

Frankfurter Allgemeine
Magazin

SCHÖNHEIT
SPEZIAL
MÄRZ 2021

ANSICHTSSACHE

Ein Heft über das Verhältnis zum eigenen Körper

FLEXFORM

MADE IN ITALY

OUTDOOR KOLLEKTION
VULCANO MODULARES SOFASYSTEM
Antonio Citterio Design

FLAGSHIP STORE MÜNCHEN
by böhmmler
Tel. +49 89 2136 0
flexform@boehmler.de

AGENTÜR FÜR
DEUTSCHLAND
Patrick Weber
Tel. +49 7044 922910
info@italdesign.de

Auch bei anderen autorisierten Händlern. Besuchen Sie die www.flexform.it

SCHÖNE FÜGUNG

Das Bild auf dieser Seite zeigt es: Wir setzen mal wieder den Rougepinsel an. Sie halten das Schönheit-Spezial unseres Magazins in den Händen, das halbjährlich der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung beiliegt. Dabei wollen wir diese Seiten sicher nicht rosig überschminken. Gute Laune ist dieser Tage ja ohnehin so eine Sache. Aber vielleicht hilft es, dass die Uhren seit heute Morgen auf Frühjahr stehen, dass die Lieben hoffentlich bald einen Termin zum Impfen bekommen und die eigene Frisur keine Katastrophe mehr sein muss. Denn allzu weit ist es von der Schönheit bis zur Psyche eben doch nicht. Unser Cover-Model Suhur Osman stellt im Gespräch mit Julia Anton die entscheidende Frage: „Wer bestimmt denn, dass ich schön bin?“ Ja, wer definiert Schönheit? Wenn man nach Antworten sucht, wird es auch in Zeiten, da Perfektion als überholt gilt und Makel als menschlich gefeiert werden, leider schnell hässlich. Mit dem Psychologen Oliver Sündermann spreche ich über die Konsequenzen zunehmender Körperfixierung: Was kann es für die Seele bedeuten, sich eben nicht schön zu fühlen? Und warum wird auch der plastische Chirurg in diesen Fällen nicht helfen? Wer über Wohlbefinden redet, ist somit schnell bei der Suche nach Glück. Neben der Frage, was eigentlich schön ist, noch so eine Großbaustelle der Menschheit: Estelle Marandon schildert, wie sie sich mit ihrer fünfköpfigen Familie in der Pandemie entschloss, ihre 80-Quadratmeter-Wohnung in Paris zu verkaufen, um auf dem Land in einer alten Mühle zu leben. Zwei Syrerinnen erzählen, wie sie nach dem Abschied von Aleppo und der Flucht nach Deutschland abermals ihr Leben verändern und sich von ihren Ehemännern trennen. Matthias Kreienbrink schreibt über die Leere nach dem Erreichen eines Ziels – und warum sich gerade dieses Tief als glückliche Fügung betrachten lässt. Denn wahrscheinlich ist es ja so: Nur ein zufriedener Mensch kann auch ein schöner Mensch sein. *Jennifer Wiebking*



Verantwortlicher Redakteur:
Dr. Alfons Kaiser

Redaktionelle Mitarbeit:
Julia Anton, Johanna Dürholz, Sebastian Eder,
Leonie Feuerbach, Ben Kuhlmann, Matthias Kreienbrink,
Estelle Marandon, Anke Richter, Barbara Russ,
Peter-Philipp Schmitt, Sabine Spieler, Bernd Steinle,
Jennifer Wiebking, Maria Wiesner

Bildredaktion:
Henner Flohr

Art-Direction:
Holger Windfuhr, Tobias Stier (Stv.)

E-Mail Redaktion:
magazin@faz.de

Alle Artikel werden exklusiv für das „Frankfurter Allgemeine Magazin“ geschrieben. Alle Rechte vorbehalten. © Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt am Main.

Eine Verwertung dieser urheberrechtlich geschützten Redaktionsbeilage sowie der in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, besonders durch Vervielfältigung oder Verbreitung, ist – mit Ausnahme der gesetzlich zulässigen Fälle – ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Besonders ist eine Einspeicherung oder Verbreitung von Inhalten aus dem Frankfurter Allgemeine Magazin in Datenbanksystemen, zum Beispiel als elektronischer Pressespiegel oder Archiv, ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Sofern Sie Artikel dieses Magazins nachdrucken, in Ihr Internet-Angebot oder in Ihr Intranet übernehmen wollen, können Sie die erforderlichen Rechte bei der F.A.Z. GmbH erwerben unter www.faz-rechte.de. Auskunft erhalten Sie unter nutzungsrechte@faz.de oder telefonisch unter (069) 75 91-29 01.

Redaktion und Verlag:
(zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten)
Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
Hellerhofstraße 2-4
60327 Frankfurt am Main

Geschäftsführung:
Thomas Lindner (Vorsitzender)
Dr. Volker Breid

Verantwortlich für Anzeigen:
Ingo Müller, www.faz.media

Hersteller:
Andreas Gierth

Druck:
Mohnd Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh

MR MARVIS
AMSTERDAM



ENTDECKE DIE PERFEKTEN SHORTS



GEFERTIGT IN PORTUGAL



40+ FARBEN



ELASTISCHER HOSENBUEND



REISSVERSCHLUSSTASCHE



KOSTENLOSER VERSAND

BESTELLE JETZT DEINE MR MARVIS SHORTS AUF MRMARVIS.DE



KERA TILL gestaltet als Illustratorin Bücher, Schaufenster, Verpackungen, Magazin- und Zeitungsseiten sowie Instagram-Accounts – zum Beispiel den Auftritt des Pariser Grand Palais. Vor etwas mehr als zwei Jahren verwandelte die Münchnerin zu Heiligabend eine Seite unserer Sonntagszeitung in Geschenkpapier. Für dieses Heft beschäftigt sie sich wieder mit der Macht der Veränderung, allerdings der kosmetischen: Sie bringt neun geschminkte und ungeschminkte Wahrheiten aufs Papier. (Seite 36)



INGMAR WEIN ist freier Fotograf und Künstler und kommt aus dem Schwarzwald. Nach seinem Abitur begann er zunächst ganz anders: Er studierte Informatik und ging währenddessen für ein Jahr nach Finnland. Dort entwickelte er seine Leidenschaft für Fotografie und ist seitdem als Landschafts- und Festival-Fotograf in verschiedenen Ländern unterwegs. Seit mehr als einem Jahr lebt er in Neuseeland und bereist dort zur Zeit die Südinsel. In Christchurch fotografierte Wein für unsere Seite „Grüße aus ...“. (Seite 33)

FOTOS: FRANK RÖTHL, INGMAR WEIN, PRIVAT (2)

MITTARBEITER

ESTELLE MARANDON wohnte bis vor kurzem mitten in Paris. Als Modejournalistin hätte sie sich lange Zeit keinen besseren Ort zum Leben vorstellen können. Dann bekam sie drei Kinder. In der Altbauwohnung wurde es eng, der Alltag in der Großstadt geriet zum täglichen Kraftakt. Das Bild zeigt sie in ihrem neuen Umfeld, das ihr heute mehr Lebensqualität bietet. (Seite 24)



JULIA ANTON hat, wie so viele Menschen, in den vergangenen Monaten viel Zeit mit Spaziergängen verbracht. In besonderer Erinnerung bleibt der Redakteurin unseres Gesellschaftsressorts die Begegnung im Freien mit dem Model Suhur Osman, das sie für diese Ausgabe porträtierte und deshalb an der frischen Münchner Luft traf (Seite 16). Für ihr Gespräch über Schönheit liefen die beiden in der Natur umher, zu den Isarauen. Dort war es aber vor allem eines: schön matschig. Zum Glück fand sich ein geteuerter Weg. Ihre Stiefel hat Anton allerdings immer noch nicht geputzt.





Hautcreme (hier von Clinique) mal anders – nicht im Gesicht, sondern vor der Linse. Unsere Fotografen inszenieren Texturen wie Skulpturen. (Seite 28)



Mit ihrer Familie lebte Estelle Marandon in Paris auf 80 Quadratmetern. Zu wenig, erkannte sie in der Pandemie. (Seite 24)



- 10 JONATHAN ANDERSON
- 26 OLIVER SÜNDERMANN
- 28 SCHMOTT
- 36 KERA TILL
- 42 BARBARA SCHÖNEBERGER

ZUM TITEL

Suhur Osman wurde am 30. Januar 2021 in Schondorf am Ammersee von Kathrin Makowski fotografiert.

SCHON DA Die Generation Z hat im Hinblick auf Kosmetik eine harte Schule durchlaufen. *Seite 8*

AUF DEM WEG Auch beim Spaziergehen kann man was erleben. *Seite 10*

LÄNGST VORBEI Gebräunte Haut war mal angesagt, gilt heute aber als ungesund. *Seite 30*

HIERGEBLIEBEN Selbst ohne Urlaubspläne braucht es Cremes mit Lichtschutzfaktor. *Seite 32*

WEIT WEG Christchurch hat schon vieles überstanden – und ist heute coronafrei. *Seite 33*

AM ZIEL Und jetzt? Über das Tief, wenn man ein Vorhaben erreicht hat. *Seite 40*

Kommen nicht auf den Teller: Nahrungsergänzungsmittel sind beliebt, dabei bringen sie häufig gar nichts. Ein Ernährungsmediziner klärt auf. (Seite 38)

FOTOS: STEFAN FINER, LUCAS BAUML, SCHMOTT, ESTELLE MARANDON

Die nächste Ausgabe des Magazins liegt der Frankfurter Allgemeinen Zeitung am 10. April bei. **Im Netz:** www.faz.net/stil **Facebook:** Frankfurter Allgemeine Stil **Instagram:** @fazmagazin **Twitter:** @fazmagazin

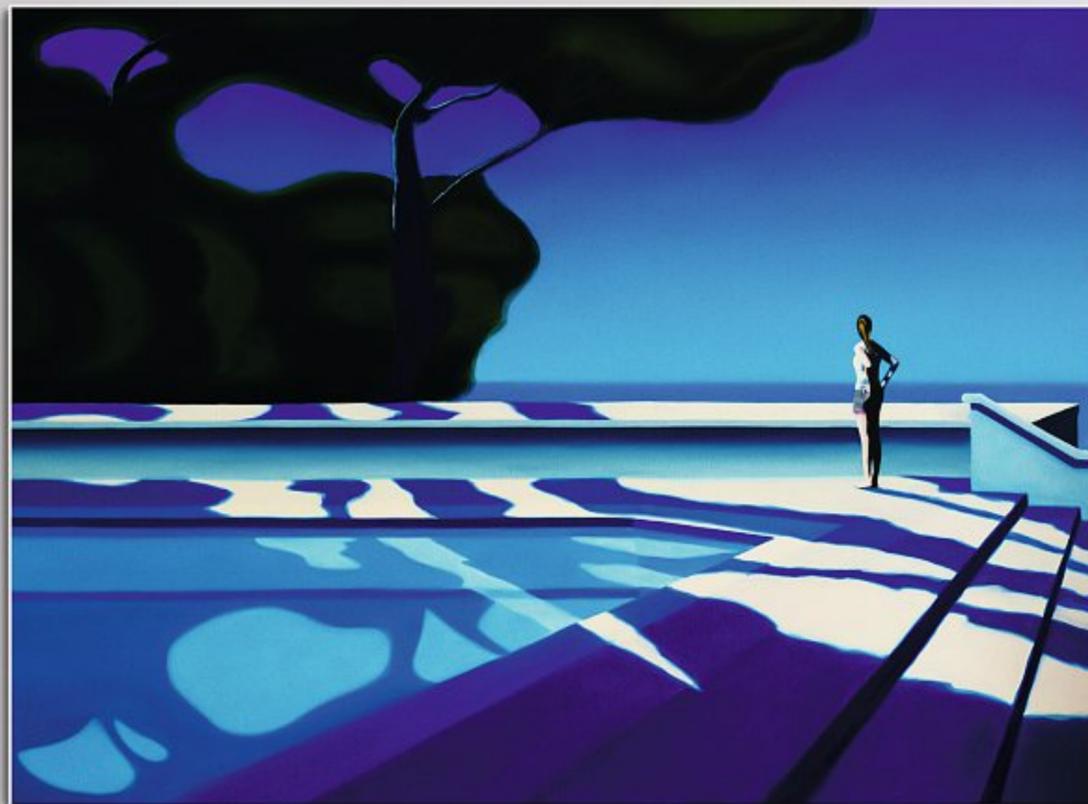


Ein neues Leben ohne Familienzusammenführung: Für syrische Paare gehört zur Fluchterfahrung nicht selten auch, dass die Ehe scheitert. (Seite 12)



FRÜHLING IM HOME-OFFICE

HANDSIGNIERTE, LIMITIERTE KUNST ONLINE UND IN 25 GALERIEN WELTWEIT



Hugo Pondz The Bright Moment
Auff. 150, handsigniert, 80,8x110,8cm, Art.-Nr. HPO08, 999 €



LUMAS ART EDITIONS GmbH, Ernst-Reuter-Platz 2 10687 Berlin. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Interior © zigart-immobilien.de

LUMAS.DE

BERLIN · LONDON · NEW YORK · PARIS · WIEN · ZÜRICH
DORTMUND · DÜSSELDORF · FRANKFURT · HAMBURG · HANNOVER · KÖLN
MANNHEIM · MÜNCHEN · STUTTGART · WIESBADEN

LUMAS¹

THE LIBERATION OF ART

PRÊT-À-PARLER



Jugend forscht

Millennials und die Vorgänger-Generationen müssen sich nichts vormachen: Die Generation Z hat im Hinblick auf den Look eine harte Schule durchlaufen, mit Schritt-für-Schritt-YouTube-Tutorials und Instagram-Videos von Influencern, die jahrelang vorgeschminkt haben. Klar, nicht alle, die zwischen 1997 und 2012 geboren wurden, sind – um halbwegs im Thema zu bleiben – über einen Kamm zu scheren. Zu dieser Generation mögen sogar überdurchschnittlich viele gehören, die auf Einkaufstouren bewusst verzichten und auch so aussehen wollen. Aber andere legen eben doch Wert auf ein aufwendiges Make-up. Die Augenbrauen sind *on fleek*, Konturen sind nicht mehr etwas genetisch Gegebenes, sondern lassen sich zum Beispiel mit dem Mineral Baked Bronzer von Il Makiage (4) optisch ins Gesicht tönen.

Überhaupt der Teint, eine Wissenschaft für sich: Zwischen Stirn und Kinn braucht es Highlighter (Il Makiage, 6), Abdeckcreme wie den Airbrush Concealer von Hourglass (2 und 5), Foundation (Il Makiage, 3 und 7) und BB-Stick (Erborian, 1). Viele dieser Marken sind dabei nicht viel älter als ihre Stammkundinnen. Hourglass und Erborian zum Beispiel gehören den Jahrgängen 2004 und 2007 an. Und Il Makiage gibt es erst seit vergangenem Jahr in Deutschland zu kaufen. Das erinnert an Nars und Mac, zwei Millennial-Marken, die man sich lange aus New York oder London mitbringen lassen musste, bis endlich auch Douglas sie ins Sortiment aufnahm.

Natürlich sind die Schminkvorlieben der Jüngeren nicht nur schönzureden. Man kann schon fragen: Was muss mit Hilfe von Concealer genau versteckt werden? Braucht es den zarten Glow eines Highlighter-Produkts für die eigene Wertschätzung? Andererseits sind die Schminkwerkzeuge der Generation Z für alle Älteren eine Riesenchance. Sie könnten endlich das Erreichen, was als Heiliger Gral der Schönheit gehandelt wird: sich jünger zu fühlen. (jwi.) Foto Daniel Strier

Die sind ganz schön aufgedreht

Einfacher kann ein Sitzmöbel kaum sein. Darum auch gilt der Hocker oder Schemel, der ohne Arm- und Rückenlehnen auskommen muss, als so wenig ansehnlich, dass man ihn lieber in der Scheune, im Keller oder sonstwo gut versteckt – und dennoch griffbereit aufbewahrt. Denn praktisch ist er, vor allem wenn er zusätzlich in der Höhe verstellbar ist. Wegen der schlichten Funktionalität sind Hocker seit einiger Zeit wieder im Kommen: Als beliebte Beisteller fehlen sie in keiner Sitzmöbel-Kollektion, auch weil sich unsere Bedürfnisse geändert haben. Langes Sitzen muss nicht mehr sein. Wer mal eben sein Laptop aufklappen will, braucht dafür keinen Schreibtisch – die Sitzfläche eines Hockers tut es auch.

Holger Scharping war schon als Kind von Hockern fasziniert. Vor allem von höhenverstellbaren. Der gelernte Tischler aus der Kleinstadt Karben im hessischen

Wetteraukreis tüftelt seit vielen Jahren an einem perfekten Hocker. Das wichtigste Kriterium für ihn: Die Sitzfläche darf nicht wackeln. Fast allen Hockern, die ein Gewinde haben, ist nämlich gemeinsam, dass sie, wenn sie höher herausgedreht werden, ins Schlingern und aus dem Gleichgewicht geraten. Das Spiel könne dann bis zu zwei Zentimeter betragen, weiß der Sechsfundfünfzigjährige aus eigener schlechter Erfahrung.

Die Lösung des Problems: eine Trapezgewindespindel, wie sie im Maschinenbau eingesetzt wird. Das Gewinde steckt bei Scharping in einer Hülse, die das Spiel auffängt. Das dreiteilige Ganze ist aus unbehandeltem Schwarzstahl, die Teile kommen aus der Gegend von Regensburg, in Hessen habe

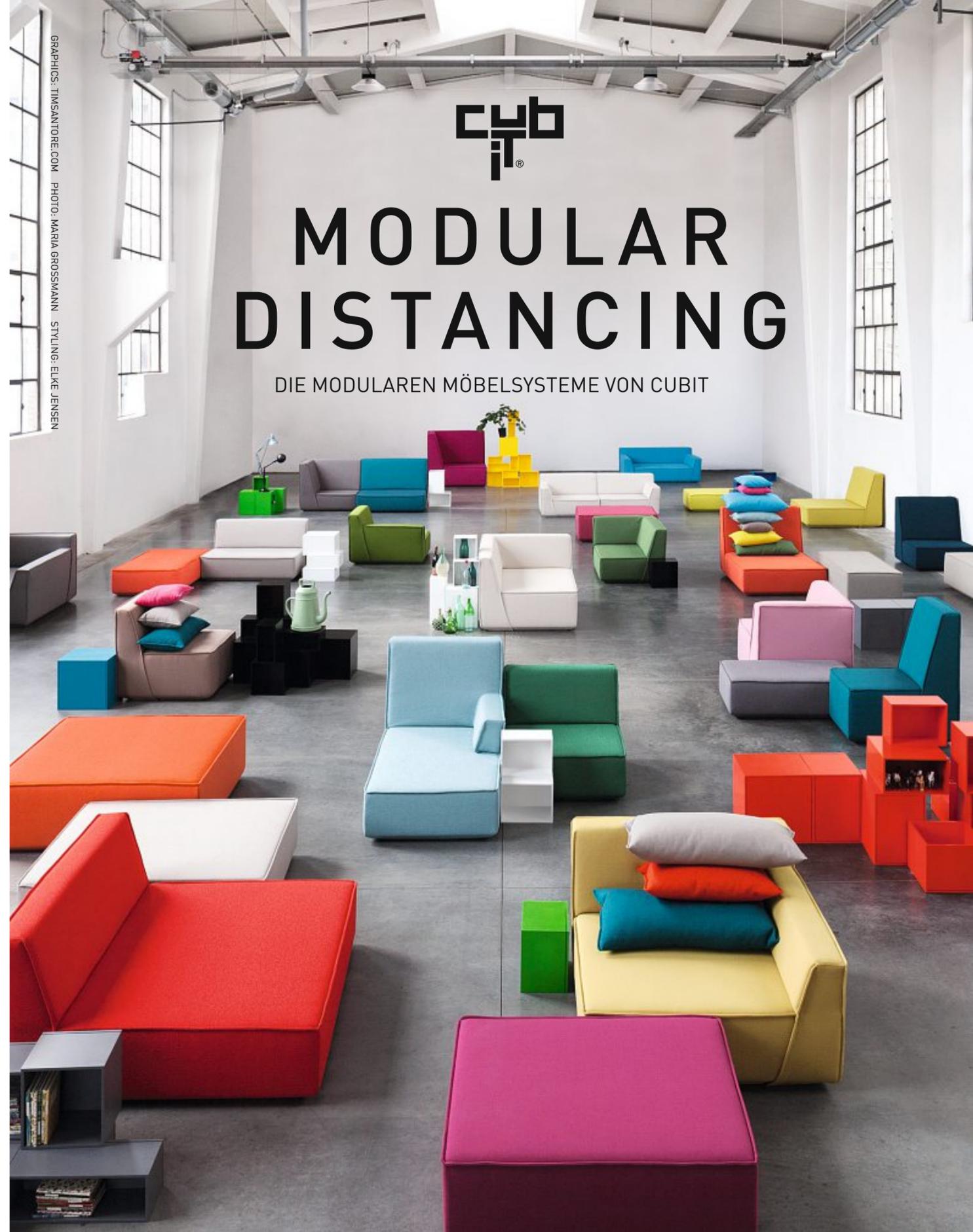
er leider keinen qualitativsten Zulieferer gefunden. Das Holz, Eiche Natur oder geräuchert, bearbeitet er, und die Hocker baut er selbst von Hand zusammen.

Die Dreibeine gibt es in drei verschiedenen verstellbaren Höhen: als Universalhocker von 49 bis 59, für den Küchentresen von 62 bis 72 und für die Bartheke von 80 bis 90 Zentimetern. Bei den beiden höheren Versionen sind die Beine aus Stahl, weil sie zusätzlich eine Fußablage in Ringform haben. Scharping, dessen Label Schappo heißt, so wie er seit Kindertagen auch von seinen Eltern gerufen wird, gibt seinen Hockern eine lebenslange Garantie – und tüftelt schon an weiteren Möbelstücken: handgefertigten Beistelltischen. (pps.)



Da wackelt nichts: Holger Scharpings Hocker können hoch hinaus.

FOTOHERSTELLER



MODULAR DISTANCING

DIE MODULAREN MÖBELSYSTEME VON CUBIT

SOFAS, REGALE, COUCHTISCHE UND STÜHLE VON CUBIT

PLANEN UND BESTELLEN VIA [CUBIT-SHOP.COM](https://www.cubit-shop.com)

NEU! FLAGSHIP-STORE IN DÜSSELDORF
LOOKROOMS IN PARIS, MÜNCHEN, POTSDAM UND ZÜRICH

CUBIT®
MODULARE
MÖBEL

„Jetzt muss man optimistisch sein – was soll man sonst machen?“

Jonathan Anderson, lassen Sie uns über Zusammenarbeit sprechen. Zwischen Marken gibt es in der Mode viele Kooperationen. Sie führen ein Unternehmen in London und sind Kreativdirektor des spanischen Modehauses Loewe. Sie entwerfen auch für andere, zum Beispiel für Moncler. Wie entscheiden Sie, wer zu Ihnen passt?

Es muss jemand sein, der mit seinem kreativen Spielraum flexibel umgeht. Der über den Tellerrand schaut. Moncler macht das. Das ist eine Marke, die in den vergangenen Jahren eine beeindruckende Strategie im Umgang mit anderen Designern gefunden hat.

Die trägt den unbescheidenen Titel „Genius“. Ihre Londoner Kollegen Simone Rocha und Craig Green sind auch dabei. Wo fangen Sie an, wenn jemand Neues auf Sie zukommt? Ich schaue mir zuerst den Kern der Marke an und überlege, wo es Überschneidungen gibt. Und ob es Dinge gibt, die wir schon immer machen wollten. Daunenjacken sind sehr technisch, es gibt nicht viele auf der Welt, die das gut können. Also war das für mich eine Gelegenheit, mit Moncler etwas zu machen, was wir schon immer machen wollten, aber nie geschafft haben.

Sie haben noch nie eine Daunenjacke gefertigt?

Doch, aber nie so, wie wir es uns gewünscht hatten. Bei Daunenjacken ist die Technologie entscheidend.



Also ist eine Kooperation für Sie auch eine Möglichkeit, etwas Neues zu lernen?

Ja, mit einer Kooperation sollte man etwas erarbeiten, was nicht schon direkt zur eigenen Marke gehört. Um a) zu lernen und b) auf neue Lösungen zu kommen.

Wie schaffen Sie das zeitlich?

Ach, so lange man ein gutes Team hat, schafft man sehr viel. Ich sehe es als kreativen Dialog.

Umgekehrt arbeiten Sie für Ihre Kollektionen häufig mit Künstlern zusammen. Sind das dann auch Kooperationen? Der Zugang ist schon ein anderer, denn jemand anderes importiert seine Arbeit. Dabei geht es für mich darum, loszulassen und jemand anderem, an den ich wirklich glaube, die Plattform zu geben.

Ist das nicht ein seltsames Gefühl, wenn man monatelang an etwas gearbeitet hat, und dann überreicht man es jemand anderem für den letzten Schliff?

Mir geht es darum, dass meine Arbeit auf diese Weise kulturell vielschichtiger wird und sich etwas Neues, Aufregendes ergibt. Es ist besser, jemandem die Bühne zu überlassen, als zu kopieren.

Ihre Moncler-Kollektion wirkt sehr optimistisch.

Jetzt muss man optimistisch sein, was soll man auch sonst machen? Deshalb war es mir wichtig, etwas Farbenfrohes und Zukunftsorientiertes zu entwerfen.

„Die Mode muss in freudiger Erwartung nach vorne schauen“: Jonathan Anderson, 36 Jahre alt, arbeitet mit mehreren Marken zusammen, auch mit Moncler – zu sehen auf dem linken Bild.



PRÊT-À-PARLER

Komm, wir gehen spazieren!

„Was habt ihr eigentlich gemacht, damals während Corona?“ Das werden nachfolgende Generationen vielleicht fragen. Und wir werden antworten: „Wir sind spazieren gegangen.“ Der tägliche Spaziergang als Konstante, als Volkssport für alle.

Über diese Spaziergänge werden wir später noch mehr erzählen können. Zum Beispiel, wie wir in den Sommermonaten, anstatt zu verreisen, ins Umland rausfahren und dort mit Hilfe der Wander-App Komoot unterwegs waren. Scharen von Hipstern trafen sich unabgesprochen am Tegeler Fließ, im Perlicher Forst oder am Ufer der Nidda. Im Oktober ließ sich als Ziel des täglichen Fußmarschs noch in den Läden stöbern, und auch der November bot Gründe, vor die Tür zu treten, trotz soften Lockdowns. Opfer brachte man trotzdem, „für Weihnachten“, und ging fortan allein.

Der Dezember bescherte Spaziergängern wie mir zwar geschlossene Türen im Einzelhandel, aber immerhin auch Lichterketten und Weihnachtsschmuck auf den Straßen.

Von Januar an wurde mir die Motivationsfindung zur Herausforderung. Alle möglichen Strecken, die ich mir in

diesem Jahr neu erschlossen hatte, waren schon abgelaufen. Meine tägliche Schrittzahl, über den Sommer und Herbst im Aufwärtstrend (den Aktien nacheifernd), sank rapide. Kein Yoga-Video der Welt animierte mich mehr, und so recht auch keine Nachricht mit der Aufforderung: „Komm, wir gehen spazieren!“

Eine subtile depressive Verstimmung legte sich überhaupt über das Land. Man merkte es daran, dass die Gesprächsthemen ausgingen, auf Zoom, auf der neuen Plattform Clubhouse, oder wenn man doch mal wieder jemanden traf, für die Runde um den Block. Dem Gefühl der Langeweile, in diesem Teil der Welt ausgetrotet geglaubt, gelang ein Comeback.

Wellness-Magazine rieten für die mentale Gesundheit zum „Fake-Pendeln“, also den weggefallenen Weg zum Arbeitsplatz



Kirschrot, aber nicht kussecht: der Lippenstift unserer Autorin

Darum geht es mir bei der Mode: Sie muss in freudiger Erwartung nach vorne schauen.

Hat Funktionskleidung an Bedeutung gewonnen?

Die Funktion von Kleidungsstücken war immer wichtig, auch wenn sie unglaublich schick sind. Andererseits sollte die Funktion nicht zu Lasten der Kreativität gehen. Ich glaube, wir steuern in der Mode gerade experimentierfreudigeren Zeiten entgegen, das war gut fünf Jahre lang anders. Deshalb ist das jetzt ein guter Moment, um ein bisschen mehr zu forschen. Sonst könnte die Mode schon redundant werden.

Die Läden sind überall auf der Welt seit mehr als einem Jahr immer wieder geschlossen. Man reist nicht mehr, trifft sich nicht auf Partys und hat auch sonst kaum Gründe, sich schön zu machen. Ist das ein guter Moment, etwas Neues zu wagen, wenn alles auf Pause steht?

Wenn wir jetzt die kommenden zehn Jahre pausieren müssten, dann würde ich die Zweifel verstehen. Aber die Welt freut sich doch auf andere Zeiten. Und mit so einer Atmosphäre sollten wir in der Mode schon heute arbeiten. Eine Düsternis-Spirale hilft niemandem weiter. Man kann gerade mit nichts anderem arbeiten als mit der Idee, dass es besser wird. Das ist überhaupt Sinn und Zweck einer Kunstform: Sie soll eine andere Welt aufzeigen.

Und mit der Mode ist das gerade möglich?

Das hoffe ich. Das ist doch auch so schön an Rahmenbedingungen: Je mehr es gibt, umso kreativer kann man sich darin austoben und Dinge von unterschiedlichen Blickwinkeln aus betrachten.

Sie leben in London, sind vor der Pandemie viel für Loewe nach Paris und Madrid gependelt. Wie hat sich Ihr Leben verändert?

Ich fahre immer noch nach Paris, und in Madrid war ich ohnehin nur etwa zehnmal im Jahr. Aber ja, an weiter entfernten Orten wie Los Angeles, New York oder Japan war ich schon lange nicht mehr. In Übersee war ich zuletzt vor Ausbruch der Pandemie.

Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn alles wieder sicher möglich ist?

Ich freue mich auf Ferien. Ich freue mich auf warmes Wetter. Egal wo, Hauptsache, es gibt einen Strand. Aber ich habe immer in Europa Urlaub gemacht, und nur weil die Pandemie irgendwann vorbei ist, würde ich nicht woanders hinfahren.

Die Fragen stellte Jennifer Wiebking.

mit einem Spaziergang zu ersetzen. Ich versuchte es mit farbenfrohen Accessoires zu den immer selben Klamotten, Jogginghose für drinnen, Jeans für draußen. Und ich investierte in einen kirschroten Lippenstift von Bare Minerals.

Der Lippenstift, den ich hoffnungsvoll online bestellt hatte und zum Spazier-Pendeln auftragen wollte, sollte mein persönlicher Stimmungsaufheller sein. So lief es früher in Krisen doch auch, Stichwort lipstick effect.

Das Kirschrot sollte wieder Grenzen ziehen, zwischen Arbeit und Freizeit am selben Ort. So zog ich los: Die Freude darüber fand allerdings schon nach wenigen Metern ein jähes Ende: „Ab hier herrscht Maskenpflicht!“, rief einer aufgebracht. Der Lippenstift verschwand hinter der FFP2-Maske und erwies sich als nicht kussecht. Barbara Russ

FOTOS: HERSTELLER; BARBARA RUSS



Viel Einsatz bis zur Ernte

Das Lieblingsobst der Deutschen? Der Apfel natürlich. Mehr als 19 Kilo Äpfel essen wir hierzulande pro Person und Jahr. Aber wie werden sie eigentlich angebaut?



Nachhaltigkeit im Obstbau? „Da hat sich in den letzten Jahrzehnten viel entwickelt“, antworten etwa deutsche Apfelexperten auf diese Frage. „Aber der Apfelanbau gehört sowieso zu den Bereichen der Landwirtschaft, die in dieser Hinsicht gut aufgestellt sind“, so einer der Pomologen weiter, denn „er besteht immer aus einer Mischkultur aus Baumstreifen und Grünstreifen mit Gras und Kräutern“. Eine große Biodiversität ist daher stets gegeben. Zudem braucht der Apfelanbau wenig Düngemittel und in den letzten Monaten vor der Ernte auch eher wenig Pflanzenschutz.

Doch Nachhaltigkeit besteht nicht nur aus Umweltmaßnahmen. Auch ökonomische Faktoren spielen eine Rolle, sagt der Experte. Schließlich muss der Obstbauer sich und seine Angestellten ernähren. Nicht zu vergessen die sozialen Faktoren wie gerechte Löhne und ein gutes Arbeitsumfeld. Eine Haltung, die sich auch in der Nachhaltigkeits-Charta von Pink Lady® Produzenten widerspiegelt – von fairen Einkommen bis zu wiederverwertbaren und kompostierbaren Verpackungsmaterialien.

Wo die Wildbienen wohnen

Arbeit gibt es auf einer Obstplantage genug – ja sogar erheblich mehr, als es auf den ersten Blick scheint. Zum Beispiel die Nützlingsförderung, die eine große Rolle spielt. Obstbauern

legen nicht nur Grünstreifen an, sondern sie achten auch darauf, dass sie nicht verbuschen. Gleichzeitig schaffen sie mit speziell dafür angefertigten „Insektenhotels“ Wohnraum für Wildbienen und Hummeln. Diese spielen eine zunehmend große Rolle, denn durch den Klimawandel kommt die Apfelblüte jedes Jahr ein wenig früher, und Honigbienen fliegen – anders als die Wildbienen – erst ab etwa 10 Grad Celsius aus. Die kleinen Verwandten unserer Honigbiene spielen daher bei der Bestäubung eine zunehmend wichtigere Rolle. Mit der Insektenförderung kommen natürlich nicht nur Nützlinge, sondern naturgemäß auch Schädlinge in die Obstplantage. Hier könnte die Züchtung neuer, resistenter Sorten eine Rolle spielen, denn sie ermöglicht es dem Obstbauern, bevorzugt natürliche Pflanzenschutzverfahren einzusetzen. Aber auch geschmacklich ist die Züchtung neuer Sorten sinnvoll: So wurden die Pink Lady® Äpfel vor gut 30 Jahren – aus den alten Sorten Golden Delicious und Lady Williams bestehend – eher zufällig entdeckt. Sie zeichnen sich durch die gute Lagerfähigkeit der Lady-Williams-Äpfel und die Süße der Golden Delicious aus.

Blüten in Eis

Auch ohne Schädlinge fallen in der Apfelplantage viele saisonale Arbeiten an. Im Winter müssen die Bäume zurückgeschnitten werden, und dies noch per Hand. Wenig später im Frühjahr werden

dann die Blüten ausgedünnt: Nicht viele kleine, sondern lieber etwas weniger, aber dafür größere Früchte wünscht sich der Obstbauer. Ein wenig Risiko ist allerdings auch dabei: Zerstört ein später Frost die Apfelblüten, kommt es zu großen Ernteausfällen. In kälteren Regionen braucht es für diesen Fall eine Baumkronenberegnung, eine einfache, aber effektive Methode, die Blüten vor dem Erfrieren zu schützen: Durch die Wasserberieselung werden die Blüten nachts mit Eis und darauf anhaftend flüssigem Wasser bedeckt und sind so vor der oft weitaus tieferen Temperatur der Umgebungsluft geschützt. Für den Laien eine fast unglaubliche Methode, die jedoch verlässlich funktioniert.

Wer im Sommer an Apfelplantagen vorbeispaziert, mag sich hier und da über die Netze wundern, die die Baumkronen überspannen – doch wozu? Nicht Vögel sollen hier ferngehalten werden, sondern der zunehmende Hagelschlag. Immer öfter kommt es in Europa aufgrund des Klimawandels zu diesen Eisschauern, die das Obst beschädigen und in wenigen Minuten eine ganze Saison zunichtemachen können. Vögel haben übrigens schnell raus, dass man auch von der Seite einfliegen kann.

Innovativer Apfelanbau

So alt der Apfelanbau in Deutschland auch ist, es ist Bewegung drin. An deutschen Hochschulen forscht man beispielsweise derzeit zum Thema Wildbienen. Woher bekommen sie ihren

Pollen, wie weit fliegen sie dazu? Auch neue Züchtungen und Züchtungsverfahren spielen in der landwirtschaftlichen Forschung eine große Rolle. Schließlich müssen die Obstbauern immer wieder auf neue Schädlinge reagieren, die der Klimawandel mit sich bringt. Gut, dass Europa mit mehr als 20.000 Apfelsorten, darunter zahlreichen neuen Sorten, die eine nachhaltige Art des Obstanbaus erlauben, bereits gut aufgestellt ist.

Pink Lady® Europe im Kurzprofil:

Seit mehr als 20 Jahren gehören mehr als 2600 Erzeuger, 90 Sortier- und Packstationen, 14 zugelassene Obst-distributoren und 12 Baumschulen in Frankreich, Spanien und Italien zum Non-Profit-Verband Pink Lady® Europe. Das innovative Modell einer fairen und solidarischen Gemeinschaft ist für Obstbauern wie Händler ein erfolgreiches Modell, das eine gerechte Vergütung gewährleistet. Alle Pink Lady® Europe-Mitglieder verpflichten sich zu einer verantwortungsbewussten Erzeugung und garantieren beste und strikt kontrollierte Qualität. Die Bauern widmen sich ihrer täglichen Arbeit mit Leidenschaft und höchster Präzision, um allen Feinschmeckern Äpfel mit einzigartigen geschmacklichen Qualitäten bieten zu können.

Weitere Informationen zu Pink Lady® auf www.apfel-pinklady.com.



Frauen zuerst: Nadia Nassani entschloss sich, Richtung Deutschland aufzubrechen. Ihre Familie kam später.

Und jetzt

Auf Krieg, Flucht und Asylverfahren folgt für syrische Paare nicht selten die Scheidung. Denn das Leben im neuen Land verändert sie. Zwei Frauen aus Aleppo haben diese Erfahrung gemacht.

Von Jennifer Wiebking
Fotos Stefan Finger

Bei dieser Frage wackelt sogar die Kaffeetasse in Nadia Nassanis Hand: warum nicht er, sondern sie gegangen ist? „Weil ich mutiger bin.“ Nadia Nassani schaut über die Tasse hinweg, die mit einer Sonne bemalt ist. Die Mutter vermisst die syrische Sonne, die Tochter hat sie ihr auf die Tasse gemalt, zusammen mit einem Herz. Mehr als drei Jahre lang war sie von ihr getrennt. Denn Nadia Nassani – und nicht ihr Ehemann – entschloss sich 2015, von der Türkei aus, wo die Familie zwei Jahre zuvor angekommen war, den Weg nach Deutschland anzutreten.

Mehr als drei Jahre lang war sie auch von ihrem Ehemann getrennt, gezwungenermaßen. Das Risiko der Überfahrt über das Mittelmeer konnte sie nur für sich eingehen, nicht für ihn, und schon gar nicht für ihre damals zweieinhalb Jahre alte Tochter.

Mit ihrem Kind lebt sie heute in einer Wohnung in Düsseldorf. Ein großes Kinderzimmer für die Tochter und die kleine Katze. Ein Wohnzimmer, in dem auch Nadia Nassanis Bett steht. Ihr Ehemann wohnt nicht mehr mit ihnen zusammen. Von ihm ist sie nun abermals getrennt, dieses Mal freiwillig.

Sarah Sawas möchte – anders als Nadia Nassani – anonym bleiben und ihren richtigen Namen nicht in diesem Text lesen. Auch sie machte sich 2015 allein auf den Weg, mit sechs Kindern – ihrem Sohn und den fünf Kindern ihrer Schwester, die schon in Deutschland lebte. Es war ihre Entscheidung, Aleppo zu verlassen. „Mein Mann wollte nicht gehen. Er hatte Angst“, sagt Sarah Sawas. „Auch ich wusste, dass der Weg nicht einfach ist. Aber ich bin ein Mensch mit Träumen und Wünschen. Ich möchte nicht nur essen und schlafen, und ich konnte es nicht mehr ertragen, dort zu sitzen und mich zu fragen: Leben wir bis morgen, oder sterben wir gleich?“

So erzählt sie es an einem Sonntag im Januar in ihrer Wohnung. Die Couch ist farblich auf den Couchtisch abgestimmt. Kaffee gibt es aus der Espressomaschine. Ihr Deutsch ist fehlerfrei.

Es war damals in Aleppo die erste Trennung von ihrem Mann. Er kam nach und stieß in Griechenland zu ihr und den Kindern. Es brauchte erst die Ankunft

in Deutschland, die Zeit in einer Turnhalle und die Erkenntnis, dass sich ihre Ehe auch mit dem zweiten Kind, mit dem Sawas dann schwanger war, nicht bessern würde. Sie trieb es ab – und ließ sich später scheiden.

Wenn Nadia Nassani, 40 Jahre alt, und Sarah Sawas, 35 Jahre alt, von ihren Ehen in Syrien erzählen, dann klingt das sehr unterschiedlich. Nassani sagt: „Ich konnte ihm mehr vertrauen als jedem anderen Menschen.“ In Aleppo hatte sie als PR-Managerin gearbeitet. Mit Ausbruch des Krieges begann sie gemeinsam mit ihrem Ehemann, ihre Kontakte spielen zu lassen, um gegen das Regime zu arbeiten. Sarah Sawas, die in Syrien Soziologie und Pädagogik studiert hatte, sagt: „Ich war von Anfang an nicht zufrieden mit ihm.“

Aber in einem Kapitel ähneln sich die Geschichten der zwei Frauen. Nachdem sie ihre Heimat verlassen hatten und sicher waren, dass sie in Deutschland bleiben konnten, begannen sie ein Leben ohne ihre Männer. Sarah Sawas und Nadia Nassani sind beispielhaft für viele Syrerinnen, deren Ehen im neuen Land zu Ende gehen. Das Leben in Deutschland verändert sie. Aber auch die Flucht hinterlässt Spuren.

Es mögen zwar mehr Männer gewesen sein, die seit 2015 in Deutschland ankamen. Aber auch viele Frauen fassten den Mut, ihr Leben zu ändern. Für Nadia Nassani begann es mit einer Whatsapp-Gruppe, der sie in der Türkei beitrug: „Darin tauschte man sich über die bevorstehende Route aus. Es ging um Tipps wie: Springe niemals in diesen Fluss! Oder: Gehe niemals jenen Weg! Tipps von Syrern für die anderen Syrer.“ Irgendwann schrieb Nassani: Wer möchte mit mir von der Türkei aus los? „So fand ich meine Gruppe. Das waren meine Leute, für eine gewisse Zeit war das meine Familie.“ Gut 30 Personen gehörten dazu, viele Männer, einer mit seiner Tochter, einer mit seiner Frau, eine Frau, die wie Nassani ohne Angehörige kam. „In dieser Zeit habe ich über mich gelernt, dass ich wirklich nie meinen Sinn für Humor verliere.“ Als sie in Griechenland festgingen und nur ihr Zelt am Strand hatten, habe sie gesagt: „So hatte ich mir das nicht vorgestellt mit dem Camping.“ Noch heute muss sie darüber lachen.

DIE FAMILIE VERLASSEN

Die Entscheidung zu gehen, ihre echte Familie zu verlassen, fiel ihr nicht leicht. „Niemand verstand es damals. Alle fragten: Welche Mutter kann so etwas tun? Aber ich wusste, dass ich es eben für meine Tochter tue, und dass ich, wenn ich nicht pragmatisch bleibe und hart zu mir selbst, es in zehn Jahren für sie bereuen würde.“

Sarah Sawas floh im Alter von 29 Jahren mit dem Sohn und fünf Neffen und Nichten. Auf der Flucht hat sie Bilder gemacht: das erste Mal auf dem Spielplatz in der Türkei, die Kinder schaukeln; ihre Nichte und sie schlafen im Gras; alle zusammen warten an einem Busbahnhof. „Irgendwann haben sie alle Läuse bekommen.“ Es dauerte, bis Sawas in der Türkei jemanden fand, der ihr vertrauenswürdig genug

allein



schien, um sie und die Kinder in einem Schlauchboot über das Meer zu bringen. „Ich habe Rettungswesten und Schwimmreifen gekauft, man weiß ja nie.“

Von 18 bis drei Uhr morgens mussten sie auf das Boot warten. Als es endlich da war und alle anderen Passagiere schon darauf zurannten, blieb Sawas mit den Kindern an Land. „Wir hätten nicht so schnell rennen können, mit sechs Kindern hätte ich das gar nicht geschafft, man musste ja zunächst ein Stück durchs Wasser.“ Sie warteten, bis alle anderen saßen, dann gingen sie los. „Wir bekamen keine Plätze mehr nebeneinander. Ich hatte solche Angst um die Kinder, sie hatten ja nur mich. Zum Glück sind sie sofort eingeschlafen. Sie konnten nicht mehr.“

Sarah Sawas kommen die Tränen, wenn sie erzählt, wie sie in Griechenland das Ufer erreichten und der Neffe Angst vor der Küstenwache bekam: „Bitte, lassen Sie mich nur zu meiner Mutter, ich vermisse sie so.“ Den Kindern schärfte sie fortan ein, nicht zu sagen, sie sei nicht die Mutter. „Ich wusste, dass sie mir sonst weggenommen worden wären.“ Bei einem Interview auf Samos habe ein Übersetzer aus Nordafrika gesagt, er glaube nicht, dass sie ein Kind von 15 Jahren haben könne. „Ich fragte ihn daraufhin: ‚Kennst du Aleppo?‘ ‚Nein‘, sagte er. Und ich entgegnete: ‚Genau, wenn du Aleppo kennen würdest, dann wüsstest du, dass es Mädchen gibt, die mit neun Jahren verheiratet werden.“

In Athen traf sie ihren Ehemann wieder. Die Eltern hatten Druck gemacht, ihm noch eine Chance zu geben. Er war ihr nachgereist. „Aber schon dort war alles wie immer, er war unzuverlässig“, sagt Sawas. „Für ihn und zwei Männer, die er unterwegs kennengelernt hatte, musste ich mich auch weiterhin um alles kümmern.“ Es folgte der Weg über die Balkanroute, zum Teil mit Schleppern. Drei traumatische Nächte in einem Haus mit vielen anderen Menschen und der Androhung, die 1800 Euro pro Person, die es gekostet hatte, die Familie weiterzubringen, seien nicht genug gewesen. Irgendwann kamen sie in Gladbeck an, bei der Schwester, und Sarah Sawas, ihr Ehemann und der Sohn bekamen Plätze in einer Turnhalle in Düsseldorf zugewiesen.

Die Berliner Anwältin Najat Abokal ist spezialisiert auf Familienrecht und weiß von vielen Scheidungsfällen nach einer Flucht. Sie habe keine Erklärung dafür, warum es so viele Syrer seien. Nun, da einige Jahre vergangen sind, seien es auch immer mehr Männer, die sich scheiden lassen wollten. In den Jahren nach 2015 seien es jedoch überdurchschnittlich viele Frauen aus Syrien gewesen, die in ihre Kanzlei kamen mit dem Entschluss, den Ehemann zu verlassen. „Das ging sofort los, 2016 waren es besonders viele.“ Für viele Frauen sei das ein Ausweg aus häuslicher Gewalt und der Beginn eines selbstbestimmten Lebens gewesen.

ZWEIMAL GETRENNT

Die Trennung vor der Familienzusammenführung sei oft ein entscheidender Punkt für den Entschluss. „In dieser Zeit haben die Frauen gelernt, Schwierigkeiten allein zu bewältigen, sei es in Syrien, in der Türkei, in Griechenland oder in Deutschland. Sie haben gelernt, ohne den Mann zu leben. Die Trennung war nicht vorgesehen, aber sie fand statt, und sie hatte einen Effekt.“

Für Nadia Nassani bedeutete es, ihren Mann und ihre Tochter in den drei Jahren ausschließlich über einen Bildschirm zu sehen, während sie im neuen Land Fuß fassen musste. „Das war nicht immer einfach. Wenn etwas im Argen lag, dann konnte man nicht einfach darüber reden, obwohl wir uns beide unwohl gefühlt haben.“ Mit der Zeit trat ihr Ehemann zu den vereinbarten Videogesprächen immer weniger in Erscheinung. „Er winkte nur kurz in die Kamera, ‚Hi, ich mache gerade Wäsche‘, oder ‚Hi, ich koche gerade‘, dann ließ er meine Tochter und mich allein“, sagt Nassani. „Er wird in der Zeit sicher die Wäsche gemacht oder gekocht haben, aber so wussten wir beide immer weniger voneinander.“ Nassani hatte mit der neuen Sprache zu kämpfen. Und sie war verunsichert: Alle anderen aus ihrer Gruppe, mit der sie nach Deutschland gekommen war, hatten schon einen Termin beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Bamf). Sie jedoch wartete weiter auf Nachricht.

Sarah Sawas erlebte diese Zeit gemeinsam mit ihrem Mann, aber die beiden richteten sich unterschiedlich im neuen Land ein. Sie bemühte sich, nachdem sie keine andere Möglichkeit gesehen hatte, als ihr Kind abzutreiben, schnell illegal um einen Job in einem Friseursalon. „Ich habe gesagt: ‚Ich putze, egal was, Hauptsache, ich kann irgendwie



„Wenn etwas im Argen lag, dann konnte man nicht einfach darüber reden.“

Deutsch lernen.‘ Ich konnte nicht nichts tun.“ Als sie später als Flüchtling anerkannt wurde, konnte sie Sprachkurse besuchen, bestand erst Stufe B1, dann B2, bekam ein Praktikum in einer Flüchtlingsunterkunft und arbeitete dort als Übersetzerin. Heute ist sie im Sozialdienst tätig. Und ihr Ehemann? „Er war immer zu Hause und hat arabisches Fernsehen geschaut.“ Als Sawas schon auf die fortgeschrittene Sprachprüfung C1 lernte, hatte ihr Mann B1 noch nicht bestanden. „Irgendwann hat er mich dafür gehasst, dass ich für ihn übersetzen musste und die Leute nicht glauben konnten, dass wir zusammen nach Deutschland gekommen waren. Sie haben gefragt, ob er über die Familienzusammenführung gekommen sei. Das Wort hat er verstanden.“

Die Sozialpsychologin Bita Behravan beschäftigt sich an der Universität Duisburg mit Rollenverhältnissen und Migrationsbiographien. Auch sie weiß, dass auf eine Eheschließung im Nahen Osten häufig eine Scheidung in Deutschland folgt, die von der Frau initiiert ist. „Die Aufgaben, die auf eine Frau nach der Hochzeit in diesen Kulturen warten, sind traditionell komplett anders als die Aufgaben, die eine Frau in Deutschland hat“, sagt Behravan. „In Familien mit traditioneller Rollenverteilung wird das Geschlecht häufig noch als Bürde betrachtet. Es bedeutet, dass die Frau dem Mann in jeder Hinsicht unterstellt ist.“ Im Gegensatz dazu stehen die vielen Familien mit einer moderneren Rollenverteilung, wie sie auch in Nadia Nassanis Familie üblich ist. „Aber wenn sie nach Deutschland kommen, merken auch diese Frauen, dass sie mehr Rechte haben und ernstgenommen werden.“

Für Frauen verlaufe die Integration somit häufig vollkommen anders als für Männer. Frauen könnten die veränderten Werte und Normen als Chance betrachten. Männer hingegen hätten damit häufiger Schwierigkeiten. „Von dem Tag an, an dem sie geboren werden, sind sie oft gewohnt, umorgt zu werden“, sagt die Psychologin Behravan, die in Iran aufwuchs und sich dort selbst im Alter von 20 Jahren von ihrem Ehemann scheiden ließ.

Den Männern komme traditionell die Rolle des Ernährers zu. „Wenn diese Männer nun nach Deutschland kommen und merken, dass sie erst einmal gar nicht arbeiten dürfen und anschließend vielleicht nur so viel verdienen, dass es das zweite Einkommen der Frau braucht, ist das problematisch.“

KLEINIGKEITEN, DIE BELASTEN

Sie sind pragmatisch, empathisch, clever: Auch dank diesen Eigenschaften sind Nadia Nassani und Sarah Sawas erfolgreich darin, sich ein Leben in Deutschland aufzubauen. Das Kopftuch hat Nassani schon seit langer Zeit

nur als Mittel zum Zweck betrachtet. „In Syrien und auch in der Türkei trug ich es aus keinem anderen Grund, als nicht aufzufallen. Eine Weile behielt ich diese Gewohnheit sogar in Deutschland bei. Bis mich Freunde darauf hinwiesen, dass es gar nicht mehr nötig ist.“ Wenn sie auf Hindernisse traf, suchte sie nach Lösungen. „Ich gewöhnte mir an, alles zeitlich auszurechnen: Dieses Problem wird mich so viele Monate kosten, jenes so viele Jahre.“

Als noch immer unklar war, warum sich das Bamf noch nicht gemeldet hatte mit einem Termin für die Anhörung zur Antragstellung, stellte sie sich vor die Außenstelle, die mit ihrem Fall betraut war. Bewusst provozierte sie mit einem der Beamten einen Streit, blieb aber freundlich genug, dass er sich ihrer Sache annahm und den Grund für das schleppende Verfahren fand: Der Pass war verlorengegangen und lag noch an der Erstaufnahmestelle. „Der glücklichste Streit meines Lebens.“

Denn erst so ging es los: Ihr Antrag wurde für ein Jahr anerkannt, sie konnte offizielle Sprachkurse besuchen und eine Arbeit finden, allerdings nicht mit dem Familiennachzug beginnen. Sie klagte, bekam schließlich die Aufenthaltserlaubnis für drei Jahre, die es ihr auch ermöglichte, Mann und Kind nach Deutschland zu holen.

Noch etwas passierte in dieser Zeit: Ihr Ehemann habe erste Zweifel gehegt, ob er wirklich kommen wollte. Er ließ sich doch darauf ein und landete mit der Tochter am Flughafen in Düsseldorf. Die ersten sechs Monate seien in Ordnung gewesen. „Aber er fand die Sprache schnell sehr kompliziert.“ Hinzu kam, dass Nassani, die heute als Buchhalterin arbeitet, vieles besser wusste, dank der Erfahrungen, die sie schon gesammelt hatte. „Es war schwer für ihn, dass ich im Hinblick auf alles meine eigene Meinung und meine eigenen Erfahrungen hatte. Und klar, das kann nerven, wenn man das immer wieder hört.“

Sie sieht es auch so: Die Fluchterfahrung hatten beide gemacht, aber nur sie hatte nach langer Anstrengung ihr Ziel erreicht, Mann und Kind hergeholt. Ihr Ehemann hingegen musste sich nach einer langen Zeit der Entbehrung in der Türkei auf eine neue Anstrengung einlassen und erst einmal in Deutschland ankommen. Im August vergangenen Jahres fand er einen Job. In derselben Woche zog er aus. „Innerhalb eines Tages waren wir allein“, sagt Nassani. „Das war zunächst ein Schock. Aber es ist für alle besser so.“ Wie es so ist bei Paaren: Auch Kleinigkeiten belasteten die Beziehung. „Das Handy lag an der falschen Stelle auf dem Tisch, und die Situation eskalierte“, sagt Nassani.

Sarah Sawas erzählt, wie ihr Mann irgendwann auf die fixe Idee kam, er zahle ihre Steuern mit, weil sie, die mehr verdiente, konsequenterweise auf dem Papier einer anderen Steuerklasse zugeordnet war. „Er hat es nicht verstanden.“ Sie arbeitet 43 Stunden die Woche. Mit der Scheidung ist Sarah Sawas seit einigen Monaten durch. „Ich habe immer gesagt, ich bleibe bei meinem Mann für meinen Sohn.“ Irgendwann erkannte sie, dass sie ohne ihn andere um Hilfe bitten könnte.

„Die Erfahrung, in einem neuen Land zu leben, kann auch zu der Erkenntnis führen, dass es noch so viele andere Erfahrungen zu machen gibt“, sagt die Sozialpsychologin Bita Behravan. „Die Beziehung zwischen Mann und Frau ändert sich selten. Dagegen stehen die vielen Möglichkeiten, die Frauen hier haben. Und sie wissen, dass sie dabei Unterstützung erwarten können.“

Ist eine Scheidung nach einer Flucht also beinahe eine logische Konsequenz? „Wenn die Beziehung auf Liebe und Vertrauen fußt, wenn es eine gesunde Ehe ist, in der die Rollen so klar verteilt sind, dass beide damit zufrieden sind, dann hat sie Chancen zu halten“, sagt Behravan. „Wenn es aber schon bei der Eheschließung vor allem um das Bewahren von Traditionen ging – heiraten, um verheiratet zu sein und Kinder zu bekommen –, und wenn man dann in Deutschland sieht, dass der Ehepartner mit den neuen Umständen nicht zurechtkommt, dann ist auch der Fortbestand der Ehe ungewiss.“

Haben der Abschied, die Flucht, das neue Leben sie verändert? „Vielleicht hat mich all das bestärkt“, sagt Sarah Sawas. „Hier kann ich als Frau selbstständig sein, das geht bei uns nicht.“ Eine Scheidung sei zwar in Syrien im Prinzip möglich, aber werde gesellschaftlich kaum akzeptiert.

„Die Menschen, die so etwas erlebt haben, sind nicht mehr dieselben, die damals in Syrien gelebt haben“, sagt Nadia Nassani. „Wir sind auch nicht mehr diejenigen, die wir in der Türkei waren.“ Physisch mögen sie längst angekommen sein. „Aber wir brauchen auch Zeit, um in diesem neuen Selbst anzukommen.“



Wie Tokio riecht? Mit gutem Willen vielleicht so, wie Maison Martin Margiela sich das mit seinem neuen Duft vorstellt: nach Matcha.



Wer weiß, ob Clubformate mit der Laber-App Clubhouse eine Renaissance erleben. The Beyond Club ist jedenfalls noch ein Beispiel. Eine Mitgliedschaft ist leider auch exklusiv, weil teuer. Dafür kann man damit immer wieder neue Handtaschen ausleihen.



Schöner als in einem Ryokan kann man in Japan nicht nächtigen. Auf Ikuchi-jima im Seto-Meer eröffnet nun eines, das auch westliche Traditionen berücksichtigt. (Azumi Setoda)



Nachhaltiger Konsum ist und bleibt ein kompliziertes Thema. Diese Bluse (The Wearness) macht es einfacher: hergestellt in Bayern, 100 Prozent Baumwolle, davon 55 Prozent recycelt.



Wenn dieses Jahr noch geheiratet werden soll, aber alles unsicher ist, taugt das Brautkleid von Molly Goddard im Fall der Fälle auch als Sommerkleid.



Nelly Fischer ist 30 Jahre alt und vermittelt mit ihrem Start-up Wynne alkoholinteressierten Menschen, die vom Weinangebot überfordert sind, Riesling und Cuvée Rot.



Bedeutende Dinge, Menschen, Ideen, Orte und weitere Kuriositäten, zusammengestellt von Jennifer Wiebking



Wenn man nicht essen gehen kann, sollen andere vorkochen: Gern Kitchen liefert alles für – zum Beispiel – Curry-Lachs mit Prinzessbohnen und Caprese nach Hause.

Surfen, aber wo?

Am liebsten in Portugal, ergab eine Umfrage, und häufig im Surfcamp (Beyondsurfing.com). Die Top drei auf Instagram:

- Dreamsea Surf Camp
- Lapoint Surf Camps
- Star Surf Camps



Und weitere Öko-Experimente: Das Leder dieser Sneaker (Saye) ist vegan. Es kommt von aussortierten Mango-Früchten.



Einen weiteren Beweis dafür, dass Skinny Jeans der Vergangenheit angehören, liefert „Das Cape Mädchen“ – mit Palazzohosen.

MOOD

FOTOS: HERSTELLER

Ihr Körper

Als Model hörte Suhur Osman früher häufig, sie müsse sich verändern. Aber wer bestimmt eigentlich, was schön ist?

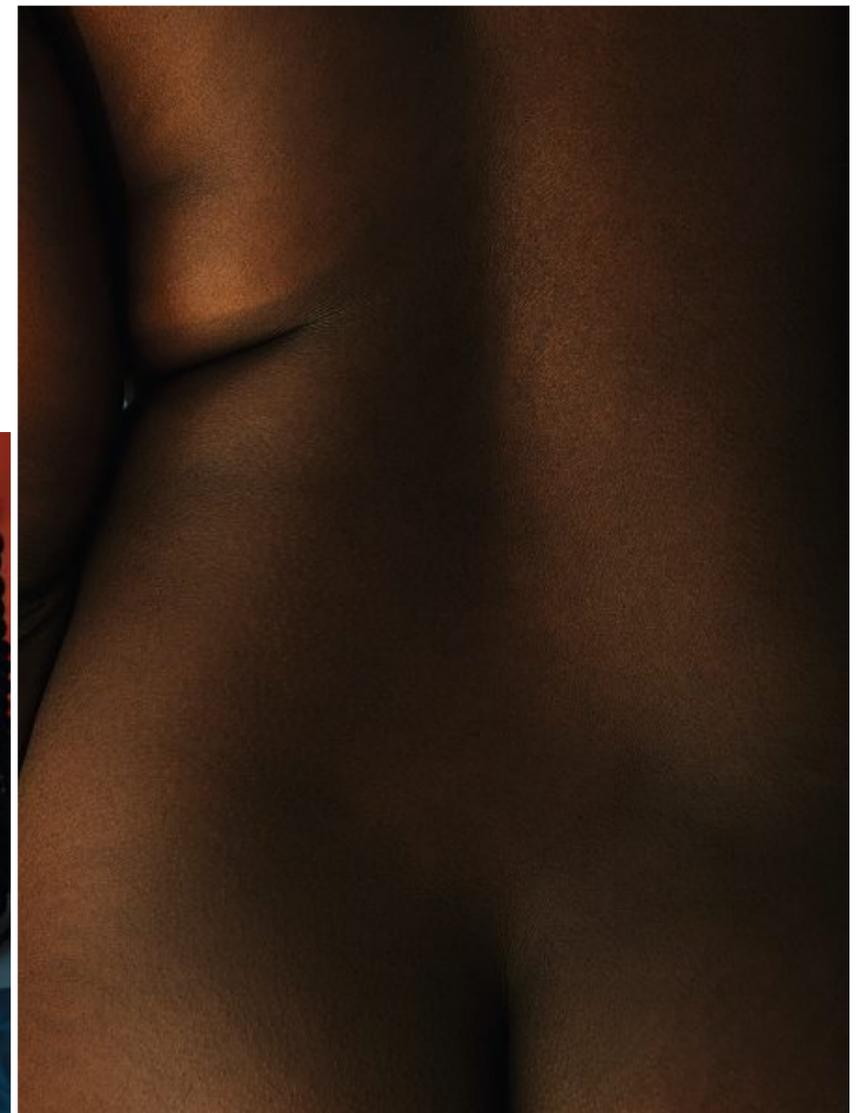
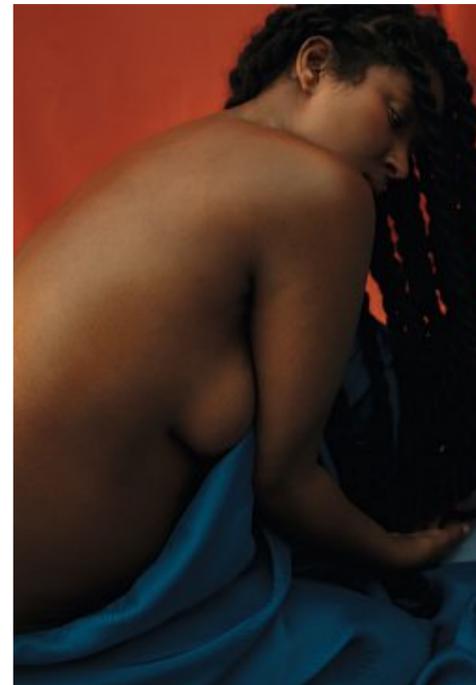
Fotos Kathrin Makowski

Haare und Make-up Arzu Küçük

Styling Katharina Gruszczynski

Text Julia Anton

Make-up: Foundation von Fenty Beauty, Pro Filt'r Soft Matte Longwear Foundation (#470), Concealer von Laura Mercier, Secret Camouflage (Nr. 4), Lidschatten von Fenty Beauty, Snap Shadows Mix & Match, Highlighter von Charlotte Tilbury, Filmstar Bronzer, Rouge von Fenty Beauty, Cheeks Out Blush (Petal Poppin), Lippenstift von Dr. Hauschka (Nr. 21 und Nr. 25 zusammen)



Kleid von Stella McCartney (über den Onlineshop Mytheresa); Make-up: Foundation von Dior, Dior Forever 24h* Wear High Perfection Skin-Caring Foundation, Glow von Dior, Dior Forever Skin Glow Cushion, Lidschatten und Rouge gemischt aus Hermès, Rose Hermès (54 Rose Nuit und 61 Rose Feu), Lippenfarbe von Hermès, Rose Hermès (14 Rose Abricoté)

D

Die Reaktion ihrer Tante, als sie zum ersten Mal von einem Modelagenten angesprochen wurde, hat Suhur Osman heute noch im Kopf: „Mach das nicht! Die wollen dich nur nackt sehen!“ Osman lacht. Beim Shooting für das F.A.Z.-Magazin Ende Januar in der Nähe von München ist sie die meiste Zeit unbedeckt. „Sie hat natürlich an eine Art von Nacktheit gedacht, bei der die Frau zum Objekt gemacht wird“, sagt sie. „Aber ich stehe für eine Befreiung davon: Schließlich sind Frauenkörper ganz normale, menschliche, funktionierende Körper.“

Suhur Osman strahlt Vertrauen in sich selbst aus. Es ist kein aufdringliches Selbstbewusstsein, sondern vielmehr das Vertrauen darin, dass sie gut so ist, wie sie ist: mit ihrem Körper, ihren Erfahrungen, als Mensch. Am Tag nach dem Shooting erscheint sie entspannt in Jeans, Sneakern und einem warmen Daunenmantel zu einem Spaziergang durch das Münchner Glockenbachviertel. Sie stellt ihr Hörgerät passend ein, Osman ist schwerhörig, dann geht es Richtung Isar. Sie ist eine rheinische Frohnatur und lacht viel. Gerade erwartet sie, 33 Jahre alt, ihr erstes Kind. „Das verändert noch mal alles, ich wachse

mit dieser Erfahrung. Ich fühle mich weich, ruhig und noch mehr mit meinem Körper verbunden.“

Osman war selbst noch ein Säugling, als ihre Mutter mit ihr aus Somalia nach Deutschland kam. In einem Dorf nahe Siegburg wuchs sie als älteste von fünf Schwestern auf. Als sie 14 Jahre alt war, starb ihre Mutter an Brustkrebs. Dadurch sei sie schon früh selbständig geworden, sagt Osman. Mit 19 Jahren zog sie nach München: die Großstadt entdecken und sich selbst. Ihr erster Job sei an der Kasse eines Nachtclubs am Sendlinger Tor gewesen, erzählt sie. In einer Bar wurde sie von einem Modelagenten angesprochen, kurz darauf hatte sie ihren ersten Job in Berlin. „Da wusste ich noch gar nicht, was Modeln heißt.“ Aber vor der Kamera in verschiedenen Rollen zu schlüpfen – das habe ihr Spaß gemacht.

Oft sei da aber das Gefühl gewesen, nicht zu genügen, sagt Osman. In der Werbung sieht man schließlich vor allem weiße Frauen, die höchstens Kleidergröße 34 tragen. „Ich war oft das einzige schwarze Model und außerdem die, die ein bisschen mehr hatte“, erinnert sich Osman. „Da muss was weg“, habe es dann geheißen.



Kleid von Dries Van Noten; Make-up: Foundation von Chanel, Les Beiges Foundation (BR152), Lidschatten von Chanel, Les 4 Ombres (368 Golden Meadow), Rouge und Highlighter von Chanel, Fleurs de Printemps, Lippenstift von Chanel Rouge Allure Laque (62 Still)



Top von Dries Van Noten

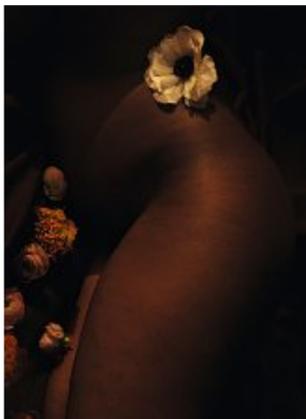


Ohrring von Prada; Make-up: Foundation von Gucci Fluide De Beauté, Fini Naturel, Augenbrauenstift von Benefit, Brow Microfilling Pen, Lidschatten von MAC, Pro Longwear Paint Pots, Lippenstift von MAC, Powder Kiss Lipstick, Nagellack von Chanel Le Vernis (Blanc White); Haare: Imbue Curl Empowering Crème Gel

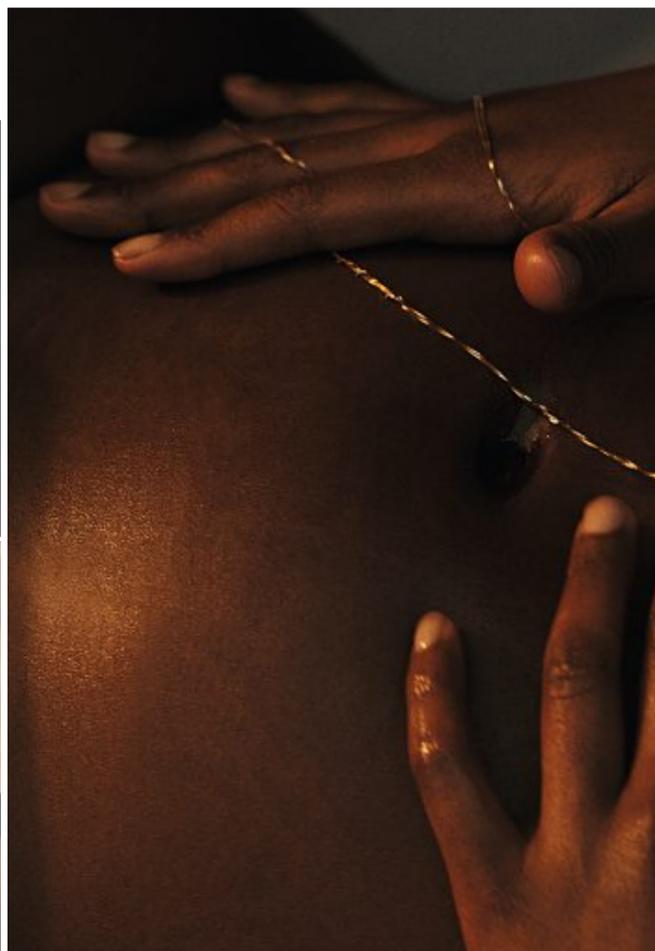


Strumpfhose von Claudia Schiffer by Kunert

Make-up: Foundation von Pat McGrath Labs, Skin Ferish: Sublime Perfection Foundation (Medium Deep 24), Lidschatten von Pat McGrath Labs, Mothership Eye-shadow Palette, Kajalstift von Nars (Mambo)



Bauchkette von Mussels and Muscles; Nagellack von Uslu Airlines (MCT Muscat)



Ohrhring von Prada; Make-up: Foundation von Gucci, Fluide De Beauté, Bronzer von Guerlain, Terracotta Nude, Mascara von L'Oréal, Paradise, Intense Black, Lippenstift von Tom Ford, Lip Colour Satin Matte; Haare: Imbue Curl Inspiring Conditioning Leave in Spray

„Natürlich kann man eine Woche lang nur Salat ohne Öl essen und kurzfristig abnehmen. Aber danach ist man dann krank.“ Zu hören, dass man nicht gut sei, wie man ist, und ständig zu versuchen, etwas zu sein, was man nicht sein kann – das halte kein Mensch aus, habe ihr Selbstbild aber lange geprägt.

2015 nahm sie eine Auszeit vom Modeln. „Ich fand das, was damals politisch in unserem Land passiert ist, einfach wichtiger.“ Unter den Menschen, die damals nach Deutschland flüchteten, waren auch viele Somalier, „Menschen, die aussahen wie ich“. Statt vor der Kamera zu stehen, übersetzte sie in den Jahren danach während Traumatherapien, Osman spricht auch Somali. „Die Arbeit hat mir das Gefühl gegeben, tatsächlich etwas verändern und helfen zu können.“ Dadurch habe sie sich auch ihrer Mutter näher gefühlt, die ebenfalls als Übersetzerin gearbeitet hatte. „Das war schön zu sagen: Schau mal, Mama, ich mache das Gleiche wie du.“

Inzwischen lebt Osman in Hamburg, weil die Stadt bunter sei als München, und nimmt auch wieder Aufträge als Model an – aber zu ihren Bedingungen. „Ich habe Erfahrungen gesammelt, als Frau, als Mensch, als schwarze Frau, als Frau, die nicht *superskinny* ist. Für mich heißt Modeln heute definitiv erst mal, authentisch in meinem Selbstbild zu sein und mich selbst zu mögen, mit all dem, was ich habe.“ Dabei habe ihr auch die Body-Positivity-Bewegung geholfen, bei der Frauen, deren Figuren noch wesentlich stärker vom vermeintlichen Ideal abweichen, stolz auf ihren Körper sind. Vielmehr sei es die Modelbranche, die sich verändern müsse, sagt Osman. „Wer bestimmt denn, dass ich schön bin? Eigentlich ja niemand.“ Die Leute orientierten sich aber an denen, die Mode machen und Models aussuchen. So setzt die Modeindustrie Standards, die oft einfarbig und voller unrealistischer Ideale sind, nur einen Teil der Gesellschaft abbilden und auf diese Weise Ungleichheiten verfestigen.

Allmählich kommt Bewegung in diese Standards, immer mehr Figuren, Hautfarben und Geschlechter werden sichtbar. Das Schlagwort Diversity ist seit einiger Zeit präsent in der Branche, in Werbespots, auf Laufstegen, in

Filmen. Es sind Entwicklungen, die Osman Hoffnung machen. Entscheidend sei aber, dass sie ernst gemeint sind: „Diversity darf kein Trend sein. Mit dem Schmerz und den Erfahrungen anderer sollte man kein Geld verdienen.“

Es ist ein Schmerz, den auch Osman kennt: die Konfrontation mit rassistischen Vorurteilen in Gesprächen, abschätzigem Blicken von Fremden auf der Straße. Alltagsrassismus kann überall und jederzeit stattfinden, und er tut jedes Mal aufs Neue weh. Schon jetzt macht sich Osman deshalb Gedanken, wie sie ihr Kind auf Rassismus vorbereiten und davor schützen kann. Ihre Mutter etwa habe Wert daraufgelegt, dass Osman akzentfrei Deutsch spricht und sie eher *tough* zu einer starken Person erzogen. „Betroffene von Rassismus sind aber nicht schwach“, stellt sie klar. „Es ist die Gesellschaft, die uns schwächt.“

Im Konstrukt Rassismus sind es aber auch noch die Betroffenen, die denen, die sie verletzt haben, erklären müssen, warum bestimmte Wörter, Fragen, Vorurteile oder Verhaltensweisen rassistisch sind. „Dabei müssten die Weißen einfach damit beginnen, ihre Privilegien und Verhaltensweisen zu reflektieren und zuzuhören“, sagt Osman. Inzwischen gebe es auch viele gute deutsche Bücher zu Anti-Rassismus von Autorinnen wie Alice Hasters und Tupoka Ogette. „Natürlich tut es weh, wenn man sich ehrlich hinterfragt. Aber wir können nur etwas verändern, wenn wir uns alle die Probleme bewusst machen und die Strukturen von Rassismus aufbrechen.“

Auch wenn es viel Arbeit ist: Suhur Osman ist optimistisch, dass das Bewusstsein für Rassismus wächst, dass ein Stein nach dem anderen zu mehr Mitgefühl gelegt wird. Das Vertrauen, das sie in sich selbst gewonnen hat, hat sie auch in andere. Während der Schwangerschaft, als ihr Körper sich zunehmend veränderte, ohne dass sie Kontrolle darüber hatte, habe es irgendwann klick gemacht: los- und zulassen. Sich öffnen und fallen lassen. Neues mit Freude begrüßen, „und wenn es keine Freude ist, zumindest mit einem kurzen ‚Hi‘“. Das, sagt Suhur Osman, sei zumindest ihr Weg. Und vielleicht inspiriert er ja auch andere.

Fotos und Produktion:

Kathrin Makowski

Model:

Suhur Osman

Haare und Make-up:

Arzu Küçük (Phoenix Agency)

Styling:

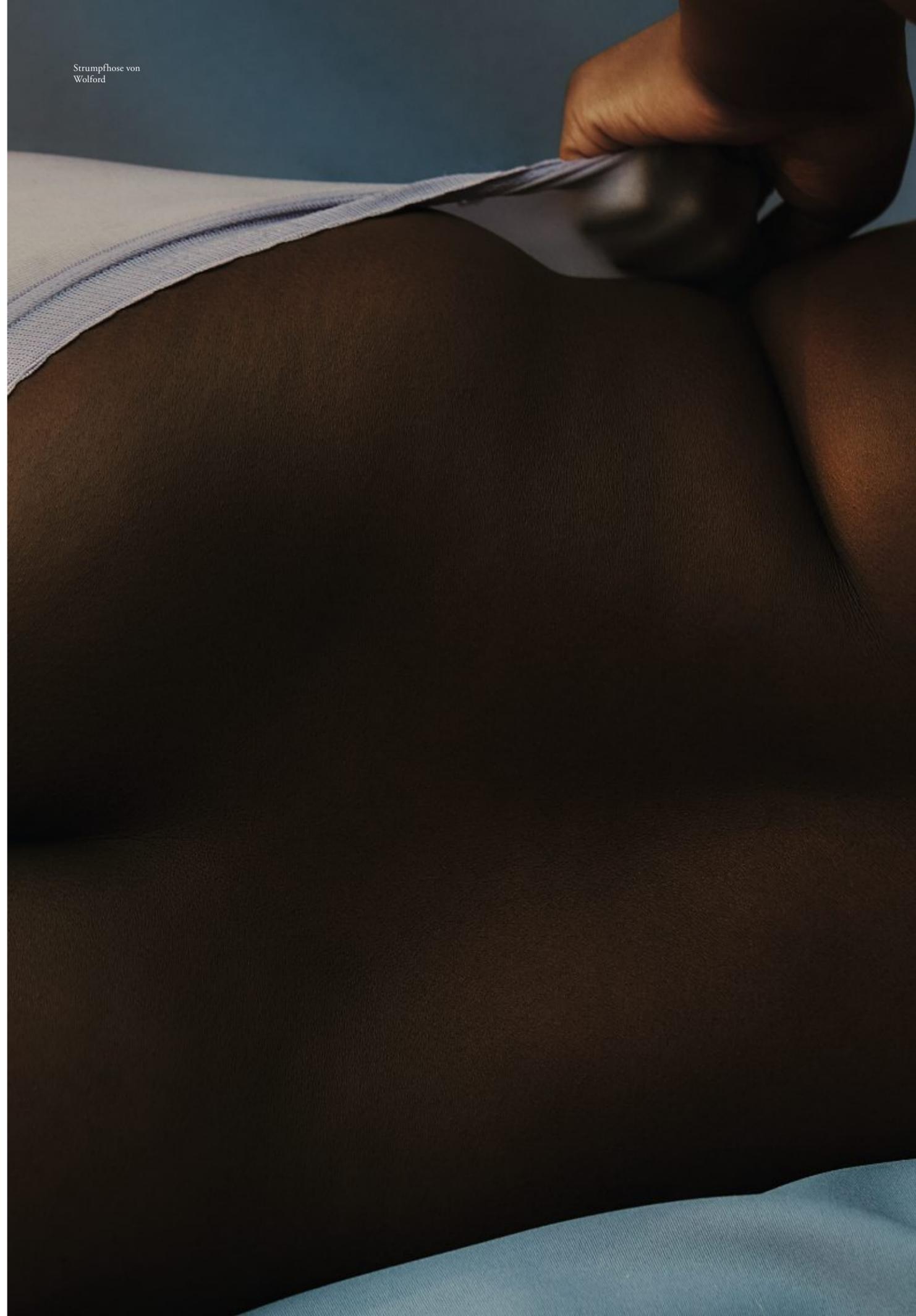
Katharina Gruszczynski (Phoenix Agency)

Blumen:

Nora Khereddine

Fotografiert am 30. Januar 2021 in Schondorf am Ammersee

Strumpfhose von Wolford



Corona treibt die Menschen aufs Land: Szenen eines veränderten Familienlebens



ON S'EN VA

Von Estelle Marandon



Mit drei Kindern lebte unsere Autorin lange auf 80 Quadratmetern in Paris. Aber in der Pandemie wurde ihr klar: Ein Zuhause muss Schutz bieten. In einer alten Mühle in Fontainebleau fand sie ihn.



FOTO: ESTELLE MARANDON

Während ich diese Zeilen schreibe, schaue ich von meinem Büro unter dem Dach auf den kleinen Bach, der über unser Grundstück fließt. Alle paar Tage kommt ein Graureiher zu Besuch, auf der Suche nach Forellen. Seit ein paar Monaten wohnen wir in einer 400 Jahre alten Mühle in einem Dorf, knapp eine Stunde von Paris entfernt. Unsere alte Heimat scheint unendlich weit weg und gleichzeitig ganz nah. Emotional habe ich mich längst von ihr gelöst. Unser früheres Leben mitten in der Großstadt kommt mir fast vor wie eines aus einer anderen, völlig verrückten Welt. Wie haben wir es nur so lange dort ausgehalten? Mit all dem Verkehr, den vielen Menschen, der Hektik, der schlechten Luft.

Tief im Herzen liebe ich Paris – natürlich. Vor zwölf Jahren hat mich die Stadt mit offenen Armen empfangen, als Modejournalistin war und bleibt sie für mich das Zentrum der Welt. Meine drei Kinder sind dort zur Welt gekommen. Wenn mich also doch einmal die Sehnsucht packt, dann setze ich mich ins Auto oder nehme die Bahn. Es ist keine große Sache, die eine Stunde vergeht wie im Flug. Um von meinem ehemaligen Wohnort, dem 19. Arrondissement, ins gegenüberliegende 16. zu kommen, brauchte ich manchmal wesentlich länger.

Hier auf dem Land fehlt mir tatsächlich nichts. Und ich bin die Erste, die darüber erstaunt ist, denn vor einem Jahr hätte ich, die Wahl-Pariserin, jeden für verrückt erklärt, der mir gesagt hätte, dass ich eines Tages in einem verträumten Tausend-Seelen-Dorf leben würde, in dem es nicht viel mehr gibt als einen kleinen Krämerladen. Keine veganen Cafés, keine hippen Concept-Stores, keine angesagten Weinbars, keine Museen und natürlich keine nonchalanten Pariser. Ach, halt, die nonchalanten Pariser gibt es ja doch, es sind sogar ziemlich viele hier, aber das konnte ich damals noch nicht wissen. Fangen wir also von vorne an.

Der Gedanke, Paris zu verlassen, trieb uns schon lange vor der Corona-Krise um. So grandios, inspirierend und wunderschön die Stadt auch ist, für Familien mit Kindern ist sie eine Zumutung. In der Metro gibt es keine Fahrstühle, häufig auch keine Rolltreppen. Die Bürgersteige sind schmal. Nach Grünflächen muss man lange suchen. Auf den überfüllten Spielplätzen steht man an der Rutsche Schlange.

Wir haben drei Kinder im Alter zwischen drei und neun Jahren. Wir lebten mit ihnen auf 80 Quadratmetern, weil wir uns, trotz korrekten Einkommens, einfach nichts Größeres hätten leisten können. Das war nicht nur zunehmend frustrierend, sondern auch eine Herausforderung. Zu fünf mussten wir uns nicht nur ein Badezimmer teilen, sondern auch eine einzige Toilette. Am Wochenende war an Ausschlafen nicht zu denken, die Kinder machten zu viel Lärm, und bevor der Nachbar von unten mit dem Besen die Decke durchschlug, standen wir morgens um acht Uhr ungeduscht auf dem Spielplatz um die Ecke und sehnten uns nach einem heißen Kaffee und nach einem anderen Leben.

Wir sehnten uns nach dem, was vielen Städtern mit kleinen Kindern irgendwann fehlt: einem Garten, mehr Platz, etwas Ruhe. Mit einem Leben in Paris war das alles nicht zu vereinbaren. Aber nie wären wir auf die Idee gekommen, an einem Ort zu suchen, der nicht wenigstens mit dem RER, der französischen S-Bahn, an Paris angebunden ist. Mehr als 30 bis 40 Minuten Fahrzeit in die Innenstadt kam für uns nicht in Frage. Mein Mann hatte Angst vor dem Berufsverkehr, ich vor der sozialen Isolation.

Mehrere Jahre suchten wir in den nahe gelegenen Vororten: Pantin, Le Pré-Saint-Gervais, Saint-Ouen. Aber nichts entsprach annähernd unseren Vorstellungen. Für unser Budget war es selbst dort zu teuer. Für ein paar Quadratmeter mehr, noch dazu in schlechtem Zustand, und ein armseliges Stück Garten wollten wir unsere Kinder nicht aus ihrem gewohnten Umfeld reißen. Also lebten wir weiter auf beengtem Raum, flüchteten so oft es ging ins Grüne und verbrachten viele Stunden im Stau auf dem Périphérique.

UNTER KEINEN UMSTÄNDEN ZURÜCK

Dann ging es in den ersten Lockdown. Wir hatten das Glück, ihn im Ferienhaus meiner Schwiegereltern in Le Touquet am Meer verbringen zu dürfen, ungefähr zweieinhalb Stunden von Paris entfernt. Drei Monate lang arbeiteten wir dort im Homeoffice, hatten einen Garten und für jedes Kind ein eigenes Zimmer. Abgesehen von der Ungewissheit, den Qualen des Homeschoolings und überhaupt einer Überdosis an Kindern ging es uns ziemlich gut.

Eines stand schnell fest: In unsere Drei-Zimmer-Wohnung wollten wir unter keinen Umständen zurück. Ein Zuhause sollte ein Rückzugsort sein, an dem man sich sicher und geborgen fühlt. Unseres hatte uns in diesem Krisenmoment keine Zuflucht bieten können. Im Gegenteil, wir waren vor ihm geflohen. Von einem Tag auf den anderen verschoben sich unsere Maßstäbe. Warum eigentlich wollten wir so nah an Paris bleiben? Weder mein Mann noch ich müssen jeden Tag dort sein, denn wir sind beide selbstständig. Sogar Le Touquet kam uns gar nicht so weit weg vor. Mit dem Auto kann man theoretisch an einem Tag hin und zurück fahren. Nicht jeden Tag natürlich, aber wenn es sein muss, ist es machbar.

Also änderten wir unsere Suche und erweiterten den Radius. Eine Stunde von Paris entfernt erschien uns nun absolut vertretbar, und selbst ein Bahnhof in unmittelbarer Nähe war kein Kriterium mehr, ans Autofahren hatten wir uns längst gewöhnt. Die Immobilienpreise in solchen Gegenden sind naturgemäß niedriger. So kamen wir auf die Umgebung von Fontainebleau, 70 Kilometer südlich von Paris. Sie überzeugte uns noch aus einem anderen Grund: Hier gibt es eine internationale Schule für unsere deutsch-französischen Kinder.

Noch während des Lockdowns meldeten wir uns bei allen Immobilienagenturen der Region. Dort schien man nur darauf zu warten, endlich

Häuser loszuwerden, die seit Wochen unbesichtigt waren. Durch den krisenbedingten Stillstand war es zu einem Überangebot gekommen, der Immobilienmarkt war voll mit Objekten. So kam es, dass wir uns gleich in der ersten Woche nach Aufhebung der Ausgangsbeschränkungen an einem einzigen Tag zehn Häuser anschauten. Darunter: die alte Mühle.

Wir wussten von der ersten Sekunde an, dass es unser Haus war: aus Naturstein, umgeben von einem riesigen Garten, der bis in den Wald hineinreicht. Ein kleines Gästehaus, das dazugehört. Der Gedanke, nicht nur ausreichend Platz für uns, sondern auch für Freunde und Familie zu haben, erschien uns fast unwirklich. In unserem nahen Umfeld hielten uns einige für verrückt. Manche sagten, wir begingen den Fehler unseres Lebens. In Paris hatten wir nicht einmal einen Balkon, nun sollten wir uns um 5000 Quadratmeter Garten kümmern. Bei der Vorstellung machte auch ich mir Gedanken. Vor allem aber bietet ein Haus auf dem Land nicht die gleiche finanzielle Sicherheit wie eine Wohnung mitten in Paris, die jederzeit schnell zu verkaufen ist.

Andererseits wollten wir nicht klug investieren, wir suchten ein neues Zuhause, einen Ort, an dem unsere Kinder groß werden können. Ob wir in diesem Haus glücklich werden würden, konnten wir natürlich nicht mit Sicherheit sagen, aber wir hatten ein gutes Bauchgefühl.

ÜBERALL PARISER IN FONTAINEBLEAU

So wie uns muss es einigen gegangen sein: Unsere Immobilienmaklerin erzählt uns heute, sie habe kein einziges Haus mehr im Angebot. Die Nachfrage sei so groß, dass jedes Objekt sofort weggehe. Das sei bei Wohnungen in Paris normal, sagt sie, nicht aber bei Landhäusern, die gewöhnlich ein halbes Jahr oder länger auf dem Markt seien. Notaires du Grand Paris, ein Zusammenschluss aus fünf notariellen Verbänden der Stadt, hat in einer aktuellen Umfrage die Hintergründe von Immobiliengeschäften in Frankreich ermittelt: In 45 Prozent der Fälle ging es in den vergangenen sechs Monaten um einen Wegzug aus Paris. Das sei gemäß der Studie ein Rekord. In den vergangenen zehn Jahren lag der Wert eher bei 35 bis 40 Prozent.

Die Pariser Immobilienpreise zeigen eine ähnliche Tendenz. In der Studie ist zu lesen, dass sie in den vergangenen vier Monaten um 1,4 Prozent gesunken seien, während sie auf dem Land langsam stiegen. Aufgrund der mangelnden Lebensqualität verliert die französische Hauptstadt schon seit 2011 jährlich 0,5 Prozent seiner Bevölkerung. Die Pandemie dürfte diesen Trend in den kommenden Monaten noch verstärken.

Wir sind nicht allein, das ist klar. Die ersten Nachbarn, mit denen wir uns angefreundet haben: Pariser. Die Frau, die im Dorf nebenan einen neuen Bio-Gemüseladen eröffnet hat: Pariserin. Die neuen Schulfreunde unserer Kinder: alles Pariser, also ehemalige Pariser. Einige sind schon vor ein paar Jahren hergezogen, andere ebenfalls als Reaktion auf die Corona-Krise. Fast immer sind es Leute wie wir: Familien, denen es in Paris zu eng und zu anstrengend wurde, die auf der Suche nach mehr Komfort und Auslauf waren.

Es hört sich vielleicht nach einem Klischee an, aber seit wir auf dem Land wohnen, sind unsere Wochenenden nicht mehr dieselben. Morgens hören wir die Vögel zwitschern. Die Kinder machen immer noch zu viel Krach, alles andere wäre eine Lüge, aber in einem großen Haus erträgt sich der Lärm einfach besser. Außerdem stört er jetzt nur noch uns und nicht die Nachbarn – das entspannt ungemein.

Morgens freue ich mich auf den Weg zur Schule, weil ich dann über den Feldern die Sonne aufgehen sehe, und bei unseren täglichen Spaziergängen durch den Garten macht mein Herz jedes Mal kleine Sprünge, wenn wieder etwas Neues aus dem Boden sprießt. Meine Freundin Gesa, die im Nachbarort wohnt, selbstverständlich eine ehemalige Pariserin, sagt: „Auf dem Land gibt es zwölf Jahreszeiten.“ Sie hat Recht, finde ich. Mit der Natur vor der Haustür wird einem erst bewusst, dass draußen alles stetig im Wandel ist. Ich finde das beruhigend.

Sicher, nicht alles ist besser. Ich habe mich immer noch nicht daran gewöhnt, dass man von 17.30 Uhr an kein Brot mehr bekommt. Oder daran, dass der nächste Bankautomat 15 Minuten mit dem Auto entfernt liegt. Das neue Haus bedeutete auch einen neuen Kredit, der bis zum letzten Moment wackelig war. Die Umschulung der Kinder war nicht ohne. Jedes Mal, wenn sie schlechte Laune haben oder sich seltsam verhalten, habe ich ein schlechtes Gewissen und fürchte, dass es am Umzug liegen könnte.

Meine ursprüngliche Sorge aber, auf dem Land sozial isoliert zu sein, war unbegründet. Genau das Gegenteil davon ist eingetreten. Neuerdings bin ich im Homeoffice nicht mehr allein, mein Mann arbeitet eine Etage unter mir. Außerdem haben wir nun Platz für ein Au-Pair-Mädchen, das bei uns wohnt. Auf der Straße sehen wir definitiv weniger Leute als in Paris. Dafür lädt man sich viel schneller gegenseitig ein, Platz ist ja da, auch für die große Tafel, an der es sich gesellig sitzen lässt, während die Kinder im Garten oder oben in ihren Zimmern spielen. An Kontakten würde es uns nicht mangeln, wenn die Pandemie nicht wäre.

Aber: In jedem Unglück steckt auch etwas Gutes. Zumindest in dieser Hinsicht sind wir der Krise ein bisschen dankbar. Denn hätte der Lockdown uns nicht die Augen geöffnet, dann hätte ich auch jetzt nicht den Blick auf den kleinen Bach.

// *Meine Sorge, auf dem Land sozial isoliert zu sein, war unbegründet. Das Gegenteil davon ist eingetreten.* //

Herr Sündermann, Sie forschen zur körperdysmorphen Störung (KDS). Damit ist die Unzufriedenheit mit einem vermeintlichen oder geringfügigen Makel gemeint, aus der ein ernstzunehmendes Leiden werden kann. Das kennen doch zunächst einmal viele: Man mag seine Nase nicht oder seine Arme oder seine Beine oder, oder, oder...

Das stimmt, viele sind mit ihrem Aussehen oder einem Aspekt ihres Körpers nicht zufrieden. Die Beschäftigung mit einem vermeintlichen Makel im Aussehen ist so gesehen völlig normal. Es ist wie bei anderen psychischen Störungen auch: Die Schwelle zur psychischen Erkrankung ist überschritten, wenn das Leiden gewisse Ausmaße annimmt oder Funktionsbeeinträchtigungen im Alltag stattfinden, bei der Arbeit, in der Familie, der Beziehung. Menschen mit einer körperdysmorphen Störung beschäftigen sich in der Regel mindestens eine Stunde oder länger pro Tag mit ihrem körperlichen Aussehen und dem wahrgenommenen Makel, den andere, wenn überhaupt, nur geringfügig sehen können. Betroffene analysieren ihr Aussehen oft akribisch im Spiegel, vergleichen sich ständig mit anderen, grübeln über ihr Aussehen, verdecken ihr ungeliebtes Körperteil, verwenden exzessiv Make-up oder gehen erst gar nicht aus dem Haus, aus Scham und mit damit verbundenen Angst vor negativer Bewertung.

Sind Frauen und Männer davon unterschiedlich betroffen?

Sowohl Frauen als auch Männer sind betroffen, im Durchschnitt zwei Prozent der Bevölkerung. Bei Frauen wird es leicht häufiger diagnostiziert, das kann aber auch daran liegen, dass bei Männern Scham und Angst vor Stigmatisierung ausgeprägter sind. Die Prävalenz schwankt stark; in psychiatrischen Einrichtungen und kosmetischen Kliniken sind die Zahlen viel höher und eher gleich verteilt zwischen den Geschlechtern.

In Deutschland spricht die Vereinigung der Ästhetisch-Plastischen Chirurgen von Studien, nach denen der Anteil an KDS-Patienten unter jenen, die zum Schönheitschirurgen gehen, bei 15 Prozent liege. Und im Unterschied zur Essstörung bezieht sich die KDS auf ein einziges Körperteil.

Es kann ein Körperteil sein oder mehrere, aber meistens beziehen sich die KDS-Sorgen auf sichtbare Körperteile, zum Beispiel die Nase, Augen, Ohren, Gesichtshaut, Gesichtsform, Haare und wahrgenommenen Haarausfall, der von anderen, wenn überhaupt, nur minimal bemerkt wird.

Im Sommer werden mehr Körperteile sichtbar, die im Winter bedeckt sind. Wird das Leiden für Betroffene größer?

Ja. Der Sommer ist ganz schwierig für viele Leute mit einer KDS. Die Menschen tragen weniger Klamotten, Arme und Beine werden mehr gezeigt. Überhaupt sind auch Helligkeit und Sonne schwierig, weil die Angst dann größer ist, dass die wahrgenommenen Defekte im Aussehen sichtbar für andere sind. Ich würde nicht sagen, dass Menschen mit einer KDS sich im Sommer auch um andere Körperteile Gedanken machen, aber sie sind im Sommer mehr betroffen.

Kann eine KDS bei Menschen, die einen Makel wahrnehmen, der im Winter versteckt ist, auch saisonal auftreten?

Da bin ich nicht ganz sicher. Aber prinzipiell kann man sagen: Wenn beispielsweise die Form der Arme für eine Betroffene ein Problem ist und sie die im Winter leichter verstecken kann, ist die Beschäftigung mit dem wahrgenommenen Makel trotzdem da. Vielleicht beschäftigt sie sich im Winter ein bisschen weniger damit, und sobald die Sonne wieder rauskommt, steigen der Druck und die Angst davor, andere könnten den Makel bemerken.

Tritt die Störung mit dem zunehmenden Körperbewusstsein häufiger auf?

Die Häufigkeit der Diagnose hat sicherlich zugenommen. Allerdings muss man sagen, dass die körperdysmorphe Störung eine versteckte ist und Betroffene so meistens nicht zum Therapeuten gehen, sondern eher zum Schönheitschirurgen. Deshalb ist die Dunkelziffer auch wesentlich höher. Vor zehn Jahren kannten sich viele Therapeuten mit der KDS noch nicht gut aus, das hat zugenommen, so hat sich auch die Diagnostik verbessert, und es kommen mehr Fälle ans Licht. Ein anderer Punkt sind die sozialen Medien.

Selbstwertgefühl haben und dann andere editierte Fotos sehen, neigen sie womöglich eher dazu, darüber eine KDS auszubilden.

Wenn man Fotos anderer bei Instagram sieht, achtet man vielleicht gezielt auf das, was einen an sich selbst stört.

Ja, eine häufige Verhaltensweise bei KDS ist, wie bei Patienten mit Essstörung, dass sie sich permanent mit anderen vergleichen und sich dann wesentlich schlechter fühlen. Sie schauen sich ständig im Spiegel an und achten darauf,

„PATIENTEN VERGLEICHEN SICH PERMANENT“

Bei einer körperdysmorphen Störung kreisen die Gedanken ständig um das eigene Aussehen, meistens um eine bestimmte Stelle. Im Interview spricht der Psychologe Oliver Sündermann über den Sommer als schwierige Jahreszeit, den Wettbewerb auf Instagram, die Rolle der Eltern und die Verantwortung der Schönheitschirurgen.



Der Endlos-Stream auf Instagram spielt eine Rolle?

Wir haben untersucht, inwiefern die Bearbeitung von Selfies mit der KDS korreliert. Man weiß, dass Menschen, die oft auf sozialen Medien unterwegs sind, auch mehr körperdysmorphe Probleme haben, besonders User, die sich mit körperzentriertem Fotomaterial beschäftigen. Es macht schon einen Unterschied, ob ich mir nur vegane Toastbrote anschau oder über Fashion-Accounts den perfekten Körper sehe. Eine Untergruppe stellen auch Dating-Apps dar, die sind ja auch stark auf das Äußerliche fokussiert. Wer viel Zeit auf Tinder verbringt, ist eher mit seinem Gesicht oder Körper unzufrieden als Leute, die weniger Profilbilder wischen.

Geht es den Betroffenen um Kopie oder Perfektion?

In der besagten Studie haben wir uns angeschaut, was passiert, wenn man sein Selfie mit einer Beauty-Filter-Software bearbeitet und sich zusätzlich mit perfekt bearbeiteten Fotos anderer Leute vergleicht. Beides führte zu vermehrter Unzufriedenheit mit seinem Gesicht. Ganz klar, die große Mehrheit, die solch eine Software benutzt, hat keine KDS. Aber die permanente Benutzung solcher Fotofilter führt sicherlich dazu, dass die Ästhetik unseres Aussehens kompetitiver wird. Vor 20 Jahren wollte man aussehen wie Brad Pitt oder Angelina Jolie, heute will man so aussehen wie sein perfektes Selfie. Das beobachten auch die Schönheitschirurgen, die vermehrt solche Klienten sehen. Aber es geht eben auch um den Vergleich zu anderen: Wie stehe ich im sozialen Ranking da im Hinblick auf mein Aussehen? Wenn Menschen ein schwaches

dass sie die wahrgenommenen Makel verdecken, was, wie gesagt, im Sommer schwieriger ist. Patienten sind auch sehr viel im eigenen Kopf unterwegs und stellen sich vor: Wie würde mein Gesicht aussehen, wenn ich eine Schönheits-OP hätte? Die Gedanken kreisen ständig um den wahrgenommenen Makel und die Angst davor, deswegen negativ bewertet zu werden.

Mit Menschen, die man auf Bildern in den sozialen Medien sieht, kann man sich häufig noch viel besser vergleichen als mit Models, die das beruflich machen.

Genau, damit kann man sich viel besser identifizieren. Ich kann vielleicht damit zurechtkommen, dass ich nicht so *hot* aussehe wie Brad Pitt, aber bei meinem Kumpel frage ich mich schon eher, warum der besser aussieht und was ich tun kann, um mein Aussehen zu verbessern.

Können aber solche Bilder wirklich Auslöser für eine KDS sein, oder liegt die eher im persönlichen Umfeld?

Ein einziges Foto löst das nicht aus, aber Menschen mit einer KDS sind von ihren eigenen Fotos oder Fotos anderer, die als attraktiver wahrgenommen werden, signifikant mehr betroffen. Ganz wichtige Auslöser und Risikofaktoren spielen in der Pubertät eine Rolle. Wenn man in der Schule oder in der Familie zu Hause für sein Aussehen gemobbt wurde, sind das für Betroffene häufig traumatische Erfahrungen, die selbst wenn sie oberflächlich gar nicht so schlimm erscheinen, ein lebenslanges Problem darstellen können. Es kann auch sein, dass es genetische Vulnerabilitäten gibt, die zusammen

mit Trauma-Erfahrungen zu einer KDS führen. Das Kind lernt häufig von früh an: Ich bin hässlich und wegen meines Aussehens nicht liebenswert. Wichtig ist auch, wie in der Familie über Aussehen gesprochen wird. Beobachtet das Kind die Mutter, wie sie täglich zwei Stunden Make-up-Rituale vor dem Spiegel praktiziert, lernt das Kind auch, dass das wichtig ist und dass man das unbedingt machen muss. Das muss keine KDS auslösen, kann aber die Entwicklung begünstigen.

Die Verantwortung liegt also bei den Eltern?



Absolut. Mir fallen auf Anhieb einige Patienten ein, bei denen in der Familie früh gesagt wurde: Du hast aber eine hässliche Nase, du findest später keinen Freund. So etwas lernen die Kinder von klein auf. Das können auch Kommentare im Vorbeigehen sein, die gar nicht so fürchterlich gemeint sind, aber die sich früh verfestigen. Auch die Lehrer sind in der Verantwortung, solche Fälle, wenn sie in der Schule passieren, ganz schnell aufzufangen. Die Betroffenen denken ja später, sie hätten ein körperliches Problem, deshalb kommen sie gar nicht zum Therapeuten. So vergehen im Durchschnitt mindestens zehn Jahre, bis Betroffene eine angemessene Therapie bekommen.

Sie haben zuvor in London gearbeitet, sind jetzt in Singapur tätig. Inwiefern beobachten Sie geographische Unterschiede?

Generell gibt es mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Aber ein paar kulturelle Unterschiede sind schon da. Asiatische Frauen, besonders chinesischtämmige, machen sich viel häufiger Gedanken um ihre Augenlider, die sogenannten *single eyelids*. Wir haben Studenten an der Uni zu den Sorgen befragt, die ihren Körper betreffen, und bei den Frauen war diese ziemlich weit oben. Die Hautfarbe ist ein anderer Punkt: Viele machen sich Sorgen, nicht hell genug zu sein, was hier ein Schönheitsmerkmal ist.

Das klingt nach Beispielen für Minderwertigkeitsgefühle gegenüber der westlichen Populärkultur. Ja, die Kolonialgeschichte in Singapur ist komplex, und das könnte schon daher rühren.

Wie therapiert man das?

Indem man den Betroffenen dabei hilft, akkurater in ihrer Körperwahrnehmung zu werden. Die gute Nachricht ist: Eine KDS ist gut behandelbar. Sie kann mit einer kognitiven Verhaltenstherapie behandelt werden, medikamentös mit Antidepressiva oder einer Kombination von beidem. Eine auf KDS spezialisierte kognitive Verhaltenstherapie ist die beste psychologische Therapieform. Dabei geht es erst mal darum, Einsicht in die Problematik zu entwickeln. Etwa ein Drittel hat eine schlechte Einsicht, das heißt, Betroffene sind zu 100 Prozent davon überzeugt, die Ursache ihres Leidens sei ihr wahrgenommener Defekt im Aussehen. Demnach ist die Überzeugung groß, zum Schönheitschirurgen gehen zu müssen, sonst könnte ihnen nicht geholfen werden.

Warum sitzen sie dann trotzdem bei Ihnen?

Häufig kommen Betroffene nur zum Therapeuten, weil die Eltern, der Ehemann oder die Ehefrau sie gezwungen haben, psychologische Hilfe zu suchen. Da muss man erst einmal in mehreren Sitzungen mit viel Einfühlungsvermögen ein gemeinsames Verständnis dafür entwickeln, wie sich die KDS historisch entwickelt hat. Wenn es eine Traumaerfahrung gab, die der KDS zugrunde liegt, zum Beispiel Missbrauch oder Mobbing, sind auch Trauma-Verarbeitungstechniken wichtig. Dann geht es in der Verhaltenstherapie um die entscheidende Frage: Was hält die KDS aufrecht? Wenn man drei Stunden am Tag in den Spiegel schaut, mit kurzem Abstand und Lupe, ist es klar, dass man viele Unregelmäßigkeiten im Hautbild findet. Die Verhaltensweisen, die aus Sicht der Betroffenen sehr viel Sinn ergeben, bestärken die wahrgenommene Hässlichkeit nur noch. Die von der KDS vorgegebene „Lösung“ des Problems, also den Makel zu korrigieren, zu überprüfen, zu verschleiern oder zu vergleichen, ist das eigentliche Problem. Also ist es wichtig, diese Verhaltensweisen zu reduzieren und Betroffenen zu helfen, durch sogenannte Verhaltensexperimente neue Erfahrungen zu sammeln.

Wie geht das beispielsweise?

Zum Beispiel das Haus ohne Make-up und Körperpflege-Rituale zu verlassen, um dann zu erfahren, dass die befürchteten Katastrophen, zum Beispiel ausgelacht zu werden, ausbleiben. Eine Therapie ist erfolgreich, wenn sich Betroffene weniger mit ihrem Aussehen beschäftigen, sich wohler in ihrem Körper fühlen und ihr Leben wieder stärker im Einklang mit ihren Werten leben.

Gibt es auch Strategien, mit denen Betroffene, bei denen die Störung vielleicht noch nicht so schwerwiegend ist, die eher eine Körperscham statt einer KDS haben, selbst zurechtkommen?

Mit Selbsthilfestrategien kann man sehr viel erreichen. Zum Beispiel: bewusster Umgang mit den sozialen Medien. Oder wenn ich viel Zeit darauf verwende, einen vermeintlichen Makel zu vertuschen: zu schauen, ob ich das reduzieren kann. Wie verwende ich einen Spiegel? Wenn man ein Körpermerkmal hat, das man nicht so an sich mag, sich bewusst dafür zu entscheiden, sich nicht damit zu beschäftigen. Denn die Beschäftigung damit ist in neun von zehn Fällen negativ, und umso stärker manifestiert sich die Überzeugung, dass etwas nicht stimmt und man dagegen vorgehen muss. Das schlecht sich dann auch in soziale Situationen ein, dass man in Gesprächen plötzlich denkt: Hat der andere das gerade bemerkt?

Gibt es auch Patienten, die sich beim Schönheitschirurgen behandeln lassen, bevor sie zu Ihnen kommen?

Ja, das kommt häufig vor. Aber nicht jeder, der zum Schönheitschirurgen geht, hat eine KDS. Für viele mag so ein Eingriff vorteilhaft sein, oder sie fühlen sich danach besser. Allerdings:

Wenn sich jemand mit einer KDS von einem Schönheitschirurgen behandeln lässt, wird die KDS häufig schlimmer. Deswegen sollten Schönheitschirurgen eigentlich immer Fragebögen in der Praxis liegen haben, um Leute zu identifizieren, die keine OP haben sollten, ein ausführliches Gespräch zur Motivation für die OP führen und über mögliche Komplikationen aufklären. Betroffene, die besonders unter einer KDS gelitten haben und seit Jahrzehnten aus dem Leben gefallen sind, sind auch oft diejenigen, die eine Schönheits-OP hatten. Weil sie eine psychische Störung haben, führt die Behandlung in der Regel nicht dazu, dass es ihnen danach besser geht. Häufig sind sie einfach unzufrieden mit dem Ergebnis. Nach dem Motto: Oh, jetzt sieht meine Nase noch schlimmer aus als vorher, und dafür habe ich 10.000 Euro bezahlt. Jetzt kriege ich das gar nicht mehr aus dem Kopf und brauche eine zweite OP.

Leiten die Schönheitschirurgen Patienten dann weiter?

Einige machen das, andere nicht. In Großbritannien gibt es eine Verpflichtung, psychische Probleme, welche die Motivation für die OP beeinflussen können, abzuklären. So auch in Deutschland. Mein Eindruck ist, in Singapur werden Verdachtsdiagnosen weniger gründlich vorgenommen, und es wird schneller operiert. Als ich vor fast fünf Jahren ankam, habe ich den Schönheitschirurgen gemeinsame Forschungsprojekte vorgeschlagen, aber auf meine Mails kam nie eine Antwort zurück. Wahrscheinlich, weil sie nicht wollen, dass ich ihnen die Patienten aus dem Behandlungszimmer stehle. Aber Betroffene, die an einer KDS leiden, sollten sich das wirklich gut überlegen. Es kann die Krankheit verschlimmern, zu Schulden führen und auch zu Suizid. Die Rate der Selbsttötungen ist unter Betroffenen von KDS erschreckend hoch, laut einer Studie aus den Vereinigten Staaten um das Fünfundvierzigfache höher als bei Menschen ohne KDS.

Kann sich eine KDS auswachsen?

Nein, in der Regel ist die KDS ein chronisches Leiden, welches ohne adäquate Hilfe nicht besser, sondern eher schlimmer wird. Betroffene leiden unter dieser extremen Hoffnungslosigkeit: Ich stecke in diesem Körper, kann nichts machen, und keiner versteht mich. Es ist sogar häufig so, dass Betroffene überdurchschnittlich gut aussehen und ästhetisch sehr sensitiv sind. Das kann ein Risikofaktor sein.

Ach, ja?

Menschen mit einer KDS sind überproportional anzufinden in Kunst- und Designberufen. Das ist natürlich wie mit der Henne und dem Ei: Es kann sein, dass die ästhetische Sensibilität die Leute eher dafür prädestiniert, in diesen Berufen zu arbeiten, weil sie gut darin sind. Es kann aber auch sein, dass man, wenn man in diesen Berufen arbeitet, sehr detailversessen wird. Es gibt auch noch den anderen Risikofaktor: Wenn dem Kind in der Kindheit häufig gesagt wurde, du bist so hübsch, und dann hören diese Kommentare in der Pubertät plötzlich auf, dann denken viele Teenager: Heißt das jetzt, ich bin hässlich oder doch nicht so hübsch?

Die Fragen stellte Jennifer Wiebking.

Zur Person



Oliver Sündermann, 41 Jahre alt, ist als Klinischer Psychologe an der Nationaluniversität von Singapur tätig und ist dort mit KDS und Zwangsstörungen befasst.



Estée Lauder, Revitalizing Supreme +, Global Anti-Aging Cell Power Creme



Dior Prestige, La Crème, Texture Essentielle



Clinique, Smart Night, Clinical MD, Multi-Dimensional Repair Treatment Retinol



Chanel, Le Lift, Crème



Dr. Andrew Weil for Origins, Mega-Mushroom Relief & Resilience, Soothing Cream



Bobbi Brown, Vitamin Enriched Face Base, All-In-One Primer & Moisturizer



Doctor Babor, Lifting Cellular, Collagen Booster Cream



Dr. Hauschka, Melissen, Tagescreme



Aesop, Parsley Seed, Anti-Oxidant Facial Hydrating Cream



La Mer, Crème de La Mer, The Moisturizing Cream

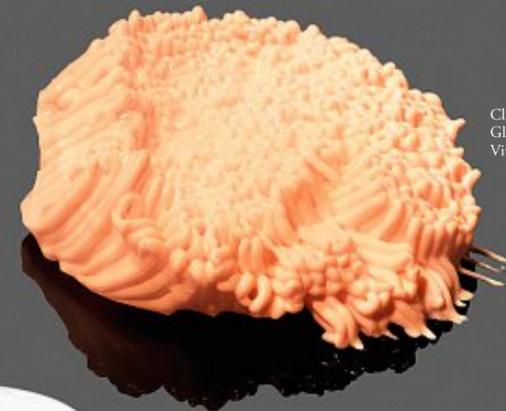


Lancôme, Rénergie, Multi-Lift Ultra

SO SIEHT'S AUS

Von Schmott

Hautcreme gehört ins Gesicht. Aber auch vor der Linse unseres Fotografen-Duos macht sie in kleinen Portionen etwas her. 16 Skulpturen aus Texturen.



Clarins, Extra-Firming Energy, Glow Plus Complex, Crème Jour Éclat Vitaminé, Fermeté, Anti-Rides



Grown Alchemist, Age-Repair Moisturiser, Phyto-Peptide & White Tea Extract



Weleda, Coldcream, Gesichtscreme



The Organic Pharmacy, Double Rose Ultra Face Cream



Shiseido, Vital Perfection, Uplifting and Firming Cream

DIE SONNENBANK GEHT UNTER

Von Leonie Feuerbach

Immer weniger Menschen gehen ins Solarium.
In anderen Ländern wurden Sonnenstudios schon verboten.
Naht auch bei uns ihr Ende?

An einem regnerischen Montagnachmittag im Februar klingelt die Türglocke des Solariums in Frankfurt im Minutentakt. Sonnenstudios in Hessen mussten – im Gegensatz zu anderen Bundesländern – im zweiten Lockdown nicht schließen. Daher sei mehr los als je zuvor, berichtet die Studentin, die hier jobbt. Eine Kundin in schwarzer Jogginghose sagt, gerade in diesen Zeiten, in denen Frisüre und Nagelstudios geschlossen seien, tue es gut, etwas fürs Aussehen tun zu können. Braungebrannt gefalle sie sich selbst einfach besser als blass, das sehe so ungesund aus. Auf die Frage, ob nicht eher das Solarium ungesund sei und ob sie keine Angst vor Hautkrebs habe, antwortet die Frau nur: „Ich hatte bisher noch keine Probleme.“

Fast wundert man sich über diese Naivität und über die vielen Besucher. Sind Solarien nicht längst out? Ist ihr Ruf nicht fast so schlecht wie der von Spielhallen und Raucherknipen, in deren Nachbarschaft sie sich oft befinden? Ist die Zeit von braungebrannter Haut und wasserstoffblonden Haaren nicht genauso vorbei wie die von Bauchnabelpiercings und Arschgeweihen?

In den Siebzigern wurden sie erfunden, in den Achtzigern und Neunzigern hatten Solarien ihre besten Zeiten. Braun zu sein war damals ein Statussymbol. Wollte man Urlaubsrückkehrer ärgern, sagte man: „Du bist ja gar nicht braun ge-

worden!“ Heute hingegen klingt „Du bist aber braungebrannt“ fast wie ein Vorwurf. Schließlich weiß man inzwischen, dass sich die Haut mit der Bräunung vor der Zumutung von UV-Strahlen zu schützen versucht. Und dass es so etwas wie gesunde Bräune, so gut das auch klingen mag, eigentlich gar nicht gibt.

Die Zahl der registrierten Hautkrebserkrankungen steigt. Zuletzt wurden in Deutschland jedes Jahr rund 20.000 Fälle des besonders gefährlichen schwarzen und knapp zehnmal so viele des weißen Hautkrebses diagnostiziert. 2009 stufte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch die künstliche UV-Strahlung als krebserregend ein. Seither ist Minderjährigen der Besuch von Solarien verboten. Seit 2012 gelten noch strengere Regeln. Im selben Jahr musste sich die Modekette H&M nach Empörung über ihre braungebrannten Bikini-Models für ihr „tödliches Schönheitsideal“ entschuldigen.

Das alles hat Folgen. Gab es im Jahr 2000 noch etwa 7500 Solarien in Deutschland, sind es inzwischen nicht mal mehr halb so viele. Legten sich 2012 bundesweit noch 14,6 Prozent der befragten Deutschen zwischen 14 und 45 Jahren auf die Sonnenbank, waren es 2015 elf und 2018 nur noch 8,8 Prozent. Besonders Frauen gehen seltener ins Solarium. Bei Männern und bei Personen mit Migrationshintergrund ist die

Nutzung eher konstant. Womöglich sorgen sich Frauen mehr um ihre Gesundheit oder haben größere Angst vor vorzeitiger Hautalterung. In Mittelmeerländern könnte gebräunte Haut noch ein stärkeres Schönheitsideal sein, sagt die habilitierte Public-Health-Wissenschaftlerin Katharina Diehl, die diese Daten zur Solariennutzung mit Kollegen erhebt.

Einen Grund zur Entwarnung sieht sie in den Zahlen nicht. Denn ausgerechnet bei den Minderjährigen, die eigentlich gar nicht ins Solarium gehen dürfen, gebe es von 2015 bis 2018 einen geringen Anstieg, der jedoch nicht statistisch signifikant sei. Und das Risikobewusstsein scheine zu sinken. Zudem geben immer mehr Befragte an, nicht nur aus Gründen der Schönheit und Entspannung ins Solarium zu gehen, sondern auch, um die Vitamin-D-Produktion anzuregen oder um Symptome von Hautkrankheiten zu mildern. Das ist wohl ein Erfolg der Besonnungsindustrie, die vermehrt mit Entspannung und Hautpflege wirbt. Für Hautkrankheiten gebe es aber spezielle Lichttherapien beim Dermatologen, sagt Diehl. Und für die Vitamin-D-Produktion reiche es in der Regel, Gesicht, Hände und Arme von der Sonne bescheinen zu lassen.

Hautärzten geht selbst das schon fast zu weit. Mark Berneburg, Professor und Direktor der Dermatologie an der Uniklinik Regensburg, rät

dazu, an sonnigen Tagen immer Sonnenschutz zu verwenden, auch im Winter. „An Hautkrebs kann man sterben.“ Ein Vitamin-D-Mangel lasse sich hingegen einfach durch Tabletten beheben. Er befürwortet ein Solariumverbot. „Ich verstehe, warum Menschen dahin gehen, aber gesundheitstechnisch wäre ein Verbot das Beste.“

Auch Eckhard Breitbart, Vorsitzender des Hautkrebs-Netzwerks Deutschland, lässt keine Zweifel zu: „UV-Strahlung ist krebserregend.“ Wer vom 35. Lebensjahr an einmal im Monat ins Solarium gehe, erhöhe sein Hautkrebsrisiko um 60 Prozent. In Europa gingen 800 Hautkrebstote pro Jahr laut Hochrechnungen auf Solariennutzung zurück. „Das ist wirklich eine ziemlich giftige Sache.“ Deshalb setzten sich die Krebshilfe, die Strahlenschutzkommission des Umweltministeriums, die EU und die WHO für ein Verbot ein. Das gibt es bisher in Australien und Brasilien, in Frankreich wird darüber debattiert. „Nachdem ich 30 Jahre für ein Verbot gekämpft habe“, sagt Breitbart, „sehe ich die Chancen dafür inzwischen relativ gut.“

Der Bundesfachverband Besonnung widerspricht als Interessenverband deutscher Solarienbetreiber vehement. Es gebe „einen guten Ordnungsrahmen für den Betrieb von Solarien“. Ein Verbot zu fordern sei ideologisch motiviert, teilt der Sprecher schriftlich mit. „Im Gesamtkontext

gesehen, überwiegen die positiven Einflüsse von Sonnenlicht den vermeintlichen Schaden um ein Vielfaches.“ UV-Licht und Vitamin D könnten Hautkrebs sogar entgegenwirken. Eine aktuelle Metastudie sehe „keinen kausalen Zusammenhang zwischen der Nutzung von Solarien und der Entstehung eines schwarzen Hautkrebs“.

Wer hat Recht? Bemerkenswert ist eine weitere Metastudie. Aus ihr geht hervor, dass von fast 700 Studien zum Thema, die bis 2019 veröffentlicht wurden, gut sieben Prozent finanzielle Förderung von der Solarienindustrie bekommen hatten. Während 92 Prozent der Studien ohne finanzielle Verbindungen zur Bräunungsindustrie Solarienbesuche negativ bewerteten, befürworteten von der Branche geförderte Studien diese zu 78 Prozent.

Unterstützung bekommen Krebsforscher und Dermatologen nun aus den sozialen Medien. In der Welt der Schönheits-Influencer wird die tägliche Verwendung von Sonnencreme als Tugend gefeiert. Solariumbesuche sind verpönt. Videos über die beste Sonnencreme für Personen mit Akne oder mit trockener Haut haben auf YouTube teils mehr als eine halbe Million Aufrufe. Hiram, ein blasser junger Mann, dessen Hautpflege-Videokanal fast fünf Millionen Personen abonniert haben, erklärt Sonnencreme zum wichtigsten Bestandteil der „skincare routine“. Unter Lichtschutzfaktor 30 brauche man gar

Die Zahl der Solariennutzer geht in Deutschland zurück. Angst vor Falten und Krebs spielen dabei eine Rolle.

nicht erst anzufangen. Zur Begründung reichen ihm zwei Worte: „Because: cancer.“

Verkehrt die Vernunft alte Schönheitsideale ins Gegenteil? Anuschka Rees, Autorin von „Beyond Beautiful“, glaubt das nicht. Gebräunte Haut werde immer noch als schön empfunden. „Vor allem im Sommer. Aber gleichzeitig betont man dann, sich nicht absichtlich gebräunt zu haben.“ Dass Frauenmagazine und Influencer mahnen, selbst an wolkigen Wintertagen nie den Sonnenschutz zu vergessen, weil sonst Falten drohen, sieht sie kritisch. „Das ist letztlich nur eine weitere Blüte unserer allgemeinen Fixierung auf Schönheitsmaßnahmen.“ Und offenbar eine, die in bestimmte Kreise gar nicht vordringt.

Die Solariumbesucherin in der schwarzen Jogginghose verwendet nie Sonnenschutz. In ihrem Job als Kellnerin, erzählt sie, habe sie mal eine ältere Dame bedient, die ledrige, fleckige Haut gehabt habe. Die habe sie vor dem Solarium gewarnt: „Mädchen, mach das nicht!“ Sie vermutet: „Die hat es auch übertrieben, die war bestimmt jeden Tag.“ Sie selbst gehe nur zwei- bis dreimal die Woche ins Sonnenstudio. ◀

1 NÄHRT

Hier haben wir es mit einem Hybrid aus Hautpflege, Sonnenschutz und Foundation zu tun. Simpler formuliert: alles in einem. Das Serum mit SPF 30 gibt meinem fahlen Winterteint einen schönen, ebenmäßigen Glow. Da es 18 verschiedene Nuancen gibt, empfiehlt sich beim Erstkauf eine fachmännische Beratung.

Illa, Super Serum Skin Tint SPF 30, 30 ml, 49 Euro, erhältlich über den Onlineshop Organic Luxury

2 BRÄUNT

Meine Freundin hat mir diese Creme empfohlen. („Damit sieht man auch ohne Make-up in Videokonferenzen frisch aus.“) Das kann ich bestätigen. Die Creme lässt sich mühelos auftragen, spendet Feuchtigkeit und macht einen schönen Hautton. Er wirkt leicht gebräunt, aber nicht zu bedeckt, wie das oft bei Foundation der Fall ist. Das liegt an den pigmentierten Kapseln, die sich beim Auftragen freisetzen und an das jeweilige Hautbild anpassen.

Perricone MD, Face Finishing & Firming Tinted Moisturizer SPF 30, 59 ml, 75,50 Euro, erhältlich über den Onlineshop Niche Beauty



SCHÜTZEN SCHÖN

Von Sabine Spieler

Mangels Reiseplänen auf Sonnencreme verzichten? Das sollte man nicht. Praktischer sind häufig aber getönte Tagescremes mit Lichtschutzfaktor. Zehn Produkte im Test.

10 WEISSELT

Begonnen hat das Münchner Unternehmen mit der Idee, Kosmetik selbst anzurühren. Wer eine Sonnencreme für den täglichen Gebrauch sucht, Inhaltsstoffe ausgiebig prüft und dabei auf den chemischen Filter verzichten möchte, für den ist dieses Produkt richtig. Die Creme hat nur einen großen Nachteil: Als ich nach dem Auftragen in den Spiegel schaute, blickt mir ein Geist entgegen. Der weißelnde Effekt bei einem mineralischen Schutz schlägt erbarmungslos zu.

NKM, Teintausgleichender Sonnenschutz, 50 ml, 29 Euro, erhältlich über den Onlineshop von NKM

9 BLEIBT

Ihre dekorative Kosmetik war, anders als zuletzt die Modelinie, erfolgreich. Jetzt hat Rihanna eine Pflegeserie lanciert. Hydra Vizor ist ein weiteres Zwei-in-eins-Produkt, das Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz kombiniert und sich, Achtung Nachhaltigkeit, wiederbefüllen lässt. Mit der deckellosen Verpackung kann beim Reisen auch nichts auslaufen. Wenn man denn mal wieder reisen würde.

Fenty Skin, Hydra Vizor Moisturizer SPF 30, 50 ml, 33,95 Euro, erhältlich bei Sephora

8 ZICKT

Der Hersteller aus Großbritannien verwendet in seinen Produkten mehr als 500 Wirkstoffe aus der Natur. Die Konsistenz ist hervorragend, sie eignet sich für trockene Haut, ist aber auch bei Mischhaut nicht zu reichhaltig, wie eine Freundin bestätigt, die die Creme parallel testet. Nachteil: Als ich eines Morgens mal wieder einen Präsenztermin habe und versuche, darüber eine Foundation aufzutragen, verhält sich die Creme wie eine Diva. Die beiden Produkte verbinden sich nicht. Erst als ich einen Primer verwende, klappt es.

Elemis, Pro-Collagen Marine Cream SPF 30, 50 ml, 110 Euro, erhältlich über den Onlineshop Niche Beauty

3 SICHERT

Das naturkosmetische Produkt von FYI Cosmetics eignet sich als Ganzjahres-Tagespflege mit Lichtschutzfaktor 30. Der mineralische Filter schützt die Haut vor UV-A- und UV-B-Strahlung, aber auch vor blauem Licht, das die Haut schädigt, wenn man viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt. Meine Skepsis, dass der mineralische Filter einen weißelnden Effekt haben könnte, ist unbegründet. Das Spenderfläschchen ist hygienisch.

FYI Cosmetics, Protective Daily Moisturizer SPF 30, 60 ml, 49 Euro, erhältlich über Organic Luxury

4 GLEICHT AUS

Die Münchnerin Eva Steinmeyer geht mit einem Cocktail aus Ferulasäure (Reis), Carnosolsäure (Rosmarinextrakt) und Phosphat (Zuckerrübe) gegen lichtinduzierte Schäden vor. Ein Extrakt aus Gartenkresse blockiert die Melaninbildung und beugt Farbveränderungen vor. Hinzu kommt, dass die Textur trotz reichhaltiger Inhaltsstoffe nicht zu fettig ist und einen zarten Glow hinterlässt.

A4 Cosmetics, Day Watch SPF 20 Gesichtsscreme, 50 ml, 152 Euro, erhältlich in Parfümerien

5 GLÄNZT

Die Feuchtigkeitscreme mit dem mineralischen Lichtschutzfaktor des britischen Naturkosmetik-Anbieters muss erst einziehen, aber dann bleibt ein strahlender Teint. Wer nicht wie eine Speckschwarte glänzen möchte, sollte allerdings Puder darüberlegen. Der Geruch erinnert mich an den Eisklassiker Cornetto Bottermelk.

Kimberly Sayer of London, Ultra Light Facial Moisturizer SPF 30, 120 ml, 38 Euro, erhältlich über den Onlineshop Amazingy

6 FÄLLT AUS

Die leicht getönte Tagescreme soll für alle Hauttypen geeignet sein, wirkt aber recht sättigend. Die Inhaltsstoffe, Hanfsamenöl, Sanddorn, Brennnessel, Kamille, Lindenblüten, Salbei, sind Bio. Dass der mineralische Filter nicht den weißelnden Effekt hinterlässt, gibt noch einen Pluspunkt. Schade nur, dass der Spender im letzten Drittel nicht mehr richtig funktioniert.

Josh Rosebrook, Nutrient Day Cream SPF 30, 30 ml, 88 Euro, erhältlich über den Onlineshop Genuine Selection

7 HÄLT

Diese CC-Cream bietet hohe Deckkraft und wirkt im Ergebnis trotzdem nicht maskenhaft. Ein bis zwei Pumpstöße genügen dafür schon. Die Haltbarkeit überzeugt mich ebenfalls. Das Produkt setzt sich weder in den Fältchen um die Augen ab noch verschwindet es rund um die Nase. Selbst das Tragen eines Mundschutzes hinterlässt keinen Schaden. Mein Ton Neutral Tan fällt allerdings dunkler aus als erwartet.

It Cosmetics, CC Cream mit SPF 50, 32 ml, 39,90 Euro, erhältlich in Douglas-Filialen

Samstags ist Farmers Market in Lyttelton. Das Künstler- nest im Vulkankrater bietet Live-Musik und Kneipen mit Hafblick.



„The Welder“ heißt die neueste Shopping-Oase – klein, aber fein. Hier essen junge Kreative vegane Küche im „Barefoot“-Café. Daneben kann man sich mit Bio-Waren und Kiwi-Kunsthandwerk eindecken.

New Brighton hat den längsten Strand von Christchurch, einen gewaltigen Pier und daneben heiße Bäder, von denen aus man direkt auf die Wellen schaut.

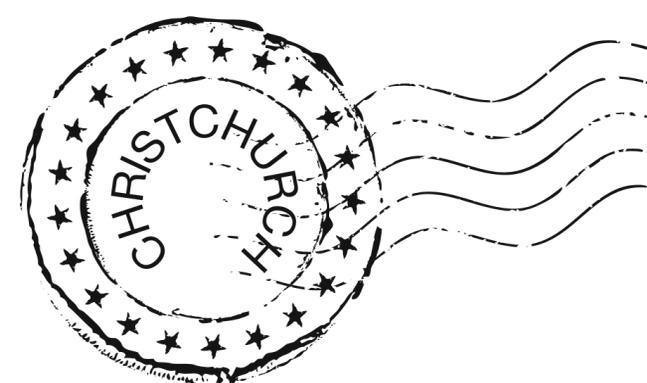


Zur pittoresken New Regent Street fährt man am besten mit der historischen Straßenbahn. Im Januar treten dort Akrobaten und Clowns beim Festival „Bread & Circus“ auf.



Vor zehn Jahren wurde Christchurch von einem Erdbeben zerstört. Wer durchs Stadtzentrum läuft, sieht noch viele Abbruchstellen – und auch Straßenkunst, die sich über die freien Wände zieht.

Grüße aus



Die größte Stadt auf der Südinsel Neuseelands hat Erdbeben und Massaker überstanden – und ist coronafrei.

Von Anke Richter
Fotos Ingmar Wein



Beim Erdbeben wurde sie schwer verbogen und zerstört, seit fünf Jahren ist sie wieder begehbar: Die Bridge of Remembrance führt ins Stadtzentrum, in dem die Ruine der Kathedrale und die nagelneue Bibliothek Tūranga zu finden sind.

ILLUSTRATION: SILVIE WEIBENGER; FOTOS: HEINZ TELLER

Als junge Frau habe ich mich vehement gewei- gert, mich anzupassen. Ich habe Theater gespielt, ein konventionelles Leben abgelehnt und mich immer etwas abseits der Norm bewegt. Dazu ge- hörte auch, dass ich immer darauf geachtet habe, mich organisch zu ernähren. Heute ist das total

RUTH, 60: „DIE FARBE RAUSWACHSEN LASSEN, DAS WAR VIELLEICHT EIN MIST“

in der Mitte der Gesellschaft angekommen, das finde ich super. Damals, in den achtziger Jahren, wurde man für diese Dinge immer schief an- geschaut, gerade auf dem Dorf, wo wir lebten. Mir waren Naturschutz und die Solidarisierung mit den Bauern sowie eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen wichtig. Aufgrund dieser Lebenseinstellung habe ich in Naturkostläden

gearbeitet, da habe ich viel über Bio-Kosmetik und Inhaltsstoffe gelernt. Davon gab es damals noch gar nicht so viel, und schon gar keine deko- rativ Kosmetik. Dr. Hauschka und Weleda waren die Marken, die es gab, aber die waren zu teuer für mich. Ich hatte in meinen Zwanzigern zwei Kinder bekommen, und das Geld war knapp. Also habe ich vieles selbst hergestellt: Haare mit Essig oder Bier gewaschen, Quarkmasken und so. Das war immer eine Riesensauerei, aber die Kin- der fanden es lustig. Ich hatte mein Leben lang immer wunderschönes, dickes, langes Haar, mit Henna rotgefärbt. Meine Löwenmähne, habe ich immer gesagt, passend zu meinem Sternzeichen. Mein Haar war Teil meiner Identität. Dafür habe ich auch immer tolle Komplimente bekommen. Irgendwann, als ich älter wurde, gefiel mir das

Rot nicht mehr, und ich fand es an der Zeit, mich davon zu verabschieden. Aber ich wollte meine schöne lange Mähne nicht abschneiden. Außer- dem wusste ich: Darunter ist wahrscheinlich alles Grau, meine ersten grauen Strähnen hatte ich schon mit 25 Jahren. Selbst wenn sie aus der „Öko-Ecke“ kommt – schön will frau trotzdem sein. Aber in den vergangenen zehn Jahren habe ich mehr und mehr Frauen in meinem Umfeld und auch in den Medien beobachtet, die ihre grauen Haare mit Stolz und Selbstbewusstsein tragen. Also habe ich mich auch getraut und habe die Farbe rauswachsen lassen. Das war viel- leicht ein Mist! Ich sah etwa fünf Jahre lang rich- tig behämmert aus, oben grau, unten rot. Aber jetzt bin ich zufrieden mit meiner neuen grauen Löwenmähne.

BLICK ZURÜCK NACH VORN

Von Barbara Russ

Später ist man immer schlauer. Das lässt sich häufig im Leben sagen und trifft auch in Schönheitsfragen zu. Fragen wir Frauen mit Erfahrung.

Mein größter Schönheits-Fauxpas? Selbstbräuner! In den achtziger Jahren war es total in, gebräunt zu sein. Alle Welt hat sich wie verrückt in die Sonne gelegt und sich im Viertelstundentakt umgedreht, wie die Brathähnchen. Wenn keine Sonne da war, griff man zu Selbstbräuner. Den habe ich mir also auch gekauft. Dazu gab es Handschuhe, die man beim Auftragen anziehen musste, was ich, meiner ungeduldigen Natur

URSULA, 68: „SELBSTBRÄUNER, WENN KEINE SONNE DA WAR“

geschuldet, nicht gemacht habe. Ist doch nur eine Creme, was soll schon schiefehen? Ich habe also mit dem Körper angefangen und merkte schon nach kurzer Zeit: Oh, oh, das gibt Flecken. Also habe ich dann nach dem Hals aufgehört und das Gesicht lieber sein lassen. Die Hände sahen am schlimmsten aus. Wie eine Besessene habe ich versucht, den Selbstbräuner abzuwaschen, aber die Farbe ging nicht mehr runter, egal wie ich schrubbt. Ein scheußliches Zeug war das! Also trug ich dann auf der Arbeit jeden Tag Hals- tücher, bis die Farbe endlich verblasst war, zwei

Wochen lang. Die Hände haben mich aber ver- raten, so sorgte mein Fehlgriff unter den Kolle- ginnen in der Kita für viel Belustigung. Sehr gelitten habe ich als junge Frau unter den Ver- färbungen an meinen Zähnen. Mein Zahn- schmelz ist dafür einfach anfällig gewesen, ob- wohl ich immer auf die Hygiene geachtet und nie geraucht habe. Auch die Füllungen, die ich hatte, Amalgam, schienen durch die Zähne durch, dafür habe ich mich geschämt. Ich habe mich irgendwann kaum mehr getraut zu sprechen oder zu lachen, weil ich das so hässlich fand. Anfang der siebziger Jahre kam es dann in Mode, sich die Zähne mit Gold füllen zu lassen. Da habe ich mir die Zähne machen lassen, medizinisch war es nicht notwendig, aber ich wollte gepflegt ausse- hen. Leider wurde mir schnell bewusst, dass auch das Gold nicht wirklich schön war, dafür aber sehr teuer. Anfang der Neunziger habe ich dann noch einmal allen Mut zusammengenommen und meine Zähne komplett erneuern lassen, alles Implantate, in Keramik. Jetzt habe ich das finan- zielle Äquivalent eines Kleinwagens im Mund, aber ich kann endlich befreit lachen.

Als junger Frau wurde mir oft gesagt, ich sähe aus wie Ingrid Bergman. Ich war schon wirklich hübsch, das kann ich jetzt so sagen. Entspre- chend wichtig war mir mein Aussehen. Wir sind als Kinder aus Breslau geflüchtet und in Nieder-

RENATE, 82: „180 MARK VERLUST BEIM FRISEUR“

sachsen auf einem Bauernhof untergekommen. Wir mussten nicht hungern, aber wir hatten auch nicht viel. Von dieser Zeit war ich sehr geprägt. In den fünfziger Jahren habe ich eine Ausbildung im Textilhandel absolviert und später als Filial- leiterin gearbeitet. Wenn ich konnte, habe ich mich nach der neuesten Mode gekleidet. Die Mode spielt auch heute noch eine große Rolle für mich, ich informiere mich immer noch in Maga- zinen über die neuesten Trends. Mit drei Kin- dern und einem Hauskredit war das Geld in jun- gen Jahren knapp. In Sachen Kosmetik habe ich deshalb immer die Nivea-Gesichtscreme benutzt. Ich musste zum Glück nicht viel machen, meine Haut war von Natur aus rein und unkompliziert. Später dann, nachdem mein Mann auf der Karriereleiter weiter nach oben geklettert war und es uns finanziell besser ging, habe ich mir die teure Gesichtscreme geleistet, die es bei mei- ner Friseurin gab, die kostete 60 Mark. Zusam- men mit der Dauerwelle ging ich da nach zwei bis drei Stunden unter der Trockenhaube mit 180 Mark auf der Rechnung raus. Das war viel Geld, aber wir konnten es uns leisten. Meine Haare sind diese strohigen Spaghetti-Haare, also habe ich schon mit 15 Jahren angefangen, mir eine Dauerwelle zu machen. Die habe ich mein Leben lang jedes halbe Jahr erneuern lassen. Jetzt trage ich meine Haare seit einigen Jahren glatt, aber grau bin ich immer noch nicht. Mir glaubt kein Mensch, dass ich nicht färbe.

Mein größtes Problem bei meinem Aussehen war immer mein Gewicht. Ich habe meine Tochter für die damalige Zeit, in den achtziger Jahren, sehr spät bekommen, ich war schon 37. Danach hatte ich einige Schwangerschaftskilos auf den

EVA, 73: „BRIGITTE“-DIÄT MIT 1000 KALORIEN AM TAG“

Hüften, die zuvor nicht da waren und die nicht mehr so leicht runtergingen wie bei einer Mitt- zwanzigerin. Ich habe mir aber fest vorgenom- men, sie wieder loszuwerden. Also habe ich Diät gehalten. Die erste war die „Brigitte“-Diät. Das Ziel war, 1000 Kalorien am Tag nicht zu über- schreiten. Jeden Tag gab es ein Frühstück mit etwa 300 Kalorien, ein Mittagessen mit etwa 400 und ein Abendessen mit wieder etwa 300 Kalo-

rien. Spinat und Eier war so ein Essen, erinnere ich mich. Als ich mich nach ein paar Tagen auf die Waage gestellt habe, hatte ich so toll abge- nommen, dass ich die Diät habe schleifen lassen. So ging das immer. Ein paar Kilos runter, mehr wieder rauf. In den neunziger Jahren habe ich Trennkost-Diät gemacht. Da durfte man Koh- lenhydrate nicht mit Eiweiß kombinieren. Aber meistens habe ich Kalorien gezählt. Über die Jahrzehnte war es immer ein anderer Übeltäter: Kalorien, Fett, Kohlenhydrate und neuerdings Zucker. Fast alles habe ich mitgemacht. Eine Zeit lang habe ich es mit Joggen versucht, weil ich in der Zeitung den Bericht von einer Frau gelesen hatte, die damit abgenommen hatte. Darin sagte sie, sie sei jeden Tag zehn Kilometer gejoggt und habe dann essen können, was sie wollte, und die

Kilos purzelten trotzdem. Die Vorstellung fand ich toll. Also habe ich mir eine Freundin ge- schnappt, und wir sind regelmäßig zusammen laufen gegangen. Aber nach dem Laufen hatte ich immer so einen Heißhunger, dass ich mehr gegessen und nur weiter zugenommen habe. Ich habe nie eine Diät lange durchgehalten. Dazu kommt, dass ich als Nachkriegskind nichts weg- werfen kann. Ich habe also meine Diät gemacht, aber meine Familie hat weiterhin ihr gewohntes Essen bekommen. Sie sollten ja nicht darunter leiden, dass ich Diät halte. Wenn dann bei Mann oder Kind auf dem Teller etwas übrig blieb, musste ich das aufessen. So habe ich meine Diäten immer selbst sabotiert. Ich habe die Hoff- nung aber noch nicht aufgegeben, irgendwann klappt's schon noch!

Ich habe mein Leben lang sehr auf mich geachtet, ein gepflegtes Äußeres war mir immer wichtig. Als Lehrerin und später als Schulleiterin wollte ich Vorbild sein, Nagellack und Schminke sah ich

INGE, 88: „TONIKUM MIT DEM NAGELACKENTFERNER VERWECHSELT“

nicht gerne bei meinen Schülerinnen. Daher habe ich unter der Woche auch nur farblosen Nagel- lack aufgetragen. Nur wenn mein Mann und ich in Berlin in die Oper gingen, was wir oft taten – wir hatten ein Abonnement –, habe ich mich fein rausgeputzt, mit Nagellack und Schminke. Er war beruflich oft im Ausland, in Iran und im Irak zum Beispiel, und hat mir von dort Make-up und Parfum mitgebracht. Ich hatte auch nie die Gar- derobe von der Stange. Irgendwie ist man immer

an Magazine oder Kataloge von „drüben“ gekom- men, die wurden unter uns Kolleginnen an der Schule weitergereicht. Aus den Katalogen habe ich mir die Kleider nach der neuesten Mode aus- gesucht und sie mir von der Mutter eines Schülers nachschneiden lassen. Wo ein Wille, da ein Weg. Meine allmorgendliche Schönheitsroutine sah so aus: Damals gab es ein Gurkenwassertonikum in der Glasflasche, das habe ich jeden Tag benutzt, weil es die Eigenschaft hat, die Poren zusammen- zuziehen und die Gefäße zu straffen, sodass man die Augenringe nicht mehr so sieht und das Gesicht wacher und frischer aussieht. Danach habe ich immer die Florena-Gesichtscreme auf- getragen. Doch einmal ging das gigantisch schief. Das Gurkenwasser habe ich, wie jeden Morgen, auf einen Wattebausch geträufelt und mir das

Gesicht damit abgerieben. Doch auf einmal brannte mein Gesicht höllisch, wurde rot und schwoll an. Ich hatte das Tonikum mit dem Nagellackentferner verwechselt, der in einer äh- nlich aussehenden Glasflasche verkauft wurde. Die Geschichte geht aber noch weiter. Weil ich Aller- gikerin bin, habe ich mir sofort eine Antihista- min-Tablette eingeworfen und bin dann mit dem geröteten Gesicht in die Schule gegangen, um meinen Unterricht zu halten. Im Unterricht habe ich sicherheitshalber noch einmal eine Tablette genommen. Irgendwann mittags musste mich der Direktor wecken. Ich war von den Tabletten ein- geschlafen, die Schüler hatten das Ende der Schulstunde abgewartet und ihn erst danach ge- holt. Sehr schlau. Denn eigentlich sollten sie eine Mathearbeit schreiben.

Von 1965 bis 1968 habe ich meine Lehre als Dekorateurin gemacht und bin dazu jeden Tag mit dem Zug nach Nürnberg gefahren. Wäh- rend der Ausbildung habe ich neue Freunde gefunden und neue Moden und Kosmetik ent-

HERTA, 70: „ZWEI PAAR FALSCHER WIMPERN“

deckt. Für mich als Kind aus der Kleinstadt war das eine absolute Offenbarung, die ich natürlich sofort ausprobieren wollte. Allerdings wohnte ich am Anfang der Ausbildung noch zu Hause, und so gab es regelmäßig Zoff mit meiner Mut- ter: „So gehst du mir nicht aus dem Haus“, habe ich zimal gehört. Dabei ging es meistens um zu kurze Röcke. Einmal habe ich aus der ange- sagtesten Boutique der Stadt einen roten Hosen- anzug mit nach Hause gebracht. Eine Hose! In den Augen meiner Eltern ging das gar nicht. Frauen, die Hosen trugen, waren zumindest von zweifelhaftem Ruf. Was sollten denn die Nach- barn da denken? Später bin ich dann in eine Wohngemeinschaft in der Stadt gezogen und konnte mich viel mehr trauen. Zum Beispiel fällt mir ein Outfit ein: ein weißes Minikleid

und Lacklederstiefel, ich wollte aussehen wie eines der Models bei Courrèges, aber mit einem Budget, das nur für C&A gereicht hat. Passend dazu musste man Wimpern haben wie Twiggy, diese langen Fliegenbeine. Um die zu bekom- men, habe ich der Natur ein wenig auf die Sprünge geholfen und mir falsche Wimpern aufgeklebt. Und weil die erste Schicht nicht genug war, habe ich mir noch ein zweites Paar obendrauf gesetzt. Blöderweise waren die Wim- pern dann so schwer, dass ich die Lider nicht mehr richtig aufbekommen habe. Später, in den siebziger Jahren, habe ich in der Gastronomie gearbeitet, meine Freunde kamen hauptsächlich aus der studentischen Bewegung. Da hat man sich nicht mehr geschminkt, und man trug auf gar keinen Fall Kleider oder Röcke. Jeans und Parka war die Uniform, die man tragen musste, um dazuzugehören. Alles Weibliche wurde negiert, gleichzeitig schrieb man sich Feminis- mus und sexuelle Befreiung auf die Fahne. Schon schizophoren, wenn man nachträglich da- rüber nachdenkt. Erst haben wir für das Recht auf Beinfreiheit gekämpft, nur um uns dann selbst zu zensieren.

T

We all are
SUPREME.

SUPREME ON – The Bluetooth Headphones

Der SUPREME ON sieht nicht nur verdammt gut aus, sondern ist unser bisher leistungsstärkster Bluetooth-Kopfhörer. Dank der in Berlin entwickelten Linear-HD-Treiber verwöhnt du deine Ohren über Bluetooth 5.0 aptX™ oder AAC mit präzisen Höhen und starkem Kickbass. Und das bis zu 30 Stunden lang. teufel.de/supreme-on

Teufel

SMOKEY EYES



BEAUTY-KONSUM DER LETZTEN 12 MONATE (MÄRZ 2020 BIS MÄRZ 2021)

HANDCREME = 12

CONCEALER = 5

WIMPERNTUSCHE = 3

FRISEURBESUCH = 1

LIPPENSTIFT = 0

SELBER HAARE FÄRZEN

ERWARTUNGEN

REALITÄT



SCHÖN WÄR'S!

Von Kera Till

Sicher hat die Welt gerade größere Sorgen – aber auch das ein oder andere Beauty-Dilemma wird in der Pandemie sichtbarer. Neun geschminkte und ungeschminkte Wahrheiten.

WAXING ZU HAUSE



BABY SPA



CONTOURING



DER LOCKDOWN-DUTT



FILLER AN DEN WANGEN



LIDSTRICH



NIESSING



NIESSING SPANNRING®
Sind Sie bereit für das Original?

„MAN GIBT HÄUFIG GELD FÜR ETWAS AUS, WAS NICHTS BRINGT“

Vitamin-Booster, Spurenelemente, Ballast- und Mineralstoffe, Aminosäuren – auf dem Markt mit Nahrungsergänzungsmitteln ist viel los. Der Ernährungsmediziner Markus Frühwein über Sinn und Unsinn dieser Präparate.

Vitamin-Bombe? „Es ist ein Irrglaube, dass viel Vitamin C eine Erkältung verhindert“, sagt Markus Frühwein.



Herr Frühwein, die Deutschen haben 2019 2,2 Milliarden Euro für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. Warum glauben so viele, dass eine gesunde Ernährung nicht mehr ausreicht?
Zum einen wird den Menschen durch Medien und Werbung suggeriert, dass sie ihrem Körper und damit ihrer Gesundheit mit Nahrungsergänzungsmitteln etwas Gutes tun. Zum anderen hat sich hier auch eine große Industrie gebildet, die den Verkauf fördert. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht generell schlecht oder gut, häufig aber einfach unnötig.

Sie sind Mediziner mit dem Schwerpunkt Ernährung. Wer sind Ihre Patienten?
Zu uns kommen in der Regel Menschen, die Krankheiten wie Diabetes oder Gewichtsprobleme haben und an der Basis ihrer Ernährung arbeiten müssen. Das ist in der Diskussion um Ernährung und Ergänzungspräparate der Kern der Thematik. Bei all diesen Nahrungsergänzungsmitteln wird oft suggeriert, dass man mit ein paar Tabletten gesundheitliche Probleme aushebeln kann, ohne etwas dafür tun zu müssen. Das ist leider ein Trugschluss.

Heißt das, wenn ich normalgewichtig bin und mich ausgewogen ernähre, sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig?
Das kann man definitiv so sagen. Natürlich gibt es Situationen und individuelle Schicksale, bei denen es sinnvoll ist, mit einem Ergänzungspräparat zu arbeiten. Nehmen Sie das Beispiel Vitamin D. Wenn ich mich gesund ernähre und Sport mache, aber wenig an der frischen Luft bin, kann ich durchaus einen Vitamin-D-Mangel entwickeln. In diesem Fall ist es sinnvoll, temporär ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen. Wer sich vegan ernährt, braucht in den meisten Fällen eine B12-Substitution, weil er sonst Mangelerscheinungen bekommt. Aber dass einige Ernährungsspezialisten prinzipiell einen sehr hohen Vitaminspiegel empfehlen, ist für die Mehrheit der Bevölkerung völlig überzogen.

Warum?
Weil es wissenschaftlich nicht erwiesen ist, dass es tatsächlich etwas bringt. Nehmen wir das Beispiel Vitamin C. Es ist ein Irrglaube, dass viel Vitamin C eine Erkältung verhindert. Dafür gibt es keinerlei Beweise und damit keinen Grund, zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Mit einem Konsum von 100 bis 200 Gramm Obst am Tag ist der Vitamin-C-Bedarf eines gesunden Menschen in der Regel gedeckt. Alles oberhalb dieses Werts wird wieder ausgeschieden. Man gibt mit Vitaminprodukten am Ende häufig Geld für etwas aus, was nichts bringt.

Ist zu viel Vitamin D nicht sogar schädlich?
Über die normale Ernährung oder Sonnenlicht ist ein Überschuss an Vitamin D praktisch nicht möglich. Wer allerdings über einen langen Zeitraum zu hochdosiertem Vitamin D zu sich nimmt, riskiert auch Nebenwirkungen wie Nierensteine. Der Grund ist, dass der Körper einen Überschuss an dem fettlöslichen Vitamin D nicht einfach ausscheidet, sondern im Fett- und Muskelgewebe speichert. Bei Vitamin C ist das anders, weil es komplett über den Urin ausgeschieden wird. Natürlich gibt es Studien, die besagen, dass bei Intensivpatienten Vitamin C als Radikalfänger dient und deshalb auch als Schutzstoff für Körperzellen bei Gesunden eingesetzt werden kann. Doch nicht alles, was bei einer Krankheit hilft, ist präventiv aktiv. Oder kämen Sie auf die Idee, bei einem leichten Schnupfen Antibiotika zu nehmen? Das ergibt genauso wenig Sinn wie wenn ein Hobbysportler dieselbe Dosis an Magnesium zu sich nimmt, wie ein Leistungssportler.

Wenn ich unsicher bin, ob meine Ernährung ausreicht, um alle nötigen Nährstoffe abzudecken, was würden Sie mir raten?

Der erste Schritt ist, sich selbst zu hinterfragen, wie es um die eigene Ernährung steht. Wer unsicher ist, was gesunde Ernährung ist, kann als Basis die Werte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die Ernährungspyramide, zu Hilfe nehmen. Auch wenn Kritiker sagen, diese Pyramide sei veraltet und reiche nicht weit genug, dient sie als Orientierung, an der es oft schon scheitert. Fakt ist: Wer dreimal die Woche Schweinsbraten isst und zwei Bier dazu trinkt, kann so viele Nahrungsergänzungsmittel einwerfen, wie er will. Das gleicht ein paar Defizite aus, aber sein grundsätzliches Problem ist damit nicht behoben.

Hat das Bewusstsein für Ernährung und Gesundheit in den vergangenen Jahren zugenommen?
Definitiv ist das Thema viel präsenter als früher, und die Gesamternährung hat sich verbessert. Doch die Zielgruppe, von der Sie sprechen, die sich sehr gut auskennt, die bereit ist, für Gesundheit und Ernährung viel Geld auszugeben, und die weiß, an welchen Stellschrauben sie drehen muss, um gesund zu bleiben, ist gemessen an der Gesamtbevölkerung immer noch sehr klein. Die Mehrheit, die sich leider schlecht ernährt, ist immer noch überproportional groß. Das hat natürlich auch mit dem Budget zu tun. Wenn ich zu Burger King gehe und dort einen Burger



esse, ist der um ein Vielfaches günstiger als das Bio-Fleisch beim Metzger.

Gibt es einen unterschiedlichen Vitaminbedarf bei Männern und Frauen oder in den Altersklassen?
Vitamin D hat in diesem Punkt tatsächlich eine Sonderrolle. Es wird in jüngeren Jahren vorwiegend über die Haut mittels Sonneneinstrahlung produziert, deswegen gibt es ja auch die medizinische Empfehlung, jeden Tag zehn bis 15 Minuten an der frischen Luft zu verbringen. Je älter ich werde, desto schwieriger wird es für den Körper, Vitamin aus Sonnenlicht herzustellen. Deshalb ist es von einem gewissen Alter an sinnvoll, 2000 bis 4000 Einheiten täglich in Form von Nahrungsergänzung zuzuführen. Auch bei Frauen in den Wechseljahren schadet es nicht, verstärkt Vitamin D einzunehmen, weil es die Knochendichte unterstützt. Eine Zufuhr an Vitamin D würde ich unabhängig vom Alter in den Wintermonaten jedem empfehlen, weil es in unseren Breitengraden schlichtweg an Sonne fehlt und Vitamin D nur über wenige Lebensmittel wie fettreichen Fisch transportiert wird.

Wäre es nicht sinnvoller, mögliche Mängel über ein Blutbild zu diagnostizieren?
Das Problem ist, dass eine Vitamin-D-Spiegelbestimmung keine Kassenleistung ist. Das kostet zwar nicht die Welt, steht aber mit dem Preis einer Packung Vitamin D in keinem Verhältnis. Im Winter machen Sie mit einer moderaten Zufuhr von Vitamin D nichts falsch, denn Sie können es nicht überdosieren.

Wie steht es um Spurenelemente?

Da bin ich mir gar nicht sicher, ob das unter klassischer Nahrungsergänzung läuft. Zink hat einen gewissen Effekt bei Erkältungskrankheiten, da spricht nichts dagegen, es bei Bedarf präventiv einzunehmen. Magnesium brauche ich, wenn ich Ausdauersportler bin, weil ich den hohen Bedarf nicht über die Nahrung abgedeckt bekomme. Wenn ich hingegen acht Stunden am Schreibtisch sitze und abends auf der Couch liege, brauche ich kein zusätzliches Magnesium. Genauso sieht es mit Kalzium aus, auch das nimmt man bei einer ausgewogenen Ernährung auf. Anders sieht es aus, wenn ich Osteoporose habe, dann habe ich in jedem Fall einen Mehrbedarf an Kalzium und übrigens auch an Vitamin D. Aber das sind individuelle Fälle, meilenweit entfernt von der Theorie, dass sich jeder morgens Tabletten mit allen möglichen Zusätzen einwerfen sollte.

Was sagen Sie zu Eisen?
Das ist ein Thema, unter dem vor allem Frauen leiden. Wenn Sie zu Eisenmangel neigen, ergibt das natürlich Sinn. Jeder, der über einen längeren Zeitraum Eisen zu sich genommen hat, weiß, dass das kein großer Spaß ist, weil man gerne mal Bauchschmerzen oder Magen-Darm-Probleme bekommt. Aber auch hier kann ich mich nur wiederholen: Präventiv ohne triftigen Grund Eisen einzunehmen, ergibt keinen Sinn. Unser Körper hat riesige Eisenspeicher, die über Wochen, ja sogar Monate reichen. Es sei denn, sie sind durch Blutungen überproportional leer, oder die Aufnahme wurde über Krankheiten verhindert. Dann sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Es gibt immer mehr Präparate, die als Anti-Aging-Mittel und Schönheitselixier angepriesen werden. Auch Prominente betonen das immer wieder. Ihre Meinung dazu?
Da ist eine Menge Marketing dabei. Schaden tut es sicher niemandem. Ob es wirklich etwas bringt, sei dahingestellt. Das muss letztlich jeder für sich selbst entscheiden, ob es einem das wert ist.

Wenn Sie sagen, dass man mit Ernährung dem Körper alle notwendigen Nährstoffe zuführen kann, wie definieren Sie dann eine ausgewogene Ernährung?
Es klingt vielleicht abgedroschen, weil es Allgemeinplätze sind: regelmäßige Obst und Gemüse, am besten jeden Tag. Man muss nicht jeden Tag Fisch oder Fleisch essen, ein-, zweimal die Woche reicht völlig aus. Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung, essen Sie möglichst wenig verarbeitete Produkte, kochen Sie selbst. Das geht nicht immer, aber es bringt einen anderen Zugang zu Lebensmitteln. Vielfalt ist ein wichtiges Kriterium. Verschiedene Gerichte aus unterschiedlichen Kulturkreisen bringen eine große Bandbreite an Lebensmitteln mit sich.

Nehmen Sie selbst irgendwelche Ergänzungspräparate ein?
Im Winter tatsächlich regelmäßige Vitamin D. Wenn ich in einer Phase bin, in der ich sehr viel Sport treibe, zusätzlich ein Eiweißpräparat und Magnesium. Ansonsten achte ich beim Kochen auf die Öle, die ich verwende, und esse viel Gemüse. In meiner Ernährung haben Nahrungsergänzungsmittel sonst nichts zu suchen.

Die Fragen stellte Sabine Spieler.

Zur Person

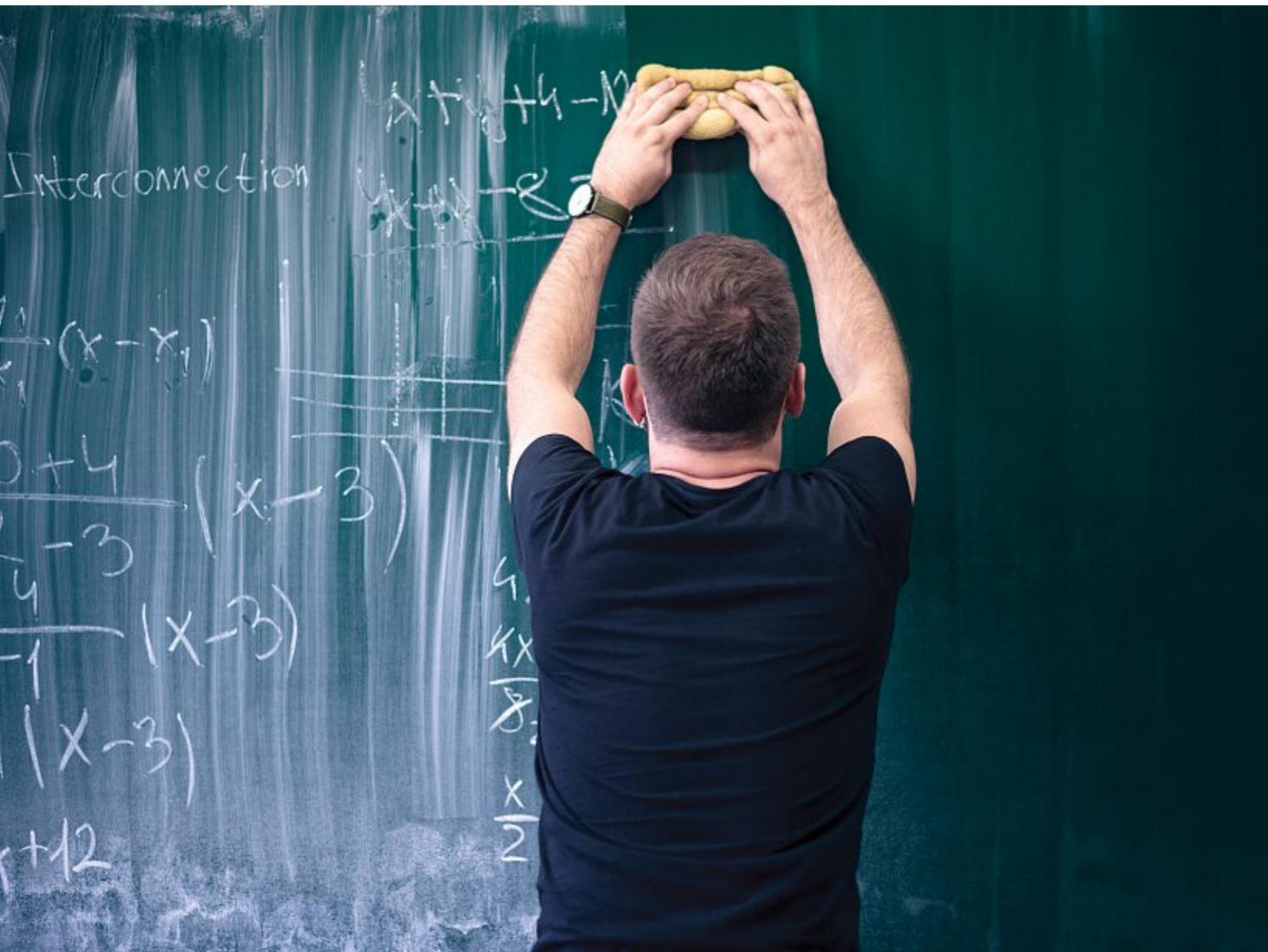


Markus Frühwein, 39 Jahre alt, ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Ernährungsmediziner. Er ist niedergelassener Arzt mit einer Praxis in München.

KOPFBAHNHOF

Von Matthias Kreienbrink

Ziele sind wichtig, heißt es. Aber was, wenn hinter diesen gar nicht das erfüllte Leben liegt, sondern Leere?



Und jetzt? Die Frage musste ich mir Anfang 2019 stellen. Jahrelang wusste ich, was zu tun war. Der nächste Schritt eben, der musste gegangen werden, wie alle Schritte zuvor, um dahin zu kommen, wo ich nun war: Ich hatte eine Karriere, bekam Zuspruch. Auch materiell ging es mir gut. Es gab keine nächsten Schritte mehr, ich hatte alles erreicht – und jetzt? Da kam die Leere.

Für viele Menschen hat das Leben Dreh- und Angelpunkte. Der Job, das Auto, Kinder, das eigene Haus. Ein akademischer Abschluss, die große Reise. Mit diesen Zielen treten Trugbilder ins Leben: Wenn ich das erreiche, dann...! Ja, was dann? Ich habe erlebt, dass nach dem Erreichen nicht das erfüllte Leben folgt.

Nachdem ich mit meiner schlechten Mittleren Reife in der Tasche mehrere Handels- und Wirtschaftsschulen besucht hatte, ohne dort jemals zu einem Abschluss gekommen zu sein, wusste ich nicht, was aus mir werden sollte. Ich wurde Koch. Mein Vater besaß ein Restaurant, in dem ich schon in der Küche mitgeholfen hatte. Das gefiel mir, dachte ich. Also arbeitete ich

sieben Jahre meines Lebens zuerst als Küchenhilfe, dann begann ich eine Ausbildung. Bis ich an einen Punkt kam, an dem ich immer unzufriedener wurde. An solche Punkte sollte ich noch öfter in meinem Leben kommen.

Ich begann Bücher zu lesen. Fontanes „Effi Briest“ etwa. Es gefiel mir, und in meinem Gehirn begann es zu rotieren: Vielleicht war ich nicht so blöd, wie ich selbst und auch Teile meiner Umgebung immer dachten. Vielleicht konnte ich doch etwas – denn ein guter Koch war ich nicht. Das war im Frühling 2006, ich war 20 Jahre alt. Von dem Punkt an, so kann ich heute rückblickend sagen, begann eine Aufholjagd für mich, die erst viele Jahre später enden sollte. Aber vielleicht ist sie auch nie zu Ende.

Thomas Plotz ist Professor für Naturwissenschaftsdidaktik an der Kirchlich-Pädagogischen Hochschule in Wien. Heute ist er 43 Jahre alt. Mit 36 begann er mit seiner Promotion. „Ich wollte mich noch mal auf den Weg machen und etwas erreichen“, sagt er. Diese Entscheidung habe ihn über die vier Jahre des Schreibens seiner

Doktorarbeit angetrieben: Es war „die Hoffnung, dass wenn ich meine Arbeit verteidigt und damit den Dokortitel habe, es eine tiefgreifende Veränderung in meinem Leben geben wird“.

Sein Studium verlief zuvor turbulent, er studierte Mathematik und Physik auf Lehramt, brach jedoch ab, weil es nicht seinen Erwartungen entsprach – um es dann einige Jahre später doch noch mal zu versuchen. „Darum war diese Doktorarbeit für mich auch so ein wichtiges Ziel“, sagt Plotz. Also saß er vier Jahre in der Uni, gebeugt über Bücher, in einem Rhythmus aus Lesen, Schreiben und Lehren lebend, immer die Verteidigung seiner Dissertation im Blick. „Dieser Lebensabschnitt hatte dann mehrere Enden. Eines, als ich fertig mit dem Schreiben war. Noch eines, als ich die Änderungswünsche eingearbeitet hatte. Und schließlich, als ich sie verteidigt hatte und es offiziell war.“

POSTDOC-TIEF

Die größte Fallhöhe habe das erste Ende gebracht: 300 Seiten geschrieben. Und jetzt? „Ich

war kein veränderter Mensch. So viele Stunden, finanzielle und emotionale Ressourcen hatte ich da investiert, und es hat sich nichts verändert.“ Zunächst blieben auch die beruflichen Angebote aus, er hatte nun den „Dr.“ vor seinem Namen, aber keinen schien es zu kümmern. „Das zu verarbeiten war schwer.“ Ein paar Wochen danach sei die Luft raus gewesen. Antriebslosigkeit, Frustessen und Rückzug: „Ich habe nicht darüber gesprochen, hatte ja schließlich meinen Doktor, wollte mich nicht beschweren.“

Thomas Plotz fand seinen Antrieb wieder. Er bewarb sich für Postdoc-Stellen, arbeitete, erreichte schließlich die Professur in Wien, die er im September begann. „Auch danach hatte ich ein kurzes Tief, das ich aber schnell überwunden habe. Denn dieses Mal habe ich mit meiner Freundin darüber gesprochen: Was ist nun mein nächstes Ziel? Oder brauche ich überhaupt eines?“

Ja, es gebe noch neue berufliche Ziele, aber es seien keine großen Hoffnungen und Illusionen daran geknüpft. „Ich versuche nun, in mich zu hören, was mich jeden Tag glücklich macht, um mehr den Prozess zu schätzen und nicht nur das Ziel anzustreben.“ Plotz kennt einige Menschen, die nach ihrer Dissertation in ein Loch fallen. „Ich wünschte, es gäbe Auffangnetze an den Universitäten. Stellen, an die sich Menschen wenden können, wenn sie ihren Abschluss haben und nicht weiterwissen.“ Man dürfe nicht vergessen, sich andere Ziele zu setzen. Und zu denken, dass mit einem Abschluss das Leben schlagartig anders werde. Das sei eine Illusion.

Das Schönste an den Träumen, an den Zielen irgendwo in der Ferne, ist doch, dass man sich noch so viel ausmalen kann. Bilder entstehen vom gut situierten Leben. Vom Glück, das man dann endlich empfinden wird, wenn man sich nur genug angestrengt hat. Ein erfülltes Leben, das Ende des Getriebenseins.

2007 begann ich, mein Abitur auf einem Abendgymnasium in meiner Heimatstadt Osnabrück nachzuholen. Nach zwei Jahren zog ich nach Berlin, dort besuchte ich ein weiteres Jahr ein Abendgymnasium in Wilmersdorf, hatte schließlich ein sehr gutes Zeugnis. Seit „Effi Briest“ war mir klar, dass ich studieren wollte, am liebsten Literatur. So kam es. 2010 begann ich mein Studium der Literatur- und Geschichtswissenschaften an der Freien Universität Berlin.

Zuerst den Bachelor, dann den Master, dann promovieren, sich habilitieren – für immer an der Universität bleiben. Das war mein Gegenplan zu dem unsetzen und teils betrübten Leben, das ich zuvor geführt hatte. Mein Selbstbild baute sich darum: ein Intellektueller. Nach fünf Jahren, die ich sehr gerne im Studium verbracht hatte, kam jedoch wieder ein Schnitt. Ich merkte, dass ich trotz Erfolgen an der Uni Probleme damit hatte, an Themen über Jahre zu arbeiten – die Voraussetzung einer Doktorarbeit.

Ein neues Ziel musste her. Schon während des Studiums hatte ich nebenbei in Redaktionen gearbeitet. Hospitanzen absolviert, Artikel geschrieben. Da gab es Anerkennung. Die Anerkennung, nach der ich so lange gesucht hatte. Vielleicht war ich nicht der Intellektuelle, aber schreiben konnte ich doch! Von 2016 an begann ein neues Rennen: viele Texte publizieren, besser darin werden, mich fortbilden, eine Identität als Journalist aufbauen. Dann kam der Punkt, an dem ich merkte, dass ich das längst erreicht hatte. Aber wieso fühlte sich das nicht so gut an wie erhofft?

„Paradox: Man hat sein Ziel erreicht und erntet dafür Traurigkeit und Antriebslosigkeit“, sagt die Psychotherapeutin.

„Es ist doch paradox: Man hat sein Ziel erreicht und erntet dafür Traurigkeit und Antriebslosigkeit“, sagt Antje Mühle. Sie ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Berlin und kennt diese Situation auch von einigen ihrer Patienten. „Ich erlebe das etwa immer wieder beim Thema Kinder: So um 30 rum denken viele, dass es nun Zeit für Kinder sei – um dann ernüchtert zu sein, wenn dieser Wunsch erfüllt wird“, sagt sie. In vielen Fällen stelle sich heraus, dass der Wunsch gar nicht von den Personen selbst kam, sondern an sie herangetragen wurde. „Die Eltern haben das so gemacht, Freunde machen das jetzt auch so, die Gesellschaft scheint es zu erwarten – also bekomme ich nun auch ein Kind.“

Es können Kinder sein, das eigene Haus, der gute Job. „Aber was kommt, wenn ich das geschafft habe? Die Erkenntnis, dass hinter dem großen Ziel nicht mehr viel liegt, kann zu depressiven Schüben führen“, sagt Antje Mühle. Um Lebensträume zu erreichen, würden die Leute ordentlich ackern, andere Bereiche dafür links liegen lassen. „Immer nur auf das Ziel zu schauen und dabei den Weg aus dem Blick zu verlieren, was einem Gutes auf diesem Weg begegnet ist, das kann zu einem unschönen Ende führen.“

Doch was kann man tun, damit es nicht so weit kommt? „Sagen Sie mal zu jemandem, der einen schönen Plan hat: Mach das nicht. Das wird nicht funktionieren“, sagt Mühle. Vielmehr sei das gar nicht angebracht, es spreche nichts dagegen, sich Ziele im Leben zu setzen, auch solche, die ambitionierter sind. „Aber wir sollten so selbstreflektiert sein, dass wir unterwegs wahrnehmen, wenn wir einen falschen Weg gehen.“ Nämlich dann, wenn das Selbstwertgefühl nur noch mit diesem Ziel verbunden sei, wenn jeder Schritt im Leben zielgerichtet sein müsse.

KURSWECHSEL

Helfen können einfache Dinge: auf das Bauchgefühl hören oder auf gute Freunde. Kritik nicht als Kränkung aufnehmen. „Und ganz wichtig ist Gelassenheit. Sich Fehler eingestehen zu können. Einen Kurswechsel nicht als Versagen zu begreifen. Oder einfach mal morgens aufwachen und sich sagen: Heute ist nicht Teil meines Plans, heute kann ich machen, was ich will.“

Es sei freilich ein Prozess; ein Prozess, in dem man eigene Verhaltensweisen erkennt und verändert. „Einige gehen für einen Monat ins Kloster, reisen nach Indien oder steigen auf einen Berg. Es geht dann immer darum, einen Stopp zu setzen und herauszufinden: Wer bin ich, was will ich mit meinem Leben?“ Auch eine Psychotherapie könne helfen. Nur dürfe man sich auch davon nicht erhoffen, dass sie in wenigen Wochen alles löst.

Anfang 2019 bekam ich Angststörungen. In einem anderen Artikel für dieses Magazin habe ich darüber geschrieben. Es war ein Zusammenbruch, der durch mehrere Faktoren verursacht wurde. Einer war, das weiß ich heute, mein erfüllter Traum. Ich hatte erreicht, was ich wollte. Konnte meine Texte schreiben, fand Anerkennung – und merkte, dass mich das nicht ganz macht. Die jahrelange Aufholjagd war am Ende. Und damit auch der innere Antrieb, das leise Surren, das immer da war.

Peter Hann, 44, ist auf einem Bauernhof in Paraguay aufgewachsen. Sechs Jahre seiner Kindheit und Jugend hat der gebürtige Lüneburger dort verbracht. Sein Vater hatte einen heruntergekommenen landwirtschaftlichen Betrieb übernommen, seine Stiefmutter hatte eine Förder-

stelle als Lehrerin in dem Land bekommen. Schon als Kind hatte Peter Hann versucht, kreativ und spielerisch Lösungen für Probleme zu finden: „Ich habe eine automatische Tränke für unsere Hühner gebaut, wollte immer Wege finden, alltägliche Dinge anders zu machen.“

Mit 16 kam er zurück nach Deutschland. Mit eher schlechtem Schulabschluss begann er eine Lehre als Kfz-Mechaniker in Lüneburg. „Ich wusste aber, dass ich das eigentlich nicht machen möchte. Es hat mich kaum gereizt, tagtäglich Teile an Fahrzeugen auszutauschen.“ Nach seiner Lehre fing er als Quereinsteiger ohne Abitur ein Designstudium in Halle an. Danach arbeitete er in einem Videospiele-Studio in Gütersloh. „Ich war wohl übermotiviert. Während meines Studiums hatte ich in Agenturen gearbeitet und war von der Vorstellung überzeugt, dass man sich immer vollends verausgaben müsse.“

Nach zwei Projekten in zwei Jahren ging er zurück nach Halle, in eine Stadt, in der es damals, 2007, keine Spiele-Studios gab. „Ich wollte etwas Eigenes machen.“ Zusammen mit zwei Mitstreitern gründete er 2008 ein eigenes Unternehmen. „Wir pitchten an diverse Publisher, und am Ende hatten wir einen Deal mit Sony in der Tasche. Wir haben Geld bekommen, konnten Räume anmieten, Mitarbeiter einstellen.“ Innerhalb eines Jahres wuchs die Firma auf knapp zehn Leute an – und Hann hatte das erreicht, was er wollte. „Ich war Geschäftsführer, Chefdesigner, Projektleiter“, sagt er. „Und zu dem Zeitpunkt wurde mir klar: Für das, was ich gerade erreichte, bezahle ich.“ Denn er habe etwas dafür eintauschen müssen – sein Privatleben.

„Als ich die Firma gegründet hatte, war ich verlobt. Dachte, dass in zwei, drei Jahren alles gut laufen würde, ich verheiratet sei, Kinder hätte. Ohne Kompromisse zufrieden, an Spielen und mit Leuten arbeiten, die mich interessieren.“ Er habe einen Punkt erreichen wollen, an dem er sich selbst genügen würde. Ein Jahr nach der Gründung wurde Peter Hann mit Kreislaufproblemen in die Notaufnahme gebracht. „Ich hatte eine Panikattacke und Herzrhythmusstörungen. Die Monate vorher war ich immer mehr davor weggelaufen, dass es mir mit der Firma nicht gut ging.“

Nach zwei Jahren scheiterte das Unternehmen. Hann hatte seine Beziehung, Freunde und die meisten sozialen Kontakte verloren, denn er hatte nur noch Zeit in die Arbeit gesteckt. Das war Ende 2010, danach war er zwei Jahre arbeitslos. „Sonst bin ich ein sehr kreativer Mensch, habe immer Zettel mit Notizen rumliegen, Blätter mit Skizzen – jede Idee muss direkt aufs Papier.“ Die Ideen waren weg. Er habe angefangen zu kochen, Rad zu fahren, endlich wieder Freunde zu treffen. „Es waren zwei sehr gesunde Jahre für mich.“ Inzwischen arbeitet Hann als Freelancer. Er fühlt sich nicht mehr so getrieben.

Er habe, sagt er, bis zum Zusammenbruch so viel aufholen wollen. Seine Lebensgeschichte, die Jugend auf dem Bauernhof in Südamerika, habe ihn in Deutschland lange zum Außenseiter gemacht. Aber er wollte dazugehören. Das hat gekostet.

Es ist jetzt zwei Jahre her, dass auch meine eigene Aufholjagd zu einem Ende kam. Zum ersten Mal seit meinem 20. Lebensjahr hatte ich keinen großen Plan mehr. Den habe ich bis heute nicht. Aber die Erkenntnis, dass am Ende nicht Glückseligkeit und Zufriedenheit stehen, macht mir inzwischen weniger aus als damals. Wieso nicht erst mal vor mich hin leben und schauen, was mir dabei so begegnet? ◀

„ICH KENNE NIEMANDEN, DER EINE MITTAGSPAUSE MACHT“



Ihren ersten Auftritt hatte **Barbara Schöneberger** mit 15 als Babsi in einer Foto-Lovestory der Zeitschrift „Mädchen“. Ihr Showtalent entdeckte Harald Schmidt, als die gebürtige Münchnerin 1998 bei ihm zu Gast war. Zusammen mit Hubertus Meyer-Burckhardt moderiert sie seit 2008 die „NDR Talk Show“, seit 2015 ist sie Namensgeberin des Frauenmagazins „Barbara“. Die Siebenundvierzigjährige, die mit dem Unternehmer Maximilian von Schierstädt verheiratet ist und zwei Kinder hat, ist vom 1. April an auf Amazon Prime Video in der Serie „LOL: Last One Laughing“ zu sehen. Darin versuchen Comedy-Größen wie Anke Engelke, Kurt Krömer und Wigald Boning, sich gegenseitig zum Lachen zu bringen, ohne selbst zu lachen.

Was essen Sie zum Frühstück?
Ich trinke schwarzen Kaffee.

Wo kaufen Sie Ihre Kleidung ein?

Bei Zara. Oder direkt bei meinem Stylisten, der die Kleider zu den Shootings meiner „Barbara“-Cover mitbringt. Die kaufe ich dann ab und muss nicht selbst losgehen und irgendwo suchen. Ich kann mich auch nicht auf Marken kaprizieren, ich muss nehmen, was mir passt.

Was ist das älteste Kleidungsstück in Ihrem Schrank?

Ein schwarzer doppelreihiger Gehrock, also ein langer Blazer. Ich kann ihn nur noch einreihig zuknöpfen, weil ich beide Reihen nicht mehr übereinander bekomme. Den Gehrock habe ich seit 20 Jahren und trage ihn so oft es geht, obwohl das Innenfutter ganz verschlissen ist und sich die Nähte schon auflösen. Ich habe versucht, ihn nachschneiden zu lassen, aber leider ist der neue nicht so gut geworden wie der alte.

Wann haben Sie zuletzt handschriftlich einen Brief verfasst?

An meine Schwiegermutter, die mir an Weihnachten ein außergewöhnlich tolles Geschenk gemacht hat. Ich finde, das gehört sich so. Und für solche Zwecke habe ich mir auch eigens einen besonders schönen Füller angeschafft.

Welches Buch hat Sie in Ihrem Leben am meisten beeindruckt?

„Narziss und Goldmund“ von Hermann Hesse. Das war eines der ersten Bücher, die mich total gepackt haben, auch weil ich finde, da steckt viel vom Leben drin.

Wie informieren Sie sich über das Weltgeschehen?

Mit einem Wisch nach rechts auf meinem iPhone. Da habe ich die Top-News. Und über die „Tagesthemen“ abends im Fernsehen. Alles davor schaffe ich meist zeitlich nicht. Zudem habe ich festgestellt, dass ich online nachrüsten muss, weil alles, was mich da an Nachrichten interessiert, inzwischen Geld kostet. Was ja richtig ist.

Was ist Ihr bestes Smalltalk-Thema?

Schweden. Wir sind viel in Schweden, und weil die meisten Menschen wenig über das Land wissen, rede ich gerne darüber. Aber so, dass die Leute nicht zu viel Lust bekommen, wir wollen ja nicht, dass plötzlich alle nach Schweden fahren.

Bei welchem Film haben Sie zuletzt geweint?

„Tatsächlich... Liebe“ von Richard Curtis. Ich muss leider sagen, der packt mich jedes Mal. Schon wenn am Anfang die Musik losgeht, muss ich weinen. Allerdings bin ich auch geneigt, bei schwächeren Inhalten zu weinen, wenn nur die richtige Musik dazu spielt.

Sind Sie abergläubisch?

Nein. Was ich lustig finde, sind Leute, die mir sagen, ich dürfe meine Tasche nicht auf den Boden stellen, weil das Unglück bringe, und mir dann eine Dreiviertelstunde lang erzählen, dass sie vom Mann verlassen wurden, sie vom Arzt eine schlechte Diagnose bekommen haben und ihre ganze Kohle futsch ist. Da muss ich doch sagen: Stell halt mal deine Tasche auf den Boden!

Worüber können Sie lachen?

Ich habe selten so viel gelacht wie in der Sendung „LOL: Last One Laughing“, demnächst bei Amazon Prime

Video, das mit Abstand lustigste Projekt meines Lebens. Ich war noch nie mit so vielen lustigen Menschen so lange in einem Raum und habe so hysterisch lachen wollen, ohne es zu dürfen, wie bei dieser Show.

Ihre Lieblingsvornamen?

Hamilton für Männer und Marie für Frauen.

Machen Sie eine Mittagspause?

Sehr lustig. Ich kenne niemanden, der eine Mittagspause macht. Keine Ahnung, was das ist. Kinder strukturieren aber auch mein Leben. Wenn die mittags nach Hause kommen, und ich bin auch da, dann machen wir keine Pause, sondern essen zu Mittag. Ich lege aber doch nicht täglich zwischen halb eins und halb zwei die Beine hoch.

In welchem Land würden Sie am liebsten leben?

Schweden.

Was fehlt nie in Ihrem Kühlschrank?

Tomaten. Mir kommt es so vor, als äße ich ein Kilo Tomaten am Tag. Dabei soll das metabolisch gar nicht gut sein, habe ich gelesen. Was würde wohl aus mir werden, wenn ich die Tomaten weglassen würde? Vielleicht würde ich mich dann erst voll zu meinem Vorteil verändern.

Fühlen Sie sich mit oder ohne Auto freier?

Mit.

Was ist Ihr größtes Talent?

Angstfreiheit.

Was tun Sie, obwohl es unvernünftig ist?

Kaminfeuer machen. Das darf man, glaube ich, gar nicht mehr. Das ist jetzt das absolut Schlimmste. Wer das macht, wählt auch Trump und isst Fleisch.

Welche historische Person würden Sie gerne treffen?

Barack Obama. Ich glaube, alle Menschen auf der Welt würden gerne Obama treffen. Vor allem alle Frauen.

Tragen Sie Schmuck? Und eine Uhr?

Nur einen Ehering. Und die Ohrringe trage ich heute nur für Sie. Ich finde, meine Physiognomie eignet sich nicht, um noch weitere Dinge dranzuhängen.

Haben Sie einen Lieblingsduft?

Allure von Chanel.

Was war Ihr schönstes Ferienerlebnis?

Nachtschwimmen in einem See in Schweden.

Auf welchem Konzert waren Sie zuletzt?

Einem Kammermusikkonzert. Ich bin sehr, sehr klassisch geprägt und interessiert und hatte das Glück, dass es so getimed war, dass es im vergangenen Sommer auch stattfinden konnte. Danach gab es ein Picknick am See, das war das Schönste, was ich seit langem erlebt habe.

Was fehlt Ihnen zum Glück?

Nichts.

Was trinken Sie zum Abendessen?

Wasser. Eher als Wein.

Aufgezeichnet von Peter-Philipp Schmitt.



EDGY BY BRETZ

ALEXANDER-BRETZ-STR. 2 • D-55457 GENSINGEN • TEL. 06727-895-0 • INFO@BRETZ.DE • BRETZ.DE
 FLAGSHIPS: STILWERK BERLIN • HOHE STR. 1 DORTMUND • WILSDRÜFFER STR. 9
 DRESDEN • STILWERK DÜSSELDORF • ALTE GASSE 1 FRANKFURT • STILWERK HAMBURG
 HOHENSTAUFFENRING 62 KÖLN • REUDNITZER STR. 1 LEIPZIG • HOHENZOLLERNSTR. 100 • MÜNCHEN
 HALLPLATZ 37 NÜRNBERG • KÖNIGSBAU PASSAGEN STUTTGART • SALZGRIES 2 WIEN



PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4

BEGINNEN SIE IHRE EIGENE TRADITION

MEHR INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI DEN UNTEN GENANNTEN
PATEK PHILIPPE PARTNERN SOWIE IM AUTORISIERTEN FACHHANDEL.

AUGSBURG Hörl | KÖLN Gadebusch | MANNHEIM Nitsch | MINDEN Laufer | MÖNCHENGLADBACH Krebber
MÜNSTER Oeding-Erdel | ULM Scheuble | WIESBADEN Oberleitner