollten sie jeden Moment sagen: „Schaut her, wir sind das wahre Wahrzeichen dieser Stadt.“

Der Aussichtspunkt ist der perfekte Ort für Bilderbuch-Panoramen, im besten Licht und mit der vollen Pracht der Natur als Kulisse. Wer hier keine 137 Fotos macht, hat entweder keinen Akku mehr oder ist aus Stein gemeißelt.



[Video 1: Raus ins Grüne – das Umland von Arequipa](#)





Foto oben: Kirche San Juan Bautista mit Außenkreuz und Passionsleiter

Foto rechts oben: Yanahuara – Park mit Postkartenflair. Foto rechts unten: Lokale Spezialität: queso helado

YANAHUARA – VULKANKULISSE UND KÄSE-EIS

Ein paar Minuten später stehen wir im charman-ten Viertel Yanahuara, das aussieht wie eine peruanische Postkartenidylle: weiß getünchte Häuser, Kopfsteinpflaster, viel Grün.

Highlight hier: der berühmte Aussichtspunkt mit seinen eleganten Sillar-Bögen. Zehn an der Zahl, teilweise mit Sprüchen berühmter Autoren verziert – perfekt für ein Selfie. Und dahinter? Wieder die Heilige Dreifaltigkeit aus Misti, Chachani und Pichu Pichu, diesmal aus leicht veränderter Perspektive, aber mit gleicher Wirkung.

Direkt daneben: die Kirche San Juan Bautista, ein barockes Schmuckstück aus dem 18. Jahr- hundert, mit Außenkreuz und Passionsleiter. Stille

Zeugen barocker Frömmigkeit und tiefer Symbo-lik für alle, die genauer hinschauen.

Der kleine Platz mit Brunnen, Handwerksläden, Cafés und Schatten spendenden Bäumen lädt zum Verweilen ein – ideal für eine Pause zwi- schen den Fotosessions. Und was passt besser zu diesem charman-ten Plätzchen als ein Käse- Eis auf die Hand? Klingt schräg, schmeckt aber verdammt gut. Das cremige „queso helado“ ist eine lokale Spezialität: trotz des Namens kein herzhafter Snack, sondern eine süß-zimtige Ver- führung aus Milch, Kokos, Vanille und eben einem Hauch Käse. Unbedingt probieren!





Foto links: Käse-Eis gegen Erkältung – jedenfalls köstlich

Foto unten: Plaza de Armas mit Kathedrale – das Herz der Altstadt

Foto rechts: Kathedrale bei Nacht

ALTSTADTFLAIR MIT KOLONIALEM GLANZ

Wir streifen durch das historische Zentrum von Arequipa und geraten unweigerlich ins Staunen: Der Hauptplatz, die Plaza de Armas, ist gesäumt von Arkadengängen, Palmen, Straßencafés und einer imposanten Kathedrale, die sich über die ganze Nordseite erstreckt. Und über allem wacht der Vulkan Misti wie ein kitschiger Postkartenhintergrund – nur eben in echt.

Zwischen hellen Fassaden, üppig verzierten Kirchen, sonnendurchfluteten Innenhöfen und kleinen Läden mit Schals, Schmuck und Souvenirs fühlen wir uns ein bisschen wie auf Schatzsuche.

In fast jeder Seitengasse wartet ein neues Juwel. Zum Beispiel die prachtvolle Kirche La Compañía mit ihren herrlich ruhigen Kreuzgängen, den Claustros. Und dann diese Fassade! Ein kunstvoller Mix aus christlichen und indigenen Symbo-





len, dicht verwoben wie eine steinerne Bilder-
geschichte. Der sogenannte Mestizen-Barock zeigt
hier, wie zwei Welten auf ganz eigene Weise in-
einandergreifen.

Kein Wunder, dass die UNESCO dieses Zentrum
zum Weltkulturerbe erklärt hat. Es ist kein Mu-
seum, sondern lebendige Geschichte, mit Cafés,
Märkten und Eisdielen mittendrin.

📺 [Video 2: Plaza de Armas – die Vulkanku-
lisse vor Augen](#)

📺 [Video 3: Plaza de Armas – das lebendige
Zentrum von Arequipa](#)

📺 [Video 4: Werbung auf peruanisch](#)

DAS KLOSTER SANTA CATALINA – EINE ANDERE WELT HINTER MAUERN

Ein Höhepunkt ganz anderer Art ist der Besuch
der „Stadt in der Stadt“, des Klosters Santa Cata-
lina. Hinter dicken Mauern und einem schweren
Holzportal verbirgt sich ein Labyrinth aus Gas-
sen, Innenhöfen und winzigen Zellen – ein far-
benfrohes Refugium aus einer anderen Zeit.

Gegründet im Jahr 1579, war das Kloster über
400 Jahre lang ein abgeschlossener Kosmos für
wohlhabende spanische Nonnen. Ein Leben in
Gebet, Stille und absoluter Abgeschlossenheit.
Kein Kontakt zur Außenwelt, nicht einmal zur
eigenen Familie.

Erst 1970 wurde das Areal für Besucher geöff-
net. Heute schlendern wir durch die leuchtend
blauen und roten Gassen, spazieren durch stille
Kreuzgänge und versuchen uns vorzustellen, wie
das Leben hier einst gewesen sein mag: streng,
entbehrungsreich – und auf eigentümliche Weise
vielleicht doch schön.

NACHTS IN AREQUIPA – UND EIN HÖLLENKERL IN DER KATHEDRALE

Am Abend leuchtet die Kathedrale an der Plaza
de Armas in goldenem Licht – ein würdiger Ab-
schluss für unseren Tag. Drinnen jedoch wartet
ein echtes Kuriosum: der Teufel höchstpersönlich.

Ja, richtig gelesen. Mitten in einem katholischen
Gotteshaus, am Fuß der kunstvoll geschnitzten
Kanzel, grinst uns der Satan entgegen. Eine fins-
tere Figur mit Hörnern, Krallen und einem Ge-
sicht, das eher neugierig als bedrohlich wirkt.

Wie kommt der Kerl da hin? Gute Frage. Seit 1879 thront der Luzifer an genau dieser Stelle, und niemand weiß so recht, warum.

Es gibt viele Theorien, aber keine Antwort, die wirklich überzeugt. Ein Mahnmal? Ein künstlerischer Exzess? Oder einfach ein Scherz des Bildhauers mit Hang zur Ironie?

Fakt ist: Der Besuch lohnt sich nicht nur wegen des Teufels, sondern auch wegen der spektakulären Baukunst, der Orgel und der majestätischen Stimmung nach Einbruch der Dunkelheit.

Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet der Sa-

tan ein heimlicher Star von Arequipa ist?

Wer einmal durch diese weiße Stadt mit ihren Vulkanwächtern, alten Innenhöfen und Käse-Eis-Momenten spaziert ist, wird verstehen: Arequipa ist kein Ort, den man einfach abhakt. Es ist ein Ort, der bleibt – im Kopf, im Herzen und garantiert im Fotoalbum.

Die Reise durch Peru ist noch nicht zu Ende. Küstenwüste und Hauptstadt stehen schon in den Startlöchern – unsere letzten beiden Stationen. Mehr dazu in den nächsten Ausgaben.

Bernhard Hutterer

STADT DER WEISSEN MAUERN UND HEISSEN NACHBARN

AREQUIPA

Schneeweiße Stadt, feuriger Hintergrund

Arequipa ist nicht nur Perus zweitgrößte Stadt, sondern auch eine der schönsten. Kolonialbauten aus hellem Sillar-Vulkanstein prägen das Bild und haben der „Weißen Stadt“ ihren Namen verpasst. Ganz schön edel, wenn man bedenkt, dass das Baumaterial direkt vom Krater kommt und einst als Lava unterwegs war.

Drei, die's in sich haben

Rund um Arequipa thronen drei majestätische Vulkane:

- **El Misti (5.822 m)** – der charmante Kegel im Hintergrund, oft mit Schneemütze.
- **Chachani (6.057 m)** – der höchste der drei und gerne unterschätzt.
- **Pichu Pichu (5.669 m)** – mit zackigem Rücken und dramatischer Ausstrahlung.

Alle drei gelten als erloschen oder schlafend – aber man weiß ja nie bei Nachbarn, die früher Feuer gespuckt haben.

Heißes Pflaster – wortwörtlich

Die Vulkane haben der Stadt nicht nur Erdbeben und Asche beschert, sondern auch fruchtbare Böden, Thermalquellen und eine Architektur mit Charakter. Und ein bisschen Nervenkitzel gehört eben dazu.

Der letzte größere Ausbruch des Misti liegt zwar Jahrhunderte zurück, aber er wird immer noch als „aktiv“ geführt. Die Arequipeños nehmen's mit stoischer Eleganz und einem Espresso mit Aussicht.

WORTSPIEL

Lebensfreude

Ergänze die fehlenden Buchstaben und
entdecke 10 wunderbare Begriffe.

- 1 Freude und Enthusiasmus für etwas  B _ G E _ S T E _ U N G
- 2 Ein Gefühl des tiefen Wohlbefindens  G E _ A S _ E N H E I _
- 3 Ein harmonisches Miteinander  H _ R M O _ I _
- 4 Freude oder ein Schmunzeln zeigen  L _ C _ E N
- 5 Eine positive Lebenseinstellung  O P T _ M _ S M U S
- 6 Vertrauen, dass alles gut wird  Z U _ E R _ I C H T
- 7 Die Freiheit, selbst zu entscheiden  F R _ I H _ I T
- 8 Freude an schönen Dingen  G E _ U _ S
- 9 Ein starkes positives Gefühl für andere  L _ E B E V O _ _
- 10 Ausgeglichen und ruhig bleiben  I N N _ _ E R F R I _ D _



Lebensfreude beginnt in dir.



Humorvoll Verrückt Tiefgründig



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

www.loewenstern-verlag/indien

Peru 2025
AREQUIPA



Bernhard Hutterer,
Autor und freier Lektor

ZEIT für eine BUCHREISE

Ich helfe dir, deine Texte zu verfeinern

REISEBERICHTE REISEBÜCHER SACHBÜCHER

www.buchoase-lektorat.de

FAMILIE RETTEN

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

<https://youtu.be/BqeB07L7lts>



Silvia Lichtenthäler
www.diewerteakademie.com

GESCHICHTEN SIND
DEIN PERSÖNLICHER SCHATZ -
— SIE WOLLEN ANS —

LICHT



WIR BIETEN DIE LÖSUNG!

Lass deine Geschichten nicht länger im Dunklen liegen!
Entdecke, wie du sie zum Strahlen bringst und in Deinem
Marketing, in Deiner Lebensgeschichte, produktiv
einsetzen kannst -

WWW.STORYAGENTUR.DE



Wechseljahre und Essen

Vergessen, warum du diese Anzeige liest?

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

Wechseljahre • ADHS • Chaos im Kopf?

Mein Kochbuch bringt Ordnung ins Durcheinander:

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

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

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

**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

**Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel**



www.reginabolz.de



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



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



**PSYCHOLOGISCHE
ASTROLOGIE**

Hilf deinem
GLÜCK
nach

WIR BESPRECHEN
DEIN HOROSKOP

 office@astrologiemitjulia.at





BROMBEEREN

GESUNDHEIT

von Regina Bolz

KLEINE KÖSTLICHKEITEN, GROSSE LEBENSFREUDE

(*Rubus fruticosus* agg.)

Ich liebe Brombeeren – auch wenn das Pflücken oft schwierig und manchmal sogar schmerzhaft sein kann. Denn da viele Spaziergänger die unteren Früchte bereits gepflückt haben, hängen die schönsten Brombeeren oft weit oben im stacheligen Busch.

Mein Vater zeigte mir, wie ich trotzdem leicht an die weit oben hängenden Beeren kommen kann. Er nahm einen Hegelstägge (alter Spazierstock), fasste ihn am unteren Ende an und zog mit dem gebogenen Handgriff die oberen Zweige herunter. Das funktioniert ähnlich wie beim Häkeln mit Wolle.

URSPRÜNGLICH

Ursprünglich wuchsen die Brombeersträucher vor allem in den gemäßigten Klimazonen der Nordhalbkugel. Doch inzwischen haben sie sich weltweit stark ausgebreitet. In manchen Ländern gelten sie sogar als invasiv, da sie die ursprünglich heimischen Pflanzen verdrängen.

BOTANISCH

Botanisch gesehen gibt es nicht die eine Brombeere, sondern es ist der Name einer Sammelart. Allein in Europa gibt es über 2.000 verschiedene Kleinarten.

Interessant ist auch, dass die Beere aus vielen kleinen Einzelsteinfrüchten besteht, jeweils mit einem kleinen harten Kern und umgebendem Fruchtfleisch.

ÖKOLOGISCH

Ökologisch gesehen ist die Brombeerhecke für viele Tierarten enorm wertvoll. Man könnte sie deshalb als ein kleines Naturreservat bezeichnen.

Die langen, biegsamen Ranken wachsen oft meterweit und bilden ein undurchdringliches Gestrüpp. Vögel nisten in dem dichten Geäst und kleine Säugetiere finden darunter einen Schutzraum. Während die Blüten mit ihrem Nektar und Blütenstaub zahlreiche Insekten anlocken, sind die Früchte bei Vögeln, Füchsen, Igeln und anderen Tieren sehr beliebt.

GIFTIG ODER NICHT?

Alle heimischen Brombeeren sind für Menschen unbedenklich essbar. Auch die Blätter sind nicht giftig.

Vorsicht ist eher beim Sammeln geboten: Beeren an stark befahrenen Straßen und Hundespazierwegen sowie verschmutzte oder verdorbene Exemplare sollten gemieden werden. Unreife Früchte schmecken sehr herb und können empfindlichen Menschen auf den Magen schlagen.

Wie so oft liegt das Risiko also weniger in der Pflanze selbst als in den äußeren Umständen.

ESSBAR UND VOLLER AROMA

Die Brombeeren gehören zu den beliebtesten wild wachsenden Früchten des Spätsommers. Reif geerntet schmecken sie süß, aromatisch und leicht herb. Sie lassen sich direkt vom Strauch naschen oder in der Küche vielseitig verwenden – für Marmelade, Kuchen, Saft, Desserts oder Smoothies.

Auch Brombeerblätter können kulinarisch genutzt werden. Besonders junge, zarte Blätter haben einen fruchtigen, nussigen Geschmack und eignen sich hervorragend für Salate, Smoothies oder Kräuterquark.

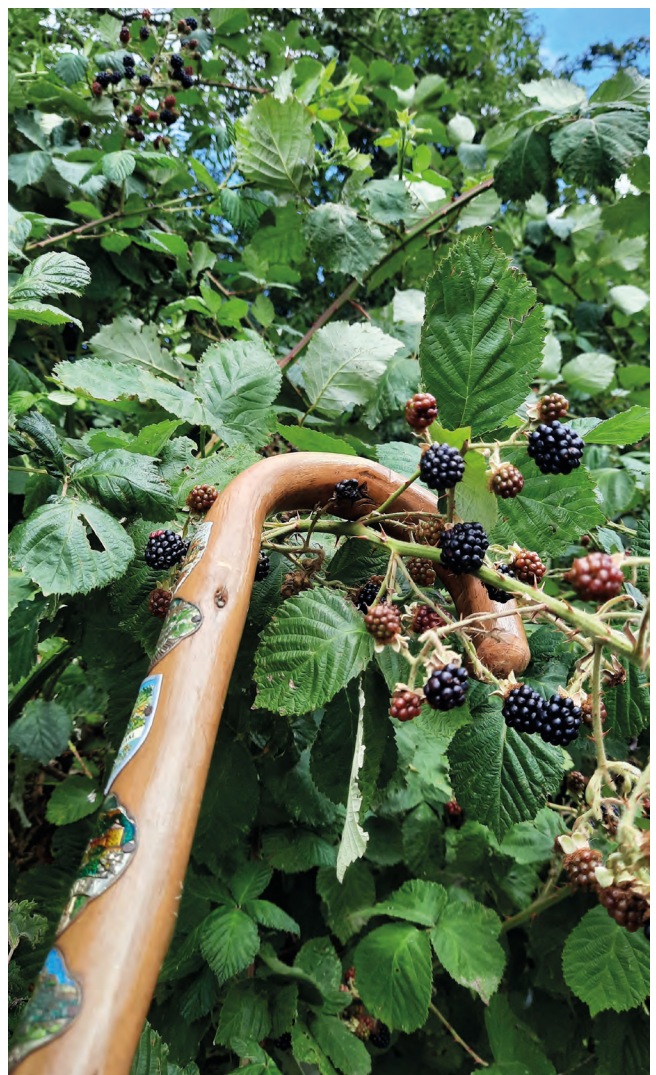
Außerdem lässt sich aus getrockneten Brom-

beerblättern ein wohltuender, beruhigender Tee zubereiten. Deshalb finden sich Brombeerblätter in vielen Kräuterteemischungen wieder.

HEILSAM

Nicht nur die Früchte, sondern auch die Blätter des Brombeerstrauchs sind geschätzte Mittel der Pflanzenheilkunde:

- Tee aus Brombeerblättern wirkt leicht stopfend und kann bei akuten, unspezifischen Durchfallerkrankungen lindernd wirken.
- Gekühlter Tee kann für Umschläge bei entzündlichen Hautausschlägen genutzt werden.
- Ein Sud aus den Blättern oder erwärmter Brombeersaft ist wohltuend bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.
- Reichhaltiges Vitamin C und A der Beeren stärkt das Immunsystem und unterstützt die Abwehrkräfte.



SYMBOLISCHE BEDEUTUNG

Wie vielen Wildpflanzen wird auch der Brombeere eine symbolische Bedeutung zugeordnet. So steht sie vielerorts für Schutz, Fülle und die Kraft des Lebens. Ihre Dornen setzen Grenzen und schützen vor negativer Energie, und ihre Früchte schenken Nahrung. Sie zeigt, dass Wehrhaftigkeit und Großzügigkeit kein Widerspruch sein müssen.

Manche sehen in ihr auch ein Sinnbild für persönliche Entwicklung: Wer die Süße der Frucht kosten möchte, muss sich achtsam durch Dornen bewegen. So erinnert die Brombeere daran, dass manche Geschenke des Lebens erst durch Mühe, Geduld und Mut erreichbar sind.

FAZIT

Die Brombeere vereint vieles in sich: Genuss, Heilkraft, Schutz und Naturverbundenheit. Wer sich Zeit nimmt, eine Brombeerhecke genauer zu betrachten, kann darin lebendige Naturvielfalt entdecken.



REZEPT FÜR BROMBEER-MARMELADE

Seit ein paar Jahren verarbeite ich die schmackhaften Früchte besonders gern zu Marmelade. Da ich dazu eine größere Menge Beeren brauche, ist der Trick mit dem Spazierstock sehr hilfreich und erleichtert mir das Ernten sehr.

Zutaten:

Brombeeren, Gelierzucker

Zubereitung:

Beeren zerkleinern, Gelierzucker hinzufügen und nach Packungsanleitung kochen. Anhand einer Gelierprobe testen, ob die Marmelade bereits fest genug ist. Das fertige Fruchtpüree in saubere Gläschen füllen, Deckel drauf und bis zum Abkühlen auf den Kopf stellen. Marmelade entweder bald verzehren oder im kühlen Keller lagern.

Mein Tipp:

Ich verwende Gelierzucker 3:1, dabei werden drei Teile Obst mit einem Teil Zucker gemischt.

Da ich den Beeren keine weiteren Geschmackszutaten hinzufüge, ist die Marmelade nur leicht gesüßt, und das ursprüngliche intensive Aroma der Brombeere bleibt erhalten.

Besonders lecker sind auch Marmeladen aus Mischungen von Brombeeren mit Mirabellen oder schwarzen Johannisbeeren. Da die Früchte unterschiedliche Erntezeiten haben, kannst du die früher gereiften bis zur Verwendung einfrieren.

Geschenktipp:

Selbstgemachte Marmelade eignet sich wunderbar als Geschenk. Natürlich nur für Leute, die Marmelade zu schätzen wissen.

Regina Bolz







EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 11



KRIMI

von Angela Hausotter

DER ZEUGE

RÜCKBLICK

Sie sind in Van Dijks Haus rein und wieder raus, ohne dass es sich wie ein Entkommen anfühlt. Nina ist bei ihnen, aber sie ist nicht frei. Nicht wirklich. Sie sagt, sie hat die App-Struktur gebaut, bis sie das Feld „Risk Profile“ gefunden hat: aus Hilfe wurde Scoring.

Lina weiß, dass sie durch ihr Eindringen ins Sicherheitssystem in den Logs sichtbar ist. Tommy-Lee sagt den Satz, der hängen bleibt: Van Dijk wird Nina nicht suchen. Er wird sie ersetzen.

DAS HAUS

Em ist zuerst wach. Nicht ausgeschlafen, aber wach. Sie liegt im Halbdunkel und lauscht: Schritte im Flur, Wasser, das tropft, eine Tür, die zu leise ins Schloss fällt. Sie denkt an die Nacht. An die Karte. An den Security, der für einen Moment gezögert hat.

Dann klopft es. Nicht zaghaft. Einmal, zweimal, als würde jemand sagen: Aufstehen. Jetzt. Em setzt sich auf. „Ja?“ Die Tür geht auf, bevor sie ganz wach „Herein“ sagen kann. Tommy-Lee kommt rein mit vier Pappbechern Kaffee und einer Zeitung unterm Arm, als wäre das hier ein normaler Morgen und nicht Amsterdam nach einem Einbruch. „Macht die Nachrichten an“, sagt er.

Em blinzelt. „Was ist los?“ Tommy-Lee wedelt mit der Zeitung. Lina bewegt sich im Bett. Dann setzt sie sich auf, Haare in alle Richtungen, Augen halb offen. „Was ist ...?“ fängt sie an. „Macht die Nachrichten an“, sagt Tommy-Lee wieder. Ruhig. Nina rührt sich auf der Schlafcouch.

Em greift nach der Fernbedienung, schaltet den Fernseher an. Der Bildschirm flackert. Ein Moderator. Eilmeldung. Amsterdam. Lina nimmt den Kaffee, ohne ihn wirklich zu nehmen. Sie starrt auf die Zeitung in Tommy-Lees Hand. „Herengracht“, entziffert sie, bevor es im TV überhaupt gesagt wird.

Nina hebt den Kopf. „Das Haus“, sagt sie leise. Der Reporter steht vor dem Absperrband. Blaulicht. Rauch, der noch in der Luft hängt. „... Brand in einer Villa an der Herengracht“, sagt er. „Nach ersten Erkenntnissen geht die Polizei von einem Einbruch aus. Ein Zeuge will mehrere Personen gesehen haben.“

Schnitt. Ein Mann, verpixelt. Stimme verzerrt. Im Fernsehen steht „Tatzeuge“. „Die sind da rein“, sagt er. „Spät. Zwei Personen. Eine Frau hat geschrien. Und dann ... dann hat's gebrannt.“

Em spürt, wie ihr Magen sich zusammenzieht. „Das ist ...“, sagt sie. „... genau das, was er angekündigt hat“, sagt Lina. Ihre Stimme ist jetzt wach.

Der Reporter spricht weiter. „Das Haus brannte vollständig aus. Die Feuerwehr konnte mehrere Personen nur noch tot bergen. Auch Dr. Van Dijk ...“ Nina macht ein Geräusch, das nach Würgen klingt.

Tommy-Lee steht still. Kaffee in der Hand. Zeitung unterm Arm. Eine Statue. „Das kann nicht sein“, sagt Nina. Ihre Stimme ist heiser vom Schlaf. Oder von etwas anderem.

Em greift erneut nach der Fernbedienung, die Finger weiß vor Druck. „... die Polizei bittet um Hinweise“, sagt der Reporter. „Dr. Van Dijk hinterlässt eine Familie ...“

Und dann kommen die Bilder. Nicht vom Brand. Nicht von der Straße. Familienfotos. Urlaub. Grill. Lachen. Ein Mann in Hemd, Arm um eine Frau. Kinder. Ein Hund. Normalität als Beweisstück.

Em sieht, wie Nina erst noch blinzelt, als würde sie versuchen, das Bild scharf zu bekommen. Dann bleibt Ninas Blick etwas länger hängen. Auf einem Foto ist Nina selbst zu sehen. Jünger. Den Arm um Van Dijk. Ihr Gesicht nah an seinem, als wäre er ihr einziger Halt.

Nina zieht die Luft ein. Und hält sie. Em kennt diesen Moment. Wenn jemand nicht mehr geistig im Raum ist, obwohl er noch steht. „Nina“, sagt Em sofort. Sie geht einen Schritt näher. „Hey. Schau mich an.“ Nina schaut nicht. Lina sagt leise: „Em ...“ Em streckt die Hand aus, berührt Nina am Unterarm. Nicht fest.

Ninas Blick bleibt auf dem Fernseher, sie schaut durch das Bild hindurch. Dann sagt sie, ganz ruhig, als würde sie etwas wiederholen, das jemand ihr beigebracht hat: „Frauen wollen geführt werden.“ Und bricht im selben Augenblick auf der Couch zusammen.

Der Reporter redet weiter, aber es klingt plötzlich weit weg. Lina schaut Em an. Ihr Gesicht ist hart geworden. Nicht wütend. Konzentriert. Tommy-Lee stellt den Kaffee ab, als hätte er vergessen, dass er ihn in der Hand hält. „Ich wollte euch das gerade erklären“, sagt er leise. Em spürt, wie ihr Herz wieder schneller wird. Wärme steigt hoch. Ihr Körper will losrennen, aber es gibt keinen Ort, wohin. Es klopft.

POLITIE

Nicht wie eben, als Tommy-Lee mit Kaffee kam. Dieses Klopfen ist brutal. Zwei Schläge, Pause, noch mal. Em fährt herum. Lina ist schon halb aufgestanden. Tommy-Lee bewegt sich nicht sofort. Er schaut zur Tür, als hätte er das Geräusch erwartet und trotzdem gehofft, es würde nicht kommen.



Em steht auf. „Worum geht es?“ Der Mann schaut kurz an ihr vorbei, sieht Nina auf der Couch. Er reagiert nicht sichtbar, aber Em merkt, wie sich etwas in seinem Blick verschiebt. „Es geht um einen Einbruch und einen Brand“, sagt er. „Und um eine Person, die als vermisst gemeldet war.“

Lina lacht einmal kurz. Kein Humor. „Vermisst gemeldet. Von wem?“ „Das klären wir gleich“, sagt der Mann. „Bitte kommen Sie mit. Jetzt.“ Em will protestieren, aber da beugt sich Nina minimal vor, als würde sie aus dem Nichts hochgezogen. Ihre Lippen bewegen sich, ohne dass sie jemanden anschaut. „Frauen wollen geführt werden“, sagt sie.

Der Polizist schaut zu Nina. Dann wieder zu Em. „Sie braucht medizinische Hilfe.“ „Sie braucht keine Hilfe“, sagt Em. „Sie braucht ...“ „Der Rettungswagen kommt“, sagt er. Nicht hart. Nur endgültig. „Und Sie drei kommen mit uns.“

Tommy-Lee macht einen Schritt nach vorn. „Ich kann das erklären.“ Der Mann mit

Noch ein Klopfen. „Politie“, sagt eine Stimme auf dem Flur. Ruhig. Laut genug, dass man sie nicht überhören kann. „Doe open.“ Lina flüstert: „Wie ...?“ Tommy-Lee hebt eine Hand, als würde er sie stoppen wollen.

Em kniet sich schnell neben Nina. „Em“, sagt Lina. „Wir müssen ...“ „Ich lass sie nicht“, sagt Em.

Tommy-Lee geht zur Tür. Nicht hektisch. Ruhig. Er öffnet. Zwei Uniformierte mit gezogener Waffe. Dahinter noch zwei. Einer mit Kamera und Klemmbrett. „Guten Morgen“, sagt der Mann mit dem Klemmbrett auf Englisch. „Wir müssen mit Ihnen sprechen. Alle.“

dem Klemmbrett sieht ihn an. Ein kurzer Blickwechsel mit dem Uniformierten neben ihm. „Das werden Sie“, sagt er. „Sie sind festgenommen. Ich lese Ihnen jetzt Ihre Rechte vor.“

Hinter ihnen hört man schon Schritte im Treppenhaus. Metall auf Stein. Stimmen, die so tun, als wäre das Routine. Eine Trage, die irgendwo anstößt. Em spürt, wie ihr Körper wieder hochfährt. Wärme, Herz zu schnell, Hals eng. Sie will losrennen, aber es gibt keinen Ort, wohin. Und Nina sagt es noch einmal, leiser, wie ein Echo, das nicht aufhört: „Frauen wollen geführt werden.“

Im viel zu engen Treppenhaus geht Lina vor Em, Hände in Handschellen sichtbar, Kiefer fest. Em bleibt so nah an Nina, wie man nah bleiben kann, wenn ein Uniformierter dazwischen läuft. Nina

wird geführt, sie bewegt sich mechanisch. Tommy-Lee läuft dahinter, zwischen zwei Männern. Er sagt nichts mehr.

Draußen steht ein Wagen. Dann noch einer. Und noch einer, als hätte jemand beschlossen, dass drei Menschen ein Risiko sind. Der Rettungswagen steht schräg daneben, Türen offen, Licht an, als wäre das hier ein ganz normaler Morgen.

Die Rettungssanitäter setzen Nina auf die Trage, die sie wieder mit runtergenommen haben. Sie wehrt sich nicht. Sie hilft auch nicht. Sie ist einfach da, Augen offen, Blick leer. „Frauen wollen geführt werden“, sagt sie, als der Sanitäter den Gurt schließt.

Em macht einen Schritt nach vorn, aber eine Hand am Unterarm hält sie zurück. Nicht grob. Nur so, dass sie merkt: Das ist nicht mehr ihr Raum.

„Sie kommt ins Krankenhaus“, sagt der Mann mit dem Klemmbrett. „Notaufnahme. Polizei begleitet. Zu ihrem Schutz.“

AUF DER WACHE

Zu viele Türen, die sich hinter einem schließen, ohne dass man sie noch mal aufbekommt. Nina ist nicht hier. Nina ist im Krankenhaus. Notaufnahme. Polizei begleitet. Zu ihrem Schutz. Em denkt den Satz, bis er sich anfühlt wie eine Drohung.

Em bekommt einen Raum mit einem Tisch, zwei Stühlen, einer Kamera in der Ecke und Fenster. Lina bekommt den gleichen Raum, nur in einem anderen Flur. Tommy-Lee bekommt einen Raum ohne Fenster.

Em wartet. Sie zählt die Sekunden nicht, weil sie weiß, dass Sekunden hier nichts bedeuten. Sie hört Schritte auf dem Flur, Türen, Stimmen, die absichtlich leise sind. Und sie denkt an Nina. An den Satz. An das Foto. An die Art, wie Nina zusammengeklappt ist, als hätte jemand auf „Enter“ gedrückt. Und an die brennende Frage, wie es Nina geht.

Die Tür geht auf. Ein Mann kommt rein. Ordner. „Frau König“, sagt er. „Sie sind Journalistin.“ Em hebt das Kinn. „Ja.“ „Dann wissen Sie, wie das

hier läuft“, sagt er. „Sie erzählen uns, was Sie wissen. Und wir entscheiden, was davon stimmt.“ Em lächelt nicht. „Und Sie entscheiden auch, wer heute stirbt und wer nicht?“ Der Mann blinzelt nicht einmal. Dann setzt er sich. „Wo waren Sie gestern Nacht?“ Em lehnt sich zurück. „Ich will erst wissen, wie es Nina geht.“ „Wo waren Sie gestern Nacht?“, wiederholt er.

Lina sitzt in ihrem Raum und starrt auf die Tischkante. „Sie sind Lina Gerdees, aka die Hackerin ‚Schwarze Zora‘“, sagt der Polizist gegenüber. „Kommt drauf an, wer fragt“, sagt Lina. Er lächelt nicht. „Wir haben Ihre Fingerabdrücke. Wir haben Videos. Wir haben Logs.“ Lina hebt den Blick. „Logs?“ „Ja“, sagt er. „Und wir haben einen Zeugen.“ Lina lehnt sich zurück. „Natürlich haben Sie einen Zeugen.“

IM KRANKENHAUS

Nina sitzt im Krankenzimmer und wiederholt es. „Frauen wollen geführt werden.“ Der Arzt vor ihr spricht ruhig. „Nina. Können Sie mir sagen, wie Sie heißen?“ Nina blinzelt. „Frauen wollen geführt werden.“ „Wissen Sie, wo Sie sind?“ „Frauen wollen geführt werden.“

Er macht sich Notizen. Neben der Tür steht ein Uniformierter, als wäre das hier kein Krankenzimmer, sondern ein Beweisstück.

TOMMY-LEE

Tommy-Lee sitzt in seinem Raum. Die Tür ist zu. Die Luft ist still. Zwei Männer ihm gegenüber. Keine Uniform. Nicht niederländisch. „Sie kennen das Spiel“, sagt der eine. „Also sparen wir uns die Theaterstücke.“

Tommy-Lee schaut auf die Gesichter. Dann sagt er ruhig: „Ich bin hier, weil ich eine vermisste Person gefunden habe.“ Der zweite Mann lacht kurz. „Sie sind hier, weil Sie eine vermisste Person mitgenommen haben.“ Der erste schiebt Fotos über den Tisch. Nicht das aus dem Büro. Andere. Tommy-Lee in unterschiedlichen Situationen.

„Finanzbeamter“, sagt er. „Das ist Ihre Lieblingsgeschichte.“ Tommy-Lee atmet aus. „Es ist eine Persona.“

„Welche Persona war es gestern Nacht?“, fragt der Mann. „Die, die dem Security etwas gezeigt hat? Es hilft nichts zu leugnen. Wir haben Videoaufnahmen.“ Tommy-Lee hält den Blick. „AIVD.“

Einen Moment ist es still, als würde das Wort die Raumtemperatur ändern. „Niederländischer Nachrichtendienst?“, fragt der zweite Mann. Tommy-Lee antwortet nicht sofort. Dann: „Das war der Ausweis. Nicht mein Arbeitgeber.“

Der erste lehnt sich zurück. „Ah ja. Und das sollen wir Ihnen glauben? Ist das einer Ihrer weiteren Ausweise?“ Tommy-Lee schaut kurz zur Tür, als würde er prüfen, ob jemand zuhört, der nicht zuhören soll. „Ich nutze mehrere“, sagt er. „Zu meiner Sicherheit.“ „Zu Ihrer Sicherheit“, wiederholt der Mann kalt. „Wohl eher zum Untertauchen.“ Tommy-Lee sagt nichts mehr dazu. Stattdessen: „Ich fordere einen gesicherten Kontakt. Jetzt.“ Der erste Mann lächelt nicht. „Und wen sollen wir anrufen?“ Tommy-Lee nennt eine Nummer. Dann ein Codewort. Kurz. Trocken. Als hätte er es tausendmal geübt.

Der zweite Mann tippt es ins Handy. Geht raus. Die Tür fällt zu. Zwei Minuten später kommt er wieder rein. Sein Gesicht ist anders. Nicht freundlich. Nicht spöttisch. Nur: offiziell. „Wir haben eine Bestätigung“, sagt er. „Deutschland ist informiert.“ Fünf Minuten Schweigen. Dann vibriert ein Handy. Der erste Mann schaut auf das Display, als würde er etwas lesen, das ihm nicht gefällt. „Ihre Chefin ist unterwegs“, sagt er. „Und Sie werden ihr erklären, warum Sie mit zwei Zivilistinnen und einer entführten Zielperson in einer Pension sitzen.“

Tommy-Lee schluckt einmal. Dann nickt er, als wäre Nicken das Einzige, was er sich gerade leisten kann. „Ich werde es erklären“, sagt er. „Gut“, sagt der Mann. „Dann warten wir.“

EM

Em sitzt in ihrem Raum und merkt, wie die Minuten sich dehnen. Die Tür geht wieder auf. Der Mann mit dem Ordner schaut Em an, als hätte

er gerade etwas Neues gelernt. „Was wissen Sie über Ihre Freunde?“, fragt er. Em hält dem Blick stand. „Offenbar nicht genug, so wie Sie mich anschauen.“

Em spürt, wie ihr Körper wieder hochfährt. Nicht weil sie schwach ist. Sondern weil die Reserve kleiner ist. Und weil jemand gerade beschlossen hat, dass sie keine Kontrolle mehr verdient.

AUSBLICK FINALE

Tommy-Lees Chefin kommt. Offiziell, in einem Raum ohne Fenster. Em und Lina werden weiter isoliert gehalten. Nina wiederholt nur noch einen Satz. Und irgendwo draußen läuft die Geschichte längst ohne sie weiter.

KÖRPERWISSEN: WAS IN NINAS KÖRPER PASST

Seit der „Entführung“ ist Ninas Nervensystem nicht mehr in Erholung gekommen. Schlaf ist dann kein Runterfahren, sondern Dösen unter Alarm: Stresshormone bleiben hoch, das Gehirn scannt weiter nach Gefahr. Deshalb wirkt sie am Morgen abwesend – nicht „müde“, sondern im Überlebensmodus.

Fachlich ist das Dissoziation: Wenn Kampf oder Flucht nicht möglich sind, koppelt das Gehirn Gefühl, Körperempfinden und Erinnerung teilweise ab (Freeze/Shutdown), um Überflutung zu verhindern. Der Trigger ist die Mischung aus Brand-Narrativ und Familienbild: Bindung und Bedrohung gleichzeitig. Der Körper kippt schneller als der Kopf – Atem stockt, Knie geben nach – und der Satz „Frauen wollen geführt werden“ ist ein eingprägtes Skript: Sprache im Notbetrieb, weil freie Verarbeitung gerade nicht verfügbar ist.

Angela Hausotter



Silvia Lichtenthäler

WARUM FAMILIENKONFLIKTE OFT VIEL TIEFER GEHEN, ALS WIR DENKEN

KENNST DU SOLCHE SITUATIONEN?

Für alle Mamas, Papas, Großeltern

FAMILIE RETTEN – TEIL 10

Das Familienleben leicht gemacht

von Silvia Lichtenthäler

Dein Kind kommt aus der Schule nach Hause. Du begrüßt es, fragst nach seinem Tag – doch es verschwindet wortlos in seinem Zimmer. Die Tür fällt ins Schloss. Wieder kein Gespräch. Wieder keine Verbindung.

Du hoffst jeden Tag aufs Neue, dass sich etwas verändert. Dass ihr endlich wieder miteinander reden könnt. Doch stattdessen scheint die Distanz immer größer zu werden.

Genau so erging es Sabine. Die Mama von zwei Söhnen hatte den Zugang zu ihrem ältesten Sohn völlig verloren. Sobald er nach Hause kam, verschwand er in seinem Zimmer, schaltete den Computer ein und war für den Rest des Tages praktisch nicht mehr erreichbar.

Jeder Versuch, mit ihm ins Gespräch zu kommen, verlief im Sande. Oft endeten die wenigen Gespräche in heftigen Streitigkeiten, Tränen oder gegenseitigen Vorwürfen. Eine Lösung schien nicht in Sicht.

FAM

Sabine war verzweifelt. Sie wusste nicht mehr weiter, wie sie das Ruder herumreißen sollte. Oft weinte sie und dachte:

„Dafür bin ich doch nicht Mama geworden. Ich wollte eine glückliche Familie. Doch nicht das.“ Als sie sich Hilfe holte, wurde schnell deutlich, wie groß die Belastung tatsächlich war. Sabine arbeitete viel und kam oft völlig erschöpft nach Hause. Gleichzeitig brauchte ihr jüngerer Sohn mit seiner ADHS-Diagnose besonders viel Unterstützung im Alltag und in der Schule.

Hinzu kamen massive Spannungen in ihrer Partnerschaft. Eine Trennung stand im Raum. Sabine fühlte sich kraftlos, überfordert und ratlos. Am liebsten hätte sie sich jeden Abend nur noch ins Bett zurückgezogen.

Besonders schmerzhaft war die Erkenntnis, dass dieser Verlust der Nähe nicht von heute auf morgen entstanden war. Er hatte sich über viele Jahre entwickelt – oft verborgen hinter den Anforderungen des Familienalltags.

2. Mein ältester Sohn ist abhängig von PC und Handy geworden

Was zunächst wie ein normales Interesse an digitalen Medien wirkte, nahm immer mehr Raum ein. Stunden vor dem Bildschirm wurden zur Gewohnheit. Gespräche wurden unterbrochen, gemeinsame Aktivitäten verloren an Bedeutung.

FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

DIE GRÖSSTEN SORGEN

Als Sabine auf die vergangenen Jahre zurückblickte, wurde ihr bewusst, dass die eigentlichen Probleme nicht plötzlich entstanden waren. Sie hatten sich schleichend entwickelt – so langsam, dass sie lange Zeit kaum wahrnehmbar waren.

Als sie sich Hilfe holte, beschäftigte sie sich deshalb zunächst mit einer entscheidenden Frage:

Warum habe ich diesen schleichenden Prozess nicht früher bemerkt?

Dabei kristallisierten sich drei große Sorgen heraus, die sie besonders belasteten:

1. Ich habe die Nähe zu meinem Sohn verloren

Früher erzählte ihr Sohn von seinem Alltag, seinen Freunden und seinen Sorgen. Doch mit der Zeit wurden die Gespräche kürzer. Gemeinsame Momente wurden seltener. Erst rückblickend erkannte Sabine, wie groß die emotionale Distanz zwischen ihnen geworden war.

Sabine machte sich große Sorgen. Nicht nur wegen der vielen Stunden am Computer oder Handy, sondern weil sie spürte, dass ihr Sohn sich zunehmend zurückzog und für die Familie immer weniger erreichbar schien.

3. Unsere Gespräche führten nur noch zu Streit

Wann immer sie versuchte, das Thema anzusprechen, eskalierte die Situation. Aus Sorgen wurden Vorwürfe. Aus Gesprächen wurden Konflikte.

Beide fühlten sich missverstanden. Beide hatten das Gefühl, nicht mehr gehört zu werden.

Mit jeder Auseinandersetzung wuchs die Frustration. Lösungen schienen immer weiter in die Ferne zu rücken, und Sabine fragte sich zunehmend, wie ihre Familie an diesen Punkt gelangen konnte.

DOCH GENAU AN DIESER STELLE BEGANN SICH EINE WICHTIGE ERKENNTNIS ZU ZEIGEN

Die Probleme, die an der Oberfläche sichtbar wurden – Streit, Rückzug und Medienkonsum –, waren nicht die eigentliche Ursache. Sie waren vielmehr Symptome eines viel tiefer liegenden Prozesses, der lange unbemerkt geblieben war.

Als Sabine begann, genauer hinzuschauen, wurde ihr etwas bewusst, das viele Eltern überrascht: Nicht nur das Verhalten ihres Sohnes beeinflusste die Situation, auch ihre eigenen inneren Bewertungen und unbewussten Erwartungen spielten eine Rolle.

Solche Überzeugungen tragen wir alle in uns. Oft bleiben sie unbemerkt, bis Konflikte sich wiederholen und wir das Gefühl haben, immer wieder an denselben Punkt zu geraten.

Sabine erkannte zum Beispiel Gedanken, die sich über die Zeit verfestigt hatten:

„Mein Sohn ist faul.“

„Er übertreibt immer, wenn ich etwas sage.“

Diese inneren Überzeugungen wirkten unbewusst in vielen Begegnungen mit. Gespräche begannen zunehmend mit Sorge, Frustration oder Erwartungsdruck – und wurden dadurch oft schwieriger, als sie eigentlich hätten sein müssen.

Schritt für Schritt begann Sabine deshalb, ihre familiären Muster bewusster wahrzunehmen. Sie fragte sich:

Was passiert eigentlich zwischen uns?

Wie sprechen wir miteinander?

Was braucht mein Sohn – und was brauche ich selbst?

Erste Veränderungen zeigten sich nicht über Nacht. Doch allmählich entstanden wieder kleine Momente von Verbindung. Gespräche wurden ruhiger. Missverständnisse nahmen ab. Und nach langer Zeit gab es wieder Augenblicke, in denen Mutter und Sohn einander wirklich erreichten.

Nach und nach veränderte sich auch das Familienklima. Sabine lernte, ihre Bedürfnisse klarer auszudrücken, Grenzen bewusster zu setzen und Konflikte anders zu betrachten. Gleichzeitig entwickelte sich wieder mehr Vertrauen – nicht nur zwischen ihr und ihrem ältesten Sohn, sondern auch innerhalb der Familie insgesamt.

WAS DAHINTERLIEGT

Familienkonflikte entstehen selten nur durch das Verhalten eines Kindes. Oft liegen die eigentlichen Ursachen viel tiefer. Unsere Gedanken, Überzeugungen und Verhaltensmuster, die wir in frühester Kindheit von unserem Umfeld übernommen haben, beeinflussen uns heute noch. Egal, ob wir später als Erwachsene damit einverstanden waren oder nicht. Diese Kindheits-Programme werden uns dann durch unsere Kinder wieder aufgezeigt.

DESHALB MÖCHTE ICH DIR HEUTE ETWAS MITGEBEN

Hab den Mut, deinen Familienalltag zu hinterfragen – und dabei auch deine eigenen Überzeugungen ehrlich anzuschauen:

1. Was klappt gut?
2. Was kann ich verbessern?
3. Welche Gedanken oder Erwartungen prägen mein Verhalten vielleicht schon lange?

Denn Veränderung beginnt oft nicht dort, wo wir andere verändern wollen, sondern genau dort, wo wir bereit sind, auch uns selbst in den Blick zu nehmen.

Von Herzen alles Liebe

Silvia Lichtenthäler

DIE UNSICHTBAREN MUSTER

WIE BINDUNGSSTILE UNSER LEBEN PRÄGEN – LANGE BEVOR WIR ES BEGREIFEN

Ein Reiseführer von der Chance, Krisen als Beziehungswachstum zu nutzen

und Rückzug manövrieren. Menschen, die in dem Moment, in dem eine Beziehung wirklich nah wird, einen inneren Rückzug spüren – und nicht wissen warum.

Wir nennen das dann manchmal Pech. Manchmal Charakter. Manchmal Schicksal. Carl Gustav Jung würde sagen: Es ist das Unbewusste, das sich Bahn bricht. Solange wir die Muster nicht sehen, spielen wir sie aus – immer wieder, mit anderen Menschen, auf anderen Bühnen, aber nach demselben Drehbuch.

WACHSTUM

von Ulrike Keferstein

„Solange du das Unbewusste nicht bewusst machst, wird es dein Leben bestimmen und du wirst es Schicksal nennen.“ – Carl Gustav Jung (1875–1961), Psychiater & Begründer der analytischen Psychologie

„Gefühle und Emotionen sind Motor unseres Handelns!“ – Ulrike Keferstein, Mentorin und Brückenbauerin

SCHICKSAL ODER MUSTER?

Bindungstheorie und der Ursprung unserer Beziehungsmuster

Es gibt Lebensgeschichten, die sich auf merkwürdige Weise wiederholen. Menschen, die immer wieder Partner wählen, die emotional nicht verfügbar sind. Führungskräfte, die sich in jedem neuen Team in dieselbe Dynamik von Kontrolle

Diese Muster haben einen Ursprung. Sie entstehen früh – in den ersten sieben Lebensjahren, in der Erfahrung, wie unsere wichtigsten Bezugspersonen auf unsere Bedürfnisse reagiert haben. Wurden wir gesehen? Wurden wir gehalten? Wurden wir beruhigt, wenn wir Angst hatten? Oder lernten wir früh, dass Bedürftigkeit eine Last ist und dass es sicherer ist, keine wahrzunehmen und zu benennen?

Die Antworten auf diese Fragen prägen uns. Nicht als Schicksal, sondern als Bindungsmuster. Und Muster, das ist die gute Nachricht, lassen sich erkennen. Und verändern. Denn was wir einst als Überlebensstrategie entwickelt haben, war unsere Entscheidung. Die Entscheidung eines Kindes, das sich schützen wollte. Entscheidungen können bewusst korrigiert werden. Heute aus der Erfahrung und Sicht eines reifen und erwachsenen Menschen.

John Bowlby und die Revolution des Verstehens

In den 1950er-Jahren formulierte der britische Psychiater John Bowlby eine Theorie, die die Psychologie grundlegend verändern sollte: die Bindungstheorie. Seine zentrale These: Menschen sind von Geburt an auf Bindung ausgelegt. Das Bedürfnis nach einer verlässlichen, emotionalen Bezugsperson ist kein Luxus – es ist biologisch verankert, ein Überlebensmechanismus.

Mary Ainsworth verfeinerte Bowlbys Arbeit in den 1970er-Jahren durch ihre „Fremde Situation“-Experimente und identifizierte vier grundlegende Bindungsstile: sicher, ängstlich-ambivalent, vermeidend und desorganisiert. Diese Stile entstehen in den ersten Lebensjahren, und sie strukturieren, wie wir als Erwachsene Nähe erleben, Konflikte regulieren und uns in Beziehungen verhalten.

Entscheidend: Diese Muster sind nicht unveränderlich. Neuere Forschung – insbesondere von Dan Siegel (Interpersonelle Neurobiologie) – zeigt, dass das Gehirn neuroplastisch bleibt. Durch bewusste Beziehungserfahrungen, Reflexion und therapeutische Arbeit können Bindungsmuster sich verschieben. Nicht schnell. Nicht schmerzlos. Aber dennoch nachhaltig.

Heute wissen wir: Etwa 60 Prozent der Erwachsenen haben einen sicheren Bindungsstil. 40 Prozent tragen unsichere Muster in sich – und viele davon sitzen in Führungspositionen, ohne je einen Namen dafür gehabt zu haben.

Das Wissen um Bindungsstile verändert etwas fundamental in der Art, wie wir Beziehungsprobleme verstehen. Es entnimmt ihnen den moralischen Vorwurf. Jemand, der emotional auf Abstand geht, ist nicht kalt – er hat vielleicht früh gelernt, dass Nähe gefährlich ist. Jemand, der klammert, ist nicht schwach – er hat vielleicht nie eine verlässliche Erfahrung von Kontinuität gemacht. Das bedeutet nicht, dass wir Verhalten entschuldigen. Es bedeutet, dass wir es verstehen können. Und Verstehen ist der erste Schritt zur Veränderung.

Erinnerung aus dem ersten Artikel: Konrad Lorenz: „Gedacht ist nicht gesagt, gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden ...“ Das gilt genauso für das Erkennen von Mustern: Gesehen ist nicht verstanden. Verstanden ist nicht verändert. Aber: Nichts kann sich verändern, was wir nicht zuerst sehen.

DIE VIER BINDUNGSSTILE

Was sie im Alltag bedeuten und warum Führung ihr blinder Fleck ist

Die Bindungstheorie ist kein diagnostisches Schubladensystem. Sie ist ein Orientierungsrahmen. Niemand ist „der sichere Typ“ oder „der vermeidende Typ“. Wir alle tragen Anteile verschiedener Muster in uns, und sie zeigen sich unterschiedlich stark je nach Kontext, Erschöpfung und Beziehungsform.

Dennoch ist es hilfreich, die Grundmuster zu kennen, denn im Erkennen liegt bereits ein Stück Freiheit.

Sicher: Menschen mit einem sicheren Bindungsstil können Nähe zulassen und Distanz aushalten. Sie können Bedürfnisse äußern, ohne zu klammern, und Grenzen setzen, ohne zu kränken. Sie erleben Konflikte als lösbar und Trennungen als schmerzhaft, aber überwindbar. Dieser Stil entsteht, wenn frühe Bezugspersonen verlässlich, feinfühlig und emotional präsent waren.

Ängstlich-ambivalent: Diese Menschen suchen intensive Nähe, fürchten aber gleichzeitig Ablehnung. Sie neigen dazu, sich in Beziehungen aufzulösen, Bestätigung zu suchen und bei Unsicherheit zu eskalieren. Dahinter steckt oft eine frühe Erfahrung von unberechenbarer Zuwendung – manchmal da, manchmal nicht.

Vermeidend: Nach außen hin hohes Maß an Selbstständigkeit und ein tief verinnerlichtes Misstrauen gegenüber emotionaler Abhängigkeit. Sie ziehen sich zurück, wenn Beziehungen intensiver werden. Ihre frühe Botschaft war: Bedürftigkeit stört. Sei kein Problem.

Desorganisiert: Dieser Stil entsteht häufig in Kontexten früher Traumatisierung, wenn die Bezugsperson gleichzeitig Quelle der Bedrohung und der Sicherheit war. Er zeigt sich in tiefer Ambivalenz, Kontrollbedürfnis und Schwierigkeit, einem anderen Menschen wirklich zu vertrauen.



Das Muster, das ich nicht sah

In meiner ersten großen Krise als Unternehmerin – ich war Ende dreißig – glaubte ich, das Problem sei das Geschäft. Die Zahlen. Der Markt. Der falsche Partner. Es hat Jahre gedauert, bis ich verstand, dass ich in jedem neuen Kontext dasselbe Muster mitgebracht hatte: den Reflex, allein stark zu sein. Die tief eingeübte Überzeugung, dass Hilfe annehmen Schwäche bedeutet.

Dieses Muster hatte ich nicht gewählt. Es war entstanden in meiner Kindheit, in der Verlässlichkeit nicht selbstverständlich war. In der ich früh gelernt hatte, mich auf mich selbst zu verlassen. Das war damals eine Überlebensstrategie. Als Erwachsene war es eine beziehungszerstörende Falle, die sich wiederholte.

Der Moment, in dem ich dieses Muster zum ersten Mal wirklich sah – nicht intellektuell verstand, sondern wirklich sah –, war einer der befreiendsten Momente meines Lebens. Jung hatte recht: Solange es unbewusst blieb, nannte ich es eine normale Herausforderung (Schicksal). Als ich es sah, wurde es zu einer Wahl. HEUTE HABE ICH EINE WAHL.

BINDUNGSMUSTER IN DER FÜHRUNG – EIN BLINDER FLECK

In meiner Arbeit mit Führungskräften begegnet mir ein Phänomen immer wieder: Menschen, die in beruflicher Hinsicht außerordentlich reflektiert sind – Märkte analysieren, Risiken kalkulieren, Systeme durchdenken – und die gleichzeitig in ihren wichtigsten Beziehungen wie auf Autopilot handeln.

Der Geschäftsführer, der seine besten Mitarbeiter durch emotionale Distanz verliert und es als deren Loyalitätsproblem versteht. Die Unternehmerin, die Nähe im Team aufbaut und sie gleichzeitig fürchtet, sodass sie immer wieder Konflikte provoziert, die ihr die Kontrolle zurückgeben. Der Partner, der über Jahrzehnte eigentlich alles gegeben hat und sich nie gefragt hat, ob er auch wirklich emotional präsent war.

Das sind keine Charakterschwächen. Das sind Muster – in Businesskleidung. Und sie kosten: Fluktuationsraten, Führungsversagen, Erschöpfung, kaputte Beziehungen. Die tiefsitzenden, unsichtbaren Muster haben sehr sichtbare Konsequenzen.

Fragen Sie sich einmal selbst:

- Welches meiner Führungs- oder Beziehungsmuster trägt eine Signatur aus meiner frühen Geschichte?
- In welchem Kontext – Team, Partnerschaft, Familie – erkenne ich heute eines dieser vier Grundmuster in mir selbst?

Im nächsten Heft folgt: Das Gehirn kann umlernen, und es braucht dafür genau das, was Muster einst geformt hat: Beziehung.

Ulrike Keferstein



PSYCHOLOGIE

von Julia Matzinger

LEBENSFREUDE – EIN SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Als damalige Studentin des Unterrichtsfaches Psychologie und Philosophie habe ich mir für meine Diplomarbeit das Thema Glück ausgesucht. Ich fand das Thema spannend, weil es so lebensnah ist.

Glück ist etwas, das viele Menschen erleben möchten, wenn nicht sogar alle. Die Positive Psychologie erforscht diesen Bereich, und sie gelangt dabei zu Ergebnissen, die unser Leben verbessern können. Kommen wir gemeinsam dem Glück ein wenig auf die Spur.

GLÜCK IN DER SPRACHE

Im Deutschen unterscheidet man zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“, während es im Englischen dafür die beiden Begriffe „luck“ und „happiness“ gibt, was zu ganz anderen Gedankengängen führt: In dieser Sprache sind „Glück haben“ und „glücklich sein“ nicht miteinander verbunden, sondern sind jeweils ganz eigene Konzepte.

Wer glücklich ist, hat in dieser Sichtweise nicht unbedingt Glück. Vielmehr ist Glücklichkeit auch das Ergebnis des eigenen Handelns, im Sinne von „Pursuit of Happiness“: dem Streben nach Glück. Zum Beispiel durch eigene Anstrengung, durch Netzwerken, durch einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper.

Im Deutschen hingegen ist „glücklich sein“ vom Wortgebrauch her mehr mit „Glück haben“ verbunden, wie etwa bei einem Lotterie-Gewinn oder einem anderen glücklichen Zufall.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass Lotterie-Gewinne nicht immer dauerhaft glücklich machen. Viele erleben zunächst einen starken Glückszuwachs, der mit der Zeit nachlässt. Manche entwickeln sogar finanzielle oder soziale Probleme.

Umgekehrt kann man also annehmen, dass es glücklich(er) macht, mit Geld umgehen zu lernen. Dies ist jedoch, ähnlich wie Glückskunde, leider noch nicht Bestandteil des vorgeschriebenen Lehrplans an Schulen. Allerdings ist dieses Thema so wichtig, dass es sich auch für Erwachsene auszahlt, darüber mehr zu erfahren.

- Flow-Erlebnisse – das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit – fördern Zufriedenheit und Motivation.
- Körperliche Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aus.
- Optimismus und eine konstruktive Sicht auf Herausforderungen stehen mit höherer Lebenszufriedenheit und besserer psychischer Gesundheit in Zusammenhang.
- Altruismus und Hilfsbereitschaft machen häufig auch den Helfenden glücklicher.
- Menschen gewöhnen sich an viele positive und negative Veränderungen (hedonische Adaptation). Deshalb sorgen äußere Erfolge oft nur vorübergehend für mehr Glück.
- Ein Teil des Glücksempfindens ist genetisch beeinflusst, doch Gewohnheiten, Einstellungen und bewusste Aktivitäten können das persönliche Wohlbefinden ebenfalls nachhaltig verbessern.

GLÜCK IN DER WISSENSCHAFT

Betrachten wir einige Ergebnisse der Glücksforschung der Positiven Psychologie der letzten Jahrzehnte:

- Soziale Beziehungen sind einer der stärksten Faktoren für langfristiges Wohlbefinden. Gute Freundschaften, Partnerschaften und ein Gefühl der Zugehörigkeit tragen mehr zum Glück bei als materieller Besitz.
- Geld macht nur begrenzt glücklicher. Ein ausreichendes Einkommen, um die Grundbedürfnisse zu decken, erhöht das Wohlbefinden deutlich. Darüber hinaus nimmt der zusätzliche Glücksgewinn meist ab.
- Dankbarkeit steigert das Wohlbefinden. Menschen, die regelmäßig bewusst wahrnehmen, wofür sie dankbar sind, berichten häufiger von mehr Zufriedenheit.
- Sinn und Bedeutung sind wichtiger als kurzfristiges Vergnügen. Wer das Gefühl hat, einen Beitrag zu leisten oder nach seinen Werten zu leben, erlebt oft nachhaltigeres Glück.

DAS PERSÖNLICHE GLÜCK

Als ich mich damals für die Diplomarbeit mit Glücksforschung auseinandersetzte, hat sich mir folgende Aussage besonders ins Gedächtnis eingeprägt: „Man ist glücklich, sobald man erkennt, dass man eigentlich glücklich ist.“ Dieser Gedanke begleitet mich schon seit vielen Jahren, und er hat sich immer wieder als wahr herausgestellt. „Ach ja: ich bin glücklich!“ Hier ist bewusste Lebensfreude ein Schlüssel zum Glück.

Was im Leben das Glück noch steigert, ist individuell und ändert sich außerdem im Laufe der Zeit. Vielleicht findest du in der Liste oben eine Anregung, die dich heute besonders anspricht. Setze diesen einen Gedanken sehr gerne um.

Ich persönlich möchte mehr Flow-Erlebnisse finden, das bedeutet: längere Zeiträume von Produktivität, die leichtfällt, weil die Aufgaben genau dem eigenen Leistungsniveau entsprechen. Machst du mit?

Julia Matzinger

WIE KI DAS GESUNDHEITSWESEN NEU ERFINDET

GESUNDHEIT

von Angela Hausotter

Ich arbeite seit über zehn Jahren im Gesundheitssystem. Ich erlebe Wartelisten, überlastete Praxen, ausgebrannte Kolleginnen und Kollegen. Und ich kenne das schlechte Gewissen, das einen beschleicht, wenn man weiß: Da draußen gibt es Menschen, die Hilfe brauchen und nicht bekommen.

Deshalb verfolge ich die Entwicklung rund um KI im Gesundheitswesen als jemand, der täglich mit den Lücken des Systems konfrontiert ist und sich Hilfestellung wünscht.

Hilfe, die in drei Bereichen besonders deutlich sichtbar wird: in der psychischen Versorgung, in der Röntgendiagnose und beim Hautkrebs-Screening. Drei Felder, die auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun haben. Auf den zweiten Blick aber dasselbe Problem lösen: zu viel Bedarf, zu wenig Personal, zu wenig Zeit.

WARTEZIMMER DER SEELE

Stellen wir uns kurz eine Person vor. Sie merkt, dass etwas nicht stimmt. Sie traut sich, nach Hilfe zu fragen. Sie sucht einen Therapeuten. Und dann wartet sie.

Im Schnitt zehn bis zwölf Monate und länger. Und wenn man auf dem Land lebt, dann kommen gerne noch ein bis zwei Jahre dazu. Das ist Zeit bis zum ersten Gespräch. Laut dem Sozialverband VdK liegen zwischen dem Erstgespräch und dem tatsächlichen Therapiebeginn im Schnitt weitere 20 Wochen. Die Bundespsychotherapeutenkammer hat es noch präziser berechnet: 142 Tage. Das ist die durchschnittliche Wartezeit zwischen Diagnose und Behandlungsbeginn, gemessen an den Daten von rund 300.000 Versicherten.

In Deutschland sind rund 18 Millionen Menschen psychisch erkrankt. Über 80 Prozent bleiben unbehandelt. Seit der Corona-Pandemie ist der Bedarf an Psychotherapie um über 40

Prozent gestiegen, das Angebot leider nicht. Und in diese Lücke drängt KI. Nicht als Ersatz. Kein Algorithmus der Welt kann ersetzen, was gute Therapeuten leisten. Das echte Gespräch, das Gespür für das Ungesagte – die therapeutische Beziehung ist und bleibt menschlich. Doch KI kann überbrücken, bis es dazu kommt. Sie kann in den Monaten helfen, in denen sonst nichts passiert.

Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, sind dafür gedacht. Sie sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft, können auf Kassenrezept verschrieben werden und decken Bereiche wie Depressionen, Angststörungen oder Stressmanagement ab. Das ist keine KI von der Stange. **Das sind zertifizierte, klinisch geprüfte Werkzeuge.**

Daneben gibt es eine Grauzone. Millionen von Menschen öffnen abends ihren Laptop, tippen bei ChatGPT ihre Gedanken ein und nennen dies Selbstreflexion. Sie nutzen KI als erste Anlaufstelle bei psychischer Belastung. Das passiert. Das ist Realität. **Und wir als Gesellschaft müssen damit umgehen, anstatt so zu tun, als wäre es nicht da.**

Die Forschung ist hier klar: KI kann helfen, Muster zu erkennen, Zugänge zu Hilfe zu schaffen und Therapeuten zu entlasten.

DIE RISIKEN

Studien zeigen, dass viele KI-Chatbots auf suizidale Andeutungen nicht richtig reagieren. Besonders dann, wenn jemand vorsichtig formuliert, wenn er nicht direkt sagt: Ich will mir etwas antun. De Freitas et al. untersuchten 2024, wie generative KI-Systeme auf solche Situationen reagieren. Die Ergebnisse sind beunruhigend: Die Mehrheit der Antworten wurde als nicht hilfreich eingestuft, über die Hälfte sogar als riskant. Empathie? Fehlte häufig. Hinweise auf Krisentelefone? Oft auch.

KI ist weder gut noch schlecht – wir müssen lernen, klug mit ihr umzugehen. Der EU AI Act wird KI-Systeme im Medizinbereich strenger regulieren laut einer Prognose des Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung. Das wird die Entwicklungskosten für solche Hochrisikoanwendungen um 15 bis 20 Prozent ansteigen lassen. Und dennoch ist die Sicherheit, die dadurch kommen wird, wichtig.

Mein Fazit: KI kann die Wartezeit überbrücken. Sie kann entlasten. Sie kann erste Zugänge schaffen. Ersetzen kann sie den Menschen nicht. **Aber in einem System, das so weit hinterherhinkt wie unseres, ist jede Entlastung ein Fortschritt.**

DAS AUGEN DES ALGORITHMUS

Ich fange mit einer Zahl an, die mir beim Recherchieren erst mal den Atem geraubt hat: In Deutschland entstehen jedes Jahr über 500 Millionen radiologische Einzelbilder. Alles muss gesichtet und befunden werden – von Radiologen, die ohnehin schon unter massivem Druck stehen.

Wer selbst bereits solche Bilder gesehen hat, versteht, dass hier viele Parameter berücksichtigt werden müssen, damit eine Veränderung sichtbar wird.

Das ist das Problem, das KI in der Radiologie lösen soll.

Und hier zeigt KI, was sie wirklich kann. Deep-Learning-Modelle – das sind neuronale Netze, die aus Millionen von Beispielbildern gelernt haben – können Röntgen-, MRT- und CT-Aufnahmen analysieren und auffällige Strukturen markieren: Frakturen. Tumorknoten. Gefäßverschlüsse. In Sekunden. Ohne Kaffee. Ohne müde Augen um drei Uhr nachts.

„Die KI schlägt vor. Der Radiologe entscheidet. Gemeinsam sind sie besser als jeder allein.“

Das Konzept, das sich in der Praxis herauskristallisiert hat, nennen Expertinnen wie Prof. Dr. Julia Ley-Zaporozhan von der Ludwig-Maximilians-Universität München eine „KI-Radiologen-Symbiose“. Die KI schlägt eine Diagnose vor. Der Radiologe prüft, verändert sie, wenn nötig, und stellt die finale Diagnose.

Ein konkretes Beispiel aus 2025: Seit März läuft in einer gemischten Notaufnahme das KI-Programm AZmed. Das Fazit nach einem Jahr: positiv. Prozesse wurden schneller und das ärztliche Personal wurde spürbar entlastet. Oberärztin Dr. Sabine Geck beschreibt es so: „In der Notaufnahme arbeiten Chirurgen, die im Studium kaum Röntgenbildanalyse geübt haben. Die KI gibt ihnen in Sekunden eine verlässliche Zweitmeinung.“

Wissenschaftlich ist das Fundament solide. Eine Studie aus 2023 (Nam et al., Fachjournal Radio-

logy) zeigte, dass KI die Erkennung von Lungenknoten auf Röntgenaufnahmen signifikant verbessert. Eine systematische Analyse von 2024 (Husarek et al., Scientific Reports) bestätigte, dass KI-Systeme zur Frakturerkennung klinisch verlässlich arbeiten.

Wie funktioniert das technisch? Ein KI-Modell wird mit Millionen von Bildern trainiert, die erfahrene Radiologen vorab beschriftet haben. KI lernt nicht, was ein Tumor ist, sie lernt, welche Pixelmuster in Bildern vorkommen, wenn Radiologen sagen: Hier ist etwas auffällig. Nach unzähligen Trainingsdurchläufen erkennt sie diese Muster auch in neuen, unbekannten Bildern. Mit beeindruckender Präzision.

Aber es gibt offene Fragen. Große.

Zum Beispiel: Wer haftet, wenn die KI etwas übersieht? Wenn ein Befund vorlag, der Algorithmus ihn markiert hat und der Arzt ihn trotzdem übersehen hat? Oder umgekehrt: Wenn die KI nichts markiert, der Arzt ihr vertraut und der Befund trotzdem vorhanden war? Diese Fragen sind juristisch noch nicht abschließend geklärt.

Hinzu kommt die Regulierung: In Europa müssen KI-Systeme in der Diagnostik als Medizinprodukt zugelassen sein. Das dauert. Das kostet. Aber es sorgt dafür, dass klinische Studien zur Sicherheit vorliegen, bevor ein System am Patienten eingesetzt wird.

DIE HAUT LESEN

Das schwarze Melanom ist die aggressivste Form des Hautkrebses. Es ist für den Großteil aller Hautkrebssterblichkeiten verantwortlich. Im Frühstadium ist es fast immer heilbar, wenn es rechtzeitig erkannt wird.

Das Problem: Frühe Melanome sehen aus wie harmlose Muttermale. Der Unterschied liegt in Details, die selbst erfahrene Dermatologen manchmal übersehen. Farbe, Asymmetrie, Randstruktur, Veränderung über die Zeit. Das Auge des Menschen ist dabei gut, aber nicht gut genug, wenn man unter Zeitdruck arbeitet und das Wartezimmer voller Patienten ist.

„189 von 190 Hautkrebsfällen richtig erkannt. Alle 59 Melanome gefunden.“

Die Studie, die mich beeindruckt hat, stammt von Dr. Kashini Andrew vom University Hospital Birmingham. Sie ließ ein KI-System über zweiein-

halb Jahre hinweg die Daten von 22.356 Patienten analysieren, alle mit Verdacht auf Hautkrebs. Ergebnis: 189 von 190 Hautkrebsfällen wurden korrekt erkannt. Das sind 99,5 Prozent. Und alle 59 Melanomfälle wurden aufgespürt.

Zum Vergleich: Das erste KI-Modell, das 2021 getestet wurde, erkannte nur 85,9 Prozent der Melanome. **In zwei Jahren hat die Technologie einen Sprung gemacht, für den die klassische Medizintechnik wohl Jahrzehnte gebraucht hätte.**

Wie genau funktioniert das? Convolutional Neural Networks – so heißen die KI-Modelle dahinter – wurden ursprünglich für die Bilderkennung entwickelt. In der Dermatologie werden sie mit Hunderttausenden von Hautaufnahmen trainiert, die Dermatologen vorher bewertet haben: Das ist ein Melanom. Das ist ein harmloses Muttermal. Das Netz lernt dabei keine menschlich definierten Regeln. Es findet selbst heraus, welche Pixelstrukturen relevant sind. Und das macht es am Ende manchmal besser, als ein Mensch es könnte. Denn Ärzte lernen fast immer auf „weißer“ Haut, doch wir Menschen haben unterschiedliche Hautfarben. Unser menschliches Auge ist trainiert, das zu erkennen, was wir täglich sehen und was wir aus Büchern anhand von Beispielen mit weißer Haut gelernt haben. Die KI erkennt die Pixelstruktur auch dann, wenn die Hautfarbe variiert.

Was mich besonders begeistert: die Entwicklung hin zu erklärbarer KI, kurz XAI. Das Heidelberger Krebsforschungszentrum, das DKFZ, hat gemeinsam mit der Uni-Klinik ein **System entwickelt, das nicht nur sagt, ob eine Läsion verdächtig ist, sondern auch erklärt, warum.**

Das klingt nach einem technischen Detail. Ist es aber nicht. Eine Studie in Nature Communications von 2024 (Chanda et al.) zeigt: Wenn Ärzte sehen, warum die KI zu einem Ergebnis kommt, und wenn ihre eigene Einschätzung damit übereinstimmt, steigt ihr Vertrauen in die Diagnose deutlich. Das Ergebnis: schnellere Entscheidungen und weniger Fehler. **Die Mensch-Maschine-Kombination ist besser als jede einzelne Seite allein.**

MEINE PERSÖNLICHE EINSCHÄTZUNG

In meiner Arbeit muss ich die Frau, ihr Umfeld und ihre Symptome verstehen, um dann realistisch einzuschätzen, was es braucht, damit es Frauen in den Wechseljahren besser geht. Ich frage nicht, wer zuerst da war, sondern: Was ist jetzt da? Was hilft? Was muss besser werden? Dafür brauche ich Zeit.

Wenn ich alles zusammenfasse, dann komme ich zum Schluss: KI wird die Medizin nicht ersetzen. Aber sie wird sie retten.

Retten vor einer Infrastruktur, die unter Druck steht wie nie zuvor.

Gleichzeitig gibt es offene Fragen, die wir nicht wedgdiskutieren dürfen. Wer haftet, wenn KI einen Fehler macht? Wie schützen wir hochsensible Gesundheitsdaten? Wie stellen wir sicher, dass KI nicht als Vorwand genutzt wird, um strukturelle Probleme zu kaschieren, statt sie zu lösen?

Was ich mir wünsche als jemand, der selbst auf Wartelisten stand und die Überlastung in der Medizin mitbekommen hat, ist eine Diskussion, die weder naiv noch ängstlich ist. Die nüchtern fragt: Wo kann KI helfen? Wie setzen wir sie sicher ein? Und wer trägt die Verantwortung?

Der Umbruch in der Medizin ist real. Und wir haben jetzt die Wahl: Wir gestalten ihn. Oder wir warten, bis er über uns hinweggeht.

Angela Hausotter

VERWENDETE QUELLEN

BPtK Bundespsychotherapeutenkammer: Psychisch Kranke warten 142 Tage auf eine Psychotherapie. bptk.de, 2023

BDP Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen: Positionspapier zur Bundestagswahl 2025. Berlin, Dezember 2024

De Freitas et al. (2024): Generative KI im Kontext psychischer Krisen. Psychotherapeutenjournal 2/2025

ZEW (2024): Prognose zu Entwicklungskosten unter dem EU AI Act. clarathy.de, Oktober 2025

Nam JG et al. (2023): AI improves nodule detection on chest radiographs. Radiology 307(2): e221894

Husarek J et al. (2024): AI in commercial fracture detection. Scientific Reports 14(1): 23053

IKK Südwest: Künstliche Intelligenz in der Radiologie. ikk-suedwest.de, Januar 2026

kma Online: KI in der Notaufnahme AZmed-Praxistest. Februar 2026

Dr. Kashini Andrew (2023): KI-Studie Hautkrebsfrüherkennung, n=22.356. EADV-Kongress 2023

Chanda T et al. (2024): Explainable AI enhances trust in melanoma diagnosis. Nature Communications 15, 524

Chanda T et al. (2025): Eye-tracking study melanoma diagnosis. Nature Communications 16, 4739

A photograph of a piece of aged, cream-colored paper with a deckled edge, resting on a dark wooden surface. The paper features a handwritten message in blue ink: "Geschichten sind der wahre Schatz." The word "Schatz" is underlined. A blue ink flourish is drawn below the text. To the left of the paper, the tip of a fountain pen with a black and gold barrel is visible. To the right, there is a circular red wax seal with an embossed monogram. Small white flowers are scattered on the right side of the paper.

*Geschichten
sind der
wahre Schatz.*

WACHSTUM

von Susanne Lührig

LEBENSFREUDE BEGINNT MIT EINER GUTEN GESCHICHTE

„Erzählen Sie mir doch einmal eine richtig gute Geschichte aus Ihrem Unternehmen.“

Wenn ich diese Frage stelle, passiert fast immer dasselbe. Zunächst wird gelächelt. Dann entsteht eine kleine Pause. Schließlich kommt der Satz, den ich inzwischen auswendig kenne:

„Ach, bei uns gibt es nichts Besonderes.“ Wirklich?

Eine halbe Stunde später lachen dieselben Menschen über den ersten Kunden mit seinen Weihnachtsplätzchen, den Azubi, der heute Geschäftsführer ist, eine nächtlich ausgefallene Maschine oder die Oma, die freitags Kartoffelsuppe

für alle kochte. In diesem Moment weiß ich: Jetzt haben wir den eigentlichen Schatz gefunden.

Denn Unternehmen bestehen nicht nur aus Maschinen, Produkten, Prozessen und Zahlen. Sie bestehen aus Geschichten.

Wir leben in einer Zeit, in der vieles austauschbar wirkt. Produkte, Dienstleistungen und Webseiten ähneln sich. Überall die gleichen Bilder und Versprechen: innovativ, zuverlässig, kundenorientiert.

Und seit künstliche Intelligenz Texte schreiben kann, klingen plötzlich sogar viele Unternehmen gleich.

Dabei wird etwas Entscheidendes vergessen: KI verleiht Texten keine Persönlichkeit. Sie verarbeitet Informationen. Sind diese Informationen beliebig, wird auch das Ergebnis beliebig.

Stellen wir uns zwei Webseiten vor. Auf der ersten steht: „Wir sind seit über 40 Jahren Ihr kompetenter Partner für hochwertige Lösungen.“

Auf der zweiten steht: „1982 fuhr unser Gründer mit einem klapprigen VW-Bus 600 Kilometer zu seinem ersten Kunden. Die Hälfte des Werkzeugs hatte er vergessen. Der Kunde half aus – und daraus entstand eine 40-jährige Geschäftsbeziehung.“

Welche Geschichte werden Sie morgen noch kennen? Genau. Die zweite.

DER KAFFEEFLECK

Eine meiner Lieblingsgeschichten handelt von einem Unternehmer, der bei einem wichtigen Termin besonders professionell wirken wollte.

Neuer Anzug, weißes Hemd, perfekte Vorbereitung. Kurz bevor der Kunde eintraf, wollte er sich noch schnell einen Kaffee holen. Natürlich stolperte er. Der komplette Becher ergoss sich über sein Hemd und beendete jede Illusion von Perfektion. Zeit zum Umziehen gab es nicht mehr.

Als der Kunde hereinkam, schaute er auf den Fleck und grinste. Der Unternehmer zuckte mit den Schultern und sagte: „Sie sehen sofort: Bei uns wird gearbeitet.“ Beide mussten lachen.

Der Auftrag wurde unterschrieben. Nicht wegen des Flecks, sondern weil aus einem peinlichen Moment Menschlichkeit wurde.

Wir erinnern uns selten an perfekte Menschen. Wir erinnern uns an echte.

DER ALTE VW-BUS

Ein Familienunternehmen führte mich einmal durch seine Produktionshalle. Zwischen modernen Maschinen und digitalen Anzeigen stand ein alter, hellblauer VW-Bus.

Der Senior lächelte. „Mit dem habe ich angefangen“, sagte er. Dann erzählte er, wie er morgens um vier Uhr losfuhr, nur mit einem großen Falkplan auf dem Beifahrersitz. Im Winter funktio-



nierte die Heizung kaum, manchmal schlief er im Bus.

Die jungen Mitarbeiter gingen jeden Tag an diesem Fahrzeug vorbei. Für sie war es Dekoration. Bis sie die Geschichte hörten. Plötzlich war der Bus kein altes Auto mehr, sondern ein Symbol für Mut und Durchhaltevermögen.

Geschichten verändern unseren Blick auf Dinge. Aus einem Gegenstand wird Bedeutung. Aus Vergangenheit wird Orientierung.

DER HUND AM EMPFANG

Und dann war da noch Bruno. Bruno lag morgens an der Eingangstür und wartete auf die ersten Mitarbeiter. Kam jemand herein, wedelte er mit dem Schwanz. Kam eine Kundin, stand er sofort auf und begrüßte sie, als wäre genau sie



der wichtigste Besuch des Tages. Selbst der Paketbote bekam seine persönliche Zeremonie.

Viele Kunden fragten zuerst: „Ist Bruno heute da?“ Niemand erinnerte sich an den Empfangstresen, aber jeder an den Hund, der wirkte, als hätte er auf genau diesen Besuch gewartet.

Bruno war nie Teil eines Marketingkonzepts und wurde trotzdem zum sympathischsten Markbotschafter des Unternehmens.

Gute Geschichten entstehen eben selten in Meetings. Sie entstehen im echten Leben.

DIE KARTOFFELSUPPE

In einem anderen Familienunternehmen kochte die Großmutter des Gründers jeden Freitag Kartoffelsuppe. Nicht für die Geschäftsführung. Für alle.

Monteure, Bürokräfte, Auszubildende und manchmal auch Kunden saßen gemeinsam auf Bänken in einer kleinen Kantine. Dort wurden Probleme gelöst, neue Mitarbeiter aufgenommen und Vertrauen aufgebaut.

Später wurde die Firma größer und die Kartoffelsuppe verschwand. Jahre später erzählten Mitarbeiter noch davon. Nicht, weil sie kulinarisch außergewöhnlich war. Sondern weil sie für etwas stand: Hier gehörst du dazu.

Unternehmenskultur entsteht selten im Leitbild. Sie entsteht in den Geschichten, die Menschen über ein Unternehmen erzählen.

DIE BEWERBERIN

Ein Geschäftsführer erzählte mir von einer Bewerberin. Sie setzte sich und sagte: „Eigentlich wollte ich mich gar nicht bei Ihnen bewerben.“

Nach einer kurzen Stille lächelte sie. „Aber ich habe gelesen, dass Sie während der Corona-Zeit keinen einzigen Mitarbeiter entlassen haben. Da wusste ich: Für so ein Unternehmen möchte ich arbeiten.“ Sie kam nicht wegen des Obstkorbs, des Kickertischs oder des Gehalts. Sie kam we-



gen einer Geschichte.

Denn Geschichten zeigen Haltung. Und Haltung ist glaubwürdiger als Hochglanz.

DER MONTEUR, DEN JEDER KANNT

In einem mittelständischen Betrieb ging ein Monteur nach mehr als vierzig Jahren in Rente. Die Geschäftsleitung plante eine kleine Feier. Ein paar Worte, ein Geschenk, ein Glas Sekt.

Dann traf die Post ein. Briefe von Kunden. Nicht drei oder vier. Mehr als hundert. Kunden schrieben, wie er sonntags geholfen hatte, nach den Kindern gefragt hatte und so lange geblieben war, bis die Maschine wieder lief. In keiner Excel-Tabelle hatte gestanden, welchen Wert dieser Mann tatsächlich geschaffen hatte. Sein Wissen war nicht nur technisch. Es bestand aus Vertrauen.

Als er ging, verließ nicht einfach ein Mitarbeiter das Unternehmen. Ein Stück Beziehung ging mit ihm.

WENN GENERATIONEN WECHSELN

Besonders Familienunternehmen kennen dieses Thema. Der Senior weiß noch, warum die Produktion umgebaut wurde, welcher Kunde die Firma rettete und warum Qualität immer wichtiger war als Schnelligkeit.

Der Junior übernimmt mit neuen Ideen, neuer Technik und neuen Märkten. Das ist richtig. Nachfolge bedeutet nicht, alles zu bewahren.

Aber wer verändern will, sollte verstehen, was er verändert.

Ein Vater sagte zu seinem Sohn bei der Übergabe: „Mach alles anders, wenn du willst. Aber vergiss nie, warum wir angefangen haben.“ Vergangenheit ist kein Museum. Vergangenheit ist Erfahrung. Und Erfahrung ist der beste Ausgangspunkt für Innovation.

WARUM UNSER GEHIRN GESCHICHTEN LIEBT

Unser Gehirn denkt nicht in Bulletpoints. Es denkt in Bildern. Wir erinnern uns selten an exakte Sätze, aber an Gefühle und Bilder: den Kaffeeleck, den alten Bus, den Hund an der Tür, den dampfenden Teller Suppe.

Geschichten machen Werte sichtbar. „Wir sind zuverlässig“ ist eine Behauptung. Die Geschichte vom Unternehmer, der zwei Stunden zum verärgerten Kunden fährt, ist ein Beweis. „Bei uns zählt der Mensch“ ist ein Satz. Bruno am Empfang, die Kartoffelsuppe am Freitag und die hundert Briefe für den Monteur machen ihn glaubwürdig.

DIE GRÖSSTE SCHATZKAMMER EINES UNTERNEHMENS IST OFT UNSICHTBAR

Jedes Unternehmen besitzt sie. Sie steht in keinem Regal und taucht in keiner Bilanz auf. Trotzdem ist sie häufig wertvoller als Maschinen oder Gebäude.

Es sind Erfahrungen, Werte und Entscheidungen. Kundenbeziehungen, Fehler und Erfolge. Verrückte Ideen und gemeinsam gemeisterte Krisen.

All das verschwindet oft still und leise. Nicht weil es unwichtig wäre, sondern weil niemand danach fragt. KI verändert gerade alles. Aber sie ersetzt keine Identität. Heute sprechen alle über ChatGPT, Avatare, Videos und automatisierte Texte.

Und ja: Die Möglichkeiten sind beeindruckend. Doch eine Sache kann keine künstliche Intelligenz. Sie kennt Ihre Geschichte nicht. Sie weiß nicht, warum Ihr Unternehmen gegründet wur-

de, weshalb Kunden seit Jahrzehnten bleiben oder worauf Ihre Mitarbeiter stolz sind. Sie kennt Ihre Sprache nicht. Ihren Humor nicht. Ihre Eigenheiten nicht. Sie kennt keine Erinnerungen.

Sie kennt nur Informationen. Und genau deshalb beginnt der sinnvolle Einsatz von KI nicht mit der KI selbst. Sie beginnt mit den richtigen Informationen. Erst der Schatz. Dann die Technik.

Ich glaube, Unternehmen werden in Zukunft etwas besitzen, das genauso wichtig wird wie ihre Buchhaltung: einen gut gepflegten Wissensschatz. Nicht als verstaubten Aktenordner, sondern als lebendige Sammlung ihrer Identität. Mit Geschichten, Werten, Kundenstimmen, Sprache und Unternehmenskultur.

Ist dieser Schatz einmal gehoben, kann daraus fast alles entstehen: eine neue Website, LinkedIn-Beiträge und Presseartikel. Vorträge, Podcasts und Videos. Werberkampagnen, Bücher oder KI-gestützte Inhalte. Immer authentisch.

LEBENSFREUDE STECKT IN GESCHICHTEN

Mir fällt auf, dass die glücklichsten Unternehmer selten zuerst über Umsatz sprechen. Sie erzählen von Menschen. Von Begegnungen. Von verrückten Zufällen. Von dem Moment, in dem alle dachten: „Das schaffen wir nie.“

Sie erzählen vom Hund am Eingang, vom alten VW-Bus, von einer Suppe, die eine Mannschaft zusammenhielt, und von einem Kaffeeleck, der einen Auftrag möglich machte.

Und genau diese Geschichten verbinden Mitarbeiter, begeistern Kunden, geben Familien Orientierung und machen Unternehmen unverwechselbar.

Vielleicht ist das die eigentliche Aufgabe unserer Zeit. Nicht nur schneller zu werden. Nicht nur digitaler zu werden. Sondern uns daran zu erinnern, wer wir eigentlich sind. Denn Identität entsteht nicht durch Software. Sie entsteht durch Erinnerungen. Durch Erfahrungen. Durch Menschen. Und durch Geschichten.

Vielleicht beginnt Lebensfreude genau dort: in dem Moment, in dem wir entdecken, dass unser größter Schatz längst da ist – wir müssen ihn nur endlich erzählen.

Susanne Lührig

BUCHSTABENSALAT

Lebensfreude

Die Buchstaben sind durcheinandergeraten.
Ordne sie richtig und entdecke 10 wunderbare Begriffe!

1



Das Schöne im
Leben genießen

S E U N G N

2



Tiefe Dankbarkeit
empfinden

T K A D A R N K I E B

3



Vertrauen in die
Zukunft haben

T Z C U R E V H I S

4



Innere Ruhe und
Ausgeglichenheit

H E G N E I E L A S S T

5



Positives Denken
und Hoffnung

M O S I U P T M I S

6



Buntheit und Vielfalt
des Lebens

B F S R E A L E N N

7



Freude, die das Herz
berührt

N G A L K Z R E H

8



Kleines Glück im
Alltag

T K M O E S C M L Ü N G

9



Freiheit, selbst
zu entscheiden

E H T I I F R E

10



Leichtigkeit und
unbeschwerte Freude

K E I G T L I C I E H T

Lebensfreude beginnt in dir.



WORTRÄTSEL

Lebensfreude



X	Q	L	K	Z	U	L	Ö	P	M	B	V	C	S	T	A	H	L	E	N	P
G	E	L	A	S	S	E	N	H	E	I	T	Q	W	E	R	T	Z	U	O	P
P	Ö	U	I	O	H	F	F	N	U	N	G	H	J	K	L	Ö	Ä	Z	X	V
L	A	C	H	E	N	B	V	C	X	Y	Z	Q	W	E	R	T	Z	U	O	P
M	Z	U	V	E	R	S	I	C	H	T	A	S	D	F	G	H	J	K	Ö	Ä
B	D	A	N	K	B	A	R	K	E	I	T	Q	W	E	R	T	Z	U	O	P
X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	A	S	P	G	H
L	I	E	B	E	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ö	Z
Q	A	Z	X	C	V	F	R	E	I	H	E	I	T	B	N	M	Q	W	E	T
U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ö	Ä	Z	X	C	B	N	M
G	E	N	U	S	S	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	A	S	F	G	H
J	K	L	Ö	Ä	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	U	O	P
Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	A	B	E	N	T	E	U	ER
P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ö	Ä	Z	X	C	V	B	N	M	Q	WE
V	E	R	B	U	N	D	E	N	H	E	I	T	Y	U	I	O	P	A	S	DF
G	H	J	K	L	Ö	Ä	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	J
H	A	R	M	O	N	I	E	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	U	I	P	A
Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	Y	U	I	O
O	P	T	I	M	I	S	M	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L
Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ö	Ä
L	E	B	E	N	S	L	U	S	T	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	S
Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ö	Ä	Z	X	C	B	N

Ursula Simon

Gesundheit, Glück und Erfolg.

Bring Dein Strahlen in die Welt!

Wie du ein gesundes, glückliches
und erfolgreiches Leben kreierst

LOEW



SEI GANZ **DU** SELBST!

BÜCHERECKE

In diesem Buch beschäftigst du dich intensiv mit deiner Persönlichkeit, mit deiner Ausstrahlung und deiner Wirkung. Du erfährst, wie deine innere Haltung zu dir selbst nach außen strahlt. Du löst Blockaden, erweiterst Grenzen und erzielst Erfolge. Du lernst, wie du dein Leben mit ganzer Kraft und Klarheit gestalten kannst. Das Buch begleitet dich Schritt für Schritt auf dem Weg zu einem gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben.

Das Buch zeigt dir, wie du die Kraft des Lichts freilegen kannst, so dass du durch dein inneres Licht zum Glücks-Magneten und zu der besten Version von dir selbst wirst. Du erfährst, wie du zu 100 Prozent die Verantwortung für dein Leben übernimmst und dein Zepter in der Hand hältst.

Verabschiede dich bewusst, entschlossen und dankbar von deiner Vergangenheit und ausgedienten Mustern, damit du aktiv deine viel bessere Zukunft kreieren kannst.

Sei ganz DU selbst!

**VENSTERN-VERLAG.DE/
STRAHLEN**

KUNST



Salyma
16.01.26



GOLDENE KHAKI

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

CSD: AUS PROTEST WURDE PARTY

Der Christopher Street Day, kurz CSD, ist heute für viele ein farbenfrohes Straßenfest. Sein Ursprung ist jedoch politisch: Er erinnert an den Stonewall-Aufstand in New York im Juni 1969, als sich queere Menschen erstmals in größerem Stil gegen Polizeiwillkür und Diskriminierung wehrten. Aus einer Razzia wurde ein Wendepunkt der internationalen LGBTQIA+-Bewegung.

Der Name verweist auf die Christopher Street in Manhattan, wo das Stonewall Inn lag. Ein Jahr nach den Ereignissen wurde dort erstmals mit einer Demonstration an den Aufstand erinnert; in Deutschland fanden die ersten größeren CSD-Veranstaltungen 1979 in Berlin und Bremen statt. Damals ging es vor allem um Sichtbarkeit, Selbstbestimmung und konkrete Rechte – in Deutschland etwa um die Abschaffung des Paragraphen 175.

Heute ist der CSD zugleich Demonstration, Gedenktag und gesellschaftliches Statement. Er feiert Vielfalt, macht queeres Leben sichtbar und erinnert daran, dass Gleichberechtigung nicht selbstverständlich ist. Gerade diese Mischung aus Protest und Fest hat den CSD zu einem der prägenden Symbole moderner Bürgerrechtsbewegungen gemacht.

HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Black Fly in Chardonnay“
<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=XZ53roZ1tV2fOMRwDJITzJci1o4GJzsb8n7>

Video 2: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZh3roZ-Xx6EX7dqf2pt7rpl900E25lcll3k>

Video 3: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZj3roZDMfxH2ays0QqslTel7j407gmgy57>

Video 4: <https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZs3ro-ZoN5ytle1WaVT3gpQ0M4XdzWRTdIX>

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Herausgeberin: Renate Wettach, LöwenStern Verlag

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

ISSN 3053-4674 (Digitale PDF-Ausgabe)

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

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

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag

Anschrift: Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de



WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM

Wir sind nicht hier, um leise zu sein.

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

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

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

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

Wir bringen den Funken.

Die Flamme wird stärker, wenn wir sie gemeinsam weitertragen.

An diesem Heft haben redaktionell mitgewirkt:

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

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

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

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

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

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

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

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

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