

13.11.2025 N° 48

ZEIT MAGAZIN



GANZ ALLEINE HIER?



PRADA

ZEIT MAGAZIN

Die Magie der Nebensaison – ein Reiseheft



loropiana.com

 *Loro Piana*

Wer ein Reiseziel googelt, bekommt meist gleich noch die beste Reisezeit für diesen Ort vorgeschlagen. Praktisch – vor allem für jene, die nur darauf warten, dass dieses Zeitfenster sich endlich schließt und die Nachsaison beginnt. Welche magischen (und vor allem touristenarmen) Momente die bereithält, lesen Sie ab Seite 14. Außerdem haben wir einen Busfahrer, einen Extrem-sportler, eine Ex-Außenministerin und 25 weitere viel gereiste Menschen gefragt: An welchen Ort würden Sie Ihre Freunde für eine Reise schicken? Darunter sind auch neun Illustratoren und Illustratorinnen, die ihre Lieblingsorte für uns gezeichnet haben. (ab Seite 32). Viel Spaß mit unserem Reiseheft!

Ihre ZEITmagazin-Redaktion

26 Wenn die Welt nichts kostete

Welche Orte würden Menschen gerne bereisen, wenn ihr Budget grenzenlos wäre?



54 Familie auf Achse

Eine Autoreise versetzt unseren Autor auf die Rückbank seiner Kindheit zurück



Außerdem in dieser Ausgabe

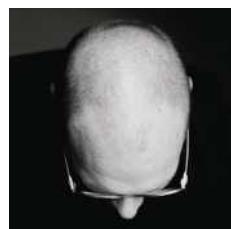
60 Leben mit Demenz

Emma Heming Willis erzählt von der Erkrankung ihres Mannes Bruce Willis



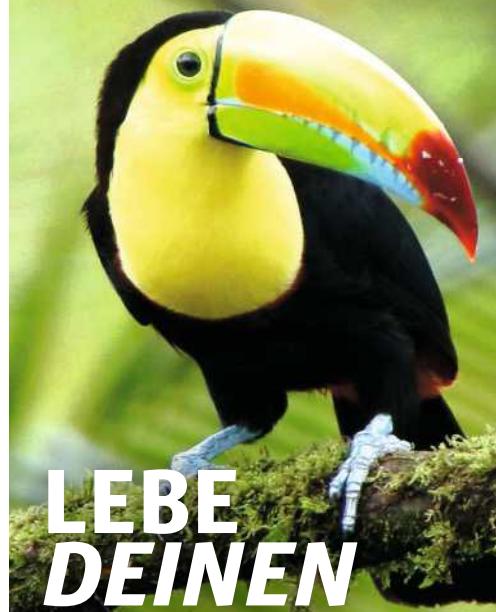
66 Glatzen-Gipfel

Drei Männer sprechen über den Umgang mit ihrem schwindenden Haar



ANZEIGE

world insight®



z.B. 20 Tage

Costa Rica
ab 3.350 €
inkl. Flug

Weitere Erlebnisreisen in mehr als 90 Ländern:

Island	14 Tage ab 3.799 €
Thailand	20 Tage ab 2.999 €
Peru	22 Tage ab 3.799 €
Nepal	17 Tage ab 2.699 €
Namibia & Botswana	21 Tage ab 3.499 €

Alle Preise inkl. Flug, Rundreise, Eintrittsgeldern, deutschsprachiger Reiseleitung, 1. Kl. Rail&Fly-Fahrkarte.

**Echtes Reisen in kleiner Gruppe.
Zum besten Preis.**

BLEU DE CHANEL



DER NEUE DUFT



IM Lauf der Jahre habe ich gelernt, wo die Triggerpunkte liegen. Eine sichere Methode, in Deutschland einen Empörungssturm auszulösen, besteht zum Beispiel darin, etwas Nettes über die Wohlhabenden zu sagen. So etwas wie: »Ein Staat mit vielen Reichen ist in der Regel auch für Wenigverdiener angenehmer als ein Staat, wo alle Reichen enteignet wurden und ihr Geld sich in der Obhut der Staatsparteien befindet.« Der Sozialismus ist ungefähr so oft durch die Praxis widerlegt worden wie die These, die Erde sei eine Scheibe.

Deshalb wusste ich, dass eine Kolumne, in der ich mich für die Abschaffung der Erbschaftssteuer einsetze, wie es in Österreich ja vor ein paar Jahren geschehen ist, bei einem Teil der Leserschaft einen Sturm der Empörung auslösen würde. So war's dann auch. Zu meiner Entschuldigung kann ich nur immer wieder aus dem Musical *La Cage aux Folles* zitieren: Ich bin, was ich bin, und was ich bin, ist ungewöhnlich.

Einer der Wutbriefe stammte von Pierre Baigorry, besser bekannt unter dem Künstlernamen Peter Fox. Er schreibt über mich, ich sei vielleicht »wirklich schon auf dem Weg in die Vergreisung, wo man es auch einfach nicht mehr schafft, den Debatten zu folgen«. Es folgt die bei Absendern aus dieser Denkschule niemals fehlende Empfehlung, mich zu entlassen.

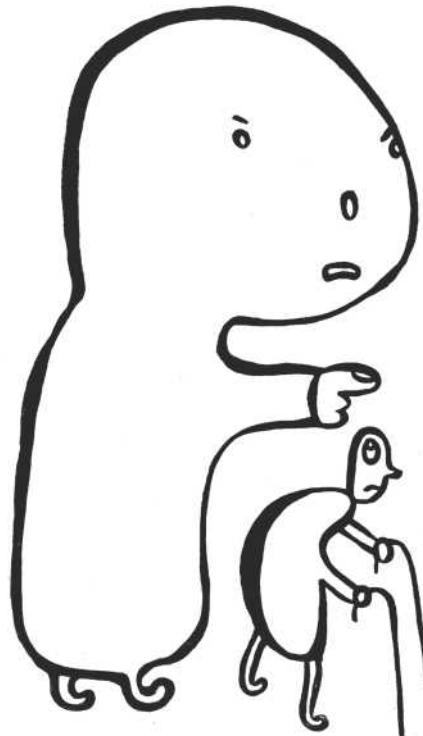
Baigorry ist mittlerweile auch schon 54 Jahre alt. Diese Tatsache scheint ihm selbst noch gar nicht bewusst zu sein. Um es mit Mick Jagger zu sagen: *Time waits for no one*. Mir fällt auf, dass inzwischen fast jeder dieser Beschimpfungsbriefe mir, offenbar als eine Art Argument, mein Alter vorwirft. Auf diese Eigenschaft hat bekanntlich niemand Einfluss, so wenig wie aufs Geschlecht, auf ein körperliches Handicap, eine Hautfarbe, eine sexuelle Orientierung oder was auch immer. Baigorry hätte trotz seiner Wut sicher gezögert, mich, falls ich starkes Übergewicht hätte, einen Fetsack zu nennen, oder eine Brillenschlange, oder einen glatzköpfigen Zwerg, allzu groß bin ich ja nicht, all dies, um zum Ausdruck zu bringen, dass bei mir im Oberstübchen möglicherweise nicht alles in Ordnung ist. Womöglich hätte bei »Fetsack« auch die Leserbriefredaktion ein mulmiges Gefühl gehabt.

Es gibt bestimmt jede Menge Leute, die sogar ein ganzes Stück älter sind als ich und die Baigorry vermutlich gut findet, ich übrigens auch. Nehmen wir den nimmermüden Kapitalismuskritiker Jean Ziegler (91), den unverwüstlichen Bernie Sanders (84) oder den spitzbübischen Gregor Gysi (77). Der Vorwurf, dass Greise es nicht mehr raffen, ist also so sinnfrei wie der Gesang eines Flusskrebses. Er soll wehtun. In meinem Fall funktioniert das nicht, aber bei einem wirklich gebrechlichen Autor, der im Rollstuhl sitzt und um jeden Satz ringt, könnte so eine Schweinerei tatsächlich gelingen, mein lieber Pierre. Leute wie du sind, fürchte ich, nur in Bezug auf sich und ihre Freunde Sensibelchen. Bei den anderen ist alles erlaubt.

Altsein ist also zur Herabsetzung offiziell freigegeben. Okay, ich teste es mal: Ab dem 55. Geburtstag rieselt beim Singen der Kalk aus der Hose, stimmt's?

Zurück zur Erbschaftssteuer. Der Staat braucht dringend mehr Geld. Wozu eigentlich? Hier ein Beispiel. 2019 hat der Haushaltssausschuss des Bundestages beschlossen, dass ehemaligen Kanzlern ein Büro mit vier Beschäftigten plus ein Fahrer zusteht. Das ist so beschlossen. Olaf Scholz aber beschäftigt acht Personen statt der erlaubten fünf. Angela Merkel sogar neun. Als Steuerzahler sehe ich da Sparpotenzial. ■

Über Erbschaften als Wutauslöser und den Vorwurf des Altseins





GIORGIO ARMANI



Lauchgratin

Zutaten für 2 Personen: 4 Lauchstangen, 200 ml Sahne, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 Zweige Thymian, 2 TL Dijon-Senf, 100 g Brie

MEIN Top-Rezept für kalte, dunkle Tage: Nehmen Sie irgendwas, und überbacken Sie es mit Käse. Voilà. Heute ist es ein Lauch. Er wird zuvor in Sahne gekocht. Der Käse meiner Wahl ist Brie. Es könnte auch ein alter Cheddar sein.

Das dunkle Grün von den Lauchstangen abschneiden. Die Lauchstangen in zwei bis drei kürzere Stücke schneiden (ungefähr 12 cm lang), diese dann der Länge nach halbieren. Gründlich unter fließendem Wasser

abspülen, aber dabei dafür sorgen, dass die Hälften nicht auseinanderfallen.

Lauchstangen in einen großen Topf legen (auch im Topf sollten sie in sich intakt bleiben und am besten parallel liegen). Sahne darübergießen, salzen und pfeffern. Thymianblättchen von den gewaschenen Zweigen streifen und darüberstreuen. An-

schließend den Senf in die Sahne einrühren. Das Ganze 5 Minuten lang mit Deckel köcheln lassen, dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dabei den Lauch nicht umrühren.

Lauch in eine Auflaufform heben, die Sahne aus dem Topf ebenfalls dazugießen. Mit in Scheiben geschnittenem Brie belegen.

Ungefähr 20 Minuten bei 190 Grad Umluft backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und es schön blubbert. ■

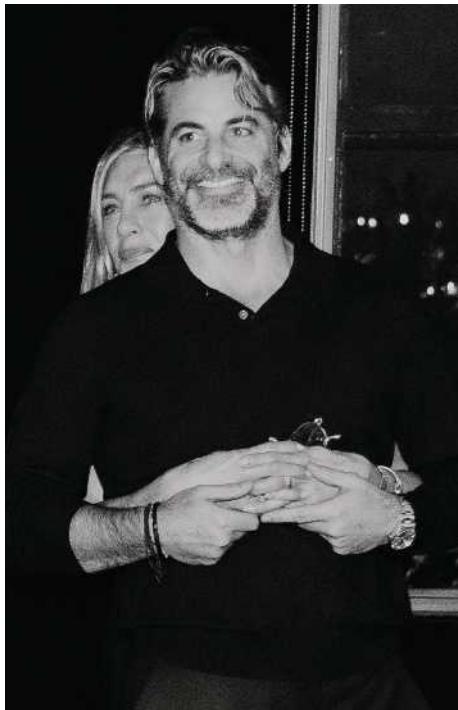
Das neue
ZEITmagazin WOCHEMARKT
ist am Kiosk oder als Abo
unter zeit.de/wm-kochen erhältlich



H
E
R
N
O

LIEBE LEUTE

Weggeschnappt



Vorbei ist die schöne Single-Solidarität:
Jennifer Aniston mit Jim Curtis

DAS Leben ist ein unbeständiger Fluss, nichts bleibt, wie es ist. Felsenfest geglaubte Sicherheiten können binnen Sekunden verschwinden. Vermutlich erklärt das die Erschütterung, die sich bei aller Euphorie über den jüngsten Insta-Post von Ex-Friends-Star und Schauspielerin Jennifer Aniston intuitiv einstellt. Strahlend präsentiert Aniston der Welt einen neuen Freund, zuckersüß umschlingt sie ihren Jim (Curtis, Hypno-Coach), der Glow, der beide umgibt, ist schwer zu toppen. Herzemojis, »Happy birthday my love« – was sollte man ernstlich dagegen haben?

Eben doch einiges. Schließlich galt Aniston spätestens seit Brad Pitt sie wegen Angelina Jolie verließ und allerspätestens nach der Ehe 2015 bis 2018 mit Justin Theroux (nicht Trudeau) als der Dauersingle schlechthin. Aniston strahlte verlässlich allein. Posierte lachend mit Freundinnen und kuschelnd mit ihrem Hund, dem sie Bücher vorlas. Offen thematisierte sie ihren unerfüllten Kinderwunsch, stark und autark war sie, eine Identifikationsfigur für alle, denen es ähnlich ging. Und die nun, mal eben so, diesen Mann vorgesetzt bekommen. Weil die

penetrante Verpartnerung der Welt am Ende eben doch alle wegschnappt. Zack, vorbei ist die schöne Single-Solidarität, womöglich strahlt auch an Anistons Hand bald ein Verlobungsring, wie bei Taylor Swift, die man ja auch abschreiben musste, weil die Zukunft, offenbar, den Pärchen gehört. Wenn es nicht sogar eine perfide Tradwifisierung ist, die hier gnadenlos unter dem Deckmantel der Romantik alle Frauen frisst, die noch frei herumlaufen. Hilfe?! Vielleicht sind aber auch wir, die Zuschauenden, einfach unflexibel geworden. Eingemummelt in der bequemen Erwartungshaltung, dass wenigstens im Leben derer, denen wir zuschauen, alles hübsch beständig bleibt, sollen Putzfluencerinnen putzen, Dadfluencer wickeln, Finance Bros Börsencrashes vorhersehen – und prominente Singles eben single bleiben. Wie es sich nun einmal gehört. Was ehrlicherweise schon die Frage aufwirft, wer hier eigentlich traditionsbesseren ist: Jennifer oder wir? Nun gut, soll sie glücklich sein. Aber bitte – bitte – wenn schon, dann für immer. Noch mehr Veränderung verkraften wir nicht.



A man and a woman are shown in a rustic, dimly lit setting. The man stands on the left, leaning against a wall, wearing a plaid jacket over a patterned shirt and light-colored trousers. The woman sits on a wooden bench on the right, wearing a tan corduroy jacket over a maroon turtleneck sweater and light-colored trousers. A large, light-colored fur coat is draped over her lap. The background features weathered wooden walls.

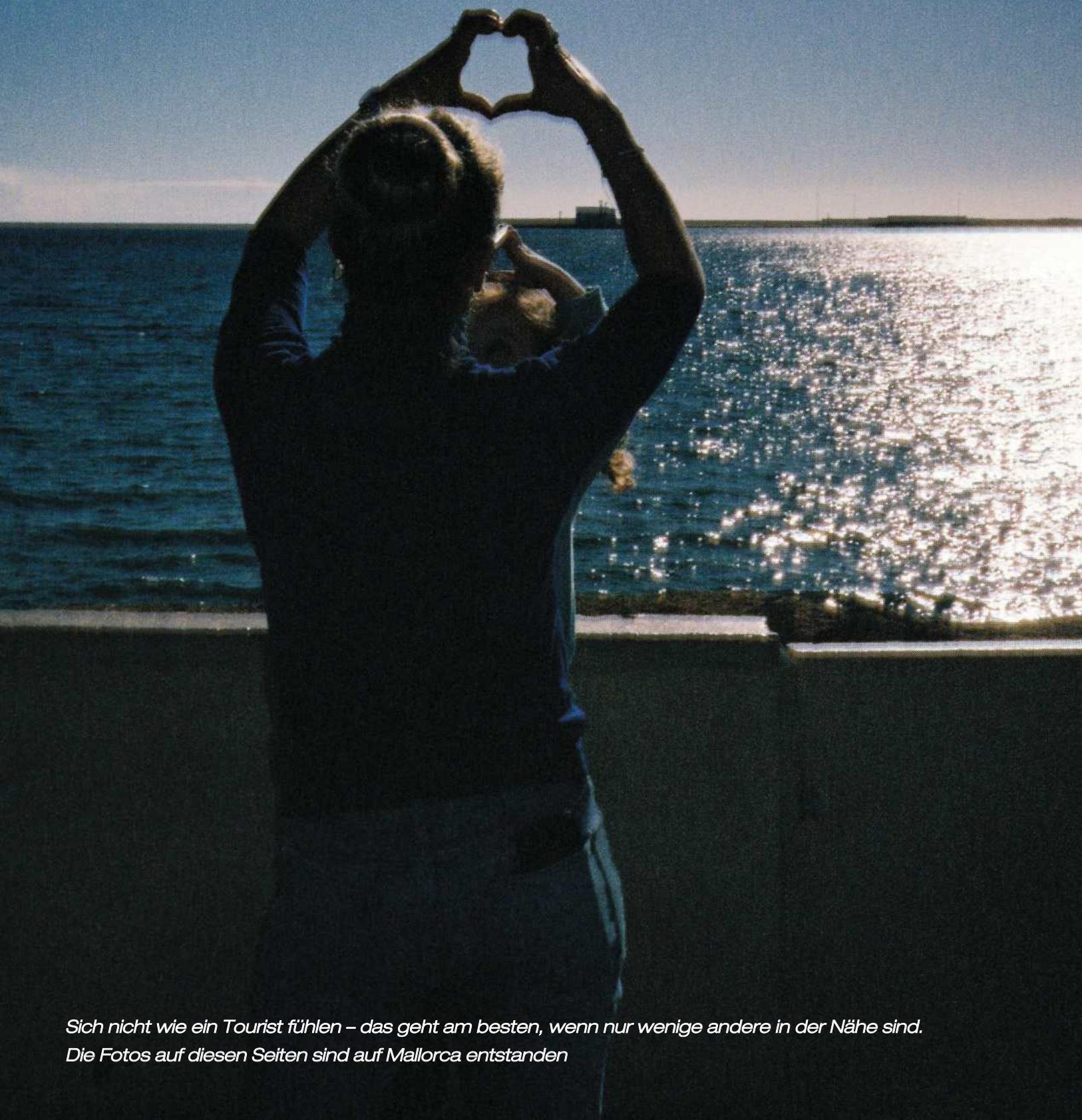
WOOLRICH

MILAN TOKYO NEW YORK

*ALLE WEG, DAS IST
JA HERRLICH!*



*Warum nicht mal im November fliegen?
Denn in der Nachsaison liegen die
Glücksmomente des Reisens – wenn
man sich richtig herantastet*



*Sich nicht wie ein Tourist fühlen – das geht am besten, wenn nur wenige andere in der Nähe sind.
Die Fotos auf diesen Seiten sind auf Mallorca entstanden*



Im Lokal neben Einheimischen sitzen. Die finden nach der Hauptsaison
endlich wieder Zeit zum Essengehen





Ein Glück, wenn man nicht an die Schulferien gebunden ist
und die schönen Hotels ein Drittel weniger kosten







Sehnt sich überhaupt noch jemand nach glühend
heißen Stränden im Sommer?



Was man für das richtige Nachsaison-Gefühl tun muss? Ein bisschen herumprobieren, länger dableiben, in die Gegend starren



MIT dem Urlaub ist es sehr verflixt. Man will genießen, sich nicht ärgern, was die einem da auf der Terrasse für so einen plörrigen Spritz berechnen und wieso hier diese drei Scheiben trockenen Brotes als *pane e coperto* durchgehen sollen. Und dabei wähgt man insgeheim Kosten und Nutzen ab; der innere Buchhalter schreibt immerfort an seinen Bilanzen.

Ich glaube ja: Jeder und jede kann im Urlaub entspannte, großzügige Momente erleben, den *sweet spot* finden, an dem man sich einmal nicht wie ein Tourist fühlt, sondern wie jemand, der gerade sehr gut aufgehoben ist an diesem Platz der Welt. Fragt sich nur, wann. Es dürfen dafür nämlich nicht zu viele andere Menschen in der Nähe sein.

Die Hauptreisezeit ist Kampf um den besten Platz, den aufmerksamsten Kellner, verbunden mit dem Stress, ob man den Geheimtipp (»süße kleine Taverne«) auch wirklich toll finden wird. Die Freunde und Kolleginnen hingegen, die jetzt gerade von Mallorca oder Korsika zurückgekehrt sind, haben einfach mal nur aufs Meer geschaut.

In der Nachsaison lässt sich eine Art Eyjafjallajökull des Pauschaltourismus erleben. Sie erinnern sich, der Ausbruch des isländischen Vulkans im Frühjahr 2010, der wegen der Aschewolke den Flugverkehr im europäischen Luftraum lahmlegte? Sehr viele Menschen saßen auf Flughäfen fest, und nicht wenige denken daran fast sentimental zurück. Die Pause war ihnen zwar aufgezwungen, gleichzeitig fühlte sie sich aber an wie geschenkt – zusätzliche Zeit, um bei sich selbst zu landen.

Vielleicht ist das Schönste am Sommer ja eine solche Nachspielzeit.

Ich könnte jetzt sehr weit ausholen zum Thema *over-tourism* und antizyklischem Reiseverhalten: dass ich nicht, beispielsweise, noch mehr zum Gedrängel in Venedig beitragen will zu einer Zeit, da diese Stadt sich auch mit Eintrittsgeld nicht mehr zu helfen weiß. Dass es Strategie der europäischen Metropolen von Amsterdam bis Salzburg geworden ist, auf die Vorzüge der kühleren Jahreszeit zu verweisen. Dass es ganz bezaubernde B-Lagen gibt, etwa Saragossa statt Barcelona. Dass die Ökologie einer besseren GästeVerteilung auch der Ökonomie zugutekommt, denn im Mittelmeerraum werden sogar die Häuser am Strand ein Drittel billiger, wenn die großen Ferien vorüber sind. Und noch ein Vernunftgrund: Die Sommer im Süden sind doch ohnehin zu heiß, wer sehnt sich denn immer noch nach den glühend heißen Stränden?

Aber allein daraus entsteht eben nicht jener schwerelose, verspielte, in Leichtigkeit gewonnene Augenblick, den ich meine. Für das richtige Nachsaison-Gefühl muss man ein bisschen herumprobieren, länger dableiben, in die Gegend starren und es hinnehmen, dass das Restaurant, in dem man gestern noch gegessen hat, heute die Läden dichtgemacht hat. Kurzum: Man muss sich den Unwägbarkeiten des Reisens ergeben – klingt wie aus dem vorvergangenen Jahrhundert, *non?*

Dafür entdeckt man vielleicht wirklich ein Lokal, in dem die *locals* essen gehen. Weil sie nach der Hauptsaison dafür wieder Zeit haben. Ihre Stimmungslage ist entsprechend: vergleichbar der einer Gastgeberin, die gerade die letzten Partygäste hinauskomplimentiert hat. Sie weiß, sie wird noch aufräumen müssen, aber zuerst einmal ist der Moment zu schön und der Wein zu gut, um beide nicht zu genießen.

Ich habe keine schulpflichtigen Kinder und muss deshalb nicht zur Hauptreisezeit unterwegs sein, bin aber, zugegeben, eher aus Versehen dort hineingeraten, wo auch immer auf der Welt gerade Nebensaison war. Die Flüge waren überraschend günstig, man hatte Zeit, ein paar Tage wegzufahren, solche Gründe halt. Impulsbuchungen.

So hat es mich im November nach Reykjavík verschlagen. Es regnet dann viel in Island und wird nicht Tag. Es war trotzdem wunderbar, denn es gab keinen Grund, überhastet zu Geysiren oder der Hallgrímskirkja aufzubrechen, erst mittags wurde es etwas heller. Das war so *slow*, dass es schon unter Detox fiel. Und die Dunkelheit, vor der ich gewarnt worden war? Ein diffuses weiches Grau, sanft wie ein Wollpulllover. Wenn es wieder richtig dunkel war, saß man in der einzigen Bierbar, die fußläufig zu erreichen war. Fast wäre ich mit einem Schafscherer durchgebrannt.

Auch auf den ersten Blick eine mäßige Idee: die thailändische Andamanensee im Juni. Ein Last-minute-Schnäppchen mitten in der Regenzeit. Letztere hatte jeden Tag ihren großen Auftritt, schüttete schnell alles herunter, was eingeplant war an Wasser. Dann dampfte die Erde noch ein wenig vor sich hin, und schon war wieder Reiseprospektwetter. Das Intermezzo kam immer um die Stunde, in der man sowieso gern ein Nickerchen gemacht hätte – und sich ihm so ganz ohne FOMO (*fear of missing out*) hingeben konnte.

Oder das Saisonende bei Rimini. Liegestuhl um Liegestuhl wurde abgefegt, zusammengelegt, gestapelt, mit einem Wägelchen zu einem großen Lkw-Anhänger gekarrt, mit Kaffeepausen dazwischen. Ein großartiges Schauspiel der Logistik. Unter Tausenden von Sonnenliegen kam wieder der helle Sand der Riviera Romagnola zum Vorschein, aus der Strandbude dudelte der letzte Sommerhit, die letzten Schlucke Wein wurden verteilt, zarte Melancholie.

Mein Sinnbild des vergangenen Sommers ist eine heitere Rentnergang, die in Badekleidung am Kai abhängt und garantiert gleich reinhüpfen wird ins noch laue Wasser. Ein übrigens sehr gutes Fischrestaurant in Apulien (Taverna del Porto, Porto di Tricase, falls Sie mal in der Gegend sind) postete dieses Motiv auf Instagram, um darauf hinzuweisen, dass mittwochs geschlossen sei. Ob sich das Personal, das Pause hat, noch mehr freut als diese Truppe? Wer weiß das schon. Aber die Botschaft ist genau die richtige: Heute haben wir Zeit für uns. Und morgen gibt es wieder frischen Fisch.



VERSACE
CRYSTAL EMERALD

REISEN IM KONJUNKTIV



An welches Traumziel zöge es das
deutsche Herz, wenn alles möglich wäre?
Ein Stimmungsbild aus Esslingen



Collage FERNANDA BRAUN SANTOS

WOHIN würden die Deutschen am liebsten traumreisen, wenn Geld mal keine Rolle spielen würde? Sagen wir, für dieses eine magische Unterfangen flockt es ihnen einfach von selbst zu wie Flusen. Na sicher ist das eine weltfremde Frage, na klar haben wir andere gesellschaftliche Probleme. Aber man wird doch noch seine Mitmenschen nach einer Postkarte ihrer Träume fragen dürfen! Mag sein, dass das Leben kein Konjunktiv ist. Dennoch führt der Konjunktiv sein Eigenleben – und zwar mitten unter uns!

Um belastbare Resultate zu erhalten, bedarf es präzisester wissenschaftlicher Willkür. Genauer, des optimalen Untersuchungsorts. Es sollte ein deutsches Städtchen sein, das nicht zu groß, aber auch nicht erdrückend klein ist. Nicht dafür bekannt, die Leute durch Grässlichkeit aller Art fortzutreiben, ebenso wenig ein Touristenmagnet. Wir sind uns also einig, dass diese Umfrage einzig und allein im baden-württembergischen Esslingen stattfinden kann. (Man bedenke zudem: Der weltberühmte schwäbische Geiz macht den süßen Konjunktiv nur köstlicher.)

Das Namensschild des jungen Hotelrezeptionisten zeigt an, dass er Deutsch, Englisch, Russisch und Tadschikisch spricht. »Ich würde in die Schweiz fahren.« Wirklich? Die Schweiz? Mit Verlaub, die ist von Esslingen aus in drei Stunden zu erreichen. Nicht lieber etwas Exotischeres à la Rio de Janeiro oder Sumatra? »Nee, ich finde die Schweiz von der Natur her superkrass und könnte sie mir sonst niemals leisten.«

Vor der Hoteltür strahlt eine überaus warme, anscheinend vom Frühlingträumende Novembersonne. Die Weinberge, rot und golden farbspielend, grüßen über den schnuckligen Fachwerkhäuschen, der Neckar sprudelt schimmernd durch die Stadt, Vögel zwitschern. Schöner kann ein Herbsttag kaum sein. »Ich will bloß weg, alles ist besser wie hier!«, ätzte die Postfrau mit den vielen Piercings im Gesicht. Während sie mit dünnen, flinken Fingern etliche Briefkästen stopft. Und welchen Teil von »alles« würde sie dann genau ansteuern? »Wahrscheinlich Lateinamerika, obwohl es dort sicher auch nicht das Wahre vom Ei ist.« Außerdem folgendes Stadtbild: Vor der staatlichen Ingenieurschule essen zwei Kopftuch tragende Studentinnen Schokodonuts. »Japan, da wollte ich schon immer hin«, meint die Erste. »Ich will so richtig Kulturschock kriegen, vom Essen dort, der Architektur, der Geschichte, der Kultur.« Was reizt sie ganz besonders an Japan? »Wenn man dort in der U-Bahn sitzt, so habe ich es zumindest gehört, sind alle supersauber, ordentlich und respektvoll. Ich würde gern mal diese Ruhe spüren.

Aber gleichzeitig auch zu den vielen Lichtern und dem Trubel in Tokio.« Die zweite Studentin möchte am liebsten mit dem Konjunktiv-Jet nach Hawaii: »Ich hab' die Strände auf TikTok gesehen, und das hat voll gereicht.« *Fair enough.* Aber gibt es vielleicht noch etwas, das Hawaii für sie zum Sehnsuchtsort macht? »*Lilo & Stitch*, meine liebste Zeichentrickserie, spielt auch auf Hawaii. Deswegen habe ich dieses Ziel schon seit meiner Kindheit im Kopf.« Ein Greis überquert die Straße, quälend langsam, an Krücken. So langsam, dass die Autos reihenweise abbremsen müssen. Ein Busfahrer starrt den schleichen Alten mit giftigem Blick halbtot. Ob dieser betagte Mensch wohl noch Postkarten für seine fernen Träume ausmalt? Oder vielleicht hat er ein paar ganz alte in der Brusttasche feststecken? »REISEN, NEIN!«, bricht es zornig aus dem Greis, mit aufgerissenen, geröteten Augen. »In den Himmel, nur noch in den Himmel muss ich reisen, VER-STEH-EN SIE DAS?!«

»In den Himmel, nur noch in den Himmel muss ich reisen, VER-STEH-EN SIE DAS?!«

Eine Mutter schunkelt ihr Baby auf dem Arm, dessen Zwilling im Kinderwagen bespaßt sie mit den Augen. Mit spielerischer Leichtigkeit scheint ihr dieser Säuglings-Spagat zu gelingen. »Jetzt gerade würde ich gern nach Norwegen reisen. Wir waren da Ende letzten Jahres schon einmal. Da ist es so weit und frei. Hier ist alles so eng und voller Menschen.« Apropos viele Menschen, jene Reisegruppe damals bestand dann wohl aus der schwangeren Dame und ihrem Mann, richtig? »Richtig. Wegen meiner Schwangerschaft waren wir auch nur an einer Stelle, in der Telemark, westlich von Oslo. Ich würde aber so gern noch mehr von dem Land sehen.«

Die beiden Männer von der Stadtreinigung haben sich die Arbeit im Park aufgeteilt. Einer kümmert sich um die Müllimer, der zweite pickt mit einem Stock Abfall aus dem Herbstlaub. Letzterer trägt eine dunkelblaue Schlumpfmütze zum orangen Arbeitsanzug und offenbar auch eine schöne Gleichgültigkeit gegenüber Reichtum mit sich: »Ach, ich habe schon viel Geld gehabt. Isch egal. Ich gehe so oder so in Heimat, Türkei.« Das Lachen kullert regelrecht aus dem Mann bei diesem Satz. Und ja, er hat gleichzeitig einen türkischen und einen schwäbischen Dialekt: »Heimat isch immer besser, weisch, wie ich mein? Gehsch du Karibik oder kaufsch eine Insel, is scheiß!« Und wo liegt seine türkische Heimat genau? »Schwarzmeerküste, Sinop. Familie, Freunde, Fischerei dort. Heimat isch einfach immer besser. Er da« – der Mann zeigt auf seinen

DOUCAL'S

Italy 1973

Made with Kindness.



HÄNDE, DIE DEN WERT DER ZEIT SCHÄTZEN, UND HERZEN, DIE SICH DER
SUCHE NACH VOLLENDETER EXZELLENZ VERSCHRIEBEN HABEN

Tief in der Tradition verwurzelt, doch mit dem Blick auf Horizonte jenseits von Zeit und Moden. Seit Generationen verfeinern wir unser Handwerk mit Hingabe und Präzision, stets auf der Suche nach Perfektion. Wahre Eleganz braucht Zeit – und diese nehmen wir uns. Unsere Kreationen sind mehr als Objekte der Begierde; sie verkörpern Wissen, Erfahrung und die Seele jener, die sie mit Leidenschaft geschaffen haben.

Kollegen bei den Containern –, »der will auch nur nach Heimat, Griechenland.«

Plötzliche Eingebung. Wo träumt sich eigentlich mein Steuerberater hin? Nennen wir ihn hier Steuer-Sören. Anruf. »Na ja, ich bin Deutscher, und auch wenn ich ständig über dieses Land schimpfe, es ist meine Heimat«, sagt er. »Ich brauche, dass alles geradlinig und geregelt und strukturiert ist. Wenn ich im Ausland bin, fehlt mir das.« Wirklich ein Vollblut-Steuerberater, dieser Irre, denke ich, als Sören nachsetzt: »Ansonsten würde ich die amerikanische und kanadische Zivilisation bevorzugen. Und Berge besteigen, irgendwas Aktives, ich langweile mich schnell.«

Mit seiner Sehnsucht nach Nordamerika ist Steuer-Sören in guter, ja sogar dominierender Gesellschaft. Die USA sind die am häufigsten abgegebene Postkarte der Träume (zumindest in Esslingen). Die Dame im Beautysalon, Pardon, »Schönheitsatelier«, träumt von einem halben Jahr Roadtrip durch die Staaten. »Mich fasziniert alles an den USA. Das Leben dort, der Umgang, alles ist so anders.« Texas, Miami, San Francisco und New York seien obligatorisch, der Rest flexibel. Ändert Donald Trumps faschistoider Größenwahn irgendwas an ihrer Faszination? Die Dame verschränkt ihre Arme, sodass sich ihre feinen langen Nägel in den seidigen Wollpulli graben, und schürzt die aufällig voluminösen Lippen: »Nein!«

»Westküste USA, wenn Geld kein Thema wäre«, wünscht sich auch der junge Vater, der sein Söhnchen beim Spielplatz mit Apfelbrei füttert. »Die Landschaft an der Küste, die Rocky Mountains, auch die Wüste ist nicht weit. Dann die Städte San Francisco, Los Angeles, die sind ja fast mehr Mythos als Ort. Da will ich hin – obwohl die politische Situation grad fragwürdig ist.« Das Baby wird bei diesem Satz auffällig still und schaut seinen Vater nachdenklich und mit Apfelmus vollgeschmiert an. »Aber drei Jahre würde ich noch warten, dann ist hoffentlich jemand Vernünftiges an der Macht.« Und wenn das Konjunktiv-Geld nur für die nächsten drei Jahre abrufbar wäre? Trotzdem? »Nein, dann lieber Australien oder Neuseeland.«

In einer abgeranzten Kneipe sitzen schon mittags alle am Bier, der Einzige, der steht, ist der Rauch in der Luft. Ein etwa 50-jähriger Mann zockt am Automaten, schiebt einen Zehner nach (Guthaben danach: 15,24 Euro). Pyramiden und ägyptische Skarabäus-Käfer drehen sich vor ihm auf dem Bildschirm. Offensichtlich einer, der für Träumereien empfänglich ist, den Konjunktiv auf eigene Kosten forcierend. Auch er würde sofort in die USA aufbrechen, wenn die Käfer sich zum großen Jackpot aufstellten.

Die Frau, die drei mächtige Huskys spazieren führt, brummt nur spöttisch bei unserer Frage. Mit so einem Nonsense beschäftigt sie sich nicht. Dafür melden sich ihre Hunde zu Wort, als wären sie von Anfang an gemeint gewesen: »WA-WA-WA«, bellen sie immer wieder. »WA-WA-WA.« Und wenn man ganz genau hinhört, ergibt das eindeutig: A-LAS-KA. Noch mehr Transatlantiker also.

Plötzliche Eingebung II: Schon sehr westlastig, die deutschen Reiseträume. Niemand hat beispielsweise Afrika als Ziel genannt. Vielleicht weil den Esslingen ein wenig der Bezug fehlt? Nachricht an einen Freund, der aus Guinea stammt. Und der nun ein Norddeutscher ist. Er ist wohl auch der wohlhabendste Freund, den ich habe. Der sehr früh in die großen Techunternehmen investiert hat und eine erfolgreiche Firma leitet. Welchen Traum würde sich also mein ausfinanzierter Freund einbestellen? Tatsächlich erwische ich ihn in Conakry, der Hauptstadt von Gui-

Die USA sind die am häufigsten abgegebene Postkarte der Träume (zumindest in Esslingen)

nea, irgendein Kongress, große Pläne von Datencentern. Nachdem er eine Weile über die alten Kolonialherren aus Frankreich geschimpft hat (weil sie immer noch sämtliche Luftraumlizenzen für Guinea halten und die Flüge dadurch so irre teuer werden), konstatiert mein Freund: »Das Okavango-Delta, in Botswana. Wildleben, Wasser, Savanne ... Du kannst dir diese Schönheit nicht vorstellen, du musst sie sehen!«

Wo sollte ein Text über den Konjunktiv und Kontinente enden, wenn nicht im Ein-Euro-Shop am Bahnhof in Esslingen. Wo der Verkäufer, höchstens 40, mit maximal akkurat gekämmtem tief-schwarzem Haar hinter der Kasse steht. Und von den Kunden auf Türkisch angesprochen wird: »Entschuldigen Sie, aber ich spreche kein Türkisch«, entgegnet er leicht verlegen. Und von Kunden auf Arabisch angesprochen wird: »Entschuldigen Sie, aber ich spreche kein Arabisch«, vertröstet er wieder. Die Postkarte seines Traums ist schlüssig und ergreifend gehalten: »Also, ich möchte sehr gern mein Heimatdorf in Afghanistan wiedersehen. Charikar ist sein Name. Ich habe es seit 16 Jahren nicht mehr besuchen können, das ist mein einziger Wunsch.«

Nicht das unschönste Zwischenergebnis, dass eine Vielzahl der mit grenzenlosen Reisebudgets und dekadenter Exotik gelockten Befragten sich ihre Heimat gewünscht hat. Nicht vom Konjunktiv korrumptierbar. Zumindest solange er im Konjunktiv bleibt.

Spannende Familienzeit in Rheinland-Pfalz

Wenn es draußen kühler wird, Nebelschwaden über Wiesen und Wälder ziehen und der erste Schnee auf den Wegen liegt, dann ist in Rheinland-Pfalz Familienzeit – für gemeinsame Kulturmomente, in denen es eine Menge Neues und Überraschendes zu entdecken gibt.

Jetzt geht die ganze Familie auf Entdeckungstour! Denn auch in den Herbst- und Wintermonaten ist in Rheinland-Pfalz jede Menge los. Wenn die Temperaturen draußen sinken, kann man drinnen gemeinsam die Welt erkunden – sie sehen, fühlen, hören und manchmal sogar riechen. Der Familienausflug führt in die Museen, denn hier kommt man aus dem Staunen nicht heraus. Natur, Technik und Geschichte sind keine trockenen Themen, wenn man sie wie in Speyer, Andernach und Mainz hautnah erleben kann.

Wie aus einer Idee auf Papier Kunst entsteht

Vor mehr als 550 Jahren erfand Johannes Gutenberg das Drucken mit beweglichen Lettern aus Metall und löste damit eine Medienrevolution aus. Zu den Hauptattraktionen des Gutenberg-Museums in der Mainzer Altstadt zählt eine rekonstruierte Gutenberg-Werkstatt mit einer nachgebauten Gutenberg-Presse, an der täglich der Druckvorgang aus jener Zeit demonstriert wird. Die Werkstatt ermöglicht es, den gesamten Druckprozess nach-



**Eine aufregende Zeit:
Draußen herrscht
winterliche Stille,
drinnen wird nach
Herzenslust geforscht,
getobt und experimentiert.**

zuvollziehen – vom Guss der Lettern über den Satz bis zum Druck einer Bibelseite. Zu den größten Schätzen des Museums gehören zwei originale Exemplare der weltberühmten 42-zeiligen Gutenberg-Bibel aus der Mitte des 15. Jahrhunderts. Im Druckladen, zugleich Druckwerkstatt und Experimentierlabor, können Kinder, Jugendliche und Erwachsene Blei- und Holzschriften ausprobieren und auch an einem Workshop teilnehmen.



© Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

1 Andernach: Im Geysir Museum beginnst Du Dich auf eine Reise in eine unwirkliche Welt.

2 Mainz: In der Werkstatt des Druckladens kannst Du zum Beispiel Motive drucken.

3 Speyer: Im Historischen Museum erlebst Du eine Zeitreise von der Steinzeit bis in die Neuzeit.

Von der Steinzeit bis zu Comic-Helden

Im Historischen Museum der Pfalz in Speyer hat die Geschichte der Menschheit ihren Platz – von den Anfängen bis in die Neuzeit. Dabei steht der Spaß am Entdecken natürlich an erster Stelle. Für Kinder ist hier der kleine Drache Kokosnuss der ideale Begleiter. Gemeinsam mit seinen Freunden, dem Stachelschwein Matilda und dem Fressdrachen Oskar, ist Kokosnuss wie durch Zauberhand im Museum gelandet und wird mit den kleinen Besuchern die Steinzeit erkunden, Ritterburgen erobern und ein Piratenschiff kapern (»Der kleine Drache Kokosnuss«, 27.10.2025–01.02.2026). Die Faszination für Comic & Co. hängt nicht vom Alter ab, wenn es bei den »Superheroes« ab 21. Dezember um Heldinnen und Helden geht. Dann kann man zum Beispiel einen eigenen Comic-Titel gestalten und sogar wie Superman durch die Luft fliegen (21.12.2025–18.10.2026).

Viel Zeit für Technik – zum Anfassen und Erleben

Im Technik Museum Speyer jagt eine Sensation die nächste: Wie sieht es im Bauch eines U-Boots aus? Was braucht ein Seenotkreuzer alles an Bord? Wie riesig ist der



© Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

Wie es im Inneren der Erde aussehen könnte

Im Geysir Museum in Andernach geht es um den höchsten Kaltwassergeysir des Planeten und um eine faszinierende Reise in eine völlig fremde Welt. Schon in der ersten Sekunde ahnt man, dass dies kein normaler Museumsbesuch wird. Sechs Bereiche wurden mit täuschend echten Kulissen versehen, sodass man manchmal tatsächlich das Gefühl hat, Tausende Meter unter der Erde zu sein. In dem alten »Eifelsteinbruch«, in dem einst vulkanisches Gestein abgebaut wurde, machen sich die Besucher auf die Spur vulkanischer Phänomene – und erfahren eine Menge über die Eifellandschaft, über Basalt, Bims und Lava. Eine wilde, virtuelle Fahrt in einem alten Bergwerksaufzug hat schließlich die »Erdkruste« zum Ziel.

Das Kulturangebot in Rheinland-Pfalz ist reich und abwechslungsreich – und das rund ums Jahr. So können Familien ihre »Zusammenzeit« auch im Herbst und Winter nach Herzenslust genießen. Sie können eines der zahlreichen Museen besuchen, die uralte Geschichte der Menschheit erkunden, mit spannender Technik experimentieren, an allerlei Workshops teilnehmen, ein eigenes Druckwerk herstellen oder erfahren, was es in der Eifellandschaft mit Vulkanen auf sich hat.



© Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

→ WILLKOMMEN IN RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz Tourismus

→ rlp-tourismus.com/de/kultur-und-staedtetrips



*MENSCHEN,
DIE ALLES
GESEHEN HABEN,
EMPFEHLEN
DIESE 28 ORTE*





*Wer viel rumgekommen
ist, kennt oft die
wirklich zauberhaften
Spots. Egal ob als
Model, Surferin,
Flugbegleiterin oder
Außenministerin.
Hier sind ihre Reisetipps*

Frankreich

Dem Paradies ganz nah

Die Promenade des Anglais verläuft entlang der Küste von Nizza. Man kann sich irgendwo am Kieselstrand niederlassen, mit einer Kugel Eis aus einer der vielen kleinen Eisdiele der Stadt – und für einen Moment scheint das Paradies ganz nah. Was diesen Ort für mich so eigenständlich und liebenswert macht, ist eine unverkennbare Urlaubsbenommenheit, die sich über die gesamte Stadt zu legen scheint. Unter der gleißenden Sonne spielt es keine Rolle, ob die Eiskugel schmilzt – es fühlt sich vollkommen richtig an, den ganzen Tag einfach nur dort zu sitzen und gedankenverloren auf den Horizont zu blicken. Nur durch Zufall, auf dem Weg von Frankreich nach Italien, entdeckte ich einmal diese Stadt. Und doch fühlt sich Nizza für mich heute wie ein Zuhause an – nicht wie das Zuhause, in dem man lebt, sondern wie eines, zu dem man im Herzen immer wieder zurückkehrt.

Oyow lebt in Seoul und hat als Illustrator für Firmen wie Louis Vuitton, Airbnb und Lululemon gearbeitet

Deutschland

Rheinaufwärts mit der Bahn

Romantische Gefühle an glitzerndem Wasser und markanten Felsen, spektakuläre Ausblicke auf die verkehrsreichste Innenwasserstraße der Welt – dafür braucht es keine aufwendige Reiseplanung, es genügt, in den ICE 928 von Frankfurt über Mainz und Koblenz nach Köln zu steigen. Diese Bahnfahrt, bei der die Schienen vielfach nur zehn Meter vom Rhein ent-

fernt verlaufen und die nur etwas mehr als zwei Stunden dauert, ist meine absolute Lieblingsstrecke. Ich fahre sie nie, um anzukommen – man kann die Städte auch in der Hälfte der Zeit erreichen und dabei auf irgendeine hessische Böschung blicken –, sondern immer, um sie zu genießen. Am besten gelingt das im Bordbistro von ICEs der ersten Generation, die mit Deckenfenstern ausgestattet sind. Generell muss man darauf achten, auf der richtigen Seite zu sitzen: von Frankfurt aus rechts, von Köln aus links. Wenn man dann auch noch weit hinten sitzt, kann man dem Zug dabei zusehen, wie er sich schlängelartig durch die Täler windet. Am besten genießt sich all das natürlich mit seinen Liebsten: Meine Freundin, die in Köln wohnt und auch Zugenthusiastin ist, und ich sind zu Beginn unserer Beziehung oft die schnelle Strecke hin und die schöne zurückgefahren. Wenn man dann zusammen auf die Lorelei blickt, diese am Fluss gelegene Felswand, ist das echte Rhein-Romantik.

Lasse Stolley, 19, lebte drei Jahre lang in Zügen der Deutschen Bahn und lässt sich jetzt zum Zugführer ausbilden

Japan

Ein Spiel aus Licht und Wasser

Meine Empfehlung ist das Teshima Art Museum auf der gleichnamigen kleinen japanischen Insel. Es gibt dort keine Kunstwerke und keine Erklärungen. Weder Schuhe noch Fotos sind erlaubt. Dafür gibt es hier: Licht, Wind, Wasser und Zeit. Der weiße Innenraum des Museums ist aus poliertem Beton organisch geformt. Durch zwei Öffnungen dringt mit dem Licht und dem Wind auch das Rascheln

der Bäume von draußen herein. Aus winzigen Öffnungen im Boden treten Wassertropfen hervor, sammeln sich, fließen weiter, verbinden sich, lösen sich wieder. Es ist ein leises, endloses Spiel, das einlädt zum Sein im Hier und Jetzt, zum endlosen Beobachten des Wassers, das immer in Bewegung ist, immer anders, immer gleich. Das Teshima Art Museum ist ein Ort mit ganz wenig und doch ganz viel – mein Ort des Glücks.

Sonia Jaeger, 43, ist Psychotherapeutin. Seit zehn Jahren lebt und arbeitet sie als digitale Nomadin, zuletzt unter anderem in Sri Lanka, Thailand und Südkorea. Meistens bleibt sie weniger als drei Monate an einem Ort

Italien

Große Oper in Neapel

Der Botanische Garten von Neapel ist ein verborgenes Juwel inmitten dieser wundervollen, vielschichtigen Stadt. Neapel folgt seinen eigenen Regeln und unterscheidet sich sehr von allen anderen Städten der Welt. Man muss sich auf Neapels Flow einlassen, um das Wesen dieses Ortes zu spüren. Zugleich hatte ich immer das Gefühl, dass Neapel wie ein Verstärker der jeweiligen persönlichen Emotionen wirkt. Man hört so viele Stimmen, man kann sich von der Menge treiben lassen, zwischen den Gebäuden einen Blick aufs Meer erhaschen, überall duftet es nach Essen – und dann betritt man die Gärten, und plötzlich ist da nur noch Stille, Frieden und die Geschichte jahrhundertealter Pflanzen. Was mir im Botanischen Garten am besten gefallen hat, waren die Kakteen und Sukkulanten. Es fühlt sich dort an, als würde man



સ્તરો



ein Amphitheater betreten, in dem eine uralte Aufführung einer zeitlosen Oper stattfindet. Wann immer ich nach Neapel zurückkehre, werde ich auf keinen Fall die Gelegenheit verpassen, diese wunderbaren Darsteller wiederzusehen.

Francesca Arena, 43, zeichnet am liebsten Menschen und Bauwerke. Ihre Arbeiten erschienen unter anderem in der »New York Times« und der »Financial Times«. Sie ist in Rom aufgewachsen und lebt in Mailand

Japan

Ein Palast aus grellen Farben

Als ich vor neun Jahren zum ersten Mal im japanischen Osaka war, quartierte ich mich in einem etwas zwielichtigen, aber lebendigen Viertel namens Nishinari-ku ein – die Hotels dort waren absurd günstig. Ringsum Kneipen, Street-Food, Karaoke-Bars: ein echtes Paradies für Rucksackreisende. Eines Abends, beim Erkunden der Gegend, musste ich eine heruntergekommene Einkaufsstraße passieren. Die meisten Läden waren bereits geschlossen, es war dunkel. Plötzlich sah ich vor mir ein gretles Licht, ging darauf zu – und fühlte mich, als sei ich in einer Traumsequenz aus dem experimentellen Film *Enter the Void* gelandet. Es war ein Supermarkt mit einem riesigen, regenbogenfarbenen Neonschild: TAMADE. Natürlich ging ich hinein. Und was ich sah, übertraf meine Vorstellungskraft. Neonlichter in grellen Farben stellten alle möglichen Dinge dar, Palmen, Ufos, Getränke und Speisen – wie in einem surrealen Comic. Da ich von starken

Farben besessen bin, war dieser Ort für mich ein Palast. Ich verbrachte viel Zeit damit, durch die Gänge zu schlendern, die Lichter zu betrachten und mich zu wundern – bis ich bemerkte, dass bereits 40 Minuten vergangen waren. Ich kaufte ein paar Kleinigkeiten und ging. Bald darauf dachte ich: »Dieser Ort kann doch nicht echt sein.« Dennoch: Für mich gehört er zu den faszinierendsten der Welt. Jedes Mal, wenn ich in Osaka bin, kehre ich dorthin zurück.

Ardneks, 36, lebt als Illustrator in Jakarta. Seine Arbeit beschreibt er als »spielerische Kombination aus interkulturellen Bezügen, intensiven Farben und verträumter Tropicália«

Frankreich

Kosmische Momente auf Korsika

Seit meiner Geburt habe ich alle Ferien in dem Dorf Campomoro verbracht. Es ist ein altes Fischerdorf, gelegen am Ende einer atemberaubenden Höhenstraße – allein diese Strecke wäre Grund genug, nach Korsika zu reisen. La Mouette ist ein bescheidenes, wunderschön gelegenes Restaurant und Café in Campomoro, mit Blick nach Osten über den Golf von Valinco. Unsere Großeltern nahmen uns als Kinder gelegentlich dorthin mit – auf eine Portion Carbonara oder ein Kalbschnitzel Mailänder Art. Zwischen den Gängen spielten wir mit unseren Cousins am Strand. An Wochenenden, nach der Messe, führte uns unser Großvater oft dorthin, um ein Eis zu essen. Er trank stets eine Pietra, das berühmte korsische Bier aus Kastanienmehl, während wir uns industriell hergestellte Eissorten aussuchten (heute bietet La Mouette köstliches

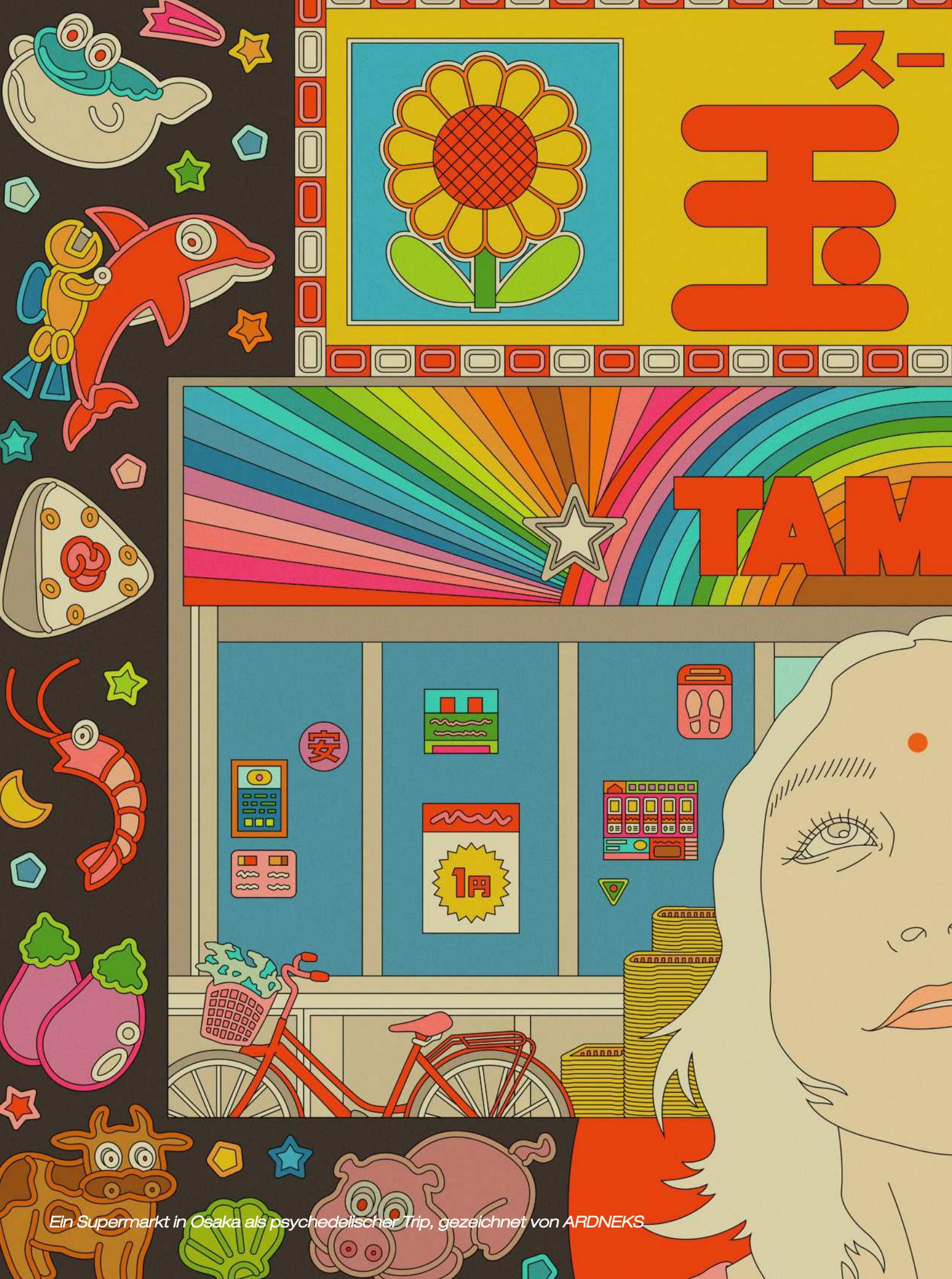
handgemachtes Eis an). Inzwischen zieht es mich oft schon früh am Morgen dorthin – kurz bevor das Dorf erwacht. Es ist ein friedlicher Moment: Man sitzt mit einem Kaffee am Meer, und während man ein paar Worte mit den anderen Frühaufstehern wechselt, steigt langsam die Sonne empor und enthüllt den gesamten Golf von Valinco. Es ist kosmisch.

Jean Aubertin, 34, lebt in Marseille. Als Illustrator arbeitet er gern mit Aquarellen, 2023 hat er seinen ersten Comic veröffentlicht, »Motorossa«, in dem auch die Landschaften Korsikas eine Rolle spielen

Senegal

Die Düfte von Dakar

Jeder, der mit mir verbunden ist, sollte nach Grand Dakar, dem Bezirk in der senegalesischen Hauptstadt, in dem ich aufgewachsen bin. Alles wird dort geteilt, jede Tür steht offen, und das Leben findet auf der Straße statt. In Dakar kann ich blind sein und meiner Nase vertrauen, denn man kann das Leben dort riechen: Morgens duftet es – ein Resultat der französischen Kolonialherrschaft – überall nach Baguettes. Mittags lassen die Senegalesen alles stehen, um gemeinsam zu essen, zum Beispiel das Nationalgericht Thieboudienne, ein aromatisches Reisgericht mit Fisch und Gemüse. Abends, wenn die Straßenverkäufer ihr Essen anbieten, riecht es nach Netetou, einem fermentierten westafrikanischen Gewürz, nach Meeresfrüchten und Ataya, einem süßen Grüntee mit Minze, der nach jeder Mahlzeit getrunken wird. Man kann allerdings dem Trubel, der eine afrikanische Großstadt ausmacht, auch entfliehen. Dakar liegt direkt am Atlantik.



Ein Supermarkt in Osaka als psychedelischer Trip, gezeichnet von ARDNEKS

パー

出

激安

生鮮館

IADE

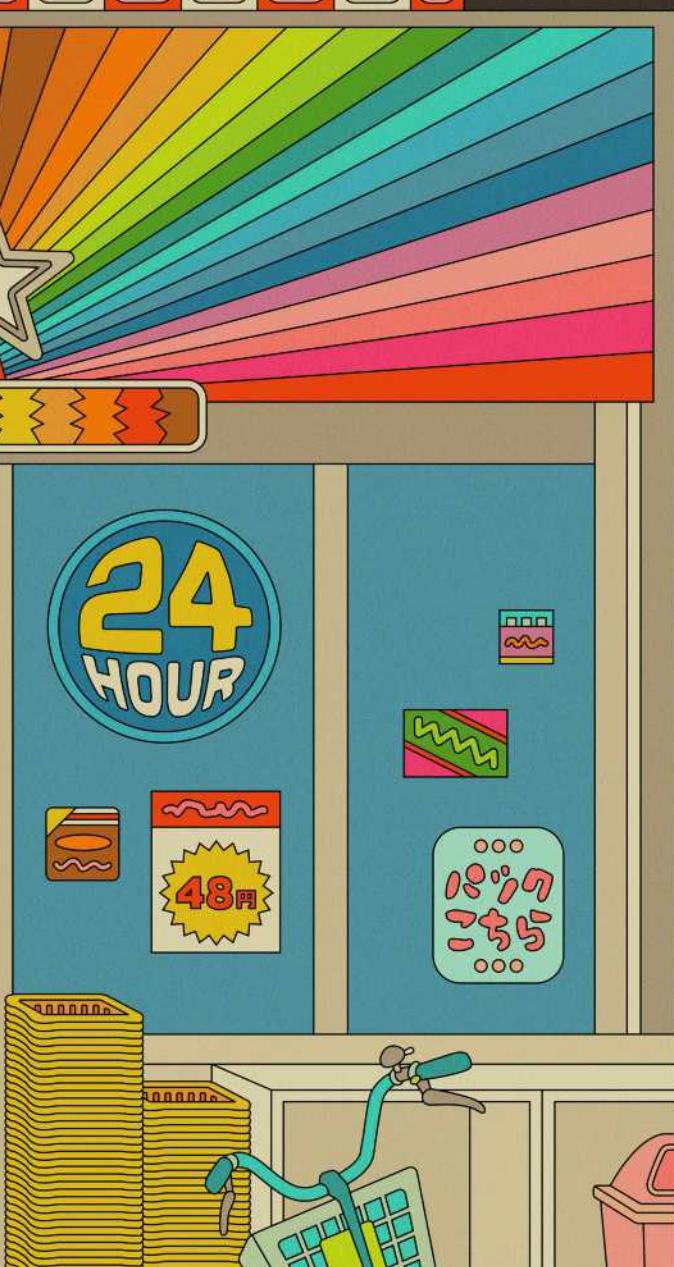
24
HOUR

お値段
そのまま

50%
量

48円

パック
こちら





Wenn man auf den Klippen sitzt, umgeben von der salzigen Meeresluft, dann scheint die Stadt weit weg zu sein.

*Alpha Dia, 33, ist als Model weltweit unterwegs.
Sein Zuhause ist Hamburg*

Cookinseln

Wie ein riesiges Aquarium

Wenn man auf die Cookinseln fliegt, findet man sich in einer Postkartenidylle wieder. Die Inselgruppe liegt mitten im Südpazifik, nordöstlich von Neuseeland. Wir haben zwei Wochen auf der kleinen Insel Aitutaki gewohnt – es war das Paradies auf Erden. Traumstrände, Traumwasser, traumhafte Menschen. Die Leute dort sind so tiefenentspannt. Nicht nur die Frauen, auch die Männer tragen Blumenkränze im Haar und Blumenhemden. Direkt vor der Tür unseres Bungalows lag das Meer: türkisblau mit klarem Wasser, bunten Fischen und Korallen, wie ein riesiges Aquarium. Wir waren stundenlang mit Schnorcheln beschäftigt. Zweimal die Woche finden auf der Insel Märkte statt. Dort haben wir uns durch die einheimischen Früchte probiert, zum Beispiel zum ersten Mal Brotfrucht gegessen. Die ist so groß wie eine Melone, man bereitet sie wie Kartoffeln zu. Direkt vor unserer Tür gab es jede Menge Kokosnüsse. Die Einheimischen haben uns gezeigt, wie man sie von den Palmen kriegt und mit der Machete öffnet. Der Weg zu den Cookinseln ist lang, aber wenn man die Möglichkeit hat, sollte man sie sich ansehen – insbesondere Aitutaki.

Thomas und Jacqueline Zieba, beide 41, sind seit sechs Jahren auf Weltreise mit ihren 11 und 15 Jahre alten Kindern.

Sie hat vorher als Lehrerin gearbeitet, er als Automatisierungstechniker und IT-Assistent. Unterwegs verdienen sie ihren Lebensunterhalt mit der Lernplattform MeinMatheweg. Auf dem Instagram-Account @rucksackfamilie erzählen sie von ihren Reisen

– dass es ihnen guttut, sieht man ihnen an. Man erlebt dort, dass man neben der gewaltigen Natur wirklich klein ist.

Konstanze Klosterhalfen, 28, ist eine der erfolgreichsten deutschen Mittelstreckenläuferinnen. 2022 wurde sie – nach unzähligen Wettkämpfen und Trainingsaufenthalten auf der ganzen Welt – Europa-meisterin über 5.000 Meter. Zurzeit lebt sie in Colorado

USA

Braunbär am Bergsee

Um meine Empfehlung von Deutschland aus zu erreichen, sitzt man erst mal stundenlang im Flieger. Dann landet man in Reno in Kalifornien und hat immer noch mehrere Autostunden vor sich. Aber jede Reiseminute lohnt sich, wenn man dann den magischen Ort in 2.500 Meter Höhe erreicht: Mammoth Lakes. Dort gibt es einige türkis-blau schimmernde Bergseen, die kilometerweit von nahezu unberührter Natur umgeben sind. Das außergewöhnliche Bergpanorama, die riesengroßen kalifornischen Bäume und die atemberaubende Artenvielfalt machen diese Seenkette einzigartig. Eines Maimorgens – ich war gerade aufgewacht, hatte mir einen Kaffee gekocht und trank ihn in der Nähe unserer Unterkunft – tauchte plötzlich ein kleiner Braunbär vor mir auf. Anstatt aufzuschrecken, beruhigte ich mich mit dem Gedanken, dass hier in der unberührten Natur seine Heimat war und die Bären im Mai gerade aus dem Winterschlaf erwachen. Und dass unser Aufeinandertreffen friedlich bleiben würde, wenn ich seinem Habitat nicht schade. Nach dieser Maxime leben die Menschen in Mammoth Lakes. Sie verbringen viel Zeit in der Natur: Sie treiben Sport, wandern durch die Wälder, baden in Naturquellen

Simbabwe

Vollkommen willkommen

Simbabwe! Die Herzlichkeit und Offenheit der Menschen in diesem Land hat mich sehr berührt. Ich war zweimal dort, erst für eine Reisereportage, wenig später mit meiner damals 19-jährigen Tochter Molin, die gerade ihr Abitur gemacht hatte. Wir waren mit einem Allrad-Toyota unterwegs, schliefen im Dachzelt. Abends suchten wir uns einen Campingplatz oder stellten uns für eine kleine Gebühr auf einen Hotelparkplatz. Einmal fanden wir keinen Stellplatz und wurden nervös. Es war stockdunkel, als wir durch Zufall ein abgelegenes Internat ansteuerten, wo uns ein Lehrer erlaubte, unseren Camper neben dem Schulgebäude zu parken. Er lud uns auch zum Abendgottesdienst ein. Und so saßen wir unter dem spärlichen Licht einer batteriebetriebenen Glühbirne in einem großen Klassenraum und lauschten dem Gesang vieler Kinder, von denen wir nur wenige sehen konnten. Molin und ich weinten. Unsere Rührung kam nicht allein von der schönen Melodie, sondern auch von der Erkenntnis, dass die Welt voller Menschen ist, die einen willkommen heißen. Darauf darf man vertrauen. Ich war so glücklich,

das gemeinsam mit meiner Tochter im Urlaub in Senegal erleben zu dürfen.

Hauke Dressler, 56, reist als Fotograf seit drei Jahrzehnten um die Welt. Er lebt in Bremen

Deutschland

Dorfleben an der Ostsee

Als jemand, der die Welt vor allem vom Wasser aus sieht, könnte man von mir eine exotische Empfehlung erwarten: die einzigartigen Strände der Seychellen zum Beispiel oder Grönland, die schönste Insel der Welt, die sich nur per Eisbrecher bereisen lässt. Aber um wirklich zu entspannen, fahre ich nach Steffenshagen, das ist ein kleines Dorf an der Ostsee, in der Nähe von Rostock. Es liegt etwas entfernt vom Trubel der Strandpromenade, und man lebt dort umgeben von Künstlern in einer unkonventionellen Ostseidylle. In Steffenshagen gibt es keinen Durchgangsverkehr, dort verläuft nur die Dorfstraße. Man ist dort weit weg von jeglichem Massentourismus. Man schlendert durch die Ateliers, grillt zusammen mit freundlichen Menschen und saugt die Ruhe dieses Ortes auf. Eines Abends lud ein Rostocker Philharmoniker einmal mit seinen Studenten in die Steffenshagener Kirche ein: Klassische Musik schallte durch den spätgotischen Backsteinbau, der wunderbar beleuchtet war. Es war wahnsinnig atmosphärisch, und man spürte die Gemeinschaft, die die Menschen in dem Dorf miteinander verbindet. Falls aber das Meerweh, das auch einen Kapitän in den Ferien mal heimsucht, einen an den Strand zieht, dann ist der auch nur eine halbstündige Fahrradtour entfernt.

Stefan Schwarze, 63, gehörte ab 1990 zur Besatzung des Forschungsschiffs »Polarstern«, ab 2005 als Kapitän. Siebenmal war er mit dem Schiff am Nordpol

Italien

Besuch im Wintermärchen

Im Winter 2022 besuchte ich zum ersten Mal Südtirol. Wir hatten diese Region für unseren Winterurlaub ausgewählt – schließlich ist sie bekannt für ihre zahllosen Skigebiete. Diese Gegend wirkt wie einem Märchen entsprungen: Die Luft ist kristallklar, die Häuser sind aus Holz und von schlichter Schönheit; die Natur gleicht einer Weihnachtskarte – makelloser Schnee, blauer Himmel, hohe Nadelbäume. Und dazu natürlich die Berge, majestatisch und still. Ganz gleich, wie alt man ist: Es ist der perfekte Ort, um sich in einem Wintermärchen wiederzufinden.

Sarah Mari Shaboyan, 32, ist eine aus Armenien stammende Illustratorin und lebt in Italien

Portugal

Aus einer anderen Welt

Der Ort, den ich meinen Freunden empfohlen würde, ist das Ozeanarium in Lissabon – wegen seiner ruhigen und traumhaften Atmosphäre. Ich habe es vor drei

Jahren bei einem Spaziergang am Meer zufällig entdeckt. Das Ozeanarium ist ein Ort, an dem man mit dem staunenden Kind in sich in Verbindung treten kann – und mit den Wundern des Meeres. Jedes Tier, jede Szene und jede Farbe wirkt hier wie aus einer anderen Welt. Es ist der beste Ort, um das Unbekannte zu entdecken und zur Ruhe zu kommen.

Théophile Bartz, 36, ist in Lothringen aufgewachsen und lebt als freier Künstler in Paris

Norwegen

Die Stille oberhalb der Baumgrenze

Geh zurück in die Natur! Der größte Fehler, den wir heute machen, ist, uns von der Natur zu entfernen. Ein besonders empfehlenswertes Reiseziel ist daher die Berghütte Finsehytta im südlichen Norwegen. Sie ist von Oslo oder Bergen aus leicht mit dem Zug zu erreichen. Im Sommer und Herbst kann man dort außergewöhnliche Wanderungen und Radtouren machen. Im Winter und Frühling ist Skilanglauf möglich. Alle Wanderwege sind markiert. Oberhalb der Baumgrenze wird dir bewusst, wie sehr wir Teil der Natur sind. Der Wind und die Ruhe, die Sonne und der Mond, das Rauschen des Wassers und die Stille – du bewegst dich, und du wirst bewegt. Und vielleicht findest du dort deinen eigenen Nordpol.

Erling Kagge, 62, ist ein norwegischer Autor und Verleger. Er hat als erster Mensch die drei Extrempunkte der Welt zu Fuß erreicht: Nordpol, Südpol und den Mount Everest. Er lebt in Oslo





Im Garten von David Horvitz in Los Angeles findet JEAN-PHILIPPE DELHOMME Ruhe und Inspiration



Japan

Die Frühzeit des Planeten spüren

Nagatoro ist vor allem wegen der umliegenden Natur einer meiner Lieblingsorte. An einem Fluss entlang erstrecken sich breite Felsformationen, die sich auf einer Bootsrundfahrt erkunden lassen, und es gibt sanfte Berge, auf denen man wandern kann. Am meisten liebe ich es, über die großen, offenen Felsen zu spazieren. Diese Gesteinsformationen entstanden durch die Hebung eines urzeitlichen Meeresbodens – und wenn ich darüberlaufe, spüre ich geradezu die Entstehung der Erde und ihre lange Geschichte. Es ist ein echtes Vergnügen, dort entlangzugehen und sich solche Dinge vorzustellen.

Takashi Nakamura, 48, lebt als Illustrator im Großraum Tokio, in der Präfektur Saitama – ganz in der Nähe von Nagatoro

USA

Der Garten des Künstlers

Vor einigen Jahren stellte mir eine Freundin den Garten des Künstlers David Horvitz in Los Angeles vor. Auf einem brach liegenden Grundstück gegenüber seines Ateliers hat Horvitz ein kollaboratives Kunstprojekt gestartet. Er pflanzte heimische Gewächse und legte schmale Pfade aus Austernschalen und Straßenschutt an. An einer Wand finden sich Graffiti, dazwischen Bilder und Installationen eingeladener Künstler. Eine Holzskulptur dient als Futterstelle für Krähen, auf

einer anderen trocknet ein großer Fischkopf. Während meiner letzten Aufenthalte in L.A. verbrachte ich viel Zeit malend in diesem Garten, beobachtet von kreisenden Krähen und einem Mann, der sein Auto auf dem Gehsteig reparierte. Ich liebe es, ganz in mein Motiv einzutauchen. In diesem begrenzten Grundstück, mitten in der riesigen Stadt, fand ich Inspiration und Ruhe, als befände ich mich in einer weiten Landschaft. Es sind so gut wie nie die bekannten Sehenswürdigkeiten, die eine Reise rechtfertigen, sondern immer die kleinen Dinge und das Unvorhersehbare.

Jean-Philippe Delhomme, 66, lebt als Maler in Paris, seine Bilder wurden unter anderem in Los Angeles, Seoul und Tokio ausgestellt. Er hat vier Romane veröffentlicht und ein Dutzend illustrierter Bücher

Sri Lanka

Nicht viel los – aber super Wellen

Sri Lanka hat alles, was man für einen Urlaub braucht: wunderschöne Strände, Sonne – und super Wellen für Anfänger und Fortgeschrittene. Ein kleiner Ort an der Südküste, der mir besonders gefallen hat, ist Ahangama. Dort ist nicht viel los, aber genug, um seinen Spaß zu haben und Leute kennenzulernen zu können. Ahangama entwickelt sich immer mehr zu einer Surf-Stadt, was mir natürlich gut gefällt. Die Surfer kommen von überallher, gehen zusammen raus aufs Wasser oder einfach nur Kaffee trinken in den vielen Cafés mit Meerblick. Und für mich sehr wichtig: Man kann innerhalb von zehn Minuten die verschiedensten Strandarten erkunden. Neben den Sandstränden

auch Steinstrände mit *reef breaks*, wie wir Surfer das nennen, also Surfspots, wo die Wellen vielleicht etwas schwieriger sind. Aber auch für Menschen, die nicht surfen, gibt es viel zu sehen, zum Beispiel Tempel, Elefantenparks oder Nistplätze von Schildkröten.

Camilla Kemp, 29, hat sich als erste deutsche Surferin für die Olympischen Spiele qualifiziert. Sie wohnt in Portugal und in München und ist viel mit dem deutschen Nationalteam unterwegs

Mongolei

Mehr Pferde als Menschen

Abgeschiedenheit? Ein mentaler Reset? Ein wildes Abenteuer? Fahr in die Mongolei, das am dünnsten besiedelte Land der Welt, wo mehr Pferde als Menschen leben. Gehe reiten, oder brettete mit einem Geländewagen durch die unendlichen grünen Steppen. Tauch ein in die nomadische Lebensart, die dort seit den Zeiten Dschingis Khans gelebt wird. Ich empfehle besonders einen Roadtrip von der Wüste Gobi bis zur Taiga im Norden. Verbringe ein paar Nächte in einer Jurte, dem traditionellen nomadischen Zelt, mit einer einheimischen Familie. In die Mongolei zu reisen, bedeutet, eine Freiheit zu spüren, die man sonst nirgendwo findet. Aber Vorsicht: Es ist ein Ziel für den unerschrockenen Reisenden, dem Abenteuer und bleibende Erinnerungen wichtiger sind als Fünf-Sterne-Komfort.

Eva zu Beck, 34, ist eine Reisebloggerin aus Polen. Seit Jahren reist sie allein an entlegene Orte und dokumentiert ihre Erlebnisse auf YouTube

Mein Schiff

Dem Verbrechen auf der Spur.

Erleben Sie vom **14.09. – 21.09.2026**
außergewöhnliche Momente auf der *Mein Schiff 7*.



 **TUI Cruises**

Begeben Sie sich auf eine Reise zu den schönsten Hafenstädten der Ostsee und erleben Sie spannende Momente an Bord.

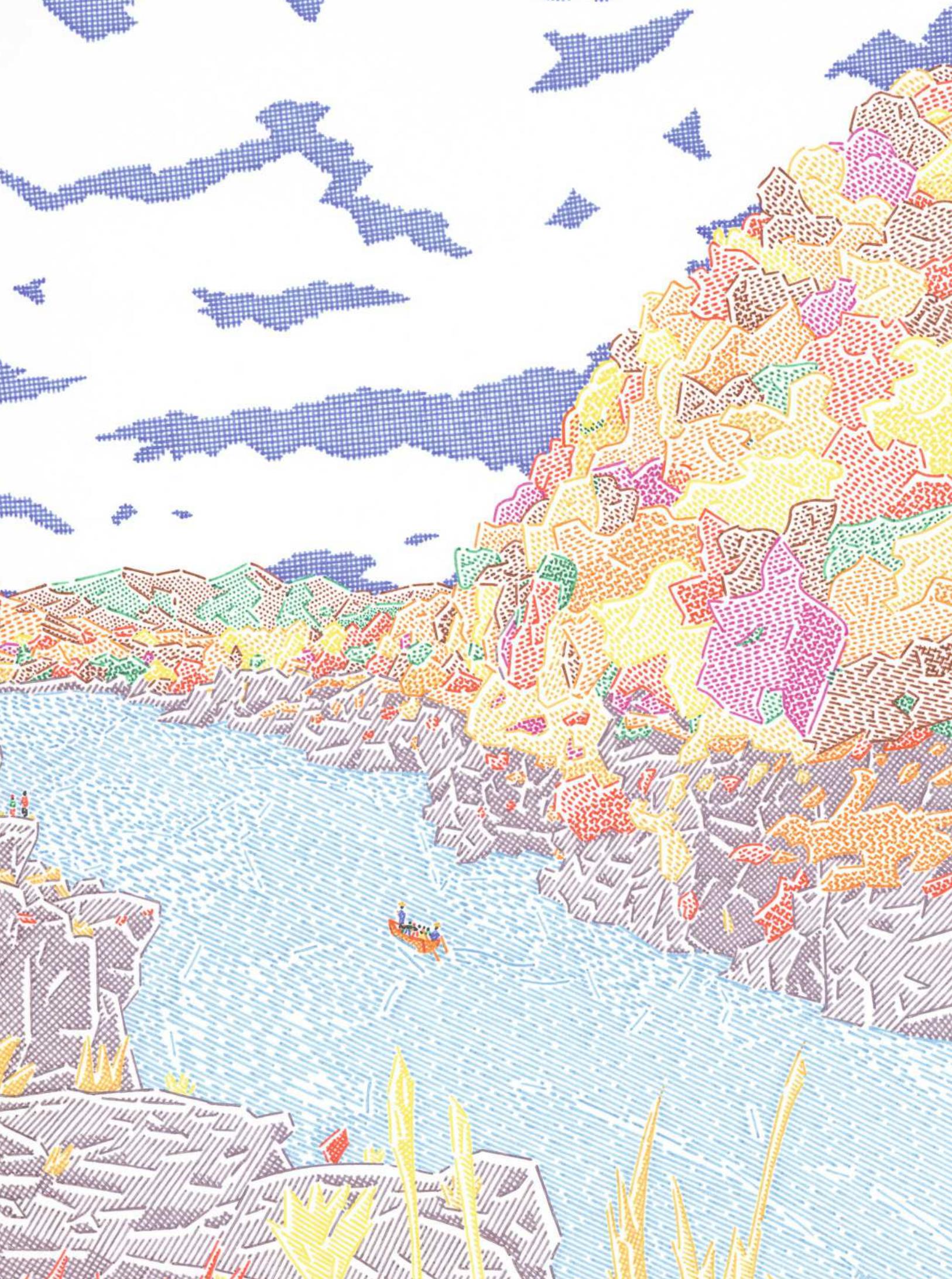
Zu Gast: Die ZEIT Verbrechen-Podcast-Hosts Sabine Rückert und Andreas Sentker.

Mein Schiff® Gäste haben die Möglichkeit sie live im Theater mit spannenden Kriminalfällen und einem Blick hinter die Kulissen des erfolgreichen Podcast zu erleben (nach Verfügbarkeit).

Wer exklusiv über ZEIT Reisen bucht, erhält zusätzlich Zugang zu allen ZEIT Reisen Veranstaltungen.



© Vera Tammen



Bhutan

Ein Kloster im Himalaya

Wenn meine besten Freunde mich fragen würden, wohin sie reisen sollten, würde ich ihnen Bhutan empfehlen. Der Grund dafür ist, dass ich Bhutan für ein Land voller Wunder halte. Es ist nicht so stark von der Globalisierung geprägt wie andere Länder dieser Welt. Ganz konkret würde ich ihnen raten, zum Tigernest zu wandern, dem buddhistischen Kloster Taktshang auf 3.120 Meter Höhe. Sie würden mich dafür vielleicht hassen, weil es eine dreistündige Wanderung ist. Aber am Ende des Weges wird man belohnt mit einem Tempel am Berghang und einem atemberaubenden Blick auf den Himalaya. Besonders gefiel mir auch, dass man keine elektronischen Geräte mit in den Tempel nehmen darf, keine Handys, keine Kameras, nichts. Nach einer so anstrengenden Wanderung ist es einfach schön, zur Ruhe zu kommen und sich zu sammeln. Und diesen Moment zu genießen, in dem man die Energie des Ortes in sich aufnimmt.

Jessica Nabongo, 41, hat alle 195 Länder der Welt bereist, die von den Vereinten Nationen anerkannt werden. Die Schriftstellerin und Fotografin lebt in Detroit und Dakar

Spanien

Wo alles nach Sonne schmeckt

Wäre ich bei meinem letzten Aufenthalt an diesem Ort nur einen Tag länger geblieben, würde ich nur noch aus frisch gebackenem Brot, saftigen Tomaten und

aromatischen Oliven bestehen. Hier schmeckt für mich alles nach Sonne. Ich spüre eine Vertrautheit, seit ich meinen allerersten Familienurlaub hier verbracht habe. Sóller, eine Gemeinde im Nordwesten Malloras, hat mich völlig von sich überzeugt. Was diesen Ort für mich auszeichnet und warum ich ihn herzlichst empfehle, ist der perfekte Mix aus Natur, Lebensstil und wahnsinnig gutem Essen. Wandert im Tramuntana-Gebirge durch Zitronenhaine und unter Olivenbäumen; entdeckt die frischen Lebensmittel, ob auf dem Markt oder direkt bei den Landwirten; esst Kakis vom Baum; probiert ein veganes Orangensorbet, denn die Gegend ist für ihre Orangen bekannt; trinkt in einem süßen kleinen Café einen Flat White mit Mandelmilch. Man muss nicht immer sehr weit reisen, um kulinarisch und landschaftlich an einem Wohlfühlort zu landen. In Sóller lebt es sich mit einer besonderen Leichtigkeit.

Maya Leinenbach, 21, ist Deutschlands erfolgreichste vegane Koch-Influencerin, ihre Rezepte erreichen ein Millionenpublikum. Die Suche nach neuen Geschmackserlebnissen hat sie von Stuttgart aus an Orte in aller Welt geführt

freundliche, hilfsbereite Einwohner. London besteht eigentlich aus mehreren kleineren Städten, die zusammen eine große, lebendige Stadt bilden. Als blinder Reisender finde ich London erfreulich barrierefrei. Da die Stadt so multikulturell ist, kann man dort überall köstliche Gerichte aus der ganzen Welt riechen und schmecken. Und es gibt dort viele kostenlose Museen wie das Science Museum und das Natural History Museum. Mein Lieblingsort in London ist das British Museum in der Great Russell Street. So viel Geschichte! Außerdem haben sie einen fantastischen Audioguide, der für mich als blinde Person sehr hilfreich ist. Ich könnte Stunden dort verbringen.

Tony Giles, 47, hat als blinder Autor schon mehr als 130 Länder bereist. Er lebt in Teignmouth, einer kleinen Küstenstadt im Südwesten Englands

Australien

Wasserfälle im Regenwald am Meer

Bei 143 Ländern, die ich bereist habe, könnte man vermuten, einen einzigen Ort zu empfehlen, sei schwierig. Aber für mich ist die Entscheidung ganz naheliegend. Es ist der Ort, an dem ich mich endgültig niedergelassen habe: Cairns, im Nordosten Australiens. Vor 50 Jahren war ich zum ersten Mal hier, um als Koch zu arbeiten. Damals war Cairns ein kleiner Ort, der mir sofort sehr gefiel, aber weil meine Reiselust zu groß war, konnte ich noch nicht bleiben. In Cairns ist das Klima immer mild. Die Stadt ist umgeben von hügeligen Landschaften, beeindruckenden Wasserfällen und dem angeblich ältesten Regenwald der Welt. Sie liegt direkt am Meer, und zwar nicht

Großbritannien

London riechen, schmecken, hören

Die unvergleichliche Hauptstadt Großbritanniens ist mein Lieblingsreiseziel: Es gibt dort so viele Attraktionen zu besuchen! Und man kann in den Parks spazieren gehen oder am Ufer der Themse entlangschlendern. Es gibt lebhafte Pubs, einen guten öffentlichen Nahverkehr und

an irgendeinem, sondern an dem Korallenmeer, in dem sich das Great Barrier Reef befindet. Noch aus einem anderen Grund ist Cairns für mich ein bedeutender Ort. Als ich in den Siebzigern in einem Camper in Australien unterwegs war, kam mir in dieser Gegend ein Belgier auf einem voll bepackten Fahrrad entgegen. So etwas hatte ich damals noch nie gesehen. Ich sprach ihn an, und er konnte nicht fassen, dass er ausgerechnet hier auf jemanden traf, der Französisch sprach. Wir tranken Kaffee und plauderten. Seine Art zu reisen faszinierte mich. Ich dachte mir, wenn er das kann, dann kann ich das auch. Und so kam es, dass mir dieser Mann bald darauf ein maßgefertigtes Fahrrad aus Belgien mitbrachte. Seitdem reise ich auf dem Fahrrad und ich bin Cairns bis heute für diese Begegnung dankbar.

Tilmann Waldthaler, 83, ist

in München geboren, wuchs in Italien und Österreich auf, machte in der Schweiz eine Ausbildung zum Koch. Jahrzehntelang reiste er per Fahrrad um die Welt

Brasilien

Ein Tempel der Subkultur

Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie spazieren durch das Herz von São Paulo und betreten die Galeria do Rock – ein Gebäude, das seit den späten 1950er-Jahren ein inoffizieller Tempel der Alternativkultur ist. Die Galerie ist ein faszinierendes Geflecht aus geschwungenen Rampen, es gibt dort Tätowierstudios, Vintage-Läden, Plattengeschäfte und Menschen aus allen Subkulturen der Stadt: Punks, Metalheads, Skater, Goths, Hip-Hop-Fans. Jedes Mal, wenn ich die

Rampen der Galeria do Rock hinaufsteige, habe ich das Gefühl, in eine Art Kirche zurückzukehren – eine, in der die Hymnen auf E-Gitarren gespielt werden und die Heiligen Lederjacken tragen. Im zweiten Stock stößt man auf Baratos Afins. Von außen wirkt es wie ein gewöhnliches Plattengeschäft. Doch sobald ich eintrete, verändert sich alles. Ich bin umhüllt vom Duft alter Vinylplatten und Papphüllen, die Regale flüstern Geheimnisse aus einer anderen Zeit. Der Laden hat Generationen von Träumern kommen und gehen sehen: Sammler mit Listen in der Hand, Jugendliche auf der Suche nach ihrer ersten Platte, Musiker, die nach etwas Echtem suchen. Irgendwie hat dieser Ort bis heute seinen Geist bewahrt – fragil, trotzig, schön. Und wenn ich schließlich wieder hinausgehe, wirkt São Paulo anders: heller, lauter, lebendiger. Ich bin dankbar für Baratos Afins – dafür, dass es mehr ist als ein Geschäft. Ein Zufluchtsort. Ein Ort, wo die Musik weiterspielt, selbst wenn die Welt draußen vergessen hat, wie man zu hört. Dieser Plattenladen hat eine alte Seele, scheint aber niemals alt zu werden.

Thais Curvelo, 34, ist Illustrator und Tätowierkünstler.

Er lebt in Berlin-Kreuzberg

Kanada

Im Kanu zur Ruhe kommen

Als Flugbegleiterin sehe ich täglich neue Orte, und die meisten sind laut, hektisch und völlig überfüllt. Mein ganz persönlicher Ort des Glücks liegt weit weg vom Trubel, und zwar in Kanada. Genauer gesagt ist es ein Kanu auf dem Bow River im Banff-Nationalpark. Inmitten des schönsten Panoramas, das ich je gesehen habe, komme ich dort komplett zur Ruhe. Umgeben von klarer Luft, dem

Plätschern des Wassers und einer atemberaubenden Tierwelt – Bären, Elche, Biber – fühle ich mich auf eine gute Weise ganz unbedeutend und klein. Dieses Gefühl an diesem Ort auch einmal zu erleben, würde ich meinen Freundinnen und Freunden wünschen.

Sophie Klein, 30, ist Flugbegleiterin und gibt auf Instagram Einblicke in ihren Beruf. Sie lebt in Koblenz

USA

Nervenkitzel in Manhattan

In New York zwischen all den *fancy* Rooftop-Bars, dem Central Park, Brooklyns Flohmärkten, zig Jazz-Clubs, Manhattans High-Rises, den neusten Pickleball-Plätzen und natürlich den Vereinten Nationen den einen Ort des Glücks auszuwählen, ist eigentlich schier unmöglich. Aber wenn das Herz mal wieder wie zu Kinderzeiten für einen Moment vor Glück und purem Nervenkitzel schier zerplatzen soll, dann sollte man nach Coney Island fahren. Wo die skurrilsten Charaktere der Stadt und die unterschiedlichsten Familien am Strand die Wellen des Atlantiks genießen und das Leben auf der Promenade zwischen mitgebrachten Cobras, Hühnchen-Mais-Grills und Beatbox-Sounds, bevor sie sich in den daneben liegenden, optisch wie aus der Zeit gefallenen Vergnügungspark Luna stürzen. Selbst wenn man, so wie ich, nicht nur wegen einer früheren Trampolin-Leidenschaft die Höhe, das Fallen und vor allem das Kribbeln im Bauch liebt, kommt man im Cyclone – der zweitstielsten Holz-Loopingbahn der Welt mit einem 25 Meter tiefen Fall – aus dem Wechselbad zwischen Adrenalinkick und Kreischen kaum mehr raus. Allerdings sollte man zum Schutz seiner Wirbelsäule – der deut-



sche TÜV hätte hier seine Freude – einen gut gepolsterten Pullover anziehen. Eine andere Luna-Attraktion, die Slingshot, katapultiert zwei Personen in einer halboffenen Kugel mit gut 140 km/h in den Himmel. Während man sich beim Warten in der Schlange noch fragt, wie weit einem dabei das Herz wohl in die Hose rutschen wird, kann man in dem Moment des Fliegens, beim Blick in den Sonnenuntergang über Manhattan, während im Abendrot die Wellen des Atlantiks brechen, sein Glück kaum fassen.

Annalena Baerbock, 44, war von 2021 bis 2025 als Bundesaußenministerin in aller Welt unterwegs. Im Juni wurde sie zur Präsidentin der Generalversammlung der Vereinten Nationen gewählt. Sie lebt mit ihren beiden Töchtern in New York

Portugal

Die Sehnsucht nach früher stillen

An der östlichen Algarve an Portugals Südküste bilden lange Sandstrände ein Naturschutzgebiet weitab von jedem Trubel am Meer. In der Nähe dieser Strände befindet sich Tavira, ein Städtchen am Rio Gilão, das die Sehnsucht nach einer vergangenen Zeit stillen kann. Vieles in Tavira macht den Eindruck, als hätte sich in den letzten 50 Jahren kaum etwas verändert. Hier gibt es noch jene einfachen Kneipen, wie man sie sich oft wünscht: Garanten für wunderbares Essen, stimmungsvolle Atmosphäre und ein lustvolles Eintauchen in das Gefüge eines Ortes. Die Mutter steht dort am Herd, der Vater hinterm Tresen, die jüngere Generation macht den Service. An

einer langen Tafel finden manchmal Feiern statt, bei denen die Großmutter das Regiment führt. Sie teilt die Wünsche lautstark den Servicekräften mit und bezieht auch uns Fremde mit ein. Tavira ist touristisch durchaus erschlossen, aber nicht überlauft. Zumaldest in der Nebensaison kann man hier tatsächlich noch in portugiesisches Alltagsleben eintauchen.

Hans-Peter Christoph, 67, Busfahrer und Unternehmer, war mit seinen Reisebussen unter anderem auf der Seidenstraße und auf der Panamericana unterwegs. Er lebt in Freiburg

Mexiko

Das Leben im »melting pot« genießen

Freunde würde ich jederzeit nach Mexiko-Stadt schicken, wo ich regelmäßig spiele. Das ist ein riesiger *melting pot*, größer als New York, es gibt dort wunderbares Essen, spannende Designer, tolle Clubs und eine interessante Under-ground-Szene, dazu ist es architektonisch unheimlich beeindruckend. Neben dem über die Landesgrenzen hinaus bekannten Stadtteil Roma Norte liebe ich das Viertel Condesa besonders. Vor allem die Avenida Amsterdam, ein ovaler Straßenring mit ganz viel Grün. Läuft man sie im Kreis entlang, entdeckt man Cafés, Bistros, Boutiquen. Am Parque Mexico sitze ich morgens gern mit einem Kaffee und einem Chocolatine von der Panaderia Rosetta und beobachte die Leute. Noch drei schnelle Tipps. Essen: Im La Docena kann man Austern bestellen und vieles anderes aus dem Meer. Einkaufen: Auf dem Mercado de Artesanías La Ciudadela findet man traditionelles Kunsthandwerk und tausend andere Dinge. Nachtleben:

Ich spiele oft im Fünk Club, er hat ein tolles Soundsystem und ein junges, sehr enthusiastisches Publikum.

Mira Mahn, 47, legt im Berliner Technoclub Kater Blau als Resident-DJ auf. Unter dem Namen Mira tourt sie weltweit

Überall

Hauptsache, Wandern

Beim Weitwandern kommt es weniger darauf an, wohin es geht, sondern wie man unterwegs ist. Der Weg ist also tatsächlich das Ziel, und das Ziel ist das Senken der Glücksschwelle: eine Rekalibrierung der eigenen Erwartungshaltung. Für die meisten Menschen ist ein weiches Bett und eine warme Dusche am Morgen normal und nicht der Rede wert. Wer auf einer Wanderung jedoch auf einer dünnen Isomatte schläft und sich bestenfalls im kalten Bach waschen kann, für den wird eine ganz normale Hotelübernachtung zum absoluten Luxuserlebnis. Wenn man sich dann den Schweiß und Dreck der letzten Tage vom Körper spült, kann man vor lauter Glück fast schreien. Und für dieses Glücksgefühl ist es wirklich völlig egal, ob man vorher durch die Anden oder die Mark Brandenburg gewandert ist. Denn das Glück beim Wandern kommt nicht von außen, sondern von innen – durch die bewusste Reduktion aufs Essenzielle.

Christine Thürmer, 58, gilt als »meistgewanderte Frau der Welt«. Ihren Aufzeichnungen zufolge ist sie mehr als 65.000 Kilometer durch 40 Länder gewandert. Zwischen ihren Reisen lebt sie in Berlin

MR MARVIS



Die Herbst-/Winterkollektion 2025 von MR MARVIS ist da – mit den idealen Hosen, Oberteilen und Outerwear für die kälteren Monate. Probiere mit Den feinen Cords einen neuen Look aus oder entdecke charakteristische Kaltwetter-Favoriten wie Die Coolerdays, Die Flannels oder Die Cords. Vervollständige den Look mit unseren zeitlosen Hemden und Pullovern sowie eleganten Jacken. Hergestellt in Portugal. Shoppe jetzt die Kollektion auf mrmarvis.de oder besuche einen unserer Stores.



DÜSSELDORF - Kasernenstraße 1
HAMBURG - Hohe Bleichen 11
MÜNCHEN - Odeonsplatz 1



ZURÜCK AUF DER RÜCKBANK

Bild MAX KERSTING

*Bei dem ersten Familienurlaub mit
dem eigenen Auto wird unser
Autor am Steuer melancholisch.
Bis er merkt: Da sitzt noch ein ganz
anderes Gefühl*

MAN ist jung, dann wird man älter, unterwegs lernt man sich selbst besser kennen. Ich weiß von mir inzwischen, dass ich sentimental bin. Was bei Rilke steht – »so leben wir und nehmen immer Abschied« –, das konnte ich immer schon gut verstehen. Zuletzt aber ging mir der Vers doch verstärkt durch den Kopf, ein elegischer Ohrwurm. Zuletzt bin ich allerdings auch viel Auto gefahren, durch Deutschland und Skandinavien, und beim Autofahren betrachtet man die Gegenwart ja notgedrungen ausdauernd durch den Rückspiegel.

Durch den Rückspiegel sah ich nicht bloß, was ich hinter mir ließ, Berlin, Deutschland, Dänemark, sondern auch, wen ich mit mir in Richtung Zukunft bugsierte, die beiden Töchter nämlich, die Ältere acht, die Jüngere fünf Jahre alt. Und ich gestehe, dass mich der Anblick dieser Mädchen auf ihren Kindersitzen immer wieder auch melancholisch stimmte, dass ich mit dem Gedanken rang, dass die beiden nicht immer so klein sein werden und dass wir zwei Vorderen, meine Frau auf dem Beifahrersitz und ich, irgendwann auch wieder alleine durch die

Leben eines. Aus planetarischer Sicht ist das Auto natürlich eine katastrophale Erfindung, aber wenn man eins besitzt, ist es, das habe ich mir eingestehen müssen, *the best*. Wir haben beide eine Weile gebraucht, bis uns die Ungeheuerlichkeit der Umstellung bewusst wurde: Wir können jetzt mit diesem Ding praktisch überallhin, wann immer wir wollen?! In diesen vergangenen Herbstferien haben wir das Auto dann wirklich zum ersten Mal für eine längere Familienreise genutzt: von Berlin über Kopenhagen nach und durch Schonen, Südschweden, und dann wieder zurück in einem Rutsch.

Das stellte sich übrigens als wirklich empfehlenswerte Reiseroute mit Kindern heraus, in dem Sinne, dass kein Abschnitt qualvoll lang war. Wir saßen eigentlich nie länger als drei Stunden am Stück im Auto, weil auf den größeren Strecken, von Berlin nach Kopenhagen und von Simrishamn nach Berlin, in der Mitte immer die Überfahrt mit der Fähre kam, so eine Art Ankunft auf halber Strecke.

Wir haben aber trotzdem, damit möchte ich hier gerne angeben, nicht viel Zeit totgeschlagen unterwegs. Früher,

Unter mir rauschte der nächtliche Asphalt, und ich schlief zwischen meinen Geschwistern ein

Welt reisen werden müssen, mit leerer Rückbank. Ich vermisste also, eher töricht, das, was ich gerade hatte. Aber das, was ich gerade hatte, war auch so schön, und rückblickend habe ich auf dieser langen Fahrt wieder verstanden, dass ich Autoreisen eigentlich für die beste Art des Unterwegsseins halte.

Vielleicht ist das Autofahren als Familie ohnehin eine sentimentale Angelegenheit, weil es für die allermeisten eng mit der eigenen Kindheit verbunden ist, mit schöner (oder hässlicher) Erinnerung. In meiner Kindheit machten wir, meine Eltern, meine Geschwister und ich, viele lange Autofahrten. Zehn Stunden von Bonn in die Bretagne, sieben Stunden von Neu-Delhi nach Ranthambhore, neun Stunden von Hamburg nach Kreuth. Manchmal musste ich ganz hinten sitzen, auf der ausklappbaren Notfallbank des alten Familienvolvos, gequetscht zwischen Gepäck und Mitreisende, und wenn ich ausstieg, tat mir der Po weh. Manchmal fuhren wir über Nacht, dann klappten meine Eltern die Rückbank um und bauten uns Kindern ein nicht StVO-konformes Bett auf der Ladefläche. Ich lag auf dem Rücken und sah im Wechsel der Straßenlaternen Licht und Schatten über den Autohimmlen wandern, unter mir rauschte der nächtliche Asphalt, und dann schlief ich ein, zwischen meinem Bruder und meiner Schwester, deren Nähe mir so selbstverständlich war.

Im vergangenen Jahr haben meine Frau und ich ein Auto gekauft. Wir beide besitzen zum ersten Mal in unserem

als ich mit meinen eigenen Eltern durch die Gegend fuhr, gab es Hörspiele, zum Beispiel *Die unendliche Geschichte* auf der Länge von drei Kassetten oder *Der Schuh und die fliegende Prinzessin*. Das wurde aufgelegt, und dann hörten wir Kinder zu, während meine Eltern sich miteinander unterhielten. Ich neigte meinen Kopf nahe an den Lautsprecher, um über das Rauschen und Rattern der Fahrt hinweg etwas mitzukriegen von Atrejú oder dem König von Tripolis. Heute könnten meine Frau und ich den Kindern jeweils Kopfhörer aufsetzen, auf dass damit ein jedes mit eigenem Programm in bester Audioqualität berieselte wird. Wir finden das aber irgendwie nicht richtig oder sind jedenfalls der Meinung, dass die Kinder nicht allzu ausdauernd berieselten werden sollten. Also mussten wir uns die meiste Zeit höchstpersönlich mit ihnen rumschlagen. Das war sicher anstrengender, als es nötig gewesen wäre, es war allerdings auf unspektakuläre Weise wirklich spektakulär. Wahrscheinlich lag darin auch der größte Eigenreiz der Autoreise. Denn es passiert im Alltag halt nicht, dass man stundenlang im selben, kleinen Raum zusammengepfercht sitzt (und dabei zu den seltsamsten Zeiten Hunger hat und Käsebrote essen muss, als habe man nicht erst vor einer Stunde gefrühstückt).

Wir haben unterwegs also alles Mögliche miteinander besprochen – »Sieben ist auf der Strecke von 1 bis 12 die einzige Zahl mit zwei Silben«; »Alma hat neulich gesagt, dass Papi bekloppt ist«; »Ich bräuchte ein Tuch, ein



GUTER SCHLAF. BESTE ERHOLUNG. MEHR ENERGIE.

Unsere Kissen aus 100% Naturmaterialien

schenken Ihnen tiefen Schlaf, beste Regeneration
und neue Leistungsbereitschaft – für mehr
Vitalität und Gelassenheit im Alltag.



Jetzt ausprobieren:
dormiente-essentials.com



essentials
www.dormiente-essentials.com



dormiente®
BESSER GRÜN SCHLAFEN

dormiente die Schlafmanufaktur · Auf dem langen Furt 14-16 · 35452 Heuchelheim



weiches, durchsichtiges Tuch, das man wickeln kann« –, wir haben zusammen Kanons zu singen versucht, Ratespiele gespielt, wir haben uns mit Liederwünschen abgewechselt (Nina Simone, *Ne Me Quitte Pas*, meine Frau; gefolgt von Britney Spears, *Toxic*, die Ältere), einander Geschichten erzählt und einmal, kurz vor Ankunft, schon nahe dem Delirium, Kopfrechenaufgaben (?)! gestellt, die Eltern sollten 83 x 84 ausrechnen, hysterisches Gelächter, weil das lädierte Gehirn die Zwischenergebnisse dauernd fallen ließ wie Eier beim Eierlaufen.

Ich fahre übrigens sehr gern Auto, viel lieber als meine Frau, also saß auf der ganzen Reise ich am Steuer. Selten habe ich mich väterlicher, bedeutsamer, patriarchaler gefühlt. Ich hatte die Verantwortung für die ganze Gang, Balsam für die toxischen Elemente meiner Maskulinität. Aber wirklich hatte ich das Gefühl: Alle sind da, alle kann ich sehen, und wenn ich uns sicher fahre, sind alle okay. Auf den letzten Autobahnkilometern vor Berlin bretterte ein Senior komplett blind von der Auffahrt auf unsere Spur, ich musste ausweichen, alle erschraken furchtbar,

Die Öresund-Brücke, von mir großtuerisch als »eine der längsten Brücken der Welt« bezeichnet, machte ihnen am Folgetag keinen sonderlichen Eindruck, aber im waldigen Lund, dem alten Universitätsstädtchen, in dem wir spontan für ein paar Stunden hielten an unserem ersten Tag in Schweden, gefiel es den beiden Mädchen wieder sehr gut. Wir saßen in einem Studentenlokal und aßen Suppe, draußen kam ein feiner Nieselregen runter, den Kurzsichtigen, die hereinspazierten, beschlug gleich die Brille. Die Mädchen schauten sich um, so einen Ort hatten sie noch nicht gesehen, und ich selbst dachte auch, dass das Neue immer das Beste ist in dem Sinne, dass es uns wach und aufmerksam macht, und dass wir wahrscheinlich deswegen das Reisen so lieben. Ich bin übrigens auch lieber unterwegs, als dass ich ankomme und bleibe. Der Effekt der geschärften Sinne hält, finde ich, in der Regel außerdem noch ein bisschen an, wenn die Reise vorbei ist. Das mag ich auch.

Bei der Suppe in Lund wurde mir auf einmal bewusst, dass dieser kurze, angenehme, ungeplante Halt mich an früher

Alle sind da, alle kann ich sehen, und wenn ich uns sicher fahre, sind alle okay

das war ein arger Moment. Sonst aber verbrachten wir die ganze Reise in der Illusion von Sicherheit, und bemerkenswerterweise ohne Streit.

Außerdem angenehm an der Autoreise ist die gemächliche Erweiterung des Horizonts. Auf so einer Fahrt kennt man sich nach dem Aufbruch noch eine Weile sehr gut aus, dann geht es durch Gefilde, die man vielleicht schon einmal sah, und dann beginnt die Terra incognita und rollt sich vor einem aus wie so eine chinesische Bilderrolle, und die allmähliche Veränderung der Landschaft hält den Blick scharf und wach, und man liest all die Namen auf den Schildern, und deren Klang verändert sich allmählich, und irgendwann verändern die Schilder auch ihre Farben und die Häuser ihre Anmutung, aber alles in nachvollziehbarer Geschwindigkeit.

Bis Rostock war mir alles bekannt. Dann kam die Fähre, einer dieser absoluten Nicht-Orte. Dänemark begann mit der eher tristen, flachen Ackerlandschaft der Insel Falster, über Brücken ging es hinüber nach Sjælland, endlich begann Kopenhagen. Wir blieben drei Nächte dort, wobei wir gleich am ersten Tag noch einmal in unser Auto stiegen, um ins Louisiana zu fahren, ein wirklich unglaublich hübsches Museum für zeitgenössische Kunst mit Blick über den Öresund. Die Kinder fanden es sogar okay, viel besser war für sie aber der Folgetag in Kopenhagen selbst, mit Safran- und Zimtschnecken, Tivoli und japanischem Dinner.

erinnerte. Aber nicht an die Reisen als Kind, sondern an die Reisen vor den Kindern, die ich mit meiner Frau, damals noch meiner Freundin, durch Kurdistan oder durch Israel oder Kalifornien oder Sizilien machte, immer mit irgendeinem Mietautochen, und morgens reisten wir weiter, meist noch ohne genaue Vorstellung davon, wo wir abends halten würden.

Eltern zu werden, bedeutet, so meine Erfahrung, über viele Jahre eine gründliche Lektion in Demut. Ich habe unter dem verkleinerten Radius, dem Festgekettetsein an die Bedürfnisse und geistigen Reichweiten der Kinder, in den vergangenen Jahren nicht immer nur geblüht innerlich. Dass es irgendwann anders werden würde, versprach man mir, aber so glaubwürdig mir solche Versprechen in Anbetracht der Natur der Dinge erschienen, so wenig konnte ich sie mir ernstlich vorstellen.

In Lund und im Auto aber fühlte ich vielleicht zum ersten Mal wieder so etwas wie eine Freiheit mit den Kindern; es war sogar, beinahe zumindest, eine bessere, noch schönere Freiheit als die frühere, weil es nicht mehr bloß meine, sondern unsere Freiheit war. Das Erstaunen, das Glück darüber hielt aber bloß genau eine halbe Sekunde lang, dann fiel, denn ich bin sentimental, ein Halbschatten drauf: Irgendwann wird es wieder bloß meine Freiheit sein, dann brauchen wir keine Familienkutsche mehr, dann baumeln da keine Beinchen mehr von der Rückbank. »*So leben wir*«, Rilke usw.



Flossbach von Storch

VERMÖGENSVERWALTER

Werden Sie jetzt aktiv.

Damit Ihr Vermögen es werden kann.

Der erste Schritt beim Aufbau eines Vermögens ist oft der schwerste – und zugleich der wichtigste. Es braucht Geduld, Vertrauen und verlässliche Anlageprinzipien, gerade in Krisenzeiten. Wir begleiten Sie. Bei jedem Schritt.

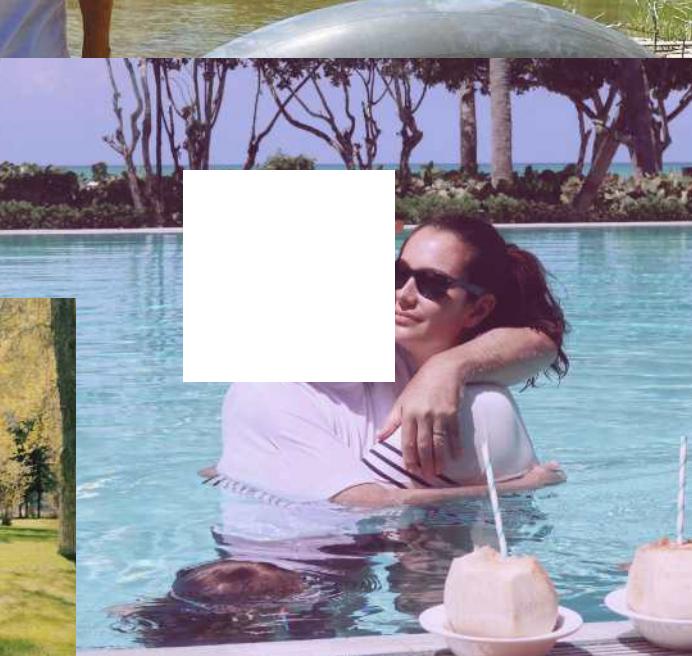
KONSEQUENT UNABHÄNGIG



Willkommen bei Flossbach von Storch:
flossbachvonstorch.de/anlagestrategie

»Das ist
nicht
Bruce.
Das sind
die
Veränderungen
in seinem
Gehirn«

Plötzlich verstand sie ihren Mann nicht mehr. Dann bekam Bruce Willis die Diagnose: Demenz. Emma Heming Willis erzählt, wie seine Krankheit ihr Leben veränderte



Bruce Willis habe immer raus in die Welt gewollt. Seine Frau und die Töchter müssen das nun ohne ihn tun

Emma Heming war Ende 20 und arbeitete als Model, als sie Bruce Willis 2005 zum ersten Mal begegnete. Sie hatten denselben Personal Trainer. »War es Liebe auf den ersten Blick? Nein. Ganz und gar nicht«, schreibt sie rückblickend in ihrem kürzlich erschienenen Buch »Eine ganz besondere Reise«. Bruce Willis soll ihr später erzählt haben, dass er sich sofort sicher gewesen sei. Dieses Mädchen werde ich eines Tages heiraten, soll er an dem Tag der ersten Begegnung gesagt haben. Vier Jahre später, im März 2009, folgte die Hochzeit.

FRAU HEMING WILLIS, von Ihrem Mann erzählen Sie in der Vergangenheitsform – das war das Erste, was mir beim Lesen Ihres Buches auffiel: Er war »ein total ruhiger, sensibler und zärtlicher Mensch«, schreiben Sie zum Beispiel. Wer ist er jetzt?

Der Kern seiner Persönlichkeit ist noch da. Er ist ein Mensch, der schwer erkrankt ist und ein neues Kapitel seines Lebens begonnen hat. Wenn ich über unsere Liebesgeschichte schreibe, darüber, warum ich mich in ihn verliebt habe, beschreibe ich sein Wesen, die Dinge, die ihn ausgemacht haben. Aber Bruce ist nicht mehr derselbe Mensch, der er einmal war. Die Krankheit verändert ihn, Stück für Stück. Es gibt so vieles, was ich vermisste. In der Vergangenheitsform darüber zu schreiben, gibt mir Raum, diesen Verlust anzuerkennen. Und die Trauer über das zu spüren, was sich verändert hat.

Wie geht es Ihrem Mann?

Das ist eine sehr schwierige Frage.

Warum?

Obwohl es ihm alles in allem gut geht, er stabil ist, lebt er mit einer verheerenden Krankheit, für die es keine Behandlung und keine Heilung gibt. Wenn mich also jemand fragt: »Wie geht es ihm?«, oder gar: »Geht es ihm besser?«, dann weiß ich nie so recht, was ich antworten soll.

Die Wahrheit ist, dass es nie mehr besser werden wird.

Demenzkranke verschwinden langsam. Es ist, als verblassse ein Mensch. Welche Konturen Ihres Mannes sind bislang geblieben?

Es gibt diese schönen Momente – wie ein Lächeln oder ein Funkeln in seinen Augen –, in denen ich den Bruce von früher wiedererkenne. Ich habe gelernt, dass ich diese Augenblicke für sich stehen lassen

und sie voll und ganz genießen muss. Ohne zu erwarten, dass er wieder der Mensch werden wird, der er einmal war.

Emmas Eltern ließen sich scheiden, als sie sieben war, erfährt man in ihrem Buch. »Ich hatte jahrelang keinen Vater gehabt (...). Vielleicht habe ich mir deshalb schon als Mädchen ein Traumleben ausgemalt: einen Märchenprinzen heiraten, in einem Haus mit weißem Zaun leben und zwei Kinder haben«, schreibt sie. Und weiter: »Bruce vermittelte mir Sicherheit, wenn es irgendwo schwierig wurde. ›Mach dir keine Gedanken, Emma. Alles wird gut‹, sagte er, wenn ich mich sorgte (...). Bruce war unser Fels in der Brandung.«

Im Jahr 2022 wurde bei Ihrem Mann eine Aphasie, also eine Sprachstörung, festgestellt. 2023 erfolgte dann die endgültige Diagnose frontotemporale Demenz, kurz FTD, eine seltene Form einer schnell fortschreitenden Demenz. Wie haben Sie die Krankheit Ihren Kindern erklärt?

Als Bruce die Diagnose erhielt, waren die Mädchen acht und zehn Jahre alt. Von Anfang an wollte ich ehrlich zu ihnen sein. Damit sie sich den Namen der Krankheit besser merken konnten, also die Abfolge der Buchstaben, habe ich mir mit den Kindern eine Eselsbrücke ausgedacht: *Fantastic Turtles Dancing*, also FTD.

Sie erzählten anfangs nicht mal Ihrer Mutter – mit der Sie sehr eng sind – von den Veränderungen Ihres Mannes. Warum nicht?

Meine Mutter und ich sind uns sehr ähnlich. Ich wusste, dass meine Sorgen sofort auch ihre Sorgen werden würden. Zumal ich ja anfangs keine Ahnung hatte, was mit Bruce los war. Meine Mutter hatte immer eine sehr liebevolle Beziehung zu

ihm – und zu wissen, dass es ihm nicht gut ging, ohne zu wissen, warum, wäre zu viel für sie gewesen. Zu der Zeit lebte sie in Malta. Ich sah keinen Sinn darin, sie zu beunruhigen, wenn ich selbst keine Antworten hatte.

Ihre Mutter weiß inzwischen von der Krankheit – so wie Millionen andere Menschen auch. Warum war es Ihnen wichtig, die Erkrankung Ihres Mannes öffentlich zu machen?

Weil ich es für wichtig halte, dass über eine Erkrankung wie Demenz nicht hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird. Dement zu sein, ist nichts Beschämendes. Ich wollte, dass das auch unsere Kinder verstehen. Sie sollten frei über ihren Vater und seine Krankheit erzählen können, ohne dass damit ein Stigma verbunden ist. Öffentlich in Interviews, Podcasts und bei Veranstaltungen zu sprechen, fällt mir übrigens nicht leicht. Aber ich habe gelernt, meine Stimme zu nutzen. Auf diesem Weg etwas so Schmerhaftes umwandeln zu können, gibt mir einen Sinn.

Was wollen Sie mit Ihrem Buch erreichen?

Öffentliches Bewusstsein verändert alles. Das haben wir schon bei anderen Krankheiten wie HIV und Brustkrebs beobachten können. Und Bruce wird auf der ganzen Welt geliebt, er hat eine enorme Reichweite: Wenn jemand in der Position ist, darüber zu sprechen, dann unsere Familie. Das ist es wert. Denn andere Familien, die mit einer Krankheit wie FTD leben, brauchen Unterstützung – und diejenigen, die diese Menschen unterstützen, pflegen, für sie da sind, ebenfalls.

Ihr Buch ist eine Art Ratgeber. Sie schildern, wie es Ihnen seit der Diagnose geht, was die Erkrankung Ihres Mannes mit Ihnen macht. Der Fokus liegt bei Ihnen als Angehörige. Warum?

EMMA HEMING WILLIS, 47, ist seit 2009 mit Bruce Willis, 70, verheiratet. Das Paar hat zwei Töchter. Weiterhin hat Heming Willis drei Stieftöchter, deren Mutter ist die Schauspielerin Demi Moore, mit der Bruce Willis bis 2000 zusammen war. Heming Willis arbeitete als Model. Sie ist Mitbegründerin von Make Time Wellness, einem Unternehmen, das sich der Gesundheit von Frauen widmet. Ihr Buch »The Unexpected Journey« ist bei Kailash nun auf Deutsch erschienen: »Eine ganz besondere Reise. Mut, Hoffnung und innere Stärke bei der Pflege von demenzkranken Angehörigen finden«



Für Bruce Willis gibt es keine Heilung mehr. Der Kern seiner Persönlichkeit sei aber noch da, sagt seine Frau

Weil mir ziemlich schnell klar wurde, dass ich über Informationen verfüge, die anderen helfen können. Von Anfang an war unsere Familie von Experten umgeben. Von ihnen konnte und kann ich lernen – und nun das Gelernte mit anderen teilen. Wenn mich Leute auf Veranstaltungen treffen, sagen sie oft: »Wir haben gerade die Diagnose erhalten. Wir wissen nicht, wo wir anfangen sollen.« Ich kenne dieses Gefühl. In meinem Buch geht es nicht um intime Details, wie Bruce lebt und wie es ihm geht, sondern darum, was anderen betroffenen Angehörigen helfen könnte, ihren eigenen Alltag zu meistern.

Sie schreiben, Ihnen sei in Ihrer Erziehung das Selbstverständnis vermittelt worden: Ich schaffe das. Allein. Ich bin stark. Wann haben Sie verstanden, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten?

Ich würde wahrscheinlich noch immer versuchen, alles allein zu machen, hätte mir der Neurologe, der Bruce behandelt, nicht gesagt: Bitten Sie um Unterstützung! Bis dahin hielt ich es für meine Pflicht, Bruce allein zu pflegen. Dann verstand ich, dass ich allein nicht alle seine Bedürfnisse erfüllen kann. Der größte Fehler, den pflegende Angehörige machen, ist, dass sie zu lange warten, bevor sie um Hilfe bitten. Und wenn sie dann endlich fragen, sind sie bereits überfordert und erschöpft. Wenn die Bedürfnisse der pflegenden Person nicht erfüllt werden, bleiben

auch die Bedürfnisse der zu pflegenden Person unerfüllt.

Wie es ihr ergeht, beschreibt Emma in ihrem Buch so: »Mir fällt auf, dass ich oft mit hängendem Kopf herumlaufe, dass meine Schritte nicht mehr federn (...). Es gibt keinen Tag, an dem das Leben normal erscheint. In Wirklichkeit bin ich nicht mal sicher, ob ich weiß, wie ein normales Leben aussieht. An manchen Tagen habe ich das Gefühl, in einem Albtraum gefangen zu sein.«

Tauschen Sie sich mit anderen Angehörigen aus?

Sehr lange habe ich alles für mich behalten. Gesund war das nicht. Weder für meinen Körper noch für meine Seele. Aber ich hatte das Gefühl, als Frau von Bruce Willis keiner Selbsthilfegruppe beitreten zu können – weil er ist, wer er ist. Ich wollte nicht, dass es dabei um uns geht. Ich wusste einfach noch nicht, wie ich darüber sprechen sollte.

Haben Sie inzwischen eine Gemeinschaft?

Ja. Jetzt, da mein Buch in den USA erschienen ist, bin ich auf Veranstaltungen. Dorthin kommen viele pflegende Angehörige, die das Gleiche durchmachen, mit ihnen kann ich mich austauschen. Da ist diese stille gegenseitige Anerkennung: Ich sehe dich, du siehst mich. Diese Verbindungen geben mir sehr viel Kraft.

Ihren Mann auf diese Weise zu verlieren, nennen Sie einen uneindeutigen Verlust.

Erschwert das den Abschied von dem Mann, den Sie einst geheiratet haben? Wie weit sind Sie in Ihrem Trauerprozess?

Die Trauer verschwindet nicht, sie ist immer da. Inzwischen kann ich allerdings sanfter mit ihr umgehen und offener darüber sprechen. Und wenn sie zu erdrückend wird, kann ich meine Therapeutin anrufen. Ich versuche nicht mehr, die Trauer zu verdrängen.

Wie sie sich selbst seit der Erkrankung ihres Mannes entwickelt hat, darüber schreibt sie: »Da wir keinen ›Mann im Haus‹ mehr haben, habe ich diese Rolle übernommen, und das ist wirklich sehr befriedigend. Ich finde es auch gut, dass unsere beiden Töchter sehen, wozu Frauen fähig sind.«

Bei aller Sorge um Ihren Mann müssen Sie auch auf Ihre Töchter achten. Welche Entscheidungen haben Sie ihretwegen getroffen?

Es war wichtig, ein Zuhause zu schaffen, das auf die Bedürfnisse der Mädchen zugeschnitten ist.

Dass Ihr Mann in einem zweiten, eigenen Haus lebt, sei die bislang schwierigste Entscheidung gewesen, schreiben Sie in Ihrem Buch.

Ja, aber es war den Mädchen zuliebe. Sie konnten keine Freundinnen einladen, keine Übernachtungspartys feiern. So leben zu müssen, wäre ihnen gegenüber nicht fair gewesen. Ich wollte nicht, dass

ANZEIGE

KENNENLERNEN

Private Anzeigentextannahme unter:
kontaktanzeigen@zeit.de oder www.zeit.de/inserieren

SIE SUCHT IHN

Ex-Unternehmerin, 68, 168, 58 kg, blond, aus sehr gutem Haus, möchte ihre neu gewonnene Freizeit mit einem humorvollen, polyglotten Kavalier alter Schule verbringen. Gesucht wird ein Pendant für Jagd und Natur, ein hundeauffiner Skifahrer mit viel Humor und Wortwitz für zukünftige Reisen, Museen und Theaterbesuche. Wenn Sie im Barbour und Anzug eine gute Figur machen, aus paritätischen Gründen nicht unvermögend, freue ich mich auf Ihre Zuschrift mit Bild, gern aus Süddeutschland, Schweiz oder Österreich. Selbstverständlich wird Ihre Anfrage diskret behandelt.
ZA 143776 DIE ZEIT, 20079 Hamburg

Klasse Frau (47, Medienpsych + Schriftstellerin) mit Kind (15), Katze + Krankheit (ME) sucht ihren Seelenfreund in/um HD, der Empathie + Kreativität, Gespräche + Analysen, Café- + Museumsbesuche, Filmabende, Schreiben + Lesen, Feminismus + linkes Gedankengut schätzt sowie NR + solo ist. marelسا@web.de (BmB)

Raum D/F/CH im wilden Südwesten
wünsche ich mir für Herz, Hirn und Haut einen entspannten Mann, der sprechen, zuhören und über meine Witze lachen kann. Bin 68, brünett, meist fröhlich, oft impulsiv, norddeutsch-direkt. Hängematte, Lenkrächen, Rad und BahnCard vorhanden. chrisbecca1902@gmail.com

Berlin - offene, neugierige, attraktive und sportliche Akademikerin (56/167) sucht einen humorvollen, aktiven Mann, der mit beiden Beinen im Leben steht und eine liebevolle Beziehung auf Augenhöhe wünscht - gerne auch jünger. mail.sommerinberlin@web.de

Bildhüb. Zahnärztin, 54/171, Wwe, blond, schlk, Traumfigur, sportl., zärtl., liebav. & anlehnungsbed., segelt & reist gern, charm. & s. gefühlvoll. Bei Sympathie nicht ortsgeb. Sucht Top-Mann, bis Anf. 70, m. Herz & Charakter. GRATISRUF ☎ 0800-222 89 89 tgl. 10-20 h, PV-Exklusiv.de

Attraktiv, intelligent, Kinderwunsch mit 40-50?
44/88045 Betrw. magnolienduft@mein.gmx

Weitere Kontaktanzeigen finden Sie auf Seite 82

DIE ZEIT
Kennnenlernen

ihre gesamte Kindheit von dieser Krankheit überschattet wird. Bruce hätte das auch nicht gewollt.

Die Mehrheit der Angehörigen kann sich kein zweites Haus kaufen, kein Buch schreiben oder Interviews geben.

Das stimmt. Mir ist sehr bewusst, wie privilegiert ich bin. Ich habe Ressourcen, die die Pflege erleichtern. Bruce hat ein wunderbares Team an seiner Seite. Währenddessen kann ich meine Stimme nutzen. Mein Privileg dient einem Zweck, und so fühlt es sich richtig an.

Sie betonen immer wieder, sehr privilegiert zu sein. Doch selbst Reichtum hilft nicht, die Krankheit zu heilen. Die Ärzte sagten Ihnen am Tag der Diagnose: »Leider können wir da gar nichts machen.«

Dieser Satz war niederschmetternd: Ich verließ das Arztzimmer mit leeren Händen, ohne Hoffnung, ohne Plan, ohne Perspektive. Nun ist es meine Hoffnung, dass Familien in Zukunft etwas anderes gesagt bekommen. Dass es irgendwann einen Plan gibt, eine Behandlung.

Ihre Stieftochter Scout soll gesagt haben: »Trauer ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir jemanden so sehr lieben.« Was haben Sie durch die Krankheit über die Liebe gelernt?

Bevor wir die Diagnose bekamen, hatte ich das Gefühl, unsere Ehe würde zerbrechen. Ich verstand nicht, was mit meinem Mann los war, warum unsere Kommunikation einfach nicht mehr funktionierte. Ich war verwirrt. Als dann

die Diagnose FTD kam, veränderte sich etwas. Mir wurde klar: Das ist nicht er. Das sind die Veränderungen in seinem Gehirn. Diese Erkenntnis erlaubte es mir, die Liebe, die ich immer für ihn empfunden hatte, wieder voll und ganz zu spüren.

In ihrem Buch beschreibt Emma eine Szene aus dem Alltag mit ihrem Mann so: »Vorgestern saßen Bruce und ich im Innenhof unseres zweiten Hauses und sahen den Mädchen zu, wie sie kichernd im Pool schwammen. Während wir Händchen hielten, fing Bruce plötzlich an, einen Frank-Sinatra-Song mitzusummen, der im Hintergrund lief. In diesem Augenblick hatten wir zumaldest einen Hauch von Normalität zurück.«

Wie hat sich Ihre Liebe verändert?

Es ist eine andere Art von Liebe. Sie ist tiefer, bedingungsloser. Das, was ich für Bruce empfinde, geht über die Rollen von Ehemann und Ehefrau hinaus. Es ist schwer zu beschreiben, aber es fühlt sich an, als sei es in etwas Ewigem verwurzelt. Vieles, was unsere Ehe mal ausgemacht hat, haben wir verloren – aber die Bindung bleibt bestehen. Ich bin immer noch seine Frau, wenn auch auf eine ganz andere Art und Weise. Es fühlt sich sehr beständig und geerdet an.

Kurz nachdem Ihr Mann die Diagnose erhielt, wollten Sie nach Mexiko reisen, eigentlich zu viert, als Familie – letztlich

flogen nur Sie und die Kinder. Genauso nach Japan, zur Kirschblüte. Wie war das für Sie?

Ich weiß: Bruce würde nicht wollen, dass wir wegen seiner Krankheit aufhören, unser Leben zu leben. Er würde mich für verrückt halten, wenn ich aufhören würde, mich zu freuen. Bruce hat uns als Familie beigebracht, zu lachen, die Welt zu entdecken, Erinnerungen zu schaffen, das Leben auszukosten. Genauso das tun wir. Auf diese Weise gedenken wir Bruce'.

Nach Japan flogen Sie zum ersten Mal als Jugendliche, für einen Modeljob, schreiben Sie. Auf dem Flug sahen Sie *Armageddon*. Ein Asteroid rast auf die Erde zu, die Aufgabe Ihres späteren Mannes ist es, die Menschheit zu retten. Schauen Sie sich manchmal seine alten Filme an? Den starken Bruce Willis?

Ich kann das nicht. Noch nicht. Es fällt mir sogar schwer, alte Bilder auf meinem Handy oder Videos mit ihm anzuschauen. Wenn ich einmal damit anfange, schaffe ich es nur schwer wieder aus dieser Spurale raus. Ich weiß, dass irgendwann eine Zeit kommen wird, in der ich unsere Vergangenheit mit einem Lächeln betrachten kann. Aber im Moment ist es noch zu schmerhaft für mich.

Dieser Text entstand in Zusammenarbeit mit unserem digitalen Ressort X, www.zeit.de/x

ANZEIGE

Die dunkle Seite der Geschichte

Unheimliche Fundstücke und ihre düsteren Geheimnisse verborgen sich an vielen Orten in Deutschland. SPIEGEL-Redakteur Guido Kleinhubbert hat sie aufgespürt und erzählt ihre faszinierenden Geschichten: Was hat ein unscheinbares Trinkglas mit einem grausamen Hinrichtungsritual im Spätmittelalter zu tun? Und was verraten uns Katzenmumien aus Mauerwerken? Ein spannendes Lesevergnügen voller True History mit Gruselfaktor und eine Einladung an alle, den Spuren der Vergangenheit zu folgen.

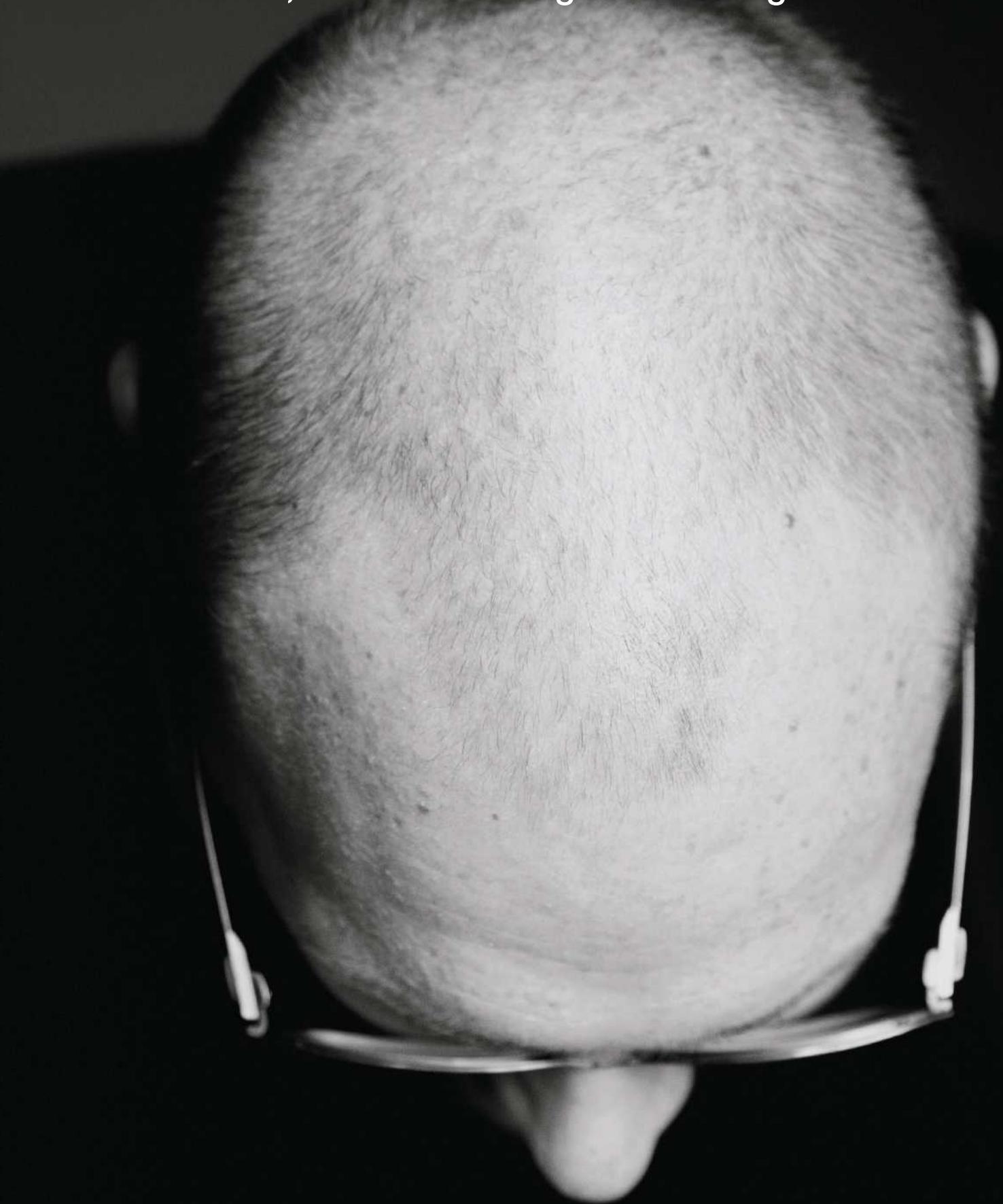


Paperback · 272 Seiten · 20,00 € (D)
Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich



»Als ich meine Hochzeitsfotos sah,
dachte ich: Es ist aus«

Drei Männer mit Haarausfall – die unterschiedliche Lösungen für sich gefunden haben. Was ist der größte Scam, was hätten sie gerne früher gewusst?



Der Haarsatz: plötzlich so weit hinten. Eine kahle Stelle: Seit wann ist die denn da? Die Geheimratsecken: waren doch neulich noch nicht so ausgeprägt. Früher oder später stellen die meisten Männer fest, dass ihre Haare sich lichten, und viele von ihnen leiden darunter. Drei Männer haben mit uns über ihren Haarausfall gesprochen – und darüber, welchen Umgang sie damit gefunden haben.

Herr Haesner, Herr Vinogradov, Herr Caterina, erinnern Sie sich noch an den Moment, als Sie gemerkt haben: Oh, jetzt fallen mir die Haare aus? Vielleicht bekomme ich eine Glatze?

PETER HAESNER: Als ich meine Hochzeitsfotos sah, dachte ich: Es ist aus. Das war vor vier Jahren, ich war 35. Der Fotograf hat uns auch von oben aufgenommen. Eigentlich tolle Bilder, aber ich habe nur gedacht: O Gott, auf meinem Kopf ist ja gar nichts mehr übrig. Natürlich waren da noch Haare. Aber die Entwicklung ging in eine klare Richtung.

ALESSIO CATERINA: Ich war 18. Es war Sommer, ich saß mit Freunden an der Tankstelle auf dem Boden. Ein Freund, der hinter mir stand, hat zu mir runtergeblickt und meinte zu mir: »Alessio, du hast eine kahle Stelle am Kopf.« Ich war direkt so: »Was? Mach ein Foto, ich will das sehen.« Ich wurde supernervös und dachte: Scheiße, ich habe doch immer dichtes, volles Haar gehabt. Auf dem Bild war eine deutliche kahle Stelle. Ab diesem Moment habe ich ständig Fotos gemacht und genau verfolgt, wie der Haarausfall fortgeschritten ist.

STAS VINOGRADOV: Bei mir war es eher ein schleichender Prozess. Ich erinnere mich an ein unvorteilhaftes Foto, da muss ich etwa 25 gewesen sein. Das Foto wurde leicht von oben aufgenommen, ich hatte die Haare gegelt. Das hat die entstehenden Geheimratsecken vielleicht auch überbetont. Da habe ich mich gefragt, oh, wie ist das denn gekommen? War das schon immer so?

Wie ging es Ihnen nach diesem Moment der Wahrheit?

CATERINA: Ich habe mich beschissen gefühlt. Wie dauernde kleine Stiche, die sich durch den Alltag ziehen. Es ist der erste Gedanke, wenn man die Haare anderer sieht. Bei jedem Spiegel, bei jeder Reflexion

habe ich gecheckt, ob meine Haare sitzen. Und die Algorithmen merken, dass dich das beschäftigt, und ballern dich mit Haarcontent zu. Es gab auch Leute, sogar in meinem Freundeskreis, die sich darüber lustig gemacht haben. Ungefähr ein Jahr habe ich gebraucht, bis ich mir eingestanden habe, dass es nicht nur komisch ausschaut, sondern irgendwann Richtung Kranz gehen könnte.

VINOGRADOV: Ich hatte Angst vor dem, was vielleicht noch kommt. Wie werden meine Haare am Ende aussehen? Jeden Tag habe ich daran gedacht, wenn ich morgens nach dem Duschen mit nassen Haaren vor dem Spiegel stand. Da sah es am schlimmsten aus.

HAESNER: Nachdem ich die Hochzeitsfotos gesehen hatte, habe ich mich sehr unwohl

gefühlt. Jeder Blick in den Spiegel hat mich daran erinnert. Deshalb habe ich den Entschluss gefasst, dass ich etwas gegen den Haarausfall unternehmen will. Auch eine Haartransplantation habe ich erwogen. Es war die Coronazeit, man konnte sich umso mehr Gedanken machen.

Sie alle drei erleben etwas Weitverbreitetes, nur früher als manch anderer: Mit 50 Jahren geben ein Drittel bis die Hälfte der Männer an, dass sie unter Haarausfall leiden. Trotzdem ist das unter Männern selten Thema. Warum tun sich viele so schwer, über ihre dünnwerdenden Haare zu reden?

CATERINA: Weil sie ihren Wert durch ihr Aussehen definieren. Die weitverbreitete Meinung ist, dass du ein minderwertiger Mensch bist, wenn du Haarausfall hast. Du entsprichst nicht dem Ideal. Das sorgt bei vielen für Unsicherheit.

VINOGRADOV: Über persönliche Probleme zu reden oder Schwächen zu zeigen, ist ja grundsätzlich schwierig bei Männern. So nach dem Motto: Ein echter Mann steht drüber. Sich zu viele Gedanken über sein Aussehen zu machen, gilt eher als ein Frauenthema, das einen Mann nicht interessieren sollte. In Wirklichkeit achten Männer aber genauso auf ihr Aussehen.

HAESNER: Als Jugendlicher habe ich viel Zeit im Badezimmer verbracht. Gerade in der Pubertät wollte ich sehr gut aussehen. Wenn ich mich morgens hübsch gemacht habe, bekam ich Sprüche zu hören wie: Du brauchst ja länger als 'ne Frau morgens im Bad. Aber es ist doch egal, wie lange ich brauche. Wenn das mein Anspruch ist, dann kommt es nicht darauf an, welches Geschlecht ich habe. Hauptsache, ich fühle mich wohl.

CATERINA: Ich bin ja ein bisschen jünger als ihr und muss sagen: In meiner Generation, unter den Anfang Zwanzigjährigen, gilt es nicht mehr als unmännlich, wenn man sich um sein Aussehen kümmert. Das spielt eine große Rolle. Die Frauen wollen, dass der Mann gepflegt ist. Die Nägel müssen immer schön geschnitten sein, die Haare müssen sitzen, der Bart ist am besten ein richtiger Vollbart, dicht und perfekt.

VINOGRADOV: Sich zu pflegen, auf sich zu achten, das ist okay als Mann. Aber sobald du unzufrieden mit dir bist und

Peter Haesner, 39, lebt im Berliner Speckgürtel und arbeitet als Projektmanager.

Er ist verheiratet und Vater von Zwillingen. Er stand schon kurz vor einer Haartransplantation, hat sich aber doch gegen den Eingriff entschieden

Stas Vinogradov, 32, wohnt mit seiner Freundin in Bremen und hat gerade seinen Master als Wirtschaftingenieur abgeschlossen. Er hat vor zwei Jahren eine Haartransplantation vornehmen lassen – und sich das Geld dafür von seinen Eltern geliehen

Alessio Caterina, 22, ist in einem Vorort von Wien zu Hause. Er studiert Allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege und geht gerne ins Fitnessstudio. Auf TikTok spricht er unter ale.lifts über seinen Weg zur Akzeptanz seines Haarausfalls



Traumurlaub

Rundum
Reiseschutz

SICHER
UNTERWEGS

HanseMerkur Reiseversicherung

Wer ganz weit weg ist, will nicht an das „Was-wäre-wenn“ denken. Müssen Sie auch nicht! Denn mit unserem Rundum-Reiseschutz sind Sie weltweit jederzeit abgesichert – bei Krankheit, Reiseabbruch und Gepäckverlust. Und im Notfall sind wir rund um die Uhr für Sie erreichbar, denn Hand in Hand ist HanseMerkur.



Hand in Hand ist
HanseMerkur

TESTSIEGER



SEHR GUT
(0,5)
Tarif: JRV
Im Test: Jahres-Auslandskrankenversicherungen für Einzelpersonen
Finanzen 05/2025
www.test.de

25.LH2

offen überlegst, was du dagegen tun kannst, heißt es ganz schnell: Wie kann man so eitel sein?

HAESNER: Faszinierend fand ich, dass ich erst in dem Moment, in dem ich mir die Haare abgeschnitten und zu meinem Haarausfall gestanden habe, doch mit anderen Männern darüber ins Gespräch gekommen bin. Es war keine krasse Veränderung. Ich hatte vorher keine langen Haare. Aber da saß ich im Call mit meinen Kollegen und habe sofort eine direkte Rückmeldung bekommen. Das hatte ich so nicht erwartet. Auch als ich Freunden erzählt habe, dass ich demnächst ein Interview zum Thema Haarausfall habe, erfuhr ich auf einmal, dass sie selbst eine Haartransplantation gemacht haben. Von Männern, mit denen ich schon an vielen Nachmittagen zusammengesessen hatte, während unsere Kinder miteinander gespielt haben. Wir hatten schon über vieles geredet: Probleme mit dem Haus, Kindererziehung et cetera. Aber nie über Haarausfall.

Haben Sie sich schon mal für Ihren Haarausfall geschämt?

CATERINA: Unangenehm war es halt. Aber ich muss mich für nichts schämen, wofür ich nichts kann.

VINOGRADOV: In manchen Situationen. Hauptsächlich, wenn ich Kontakt zu Frauen hatte, zum Beispiel wenn ich eine Frau auf einer Party kennengelernt habe. Oder auch, wenn ich Leute nach langer Zeit wiedergesehen habe und mich gefragt habe, was sie jetzt wohl über meine Haare denken.

HAESNER: Geschämt habe ich mich nicht. Aber ich habe definitiv Neid empfunden gegenüber Männern mit vollem Haar, dabei bin ich sonst kein neidischer Mensch. Es war egal, ob das nun ein Schauspieler mit perfekten Haaren war oder einfach jemand in der S-Bahn. Oder auch Fußballer, bei denen mir klar ist, dass viele wahrscheinlich Haartransplantationen gemacht haben, die haben ja auch das Geld. Aber das Geld sehe ich halt nicht. Ich sehe nur das perfekte Haar.

Herr Caterina, Herr Vinogradov, sind Ihnen solche Gedanken auch vertraut? Dass Sie einen anderen Mann sehen und denken: Dessen Haare hätte ich auch gerne?

CATERINA: Wenn ich auf Instagram oder auf TikTok Leute sehe, die einen Mullet haben, also einen Vokuhila, werde ich manchmal wehmütig. Den hatte ich auch, bevor ich mir die Haare abrasiert habe, und ich finde den immer noch urcool.

VINOGRADOV: Mir geht es nicht um Perfektion. Als ich 2023 eine Haartransplantation gemacht habe, wollte ich nur wieder so aussehen wie ich selbst einige Jahre zuvor. Das war eine eher kleinere OP bei mir, ich habe nur im vorderen Bereich Haare transplantiert bekommen. Seitdem bin ich völlig happy. Auch bei Leuten, die eine zehnmal tollere Haarpracht haben, fühle ich gar nichts.

Fühlen Sie sich mit weniger Haaren weniger männlich?

CATERINA: Würde ich nicht sagen. Weil eine Glatze ist eigentlich männlich assoziiert.

VINOGRADOV: Nein, weniger männlich habe ich mich vor der Haartransplantation nicht gefühlt. Aber weniger attraktiv. Und weniger jung.

HAESNER: Unmännlich finde ich es nicht. Aber ich wollte auch nicht der Typ mit der Platte auf dem Kopf sein. Denn das Bild, das viele damit verbinden, ist oft eher negativ – so, als würde man träge wirken oder sich gehen lassen. Man hat nur eine Chance für den ersten Eindruck.

Experten schätzen den Markt für Haarwuchspräparate für Männer auf weltweit etwa fünf Milliarden Euro. Haben Sie Erfahrung damit gesammelt?

VINOGRADOV: Ich habe zwei Dinge versucht. Einmal Minoxidil, das schmiert man sich als Schaum auf die Kopfhaut, was zu einer besseren Versorgung der Haarwurzeln mit Sauerstoff und Nährstoffen führen soll. Ein Jahr lang habe ich das gemacht. Wie viel Wirkung das hatte, weiß ich nicht. Es gibt ja einen Grund, warum mit solchen Mitteln so viel Geld gemacht wird.

Man hat keinen direkten Vergleich dazu, wie sich die eigenen Haare ohne das Präparat entwickeln würden.

VINOGRADOV: Genau, man verwendet so ein Mittel ja nicht nur auf einer Seite des Kopfes und vergleicht den Haarwuchs dann mit der anderen Seite, die man in Ruhe lässt. Nach Minoxidil habe ich eine Eigenbluttherapie ausprobiert.

Da wird ein bisschen Blut entnommen, zentrifugiert und wieder in die Kopfhaut injiziert.

Das soll das Zellwachstum bestehender Haarfollikel steigern. Laut Studien ist die Methode jedoch wirkungslos.

VINOGRADOV: Ich habe absolut keinen Unterschied gesehen. Und selbst wenn das funktioniert hätte, das musst du eigentlich alle sechs Monate wiederholen. Für immer.

HAESNER: Dann möchte ich dein Arzt sein.

Alle lachen.

HAESNER: Ich habe dieses Koffein-Shampoo probiert. Doping für die Haare. Da hatte ich das Gefühl, dass mein Haarausfall stärker war als vorher.

Was, würden Sie sagen, ist der größte Scam auf dem Markt?

CATERINA: Auf jeden Fall diese Koffein-Shampoos.

VINOGRADOV: Auf jeden Fall. Das kann eigentlich nicht funktionieren. Dieses Versprechen basiert auf einer Studie, in der Haarwurzeln in hoch angereicherte Koffeinlösung getunkt wurden, teilweise über Tage hinweg.

HAESNER: Ich sehe diese Fläschchen trotzdem oft bei Freunden und Bekannten im Badezimmer.

CATERINA: Viele nutzen es ja vorbeugend.

VINOGRADOV: Es ist verdammt kluges Marketing. Sie sagen nicht: Das holt eure Haare zurück, sondern: Das wirkt vorbeugend. Sie spielen mit der Angst. Der andere Grund, warum es verlockend ist: Auch wenn dieses Shampoo relativ teuer ist, ist es die mit Abstand günstigste Einstiegsalternative.

CATERINA: Ich habe nicht so viel ausprobiert. Nur so ein Rosmarinöl in Kombination mit einem Dermaroller. Der sieht aus wie eine Walze mit winzigen Nadeln drin. Das Öl habe ich zweimal die Woche mit dem Roller im Gesicht und auf dem Kopf verteilt. Aber irgendwann hatte ich das satt. Das Rosmarinöl hat ekelhaft gestunken und geklebt, meine Haut war immer rot.

HAESNER: Von meinem Friseur habe ich ein Farbpulver in meine Haare gestreut bekommen. Das sollte die Kopfhaut abdunkeln. Es sollte eine Woche halten. Effektiv waren es zwei Tage. Und der



ganze Rest war im Kopfkissen. Ich habe das zweimal gemacht. Einmal als Test und einmal vor einer Veranstaltung. Ich wusste, dort werden Fotos gemacht, vielleicht auch von oben, und ich wollte unbedingt, dass es anders aussieht als bei meiner Hochzeit.

Haben Sie sonst noch etwas getan, um Ihren Haarausfall zu verbergen?

VINOGRADOV: Ich habe mir die Haare länger wachsen lassen und dachte, so kann ich den Haarausfall vielleicht verstecken. Ein bisschen funktioniert das. Ich habe außerdem angefangen, auch mal eine

Cap aufzusetzen und mein Stirnband öfter zu tragen.

HAESNER: Ich habe mir auch erst die Haare länger wachsen lassen und bin dann auf Caps gewechselt, die ich davor nicht getragen hatte. Das hat nicht lange funktioniert. Ich schwitze sehr viel und sehr schnell. Das ist einfach megaeklig mit Basecap.

VINOGRADOV: Und wenn du mit Cap irgendwo reingehst, wird's noch schlimmer. Entweder du behältst sie als Einziger auf, oder du nimmst sie ab. Dann sind die Haare platt gedrückt, und sie sehen noch lichter aus, als sie eh schon

sind. Das kann zu absurdem Situationen führen. Einmal war ich bei einer Frau zu Hause, die ich noch nicht lange kannte. Obwohl mir viel zu warm war, habe ich wegen meines Haarausfalls lieber meine Mütze aufbehalten. Ich wollte nicht, dass sie mich so sieht.

CATERINA: Eigentlich habe ich blonde Locken. Ich habe anfangs probiert, die Haare so zu richten, dass die Geheimrätsecken verdeckt sind. Als es auch hinten am Kopf angefangen hat, kahler zu werden, konnte ich es aber kaum noch verbergen.

Was haben Ihnen Ihre Haare bedeutet, als sie noch voll waren?

VINOGRADOV: Die waren halt da. Ich habe nie viel mit Frisuren experimentiert. Ich hatte immer schon dünnere Haare. Es war einfach kein Thema. Erst, als sie dann weggingen.

HAESNER: Bei mir wurde es zum Thema, als mein Bartwuchs nicht kam. Andere waren viel weiter. Ähnlich wird es wahrscheinlich mit dem Brustwachstum bei Frauen sein. Das passiert ja in einem ähnlichen Zeitraum. Es ist ein Symbol dafür, dass man erwachsen wird.

CATERINA: Meine Locken kamen teilweise sehr gut an bei den Frauen. Deswegen habe ich als Teenager sehr an ihnen gehangen. Zu realisieren, dass ich diese wundervollen Haare nicht für immer haben werde, war hart.

Reagieren Frauen heute anders auf Sie, seit Sie Ihre Haare abrasiert haben?

CATERINA: Überraschend vielen Frauen ist es total egal. Wenn es um den ersten Eindruck geht, beim Ausgehen zum Beispiel, habe ich manchmal Unterschiede gespürt. Auf Dates aber, wenn man mit ganz anderen Qualitäten überzeugen kann, hat sich nichts anders angefühlt. Trotzdem: Wenn ich früher mit Glatze auf Dates gegangen bin, habe ich das Thema von mir aus nie angesprochen. Ich dachte, das wirkt schwach. Aber meistens kam dann eine interessierte Frage von der anderen Seite. Es kam immer sehr gut an, wenn ich gesagt habe: Ich stehe zu mir und will mich nicht verstecken. Auch mit einer Glatze kann man Leute beeindrucken. Deshalb glaube ich, dass Haarausfall die Männer selbst mehr beschäftigt als die Frauen.

VINOGRADOV: Da würde ich zum Teil widersprechen. Es stimmt: Wenn man



über die Uni, Arbeit, Freunde Menschen kennenlernt, also über das Gespräch, sind Haare seltener absolutes Ausschlusskriterium. Ich habe meine jetzige Freundin bei der Arbeit kennengelernt, das war noch vor der Transplantation. Die meinte damals auch, für sie wäre es kein Ding gewesen, wenn das so geblieben wäre. Anders ist das aber, wenn man jetzt eher in Richtung Club denkt oder Onlinedating.

Etwas ein Drittel aller neuen Beziehungen beginnen über Onlinedating.

VINOGRADOV: Ich habe bis zuletzt noch studiert, ich bewege mich in einem

jüngeren Umfeld. Da fallen unter Frauen schon häufig Sätze wie: Ja, der ist ja ganz nett, aber der hat schon Haarausfall. Je jünger man ist, desto negativer wird Haarausfall gesehen.

HAESNER: Das Kuriose ist, dass es in der Wahrnehmung bei Haarausfall nur Extreme zu geben scheint. Zwischen »Ich habe ganz normale Haare als Mann« und »Ich habe gar keine Haare« gibt es keinen Platz für Grauzonen. Das trägt den unterschiedlichen Haarstrukturen, die über das Leben entstehen, überhaupt nicht Rechnung. Auch ich denke bei dem Wort

Haarausfall sofort an jemanden, der seine drei Haare über die Platte kämmt, und finde es ekelig. Da nehme ich mich nicht aus. Bei Leuten, die eine Glatze haben, ist es dann wiederum das nächste Level: Ist er jetzt Nazi, oder ist er kein Nazi? So was ist mir letztens passiert.

Wie kam es dazu?

HAESNER: Ich bin mit Arbeitskollegen am Berliner Ostbahnhof aus dem ICE ausgestiegen, wir sind zur S-Bahn gelaufen, und in der Unterführung waren so ein paar Halbstarke, die gesagt haben: »Ach, guck mal, 'n Nazi.« Ich bin einfach weitergegangen.

CATERINA: Haarausfall wird immer mit etwas Schlechtem assoziiert, auch mit Krankheit. Ich poste TikToks, in denen ich über meinen Haarausfall spreche. Unter einem Video hat jemand kommentiert: »Wenn ich eine Haartransplantation mache, muss ich nicht wie ein Chemo-Kind ausschauen.«

VINOGRADOV: Haarausfall ist auch eng mit dem Alter verknüpft. Das hat der Opa, der Papa, der 50-jährige Lehrer. Aber nicht der Typ mit Mitte zwanzig. Und so ehrlich müssen wir sein: Glatze steht manchen auch weniger gut. Es gibt natürlich Vorbilder wie den Schauspieler Jason Statham, bei dem die Glatze sein Markenzeichen ist. Aber das sind dann große, aufgepumpte Typen, die vor Männlichkeit strotzen. Das ist nicht die Norm.

Was ist für Sie das Schlimmste an Haarausfall?

VINOGRADOV: Die Eigenwahrnehmung. Man weiß ja, wie man früher ausgesehen hat.

Haesner und Caterina nicken.

VINOGRADOV: Ich habe euch beide gerade kennengelernt und würde nicht sagen, dass eure Frisuren irgendwie fehl am Platz aussehen. Das würde nicht negativ auffallen.

HAESNER: Genau. Aber wenn man sich an ein Bild von sich gewöhnt hat, dann tut man sich schwer, davon abzuweichen – und zwar unbeabsichtigt. Man wird sich fremd. Das kann man mit dem Gefühl vergleichen, wenn einem der Friseur die Haare verschnitten hat. Nur bleibt das halt dann so.

Wie haben Sie gelernt, mit diesem Gefühl umzugehen?

Peter Haesner wollte ursprünglich für eine Haartransplantation in die Türkei fliegen. Heute trägt er seine Haare kurz rasiert

HAESNER: Das Wichtigste war, mir selbst einzugestehen: Ich kann es nicht ändern. Ich muss damit jetzt leben. Ich habe für diesen Schritt echt lange gebraucht.

Herr Vinogradov, Sie haben sich vor zwei Jahren für eine Transplantation entschieden. Würden Sie es noch mal so machen?

VINOGRADOV: Ich bin froh, es gemacht zu haben. Der Prozess bis zur endgültigen Entscheidung für den Eingriff war aber lang. Ich hatte eine Transplantation zunächst verworfen. Viel zu teuer, zu großer Aufwand. Aber je lichter meine Haare wurden, desto präsenter wurde der Gedanke wieder. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich mit meinen Eltern darüber geredet habe. Mein Vater hatte auch Haarausfall und bot mir an, das Geld vorzuschießen. Ich habe dann einen deutschen Arzt mit durchweg positiven Erfahrungsberichten gefunden.

Ich habe mich sofort superwohl gefühlt. 4.000 Euro war der Preis für den vorderen Kopfbereich. Na klar, da hätte man in der Türkei mehr für bekommen, aber da schaut ein Arzt mal kurz drüber. Für einen medizinischen Eingriff war mir das zu leichtfertig.

Haben Sie für irgendetwas jemals so viel Geld ausgegeben wie für diese Haare?

VINOGRADOV: Nein, tatsächlich nicht.

HAESNER: Hat es arg wehgetan?

VINOGRADOV: Bei mir nicht. Die OP war aber langwierig, zehn Stunden hat sie gedauert. Es hat auch relativ viel geblutet. Ich war betäubt zwischendurch. Manchmal habe ich die Nadelstiche aber gespürt, dann wurde nachbetäubt. Am Tag danach hat es geschmerzt. Ab dem dritten Tag nicht mehr.

Haben Sie den Eindruck, dass die Leute Sie seit dem Eingriff anders anschauen als vorher?

VINOGRADOV: Nein, vielleicht auch, weil die Haare nicht sofort voll nachwachsen. Das ist wie Haarausfall rückwärts. Erst nach einem halben Jahr war mein Haar wieder deutlich dichter.

Gehen wir als Gesellschaft mit Haarausfall ehrlich um?

VINOGRADOV: Nein, und das ist paradox. Egal ob es in Gesprächen, in den Medien oder auf Instagram um Haarausfall geht, offenbar sind sich Männer und Frauen einig: »Ach, steh doch dazu« oder »Macht doch nix«. Gleichzeitig erlebe ich viele verunsicherte Männer, die bei viel weniger Haarausfall, als ich ihn habe, schon zweifeln: »Uh, sieht das noch gut aus?« Und das liegt daran, dass hinter vorgehaltener Hand dann doch gelästert wird. Und als Betroffener kriegt man das mit.

HAESNER: Da ist die Gesellschaft bei Frauen viel weiter. Wenn ich an Werbeplakaten vorbeigehe, dann wird dort das Bild einer Frau suggeriert, das nicht der Realität

ANZEIGE

7 gute Gründe für einen Besuch im Saarland

Eingebettet zwischen Frankreich, Luxemburg und Rheinland-Pfalz hat das Saarland einen ganz besonderen Charme und bietet grenzenlose Möglichkeiten, Kultur, Natur und Kulinarik zu entdecken – hier nur sieben davon:

1. Saarschleife – Wahrzeichen mit Aussicht | Sonnig, wolkenverhangen oder umhüllt von Nebel, der Ausblick vom hoch über dem Fluss gelegenen Baumwipfelpfad ist immer ein einzigartiges Erlebnis.

2. Saarbrücken, Metz, Luxemburg, Trier – im Herzen Europas | Nirgends ist es leichter, den Charme Europas und der drei Länder Luxemburg, Frankreich und

Deutschland so hautnah zu erleben. Von Saarbrücken aus kann man alle Städte in 1 – 1,5 Stunden mit Bahn, Bus oder Auto erreichen.

3. Sterneküche | Über dem Saarland strahlen gleich 14 Sterne am Gourmethimmel. Acht Sterneköche verwöhnen ihre Gäste kulinarisch auf höchstem Niveau. Einmal 3-Sterne, viermal 2-Sterne und dreimal 1-Stern – hier findet jeder seinen kulinarischen Lieblingsort.

4. Weltkulturerbe Völklinger Hütte – Kunst trifft auf Geschichte und Kultur | Das weltweit einmalige UNESCO Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist ein faszinierender Kulturtour und eines der international bedeutendsten Industriedenkämäler.

5. Der Bliessteig – Deutschlands schönster Wanderweg 2025 | Die Leser des Wandermagazins haben den Bliessteig zum schönsten Wanderweg Deutschlands 2025 in der Kategorie "Mehrtagstouren" gewählt. Der Fernwanderweg durchquert auf 108 Kilometern das UNESCO Biosphärenreservat Bliesgau.

6. Villeroy & Boch Welt | Die neue Villeroy & Boch Welt des weltweit bekannten Unternehmens bietet in der Alten Abtei in Mettlach abwechslungsreiche Rauminszenierungen, faszinierende Produktwelten und interaktive Exponate.

7. Das Saarpolygon – Erinnerung an Bergbau & Wandel | Das Denkmal „Saarpolygon“ ist eine 30 m hohe, begehbarer Stahlkonstruktion, die je nach Standort der Betrachtenden ihre Gestalt verändert. Sie erinnert an den saarländischen Bergbau und steht gleichzeitig für den Wandel der Region.



Weltkulturerbe Völklinger Hütte © Oliver Dietze



Tipp: Saarland Card

Kostenfreier Zugang zu Museen, Stadtführungen, Freizeitangeboten u.v.m. sowie freie Fahrt mit Bus & Bahn. Erhältlich bei den teilnehmenden Gastgeber*innen ab zwei Übernachtungen.



Das Saarlandmagazin zeigt das Reiseland in all seinen Facetten. Es kann kostenlos bei der Tourismus Zentrale Saarland bestellt werden.

Kontakt & Information:
www.urlaub.saarland
 Tourismus Zentrale Saarland
 Tel. 0681/ 927 20 - 0 · info@tz-s.de





entspricht. Und zu Recht wird das kritisiert. Aber bei Männern ist es exakt das Gleiche. Es wird etwas dargestellt, das nicht der Realität entspricht. Und wenn mal doch, dann macht man sich darüber lustig. Ich kann mich noch an das Haarfärbe-Gate von Gerhard Schröder erinnern.

CATERINA: Ich erlebe die Diskussion vor allem über Social Media – und ich finde es schrecklich. Du wirst beschallt von Leuten, die dir einreden: Du *musst* was dagegen machen. Wenn du das nicht machst, dann hast du keinen Erfolg. Haartransplantation! Minoxidil nehmen!

All das, um einem Schönheitsideal zu entsprechen. Aber ich muss nicht die perfekten Haare haben. Ich kann auch auf andere Art und Weise schön sein.

Ist es cooler, nichts zu tun?

CATERINA: Bevor ich Haarausfall hatte, dachte ich: Wenn es mal so weit ist, fliege ich einfach in die Türkei, nach einem halben Jahr ist dann alles wieder super. Erst als ich mich vor einem Jahr konkret damit beschäftigt habe, habe ich kapiert, dass eine Haartransplantation allein mein Problem nicht für immer löst. Ich müsste dauerhaft Medikamente nehmen,

mit Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Den Hormonhaushalt können sie auch durcheinanderbringen. Meine Gesundheit war mir dann mehr wert als meine Haarpracht.

Herr Haesner, Sie hatten auch mal den Plan, eine Haartransplantation vornehmen zu lassen. Warum haben Sie sich doch dagegen entschieden?

HAESNER: Ich habe bei einem Event einen CEO kennengelernt. Der hatte eine ähnliche Haarstruktur wie ich, aber er hatte seine Haare einfach abrasiert. Er hat mich beeindruckt – wie er sich gegeben hat, wie er akzeptiert wurde, wo er beruflich gelandet ist. Das hat mich inspiriert, meine Haare abzurasieren. Zuvor hatte ich mich intensiv mit einer Transplantation beschäftigt, hatte mit meiner Familie gesprochen, aber es kam immer etwas dazwischen. Ohne dieses Treffen mit dem CEO wäre ich vielleicht in die Türkei.

Wieso in die Türkei?

HAESNER: Deutschland wäre für mich unbezahlbar gewesen. Das bei mir auf dem Kopf ist relativ viel Arbeit.

Alle kichern.

In der Türkei hätte ich es mir leisten können, und wir hatten schon einen schönen Plan: meine Frau und die Kinder mitnehmen, anschließend einen Familienurlaub dranhängen.

CATERINA: Ist das Thema jetzt komplett vom Tisch bei dir?

HAESNER: Ja und nein. Es gibt zwar Momente, in denen ich alte Bilder anschau und denke: Du hattest echt coole Haare. Du hast so viel mit denen machen können, und jetzt ist da nichts mehr. Aber eigentlich möchte ich gerade die nächste Stufe testen: Wie ist es, wenn da gar keine Haare mehr sind, so wie bei dir, Alessio. Meine Frau ist davon noch nicht überzeugt. Aber ich werde das wahrscheinlich im Urlaub einfach ausprobieren. Zur Sicherheit packe ich eine Basecap ein.

Herr Caterina, Sie haben sich auch gegen eine Transplantation entschieden?

CATERINA: Natürlich habe ich Tage, an denen ich denke, es wäre schon cool, meine Locken wiederzuhaben. Aber grundsätzlich bin ich superhappy mit meiner Entscheidung. Meine Freunde finden es toll, meine Familie auch.

Stas Vinogradov bezahlte 4.000 Euro für seine neuen Haare. Es war die teuerste Ausgabe seines Lebens, sagt er

VINOGRADOV: Dass ich die Transplantation gemacht habe, hatte für mich auch mit meiner Lebensphase zu tun. Als mein Haar anfing, weniger zu werden, habe ich viel gedatet. Hätte mich das Gleiche zehn Jahre später getroffen, eine Frau an meiner Seite, im Job etabliert, dann wäre es womöglich weniger ein Problem für mich gewesen. Und es wird mich sicherlich irgendwann noch mal treffen, dass meine transplantierten Haare nicht mehr den Haarausfall kaschieren, da sich woanders neue Lücken ergeben. Sollte ich dann ein zweites Mal vor der Entscheidung stehen, könnte ich mir gut vorstellen, dass ich mich gegen eine Transplantation entscheide. Weil ich dann sage: Die Zeit der Eitelkeit ist ein Stück weit vorbei. Je älter ich werde, desto annehmbarer wird der Haarausfall für mich.

Was würden Sie sich im gesellschaftlichen Umgang mit Haarausfall wünschen? Was sollte sich ändern?

HAESNER: Ich möchte das auch meinen Kindern vermitteln, dass Haarausfall nicht schlimm, sondern menschlich ist. Ich habe zwei Söhne. Ich möchte, dass sie wissen, was auf sie zukommt. Dass sie keine Scheu haben, darüber zu reden.

Haben Sie für andere Männer mit lichter werdendem Haar Pflege- oder Stylingtipps?

VINOGRADOV: Kurze Haare an den Seiten machen es weniger auffällig, zumindest in der Anfangsphase. Wenn es schon fortgeschritten ist, lieber nicht mehr versuchen, den Haarausfall zu kaschieren. Stattdessen verschiedene Frisuren ausprobieren und sich auch mal trauen, die Haare komplett kurz zu schneiden. Wenn Leute zu lange an einer Frisur festhalten, die eigentlich nicht mehr mit ihren Haaren funktioniert, sieht das meistens nicht so gut aus.

CATERINA: Keine Haare sind besser als lichte Haare. Falls man sich nicht traut,

eine Glatze zu rasieren, kann man eine Art Boxerschnitt testen und dann Monat für Monat einen Millimeter kürzer werden.

Was würden Sie aus heutiger Sicht gerne Ihrem jüngeren Ich sagen, das noch mit dem lichter werdenden Haar hadert?

HAESNER: Sei mutig, und probier doch einfach mal aus, wie du mit richtig kurzen Haaren aussiehst.

VINOGRADOV: Wenn ich mir selbst sagen könnte, dass ich eine Freundin auch ohne tolle Haare bekomme, wäre ich damals vielleicht entspannter gewesen. Der Leidensdruck wäre nicht so hoch gewesen. Auch wenn ich die Transplantation am Ende trotz Freundin gemacht habe.

CATERINA: Spätestens wenn du anfängst, den Haarausfall zu verstecken, solltest du dir die Haare einfach abschneiden. Du wirst dich supertoll fühlen. Seit dem Tag, an dem ich meine Haare abrasiert habe, geht es mir besser als je zuvor.

ANZEIGE

KAUFLUST Weihnachten



SMART & BEWEGT: AERIS LINU

Minimalistisches Design und maximale Bewegungsfreiheit sind beim neuen Aeris Linu eine starke Kombi für Haltung und Rücken. 4 Gestellvarianten – 4x smarte Flex-Kinematik. Dazu eine großzügige Sitzfläche, eine hohe Lehne, komfortable Polster in 5 schönen Farben... Ergonomie pur mit einem unvergleichlichen Sitzgefühl.

Designstuhl Aeris Linu, UVP ab 429 Euro
Aeris GmbH

Tel. (089) 900 506-0 | info@aeris.de | aeris.de



MIKROGARTEN – NACHHALTIGE PFLANZSTATION FÜR MICROGREENS

Ganzjähriger Anbau von eigenem Superfood auf der Fensterbank: Schon nach wenigen Tagen wachsen dekorative, nährstoffreiche und aromatische Microgreens. Der patentierte Pflanzstein ersetzt Erde oder Matten, speichert Wasser und lässt sich beliebig oft wiederverwenden. Nachhaltig, einfach und frisch – Made in Germany und ausgezeichnet mit dem Innovationspreis Bayern. Ab 49,90 Euro.

Denk Keramische Werkstätten e. K. | Inh. Fabian Denk
Neershofer Straße 123-125 | 96450 Coburg | Tel. (09563) 51 33 20
denk-keramik.de



KAUFLUST

Weihnachten



SKUM CELEBRATION

Für alle, die gern Freude schenken, hat Rosenthal die perfekte Idee: die Vase Skum in Midi-Größe und edlem Ruby-Rot. Die Farbe steht für Liebe, Glück und Festlichkeit – ideal zur Weihnachtszeit. Innen glasiert und außen matt – ein elegantes Designgeschenk, das die Herzen der Liebsten höherschlagen lässt. Ab 49 Euro.

Rosenthal GmbH
Philip-Rosenthal-Platz 1 | 95100 Selb
rosenthal.de



FORMSCHÖN: SODASTREAM ENSO

Entworfen von Naoto Fukasawa vereint die SodaStream ENSO Design und Funktion. Die minimalistische Form und der elegante Edelstahl-Look sind ein Muss für alle Sprudelfans, die Wert auf Ästhetik legen.



Sodastream GmbH
sodastream.de



GESCHENKESETS VON VIEBOCK-LEINEN

Fertig verpackte Weihnachtsgeschenke aus der Leinenweberei Vieböck laden zum Entdecken ein. Zum Beispiel die beliebte Küchentuchkombi »504H+606S« (Geschirrtuch & Gläsertuch) für 32,90 Euro. Natürlich gewebt und genäht bei Vieböck in Österreich.
TIPP: Mit dem Rabattcode »Christkind25« erhalten Sie 5% Nachlass auf Ihre Webshopbestellung.

Leinenweberei Vieböck
Leonfeldnerstr. 26 | 4184 Helfenberg | Österreich
vieboeck.at | vieboeck-shop.at



AYURVEDA GESICHTSELIXIER ZUR HAUT- REGENERATION



Ein 1300 Jahre altes Rezept, das seit Generationen in Indien weitergegeben wurde. Handgepflückter Safran, blauer Lotus und 22 natürliche Inhaltsstoffe halten Ihre Haut gesund und strahlend.

100 % natürliches Gesichtselixier von äsmei Ayurveda
Tel. (0521) 44 81 47 14
äsmi.store



LIMITIERTE SONDEREDITION PORSCHE X SMEG

Herzstück der Porsche x Smeg Kollektion ist eine limitierte Serie, inspiriert vom legendären Porsche 917 KH in seiner ikonischen Salzburg-Lackierung. Dieses Auto sicherte Porsche 1970 den ersten Gesamtsieg bei dem 24 Stunden-Rennen von Le Mans. Die Kollektion umfasst einen markanten, roten Kühlschrank und einen entsprechenden Kaffeevollautomaten, jeweils limitiert auf 1.970 nummerierte Exemplare.

SMEG | Unkonventionelle Designikonen aus Italien
smeg.de



EXKLUSIVE WELLNESS- ZEREMONIE



Ein neues Dusch- und Badeerlebnis: Das ESPURO® CloudSPA von KLAFS zaubert auf Knopfdruck ein sinnliches Wolkenmeer aus grenzenlosem Schaum. Sanft reinigend und pflegend – für alle, die Entspannung und Wohlbefinden verschenken möchten.

KLAFS GmbH
Erich-Klafs-Straße 1-3
74523 Schwäbisch Hall
saunashop.klafs.de



KONSOLE »BIRTE«

Ein Schmuckstück in jeder Einrichtung ist dieser feine, filigran anmutende halbrunde Konsolentisch. In liebevoller handwerklicher Arbeit gefertigt aus vollmassivem Vengai Edelholz, seidenglänzend poliert. 725 Euro.

GALERIE HIMMELSWEG
Oliver Elstermann
Dieckhofstr. 16
21255 Tostedt
Tel. (04182) 69 55
galerie@himmelsweg.de
himmelsweg.de



OONI VOLT 2: OFEN DER ZUKUNFT

Neapolitanischer Genuss trifft Hightech: Der elektrische Ooni Volt 2 backt Pizza in 90 Sekunden bei 450 °C. Aber auch Brot, Flammkuchen & Co. gelingen perfekt. Ein Must-have für moderne Foodies. 599 Euro.

Ooni GmbH
eu.onni.com/de



ROLLKLAPPENSEKRETÄR »KADETT«

Vollmassiv aus Vengai Edelholz (Wildkirschenart). Ein handgefertigtes Meisterstück von zeitloser Schönheit. Perfekt durchdachte Innenaufteilung mit Platz für Schreibutensilien, Laptop, Ordner.

Aktionsangebot bis 30.11.2025 (Code »NOV«):
nur 2.690 Euro statt 3.200 Euro, inkl.
deutschlandweiter Lieferung. H 115 x B 75 x T 50 cm.
GALERIE HIMMELSWEG | Oliver Elstermann |
Dieckhofstr. 16 | 21255 Tostedt | Tel. (04182) 69 55 |
galerie@himmelsweg.de | himmelsweg.de



SORGENFREIES DESIGN

Dieses exklusive Sterlingsilber-Design wird detailliert händisch schichtweise oxidiert und emailliert. Der unabhängige Familienbetrieb Villa Sorgenfrei Schmuckmanufaktur besteht seit 2010.

Rotkehlchen Kette
Echtsilber | 54,90 Euro
Villa Sorgenfrei Schmuckmanufaktur GmbH
villasorgenfreiBerlin.de



FROM BERLIN WITH LOVE

Bauhaus-Design in neuen Farben! Automatikwerk-Glasboden
100 Meter WD
Foto: Modell
HansaViertel #1
Made in Germany/Ruhla

FineWatchesBerlin GmbH
Plathweg 4a
13595 Berlin
finewatches.berlin



ZEITLOSER SCHMUCK, NEU GEDACHT

Minimalistisch, bewusst, nachhaltig: Der Wave Ring von Maren wird aus recyceltem Gold und Labordiamanten in Deutschland handgefertigt und verbindet zeitloses Design mit verantwortungsvollem Luxus.

Maren Jewellery® - nachhaltiger Designer Schmuck
marenjewellery.com



In welchen Zyklen kehren Trends wieder?



NEULICH war ich mit meinem Handwerker auf einem Falco-Konzert. Hierzu gäbe es einiges zu erläutern, vielleicht aber reicht es erstens zu wissen, dass meine Wohnung sehr gebrechlich und der Handwerker mit all den Reparaturen eine Art Ziehvater für mich geworden ist, der Bezahlung wütend ablehnt, zum Kaffee Birnenschokolade aus Polen mitbringt und eben auch ein großer Falco-Fan ist.

Und zweitens natürlich, dass nicht Falco auftrat, sondern mehrere rüstige Herren, die einst mit ihm auf der Bühne standen. Falco selbst sang von einer LED-Leinwand herab, und wäre er aus ihr herausgestiegen, er hätte problemlos in der Menge verschwinden können: Er trug ja gern Sakkos mit breiten Schulterpolstern, Lederjacken und eine Zeit lang einen Vokuhila-Haarschnitt, wie man ihn dieser Tage wieder überall sieht.

Die 20-Jahre-Regel besagt, dass Trends etwa zwei Jahrzehnte nach ihrem ersten Höhepunkt in abgewandelter Form wiederkehren – und dann wieder und wieder. So hat uns gerade ein Revival sowohl der 1980er- als auch der 2000er-Jahre im Griff (Baggy, bauchfrei und so weiter). Menschen, die damals junge Erwachsene waren, sind jetzt in einem Alter, in dem sie Einfluss auf Kultur und Design haben. Sie sehnen sich nach den Stilen ihrer Jugend und machen sie wieder populär. Die nächste Generation wiederum, die keine direkte Erinnerung an die Trends hat, entdeckt das Alte als Neuheit. So entsteht ein doppelter Boom: Rückkehr und Premiere zugleich.

Die Schleife aber wiederholt sich nicht endlos. Aus den 1920er-Jahren scheinen wir uns inzwischen herausgelebt zu haben – Nostalgie setzt Erinnerung voraus, und die ist, nun ja, biologisch begrenzt –, und aus den 1940ern gibt es nichts zu holen; manche Jahrzehnte trägt man besser nicht wieder auf. Bleibt die Frage, was als Nächstes kommt.

Berechnungen und auch dem ersten Anschein zufolge rollt ein Stil auf uns zu, den man Tumblr-Core nennen könnte oder Soft Emo: Skinny Jeans, Bandshirts, Karomusterröcke, Holzfällerhemden. Es wäre der Versuch, unserem damals eher düsteren MySpace-Ich mit einer inzwischen angelernten Selbstfürsorge noch einmal zu begegnen – *out of the dark*, wie Falco einst sang, *into the light*. ■

SHORTLIST

1. Tiefe Teller helfen, Tisch und Fußboden sauber zu halten – besonders, wenn man beim Kindergeburtstag eine Horde überdrehter Gäste empfängt. Dieses süße Geschirr gibt es in einem Set von Rice x Nathalie Lété



2. Eine Wanduhr wie diese von Vitra in Form einer Eule hilft dem Geburtstagskind, die Uhr lesen zu lernen. Und auch den Erwachsenen, die zu lange nur auf die Digitalanzeigen ihrer Handys geschaut haben



3. Winterkinder haben für ihre Partys die sogenannte Arschkarte gezogen. Mit dem »Tierkacke Bingo« (Laurence King Verlag) für bis zu acht Spielende wird der Tag trotzdem heiter



4. Kinderschminke gibt es jetzt auch in nachhaltig: Namaki bietet Stifte, Paletten und Nagellack aus natürlichen, biologisch angebauten Inhaltsstoffen



5. Der belgische Modesigner Raf Simons, aktuell Co-Kreativdirektor bei Prada, hat für Kvadrat eine Kinderkollektion entworfen. Dieser Bär ist Teil davon, es gibt auch Kuscheldecken, Kissen und Taschen mit Stauraum



Von Sara Geisler

Von Amelie Apel

GUTER STOFF

Die Winter werden wärmer, die Mützen zugleich größer. In der Mode schert man sich nicht um Widersprüche oder Jahreszeiten: In Sommerkollektionen werden oft Lederstiefel gezeigt, im Winter Spitzenkleidchen angeboten. In diesem bisher recht milden Herbst kann man nun überdimensionierte Pudelmützen mit Tüll bei Fendi kaufen (siehe Foto), Trappermodelle aus Fake-Fur bei Etro und aus gepolstertem Strick bei Duran Lantink. Mützen sehen in etwas zu groß nun mal besser aus als in etwas zu klein. Wobei die Größe ein Balanceakt ist: Der XXL-Schlauch, mit dem Coldplay-Sänger Chris Martin gern herumläuft, hat leider was von einem wollenen Kondom. Die Mini-Mützchen 38-jähriger Großstadtbaristas wirken aber auch dämlich. Halten Sie sich an die Kopfbedeckungen dieser Saison – die sind gerade richtig.



Wenn Sie uns etwas über die Liebe erzählen wollen, schreiben Sie uns an liebe@zeit.de

»Je mehr wir die Gefühle zu ignorieren versuchten, desto stärker wurden sie«

Jeanne*, 31: »Vor zwölf Jahren lernte ich Patrick in einem Uniseminar kennen. Wir hatten zwei Jahre lang eine Beziehung mit vielen On und Offs, danach blieben wir befreundet. Vor zwei Jahren hatten wir noch einmal eine kleine Sommeraffäre. Er wohnte in dem alten Haus seiner Großeltern, mit zwei seiner Kumpel. Wir vier verstanden uns super, und kurz darauf wurde ich gefragt, ob ich nicht dazuziehen wolle, da noch ein Zimmer frei war.

Ich fühlte mich sehr wohl, auch als Patrick und ich schnell feststellten, dass wir als potenzielles Paar nach wie vor ungeeignet waren. Während er den Großteil seiner Zeit auf Reisen oder mit Tinder-Dates verbrachte, freundete ich mich sehr eng mit den anderen beiden Mitbewohnern an, Till und Chris. Stunde um Stunde saßen Chris und ich an frostigen Winternachmittagen bei Kerzenschein – mal mit einem Glas Wein, mal mit einem Joint – auf dem Wollteppich in meinem Zimmer und unterhielten uns,



küssten uns, verliebten uns. Zunächst versuchten wir, gegen die Gefühle anzukämpfen, denn wir befürchteten, dass die familiäre Dynamik in der WG Schaden nehmen könnte. Aber je mehr wir die Gefühle zu ignorieren versuchten, desto stärker wurden sie. Und tatsächlich kam das Gleichgewicht in der WG ins Wanken. Patrick entwickelte Besitzansprüche auf mich und Till eine gewisse Art von Eifersucht.

Nach einer Umgewöhnungszeit stellte Till sich hinter uns. Patrick hingegen zog aus seinem eigenen Haus aus und entzweite den gemeinsamen Freundeskreis mit einer derartigen Wut, als seien wir nicht zehn Jahre lang getrennt gewesen, sondern zehn Jahre verheiratet. Wie selbstverständlich wurden Chris und ich aus dem Freundeskreis ausgeschlossen. Jetzt, während ich die letzten Umzugskartons packe und auf den Trümmerhaufen einer verlorenen Freundschaft blicke, freue ich mich auf das, was kommt: Till, Chris und ich ziehen in eine neue WG!«



»Zur richtigen Zeit am perfekten Ort«

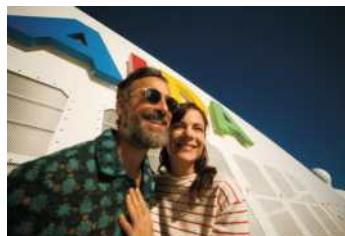
Verliebt in den Herbst? Unbedingt! Es gibt großartiges Essen, wohltuende Wellness, kuschlige Momente, tolles Entertainment, gute Leute – und Meerblick ist auch inklusive.

Schwören andere auf Frühlingsgefühle und Summerfeeling, sind Katrin und Per verliebt in den Herbst.

»Wenn es draußen langsam kälter und früher dunkel wird, lädt das einfach dazu ein, es sich kuschelig zu machen. Zusammen in die Sauna gehen, mal ins Theater oder abends lecker essen und stundenlang quatschen – herrlich«, sagt Katrin und ergänzt: »Leider werden solche gemütlichen Herbst-Momente aber immer seltener. Bei uns ist gerade gegen Jahresende viel los im Job.«

Seit acht Jahren sind Katrin und Per ein Paar. Sie arbeitet als Bauzeichnerin in einem Architekturbüro, er als freier Art-Direktor. Katrin: »Bei all dem Alltagsstress ist es gar nicht so leicht, sich besondere Momente zu schaffen. So kam ich im vergangenen Herbst auch auf die

Idee, dass wir uns eine Woche Urlaub gönnen.« Per war von der Idee begeistert. Nur als Katrin das Wort »Kreuzfahrtschiff« erwähnte, ist er zunächst skeptisch. »Ich dachte, das ist da alles unlocker und total gesetzt«,



Vielseitiges Verwöhnprogramm:
Ob wohltuende Wellness oder erholsame Momente in der Sauna, ob ein **romantisches Dinner** oder ein geselliges Beisammensein mit anderen, ob leckere Pasta oder köstliche Gyoza – AIDA trifft in jeglicher Hinsicht den Geschmack.

erzählt er. Ein Irrglaube, wie er bereits nach wenigen Stunden auf der AIDA feststellt.

Jeden Tag genießen die beiden ein anderes romantisches Dinner. Mal gibt es im Gourmet-Restaurant ein mehrgängiges Menü, mal in der Trattoria italienische Mamma-Küche. Und in einer französischen Brasserie fühlt sich das Paar wie in der

Stadt der Liebe. »Diese Auswahl war klasse. Überhaupt hat mich die ganze Atmosphäre an Bord echt überwältigt, womit ich nicht gerechnet hätte«, so Per. Katrin ergänzt: »Das tolle Essen war das eine, die gemeinsamen Unternehmungen an Bord wie Theater- und Musicalbesuche, Wellness und Sport das andere. Zu Hause hätten wir das geplant, aber wohl doch wieder verworfen.« Dass die Reiseroute zudem noch entlang norwegischer Fjorde führte, die sich herbstlich in beeindruckenden Farben präsentierten, ließ bei den beiden keinen Zweifel offen. Katrin: »Wir waren zur richtigen Zeit am perfekten Ort. Darum: Fortsetzung folgt, denn es ist wieder Herbst.«



Tolles Entertainment: Theater, Musicals, Livekonzerte – alles lässt sich bequem an Bord erleben.

Die goldene Seite des Herbstes entdecken

Ob entlang der Mittelmeerküsten, zu den Kanaren oder Fjorden Norwegens, ob Karibik, Afrika oder Asien – rund um den Globus sind die elf Kreuzfahrtschiffe der AIDA Flotte unterwegs inklusive kulinarischen und kulturellen Highlights, Wellness- und Sportangeboten und angenehmer Gesellschaft.

Mehr unter aida.de/neu-hier

Hi AIDA
ich kann uns kaum erwarten.

Freu dich jetzt schon auf den nächsten Urlaub mit AIDA.

KENNENLERNEN

Private Anzeigentextannahme unter:

kontaktanzeigen@zeit.de oder

www.zeit.de/inserieren

SIE SUCHT IHN

Genuss macht weich

Das Leben spüren und auskosten, in der eigenen Kraft und Lust sein, kleine Risiken und Abenteuer eingehen, sich berühren und verwöhnen, tiefe Gespräche führen und sich an der Gegenwart des Anderen erfreuen - bevor wir richtig alt werden, vielleicht sogar zusammen? Selbstbewusste Frau, 64, schlank, sportl.trainiert, sehr fit, klug, feminin-chic, Leserin sucht gleichaltrigen Mann, liebesfähig, ausgeglichen, kultiviert, verlässlich, ungebunden, gerne schlank, attraktive Erscheinung, wacher Geist für echtes Miteinander, Ausgehen, Hotelreisen, Genüsse, Fantasien und gutes Leben. Nur S-H, HH, Ostsee, BmB als ganzer Mann. gute Verbindung2025@gmx.de

Wieder ein Wir

Herbstbeginn, ich mache den Ofen an und schau in die Flammen. Es duftet nach Feuer und Du fehlst mir. Irgendwie fühle ich, dass Du irgendwo bist... nahe in Warmherzigkeit und Witz, Verbindlichkeit und Vertrauen, im Reisen und Bleiben, in Wandler- und ggf. Tanzschuhen, in Na- und Kultur, dem Blick auf Weltgeschehen und Wissenschaft, und dem Humor für ein gütiges Miteinander. Meld Dich, es ist ZEIT. kaysi001@yahoo.de (w./1,79, irrtümliche 60) südl. HH o. dort, wo DU bist.

Suche einen tollen Typen, der Intelligenz und Humor besitzt und mit dem frau mal losziehen kann. Ich selber bin fit, gutaussehend, Anfang 60 und vielseitig interessiert mit Schwerpunkt Kunstgeschichte.

BmB: vernunftbemensch@gmail.com

Höhenflug & Tiefgang, die Welt retten & daran verzweifeln, Kunst & Kultur, Gespräche & Reisen, selbstständig & geborgen, albern & ernst, ... noch mehr Ideen? Dann vielleicht: **DU** (m, +/- 60, groß, ungebunden, reflektiert & kommunikativ) & **ICH** (w, 58, 172, stud, herzlich & neugierig auf Welt & Menschen)? fischsuchtfahrrad2025@web.de

Lausbub gesucht!

Dr., 33, 178, attr., forsch, kein K-Wunsch, sucht: Akad., 33-42, schlagfertig, einfühlsam, belesen für Bezieh. BmB an: unsere-zeit-jetzt@gmx.de

ER SUCHT SIE

Kreativer Akad. in HH (62, 185, NR), attraktiv, humorvoll, optimistisch

sucht Dich: eine warmherzige, schöne, selbstbewusste Frau (schlk. Raum HH), um gemeinsam mit Dir das Leben voller Lebenslust intensiv zu genießen und um eine Partnerschaft aufzubauen. Meine Interessen sind vielfältig. Von Kunst, Ausstellungen, Literatur über Reisen bis hin zum Tanzen. Ich freue mich auf Deine Zuschrift (Bild ?) direkt unter: lebensglueck01@web.de

Das Leben bespielen - herausfordernd u. leicht zugleich, bei zuversichtl. lebensbejahender Einstellung, offenem Geist u. gemeins. Wachstum. R2-1, NaturKulturReisenLeben - herzens.mensch@mein.gmx

Lieder ohne Worte

...und wenn sie aufhört zu sprechen, küsst er sie und folgt mit seinen Lippen dem Weg seiner Fingerspitzen...in Berlin und überall: reivalk.gnalk@gmx.de

Weltoffener prom. Projektentwickler ein kultivierter Mann, 49/167, mit natürlicher Präsenz, Humor u. Tiefgang. Er liebt Musik, Reisen, den Norden, Kultur, Kulinarik u. sucht eine reflektierte wie herzliche Partnerin mit viel Weiblichkeit, humanistische Weltanschauung, Neugier u. Sinn für Geist & Genuss. Infos: Dörte Vardil, Tel. 040228594480, auch WE

Esprit-Partnervermittlung.de
Ballindamm 3, 20095 Hamburg
Die 1. Adresse für Hamburg & den Norden

Dom. Romantiker sucht W in Berlin
powerchange@gmx.de

Humor & Tiefgang inkl! Prof. Dr. med., 63/186, Orthopäde m. eig. Praxis, vital, sportl., empath., charm. & humorv. Liebt Golf, Reisen, Natur & gt. Gespräche. Sucht gebildete Partnerin, bis 67, m. Herz & Niveau. Gratisruf 0800-222 89 89 tgl. 10-20 h, PV-Exklusiv.de

Würdest Du
mit dir gehen?
janeinvielelleicht@tutamail.com

An eine ältere Dame... Dr. jur., 81/181, Wver, Senior-Partner a.D., polyglott, vital, humorv., stilv. & weltgew. Liebt Musik, Literatur & Lebensfreude. Wünscht getr. Wohnen, aber herzl. Nähe. Gratisruf 0800-222 89 89 tgl. 10-20 h, PV-Exklusiv.de

Ich mag das Leben noch immer. Sie (84+, 1,71), Wwe (stud), war selbständige, liebe inspirierende Gespräche, bin neugierig, humorvoll, empathisch. Du wohnst im Raum Mz/Wi. Ich wünsche mir eine vertrauensvolle, freundschaftliche Beziehung. getr. Wohnen. mainzelpark@web.de

Attraktive, selbstbewusste Dame mit Niveau 50+, sucht einen gleichgesinnten attraktiven, niveauvollen & humorvollen bodenständigen Mann zw. 55-65 Jahre jung, 1,76-1,87 groß, aus dem Raum Bayern für eine gemeinsame Zukunft, basierend auf Respekt, Ehrlichkeit und Liebe. ZA 143775 DIE ZEIT, 20079 Hamburg

Liebervoller Mann mit Zeit für Gemeinsamkeit gesucht. Zuschriften (BmB) an: Gelassenheitzuweit@web.de

FRAU - 69, Akad. - sucht MANN für gemeinsames ER - LEBEN ! BmB, WhatsApp 015151154424

Raum SH-HH

Attraktive Professorin, sozialer Bereich, 55 sucht Partner mit Herz, Verstand, Humor und Interesse an guten Gesprächen, Theater, Wandern, Kulinarik etc. BmB: sternstaub2520@gmx.de

Ich bin bereit. Bist Du es auch?

Ich liebe Bewegung, Begegnung, Reisen, Kultur, Kunst, Musik – und das Leben mit Leichtigkeit, Stil, Tiefe und einem Augenzwinkern. Brünett, schlank, attraktiv, unabhängig, 167 cm, 61, zuhause am Zürisee, gerne unterwegs in der Welt. Ich wünsche mir einen sportlichen Mann mit innerer Stärke und äußerer Präsenz. Für gemeinsame Abenteuer, stille Momente, Lachen, Wachsen – und das grosse Ganze. Eine Verbindung, die inspiriert und trägt. Einen Mann mit Lust auf die Schönheit des Lebens. Bereit? BmB an: wer.wenn.nicht.du@gmx.ch

Herz in Not! Jugendl. Allg.-Ärztin, 62/169, Wwe, blond, s. attrakt., schlk., super Figur, warmh., liebev., häusl. & kultiv., liebt Garten, Kunst, Reisen & Musik. Bei Sympathie nicht ortsges. Sucht Mann, bis Anf. 80, m. Herz & Niveau. **Gratisruf 0800-222 89 89 tgl. 10-20 h, PV-Exklusiv.de**

Wer hat Lust mit mir ins neue Jahr zu tanzen?

Fachärztin mit anziehendem Lächeln, 60, mit Freude an Menschen, am Austausch über Gott und die Welt, an Projekten und Sehnsucht nach Nähe, sucht einen hinreichend klugen Freund und Gefährten. Neugierig? wanderfreudigekoelnerin@netcologne.de

Sehr attraktive Geschäftsfrau 59/165, mit Stil und Klasse, sucht adäquaten Ihn für prickelnde Auszeiten. AGENTUR BRÜCKNER 09565 6177444-bundesweit

SIE SUCHT SIE

Wer will mit mir Pferde stehlen?

Ich, Jill (w/27, Stuttgart), suche dating material bis 32. Mag Kochen, Kunst, Kultur, Kuscheln und (K)Sport. @jillchillt_

Frau zum Lieben gesucht

von pens. Dozentin, 69, mit starken kult. Interessen u. grossem Herzen: hamburgunddrumrum@gmx.de

Kommunikativer, kluger Mann, 63J, 189cm, interessiert an der Welt, an den gr. u. den kl. Dingen.

Bin sportlich (Velo, Ski-LL, Schwimmen, Wandern, Golf), bastele und gärtnerne gerne, liebe Theater, Bergtouren, Lagerfeuer, Sauna.

Suche Partnerin mit Humor, Toleranz, Selbsterf. und Offenheit für Neues. Mit Dir möchte ich Reisen, Alltag erleben, über Gefühle reden und gemeinsam die Liebe entdecken. Wo? Bodensee, CH, Allgäu, M & HH, Paartnerschaft25@gmx.net

Mann in den Siebzigern 77/185/84

unabhängig, mit Wohnsitz a. d. Förde und Schifferl im Mittelmeer sucht weltoffene Partnerin für Segeln, Wandern und Kultur und alles was zu zweit Freude macht - Kochen Reisen Lesen und mehr...bitte ohne Hund, sorry. jorgemarinero@t-online.de

Lebensfrohe Leseratte sucht Pendant

Literaturwissenschaftler, 28, empathisch, weltoffen, kulturgeistezt sucht Partnerin mit Herz, Hirn und Humor. ZA 143704 DIE ZEIT, 20079 Hamburg

Zwischen Nordsee & Alpen, Untern.,

Jurist, Bauräger, 64/189, ein glückl. Mensch, der gerne lacht, fröhlich, entspannt durch sein buntes Leben geht, gebildet, liebevoll. Interesse an Weltgeschehen, mag Popkonzerte in London, Musicals, Skilaufen, Naturerlebnisse, das Urbane, die Nordsee, schönes Wohnen. S. kluge, zärtliche, fröhliche Frau, er braucht die Leichtigkeit des Seins. Infos: Dörte Vardil, Tel. 040228594480, auch WE

Esprit-Partnervermittlung.de
Ballindamm 3, 20095 Hamburg

Die 1. Adresse für Hamburg & den Norden

Samstage: Aufwachen, Schmusen, Bauernmarkt, ich kochte, Du staunst, Liebe machen (ich führe, Du geniest), Sauna, Zeitung lesen & Rumalbern, Kleinkunst. Du, ca 45, zierlich, ich 53 j. gentle giant/NR bmb, im MKK, epikur1972@gmx.de

GEMEINSAME FREIZEIT

Beste Freundinnen im besten Alter

Eine herzensoffene Freundschaft (platonisch) - finden wir vielleicht auf diesem Weg? Junge Mittfünfzigerin, klug, sanft, liebe das Meer, Tanzen, Träumen, Lachen, Bücher, Stille, Innigkeit, Fra Angelico, Bach, Lipatti, die tiefe Leichtigkeit des Seins und seelenverwandtes Miteinander. Hamburg und Umgebung. seelen_zuber@web.de

INSTITUTE

Das Beste oder nichts!
Die Nr. 1 Partnervermittlung für niveauvolle Kreise!
Gratisruf: 0800-222 89 89
Täglich 10 - 20 Uhr auch an WE
*Nr. 1 mit Werbung in akadem. Fachzeitschriften,
auch Nr. 1 mit positiven Kundenbewertungen (Google!)
Seit 1985 Partnervermittler www.pv-exklusiv.de

Weitere Kontakt-anzeigen finden Sie auf Seite 64

DIE ZEIT
Kennengelernen

Greta ist 18 Jahre alt.

Ihr Vater Tillmann

Prüfer schreibt hier im wöchentlichen Wechsel über sie und seine anderen drei Töchter im Alter von 25, 20 und 12 Jahren

PRÜFERS TÖCHTER

83

GRETA ist für ein Freiwilliges Soziales Jahr in Bolivien, sie lebt nun fast 11.000 Kilometer von uns entfernt. Es ist einerseits schwer zu glauben, wie weit weg das ist. Andererseits fühlt es sich nicht immer so an. Schon unglaublich, dass man mit der eigenen Tochter in Südamerika Videotelefonie über WhatsApp machen kann – so, als ob sie bloß einen Raum weiter wäre. In Bolivien gibt es in den Häusern keine Heizung und auch kein warmes Wasser, aber das Internet läuft einwandfrei. Das mit der fehlenden Heizung ist manchmal ein Problem, denn es kann dort richtig kalt werden, und der einzige warme Ort ist dann das eigene Bett. Wenn Greta zu Hause ist, liegt sie also meistens im Bett. Wenn ich mit ihr über WhatsApp spreche, erblicke ich sie meist nur in einer Position, nämlich mit der Nase unter der Bettdecke. Wenn ich an mein Kind in Bolivien denke, dann sehe ich sie vor meinem inneren Auge im Bett liegen.

Natürlich ist unsere Tochter nicht die ganze Zeit im Bett, sie ist viel unterwegs, macht Wanderungen auf alten Inka-Pfaden und besucht Volksfeste. Davon erzählt sie uns auch. Meist in Form von Sprachnachrichten. So eine Sprachnachricht kann schon einmal acht bis zehn Minuten dauern. Am häufigsten kommt in diesen Nachrichten die Formulierung »Ähm ... genau« vor. Wenn ich diese Kolumne so schreiben würde, wie Greta Sprachnachrichten verfasst, dann würde sie ungefähr folgendermaßen aussehen:

Ja, Greta ... es geht ihr ganz gut, glaube ich ... ähm, genau. Ich hoffe, es geht Ihnen auch gut, hm, tja, was wollte ich gerade noch erzählen ... Ansonsten hat sie beste Stimmung und so. Genau, jetzt chillt sie gerade ein bisschen. Und – ach, gerade habe ich vergessen, was ich schreiben wollte – tja, aber sonst ist alles okay, so. Genau.

Mit einer Sprachnachricht kann man sich bestens austauschen, ohne dass man inhaltlich sehr viel mitteilen müsste. Es hört sich ein bisschen so an, als würde meine Tochter das Band bei ihrem Alltag mitlaufen lassen. Da kann es schon passieren, dass sie mittendrin noch mit jemand anderem sprechen muss (auf Spanisch, das beherrscht sie schon überraschend gut), etwas aus dem Kühlschrank holt oder auch mittendrin mal aufhört zu sprechen, weil irgend etwas sie ablenkt. Manchmal lausche ich dann voller Ungeduld und frage mich, ob meine Tochter sich bei dem, was sie zu sagen hatte, nicht etwas kürzer fassen können.

Dann frage ich mich, ob das nicht mehr über mich sagt als über meine Tochter. Habe ich nicht mehr die Zeit, dem vor sich hin plätschernden Lebenssound meiner Tochter zuzuhören? Hätte ich lieber eine PowerPoint-Präsentation? Ich werde noch genügend Zeit im Leben haben, die nicht davon gefüllt sein wird, dass meine Tochter mir etwas erzählt. Eigentlich sind diese Minuten, die Greta mir auf WhatsApp schenkt, unglaublich wertvoll. Und es ist dumm von mir, wenn ich darauf warte, dass noch etwas Inhaltliches kommt. Aber offenbar schätzen wir die Dinge erst dann richtig, wenn sie uns genommen werden.

Bei der nächsten Sprachnachricht von Greta werde ich mich ins Bett verziehen und ihr chillend lauschen – und daran denken, dass mein Kind vielleicht auch gerade unter der Bettdecke ist. ■

»Ähm ... genau«



SUDOKU

	3			1		9		
	4	8						
7				6		2		
6	1	4		3		9		
		7		2				
	2			8		7	3	
5					2	6	9	
8	6		9	2			7	
			1		5			

Impressum CHEFREDAKTION ALLER ZEITMAGAZIN-TITEL Carmen Böker, Sascha Chaimowicz CHEFREDAKTION Carmen Böker, Sascha Chaimowicz, Kilian Trotter STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTION Anna Kemper, Alexander Krex CREATIVE DIRECTOR Mirko Borsche ART DIRECTOR Jasmin Müller-Stoy TEXTCHEFINNEN Christina Meffert, Annabel Wahba BILD-CHEFIN Milena Carstens BERATER (BILD) Andreas Wellnitz STYLE DIRECTOR Claire Beermann REDAKTIONNELLE KOORDINATION Margit Stoffels REDAKTION Amelie Apel, Jörg Burger, David Denk, Johannes Dudziak, Juliane Frisse, Sara Geisler, Lea Henkel (Social Media), Martin Hogger, Dmitrij Kapitelman, Matthias Kirsch, Alard von Kitlitz, Johannes Laubmeier, Anja Martin, Friederike Milbradt, Lena Niethammer, Nina Pauer, Khué Pham, Ilka Piegras, Celina Plag, Jakob Pontius, Jürgen von Rutenberg, Sara Tomšić, Cora Wucherer, Milena Zwerenz; Mitarbeit: Klaus Stockhausen (Contributing Fashion Director) GESTALTUNG Nina Bengtson, Mirko Merkel, Gianna Pfeifer; Mitarbeit: Leon Landa, Jana Schnell BILDREDAKTION Nora Hollstein AUTOR(INN)EN Heike Faller, Harald Martenstein, Jana Simon, Matthias Stolz ASSISTENTINNEN Silke Alker, Katrin Dose (Chefredaktion), Susanne El-Metwally, Patricia Frey KORREKTORAT Thomas Worthmann (verantw.), Oliver Voß (stv.) DOKUMENTATION Mirjam Zimmer (verantw.) HERSTELLUNG Torsten Bastian (verantw.), Oliver Nagel, Frank Sieminski DRUCK Mohn Media Mohndruck GmbH PROPS Vignold Group GmbH, Berlin ANZEIGEN ZEIT Advise, Lars Niemann (CSO), www.advise.zeit.de ANZEIGENPREISE ZEITmagazin-Preisliste Nr. 19 vom 1.1.2025 ANSCHRIFT VERLAG Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Eingang Speersort 1, 20095 Hamburg; Tel.: 040/32 80-0, E-Mail: DieZeit@zeit.de ANSCHRIFT REDAKTION ZEITmagazin, Schöneberger Str. 21 A, 10963 Berlin; Tel.: 030/59 00 48-0; E-Mail: zeitmagazin@zeit.de, www.zeitmagazin.de Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@zeit.de

7	6	3	4	5	2	9	1	8
8	2	5	3	1	9	4	7	6
4	9	1	8	6	7	5	3	2
2	4	9	1	8	3	6	5	7
1	5	8	2	7	6	3	4	9
6	3	7	9	4	5	2	8	1
3	8	6	5	2	1	7	9	4
9	7	4	6	3	8	1	2	5
5	1	2	7	9	4	8	6	3

Lösung aus Nr. 47

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem mit stärkeren Linien gekennzeichneten 3×3 -Kasten müssen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Spielen Sie online Sudoku unter www.zeit.de/zm-sudoku

Lösung aus Nr. 47:

Welcher unerwartete Konter brachte Schwarz den Sieg?
Es war 1...Tc7!! – nach 2.Ld7? Lxd4 gab Weiß auf. Bei 2.Txb6? Tc1+ wäre Matt gefolgt, doch auch 2.Txc7 Dxc7 3.Dc2 Db6 4.Dd2 Sxe3! 5.Dxe3 Lxd4 wäre hoffnungslos – der Läufer c8 ist »verirrt«



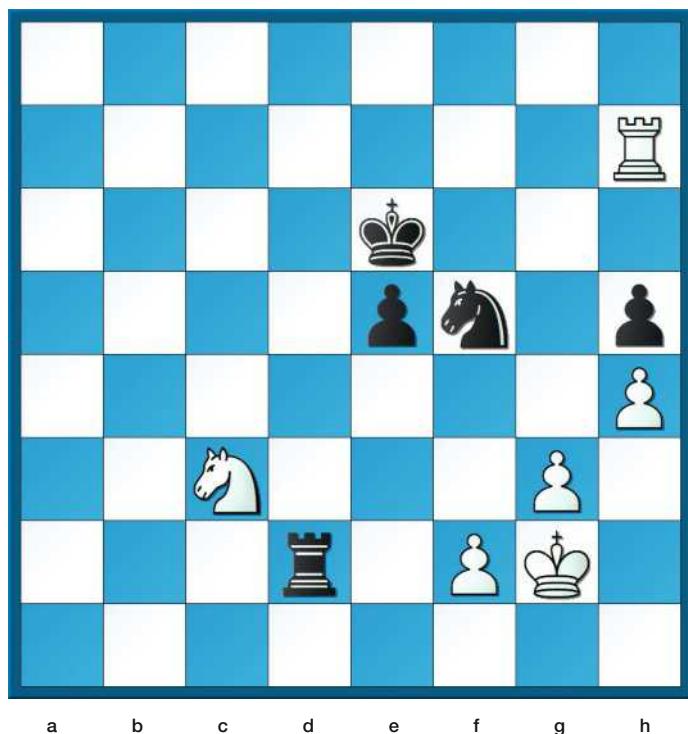
SCHACH

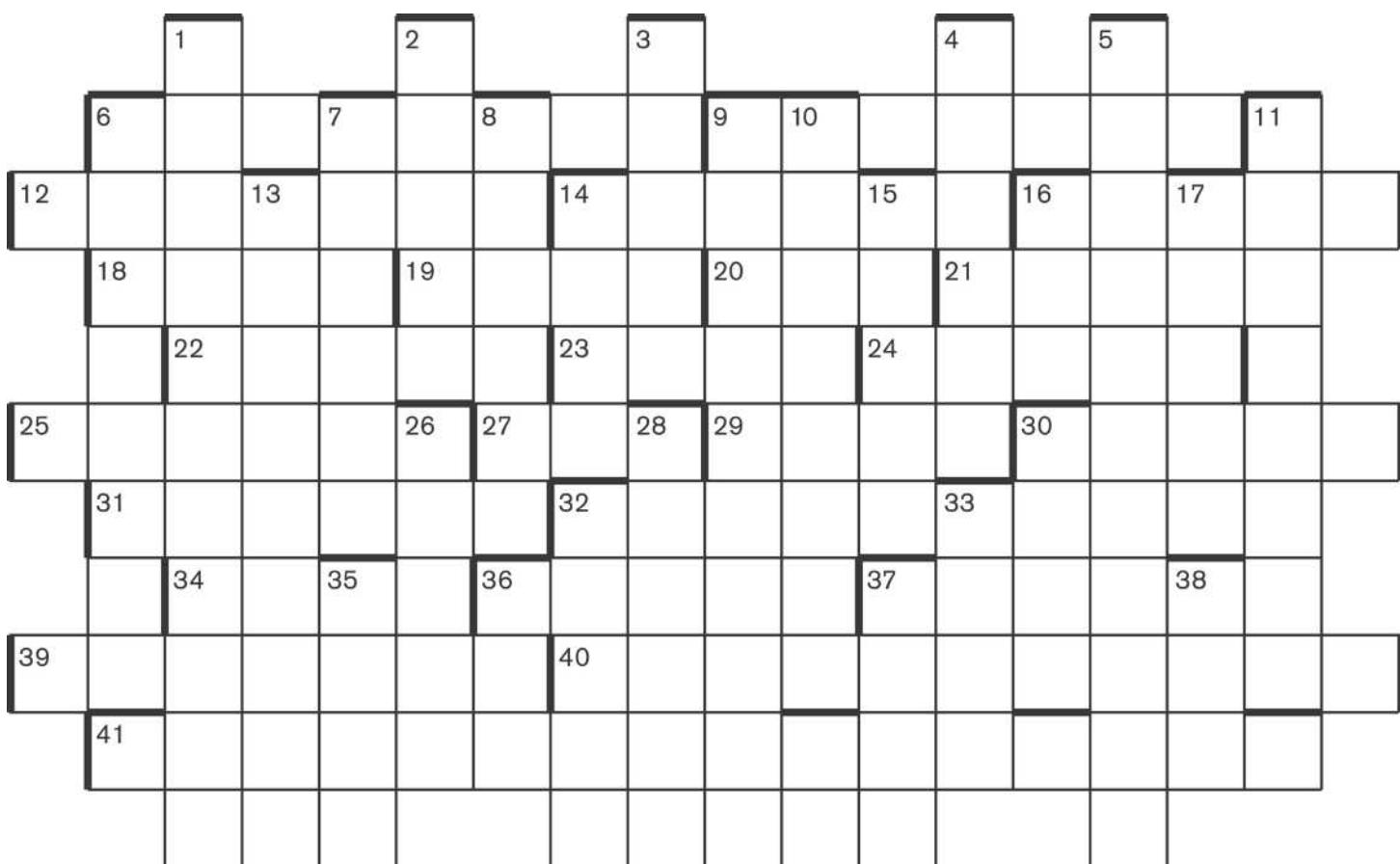
Der Eroberer Timur machte im 14. Jahrhundert Samarkand an der Seidenstraße zur Hauptstadt seines Großreichs und baute diese zu einer der schönsten Metropolen seiner Zeit aus – und dort wurde um 800 nach Christus auch eine der weltweit ältesten Schachfiguren gefunden. Just hier, im usbekischen Samarkand, sollte ein deutsches (Schach-)Märchen wahr werden: Matthias Blübaum (28) eroberte beim Grand Swiss unter 116 teils äußerst starken Großmeistern einen der zwei Qualifikationsplätze, die zum nächsten WM-Kandidatenturnier berechtigten. So weit kamen nach dem Zweiten Weltkrieg als einzige Deutsche nur Wolfgang Uhlmann (DDR) 1971 und Robert Hübner (BRD) 1980.

Blübaums fantastisches Auftreten als Nummer 32 der Setzliste mit Siegen über die an Nummer eins und zwei gesetzten Inder Pragganandhaa und Erigaisi war eine große Überraschung, obwohl er in diesem Jahr schon zum zweiten Mal Europameister wurde. Sein Triumph war freilich auch Vincent Keymers (20) Tragödie. Dieser, inzwischen Nummer 4 der Welt, landete punktgleich mit Blübaum und Alireza Firouzja auf dem geteilten zweiten Platz, nach Wertung indes geringfügig schlechter. Das Schicksal wollte es, dass diese beiden in der vorletzten Runde aufeinandertrafen. Keymer schien auf bestem Weg zu einem klaren Sieg, doch Blübaum entwischte ihm ins Remis. Unmittelbar danach sagte er beim Weltschachverband Fide: »Es ist lächerlich, dass ich mit einem Remis davongekommen bin, ich hatte mich völlig aufgegeben. Er hätte gewinnen sollen – es tut mir leid für ihn.«

Statt der Zentralisierung des Springers mit Sc3–e4 und leichtem Gewinn hatte Keymer zuletzt Tb7–h7 gezogen, um auch noch den Bauern h5 abzupflücken. Mit welchem Trick konnte nun Blübaum als Schwarzer unverhofft doch noch in ein remisches Endspiel entkommen?

Und er hat Humor. Nachdem ihn sein einstiger Nationalmannschaftskollege Arkadij Naiditsch als »keinen sehr starken Spieler« schmähte, lautet sein Benutzername auf der Plattform Twitch: KeinSehrStarkerSpieler. Aber immerhin WM-Kandidat!





WAAGERECHT 6 Gibt's gezogen wie geschnitten, kaum unter dem Gesichtspunkt der Gefälligkeit 9 In Fels gemeißelt neben George, Thomas, Theodore 12 Wo's eine ... gibt, bietet sich die Mit-Nahme an 14 Mit allem, was gewisse Spezialjuristen haben: Spezialkleider 16 Man folgt in seinen Handlungen oft einem inneren ..., gegen seine überlegte Einsicht (Luise Baer) 18 Nur ein halber Licherregen im November, aber ein ganzer Kerl 19 Gekrönte, zu finden in Feld-, Berg-, Flattervariante 20 Sediment, dank Kieselalge gewachsen 21 Gibt neben dem Bari- den Ton an 22 Nagt an den Wurzeln des Seelenfriedens 23 Der ... straft den, der ihn reitet (Sprichwort) 24 Keine unbekannten Flugobjekte im Herbstorkan 25 Viel ... mischt mit im Kreise mit Waage und Wassermann 27 So gesehen: nicht gerade 5 gerade sein lassen 29 Mehr oder weniger Blickes Hürde für seine Gäste 30 Elegant vielleicht, und

ändert doch nichts an der Hemdsärmeligkeit 31 Einer aus dem Feld der Presseerzeugnisse – wir stehen auch drauf 32 Halb geschärft nur sind bei ihr die spitzen Zungen 34 Namensvetter von Richy? Namenscousine von Rike 36 Doch nicht lustig: Leute mit 22 waagerecht sind's 37 Mögliche Tatwerkzeuge, wo wahrlich stichhaltige Beweise gegeben 39 Gern gesehen als 12 waagerecht zum Kaffee 40 Den 33 senkrecht freut's, wird sein Werk so genannt 41 Gelehrsamkeit entspricht dem Gedächtnis, Fähigkeit oder ... dem Geist (Novalis)

SENKRECHT 1 Informationentransportwesen 2 Die bleiben durch Schweigen 3 Ihr Feld? Das Feld! 4 Das kann's vielleicht noch rausreißen, bevor die invasive Art gewinnt 5 Luftzugabhängiges Teil im Opportunisten-Outfit 6 Sprichwörtlich: Was der ... tut, ist alles gut 7 Kein wirklich Neuer im Rasensportmetier 8 Wann mag Rechthaber Irrtum

eingestehen? 9 Ist man's, wird man wohl nicht mehr die Nummer eins 10 Mehr als Klappern, gehört zu manch einem Handwerk 11 Delle in Champions Erfolgskurve 13 Ein Kräftemessen mit denen zu suchen, käme uns affig vor 14 Lädt zur Vor-Sicht auf Morgen ein 15 Natur, wie sie sich umständlich der Donau hingibt 16 Die Note, die dem Fraatz inneren Sinn verleiht 17 Volksmunds Erfahrung: Das ... glaubt man gern 26 Gedanken machen groß, Gefühle ... (Quintilian) 28 Mann der Oper, punktuell von Fortuna verschiedenen 30 Wo die Fantasie immer neu blüht, wird der Geist nicht ... 32 Gleich und gleich gefällt mir wohl, denkt dabei Spieler sich 33 Ein Künstler, der auf die Zunge zielt 35 Schlagendes Argument, den Hafen nicht zu verlassen 36 Grundlage für Spaßzeit in Weißzeit 37 Teil-Projekt oft gegen Ende des 10 senkrechts 38 Bruce, als solcher, hatte Nemo nicht zum Fressen gern

Lösung von Nr. 2823: Waagerecht 7 AESTHETIK 11 IRONIE 14 ZUGVOEGEL 17 REALISTEN 20 LEIBER 21 SOLI 22 ASTER = Stern (griech.) 23 PER in Hy-per-bel, Su-per-man 24 Nuss-, Mandel-KERNE 25 Eurotunnel: KENT 26 DERB 27 MAILER, Mailing-Software 28 TERENZ, von Caesar als wenig lustig empfunden 31 ZINNIE 32 STARTEN 35 ETHOS 38 SODE 40 SENTIMENTALITÄT 44 BERGAMOTTE im Earl-Grey-Tee 45 Martins-LATERNELN 46 BETOEREND 47 GELTEN - Senkrecht 1 BEGLEITER 2 STOIKER 3 »Dort oben leuchten die STERNE« in »Ich geh mit meiner Laterne« 4 beim Betreten knarzende DIELEN 5 ANIS 6 ZETERN 7 AUFPASSEN 8 Wagen-, Gewicht-HEBER 9 Oker-Zufluss und Frauenname ILSE 10 KROKETTEN 12 RAIN 13 VERBITEN 15 VERLANGEN, Sehnsucht und fordern 16 »GERTEnschlank« 18 LATZ in G-lat-z-e 19 STENO 26 DISTELN 29 RENTEN in Fo-ren-debat-ten 30 Émile ZOLA, »Nana« 33 TIMO in UI-timo 34 NET = Netz (engl.), = nicht (mundarl.) 36 HALDE insbes. im Ruhrgebiet 37 (Web-)SITE 39 DENEB, Sternbild Schwan 41 TAT 42 MOEN, Dänemark, in Mön-ch 43 ART = Kunst (engl., franz.)

Lösen Sie das beliebte ZEIT-Rätsel auch online unter www.zeit.de/ecke

Was ich gern früher gewusst hätte

Liebe bedeutet, um Hilfe bitten zu können und offen zu sein. Das ist schwieriger, als man denkt.

Beim Stagediving und Crowdwalking lernst du eine Menge über Gemeinschaft und Vertrauen – und darüber, welche Beziehung Menschen zu ihrem Telefon haben.

Ein nonbinäres Vokabular hilft zu verstehen, wer ein Mensch ist und wer man selbst ist. Es kann eine Persönlichkeit in all ihren Nuancen abbilden.

Es ist eine bessere Erfahrung, mit nur wenigen zusammengewürfelten Menschen zu feiern: intim und häufig ungezwungener. Oder es ist furchteinflößend. Dann geh.

Hab keine Angst vor Meinungen. Und auch nicht vor dem Patriarchat.

Das jüdische Volk kam 1948 nicht in eine leere Wüste. Ich bin in einer nordamerikanischen Familie jüdischen Glaubens aufgewachsen und wünschte, ich hätte früher von der Nakba, der Vertreibung der Palästinenser, erfahren.

Schutz entsteht durch Menschlichkeit. Wer nicht bereit ist, alle zu schützen, wird auch selbst nie sicher sein.

Das Leben ist absurd. Oft liegt das an Verboten und Normen, in denen die wahre Absurdität steckt.

Es ist unwahr und antisemitisch, eine progressive Jüdin als Antisemitin zu bezeichnen, nur weil sie Israels Vorgehen im Gazastreifen als Genozid bezeichnet.

Deutschland kann mir nicht vorschreiben, wie ich jüdisch zu sein habe – und doch fühlt es sich manchmal so an.



Von Peaches

Peaches, 59, heißt mit bürgerlichem Namen Merrill Beth Nisker. Sie ist eine kanadische Electroclash-Musikerin, Musikproduzentin und Performance-Künstlerin, die für ihre queer-feministische, sexpositive Kunst gefeiert wird. Kürzlich erschien ihre neue Single »Not In Your Mouth None of Your Business«. 2026 folgen ein Album sowie eine USA- und Europatournee. Sie lebt in Berlin ■

Jede Woche eine gute Zeit.

Journalismus voller Zuversicht erleben – und **35 % sparen**. Lesen Sie **13 Wochen lang** ausgezeichnete Reportagen, tiefen Analysen und spannende Debatten – Print oder Digital. Jederzeit monatlich kündbar.



Jetzt alle Abovorteile sichern:
www.zeit.de/zeitmagazin-lesen
 Tel. 040/42 23 70 70*

**Abonnieren
und 35 %
sparen**

The image shows a collection of ZEIT publications. In the foreground, a smartphone displays the digital version of DIE ZEIT, featuring a colorful portrait of a man and the headline 'Wie ich zum Optimisten wurde'. Behind the phone, several print issues of ZEIT Magazin are stacked, with one issue prominently showing the title 'ZEIT MAGAZIN' on its cover. To the right, a single copy of DIE ZEIT is shown with its large masthead and some visible text from an article.



PATEK PHILIPPE

GENEVE

DIE CUBITUS KOLLEKTION



BEGINNEN SIE IHRE
EIGENE TRADITION



CUBITUS MEDIUM-SIZE REF. 7128/1G

EINE PATEK PHILIPPE GEHÖRT EINEM NIE GANZ ALLEIN.
MAN ERFREUT SICH EIN LEBEN LANG AN IHR, ABER EIGENTLICH
BEWAHRT MAN SIE SCHON FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION.

PATEK PHILIPPE BOUTIQUEN BERLIN Bucherer 1888 | DÜSSELDORF Rüschenbeck
FRANKFURT Wempe | HAMBURG Wempe | KEITUM/SYLT Krause | MÜNCHEN Bucherer 1888

OFFIZIELLE PATEK PHILIPPE FACHHÄNDLER AUGSBURG Hörl | BERLIN Wempe | DORTMUND Rüschenbeck
DÜSSELDORF Blome | FRANKFURT Wempe | HAMBURG Mahlberg | KITZBÜHEL (AT) Rüschenbeck
KÖLN Gadebusch · Wempe | MÜLHEIM AN DER RUHR Laerbusch | MÜNCHEN Wempe | MÜNSTER Oeding-Erdel
OBERSTAUFEN Hollfelder | STUTTGART Kutter 1825 | ULM Scheuble | WIESBADEN Oberleitner