

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

12 – 2024

emotion

12
24

SO EINFACH!

BENELUX 7,90 € ITALIEN 8,90 € SPANIEN 8,90 € FRANKREICH 8,90 €

emotion

**Schleife
drum, fertig**
40 Wow-Geschenke
für jeden Typ

**Was, du
gehst schon?**
Oh ja! Wie wir im
Job Grenzen setzen

SOFTCORE
Schöne Stricklooks
für eisige Tage

**Hach, war
das schön**
Ein Dossier über
Magie und Sinn
von Nostalgie

So einfach!

Schauspielerin Florence Kasumba ist unser
Role Model für selbstbestimmten Pragmatismus

DEUTSCHLAND 5,90 €
ÖSTERREICH 6,90 €
SCHWEIZ 9,90 SFR



COCO MADEMOISELLE



CHANEL



Wir schenken uns ja nichts



Viele meiner Freund*innen sagen, seit sie das Schenken abgeschafft hätten, seien die Feiertage viel schöner. Wenn ich das höre, lächle ich mild – während in meinem Kopf ein Film meiner eigenen Familie an Heiligabend abläuft: meine Kinder, Schwestern, Eltern, Nichten und Neffen, deren Arme sich dabei verheddern, wie sie Pakete annehmen, weitergeben, aufreißen. Ein unwürdiges Chaos, begleitet von aufsteigendem

Rascheln und fast gebrülltem Dank. Irgendwann stehen wir in einem Meer aus Papierfetzen, erschöpft, überwältigt, glücklich. Bis heute wurde ich von keinem besseren Ritual überzeugt. Für alle, die relaten können, verraten wir auf Seite 42 die schönsten Geschenke. Und allen, die die Feiertage nur mit guten Gesprächen verbringen wollen, lege ich Maria Timtschenkos 24 Tipps für entgleisende Polit-Debatten ans Herz (S. 34). Viel Spaß beim Lesen und eine schöne Adventszeit,

Friederike Trudzinski
Chefredakteurin



Verlieb dich – in deine Karriere! In der emotion Working Women bekommst du, was du dazu brauchst: Cover-Star Andrea Petkovic macht allen Mut, die sich mitten im Leben neu erfinden wollen. Als Ex-Tennisstar ist sie erfolgreich in die Zweitkarriere gestartet. Wir zeigen smarte KI-Tools für jede Branche, debunkten Ageismus-Mythen und feiern, wie divers Leadership aussehen kann. Jetzt am Kiosk!



SHISEIDO
GINZA TOKYO

DER ZEIT VORAUSS BIO-PERFORMANCE

Inspiziert von ästhetischen Verfahren

NEU

SKIN HIFORCE CREAM

Leistungsstarke Creme, die das Hautbild
verjüngt erscheinen lässt.

84% ⁽¹⁾ EMPFINDEN IHRE HAUT ALS :
◇ GESTRAFFT
◇ AUFGEPOLSTERT
◇ PERFEKTIONIERT

EMPFOHLEN VON

Dermatologen der Lasermedizin⁽²⁾

BESTSELLER

SKIN FILLER SERUM

Die Hyaluronsäure-Innovation

**IN 1 TAG SIEHT DIE HAUT
5 JAHRE JÜNGER AUS⁽³⁾**

(1) Konsumententest mit 126 Personen
nach einmonatiger Anwendung.

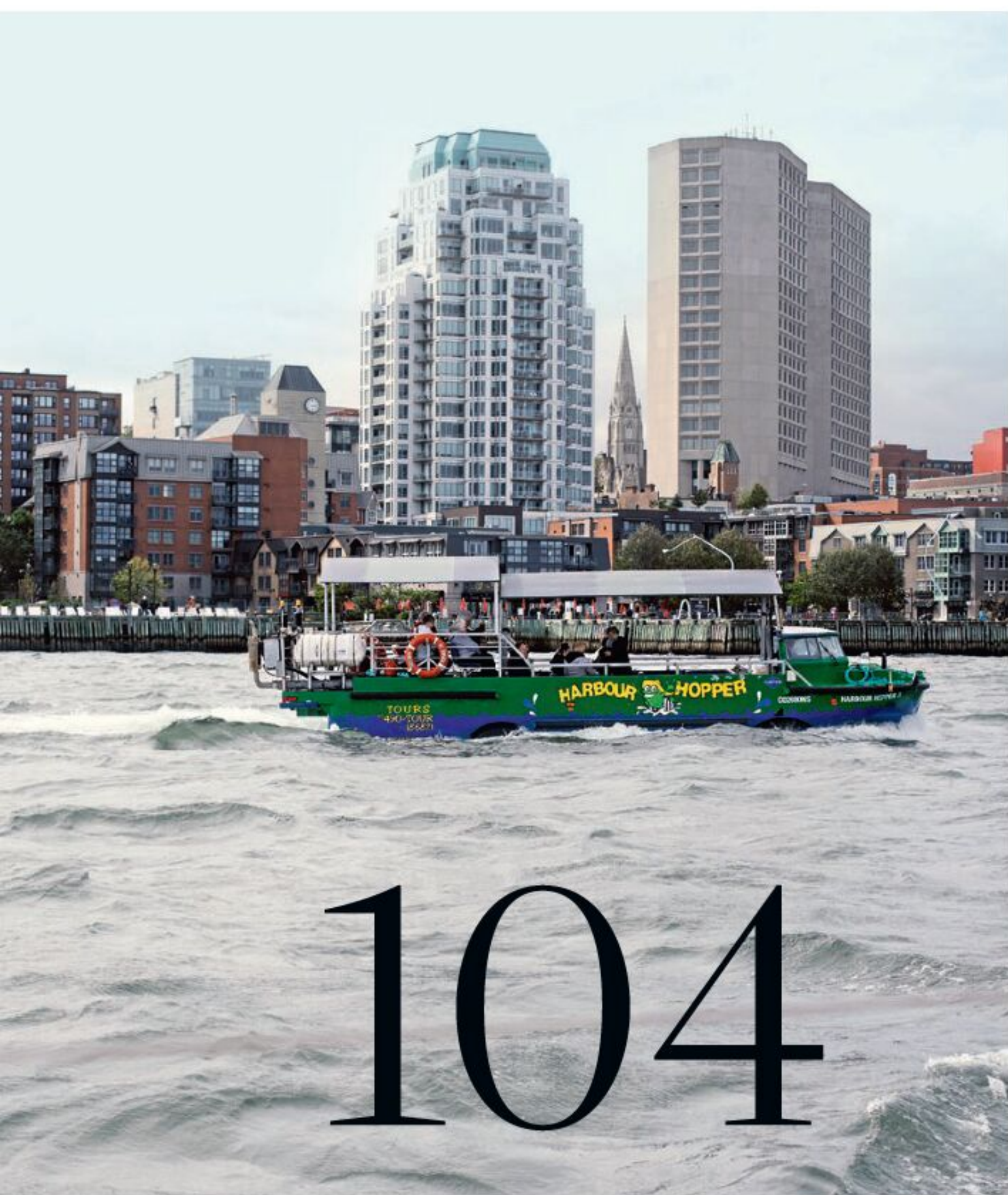
(2) Klinischer Test mit nicht-ablativer fraktionierter
Laserbehandlung.

(3) Konsumententest mit 110 Personen.



INHALT

BEGEGNUNG



104

Kana-hier, Kana-da! Unsere Kollegin hat die Provinz Nova Scotia mit der Hauptstadt Halifax bereist – und will jetzt umziehen



16

Unsere Cover-Frau Florence Kasumba ist nicht nur eine super Schauspielerin, sondern ... na, seht ihr ja selbst!

66

Im Job die eigenen Grenzen verteidigen, auch wenn Kolleg*innen einen dafür schief angucken: So gelingt's.



Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

Unsere Themen

- 10 NEULAND** Neues, Spannendes und Beglückendes, das uns diesen Monat aufregt oder aufrichtet
- 16 BEGEGNUNG** Florence Kasumba ist unsere erste Schwarze „Tatort“-Kommissarin – und einiges mehr
- 28 WAS BEDEUTET ERFOLG?** Tja, sicher nicht mehr dasselbe wie noch vor ein paar Jahren. Aber was dann?
- 30 TUSSI SEIN?** Ja, sagt Multi-Talent Jovana Reisinger und fordert: Lasst uns wieder lauter und lustiger sein
- 34 WEIHNACHTS-DRAMEN** Mit diesen 24 Tipps kommt ihr gut durch die Festtags-Debatten
- 38 BESSER KÜSSEN** Ein echtes Tabu: wenn jemand nicht gut knutschen kann. Good News: Man kann es lernen
- 42 GESCHENKE SPECIAL** Wir haben ausgesucht, was uns gefällt – für eure Lieben oder für euch selbst

Dossier

- 50 NOSTALGIE** Was ist das eigentlich für ein Gefühl, das gerade Hochkonjunktur hat? Ein gutes ...
- 52 RETRO-MODE** Alles wieder da, was wir früher trugen. Aber wollen wir das heute noch mal anziehen?
- 55 FRÜHER WAR MEHR VORFREUDE** Ja, heute ist alles schnell und sofort. Das ist super – und auch blöd
- 57 EIN LOKAL VOLLER ERINNERUNGEN** In New York kochen Großmütter nach alten Familienrezepten
- 60 MUSIK VON FRÜHER** Die Macht der Töne, die uns in die Kindheit zurückbeamten
- 62 ZURÜCK IN DIE KINDHEIT?** Unsere Autorin ist mit ihrer Familie wieder in ihr Heimatdorf gezogen

50

Unser Thema diesmal: Nostalgie. Das wohltuende (und hilfreiche) „Weißt du noch“-Gefühl sollten wir uns genau jetzt gönnen



DOSSIER

100



Schöne Lippen brauchen im Winter besondere Pflege. Wir haben die ultimativen Tipps – und übrigens: Wie man richtig gut küsst, erklären wir ab S. 38



42

Morgen, Kinder, wird's was geben!
Wer so lange nicht warten will,
schnappt sich jetzt schon unsere
tollen Weihnachtsgeschenke



Schönes Leben

- 76 MODE: STRICK IST SCHICK** Cool und warm und sexy: Ja, das geht mit diesen neuen Maschen
- 84 WINTER SKINCARE** Diese Pflege stärkt unsere Hautschutzbarriere gegen Wind, Kälte, Regen
- 88 BEAUTY NEWS** Gepflegte Hände & Buntstift-Alarm
- 90 STATEMENT-SCHMUCK** The bigger the better!
- 92 DUFT-SPECIAL** Die neuen aufregenden Parfüms für die Herbst-Winter-Saison
- 97 BETTYS KOLUMNE** Kennt ihr Collection Fragrances?
- 98 BEST OF** Diesmal: Interior-Designerin Jules Villbrandt
- 100 SCHÖNE LIPPEN** Intensive Pflege & sexy Farben
- 102 BEAUTY NEWS** Edle Steine & die Kraft des Waldes
- 104 REISE: KANADA** Unsere Kolleginnen waren in der Provinz Nova Scotia – und wirklich überwältigt

Kultur

- 112 KINO, MUSIK & CO** Das Beste für diesen Monat
- 116 BÜCHER** Und gleich damit auf dem Sofa einkuscheln

Working Women

- 66 GRENZEN SETZEN IM JOB** Wie man das ohne schlechtes Gewissen gegenüber den anderen schafft
- 70 GEWINN DEIN MENTORING** Diesmal bei: Jana Ringwald, Cyberstaatsanwältin bei der ZIT
- 71 JOB NEWS** Side Businesses & das Recht auf Ruhe
- 72 INTERVIEW** Mercedes-Benz-Vorständin Britta Seeger über die Herausforderungen der Zukunft
- 74 FINANZ NEWS** Faire Steuern & eine Spar-App

IN JEDER AUSGABE

4 Editorial | 8 Intern
14 Kasia spricht Klartext
120 Horoskop Ihre Sterne in diesem Monat
121 Abo-Service | Impressum
122 Vorschau auf die nächste emotion-Ausgabe

INTERN

Was bei *emotion* und *emotion.de* jeden Monat los ist...



COVER-QUICKIE

Florence Kasumba bekommt von uns den Speedy-Gonzales-Preis für die absolut schnellste Kommunikation ever – die Mails flogen in Windeseile hin und her. Zack, waren das Shooting, Styling, Team und Location eingetütet. Am Tag selbst? War sie mega professionell und super nett. Die Freigabe der Fotos? Ein Wimpernschlag! Freut euch auf die großartige Begegnung (ab Seite 16) mit einem ehrlichen Interview von Tessniem Kadiri und super Fotos von Tina Luther (r.).

Touri-Modus: ON!

Unsere Bildredakteurin und Fotografin Marie (l.) will ihren „Halifax, Nova Scotia“-Pulli gar nicht mehr ausziehen. Der ist nämlich genauso gemütlich wie die Halbinsel an der Ostküste Kanadas selbst. Marie reiste mit unserer Kollegin Selina (r.) durch Nova Scotia, die beiden schwelgten in Seafood und erkundeten die atemberaubenden Landschaften dieser absolut unterschätzten kanadischen Provinz. Alles festgehalten in Wort und Bild ab S. 104.



Schwurbel unterm TANNENBAUM

24 Tipps für erhitzte Polit-Debatten an den nahenden Feiertagen gibt uns Maria Timtschenko (ab S. 34). Oft reicht ja schon die Info, dass man Veganer*in ist, um Familienkrisen heraufzubeschwören. So was kennt auch Mia Oberländer, die die Geschichte illustriert hat. Ihren persönlichen Nerv-Moment seht ihr links.

Lecker essen BEI NONNA CARMEN

Eigentlich müsste es „Abuela“ Carmen heißen, denn die 77-Jährige ist Argentinierin. In dem italienischen Restaurant in New York, wo sie seit acht Jahren am Herd steht, heißen aber alle Köchinnen „Nonna“. Weil alle nämlich Omas sind und hier Rezepte aus ihrer Kindheit servieren. Die schmecken nach Liebe und Nostalgie, genau wie unser Dossier ab S. 50.



Abonniert doch auch unseren kostenlosen Newsletter Hot Bowl unter hotbowl.de: zweimal die Woche female News und Views direkt in dein Mail-Postfach

creative



since 1965

the modular icon by
Fritz Haller & Paul Schärer, Switzerland

f. haller paul schärer

Anhänger von Pilgrim, ca. 25 €

Neuland

DIE FACETTEN DER FRAU
Medien und Kunst setzen lange auf eine stereotypische Darstellung von Weiblichkeit. In ihrer Sammlung „Metamorphosis“ interpretiert die Fotografin Lois Cohen traditionelle Frauenrollen neu. Hier zu sehen: die „Beauty Queen“. Dieses und mehr Bilder zeitgenössischer Fotokünstler*innen kannst du als Prints unter whitelabel-project.com kaufen.



REDAKTION

SELINA JÜNGLING
emotion

DAS IST UNS AUFGEFALLEN!

Das ist uns aufgefallen! Schöne Dinge, inspirierende Projekte,
spannende Erkenntnisse für diesen Monat



Coolle

Kette von Pilgrim, ca. 60 €

Ring von Pilgrim, ca. 45 €

Klunker



GUT GEWICKELT

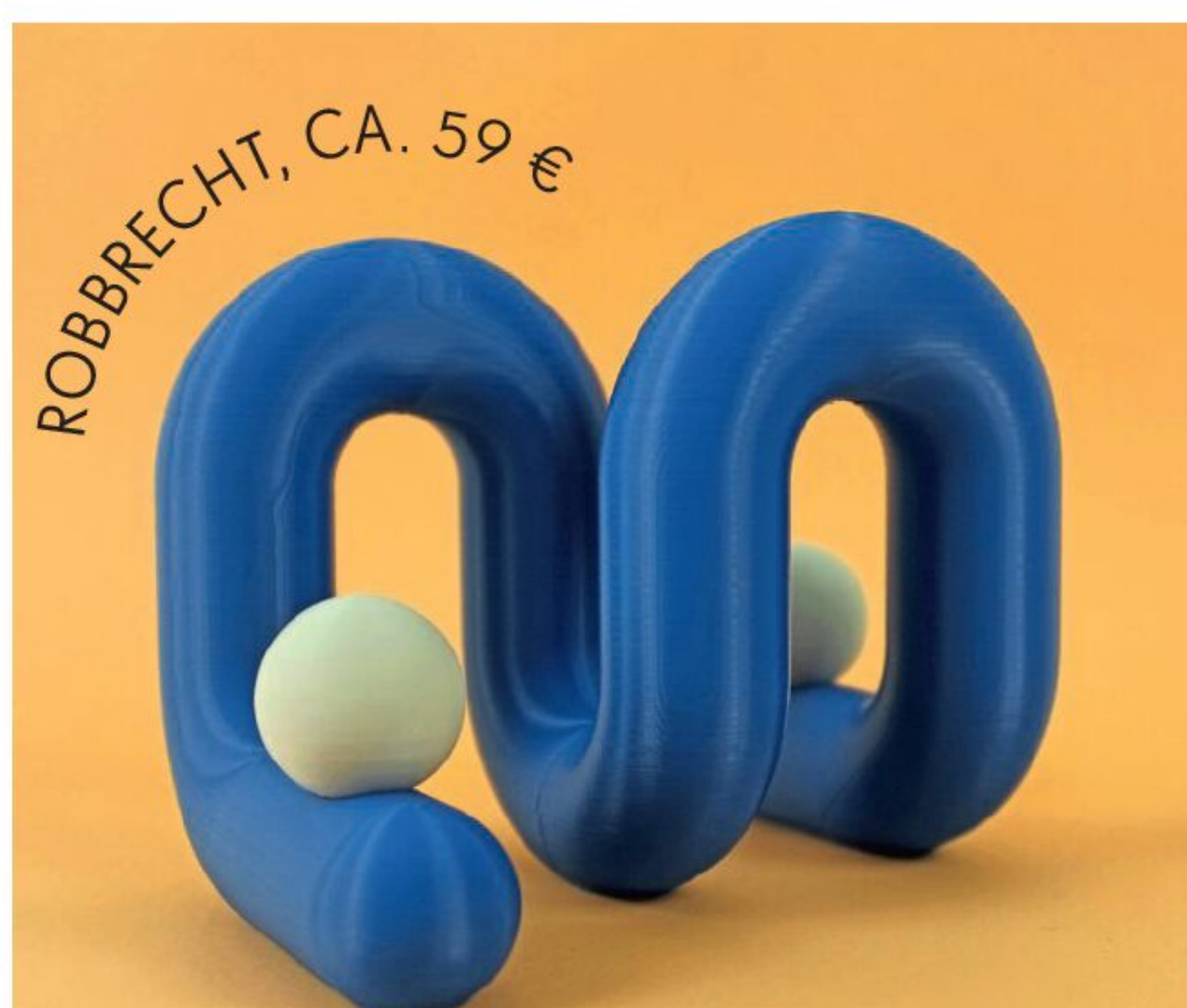
HANDTUCH VON TARTA GELATINA, CA. 22 €

**FÜHL DICH
SAFE**

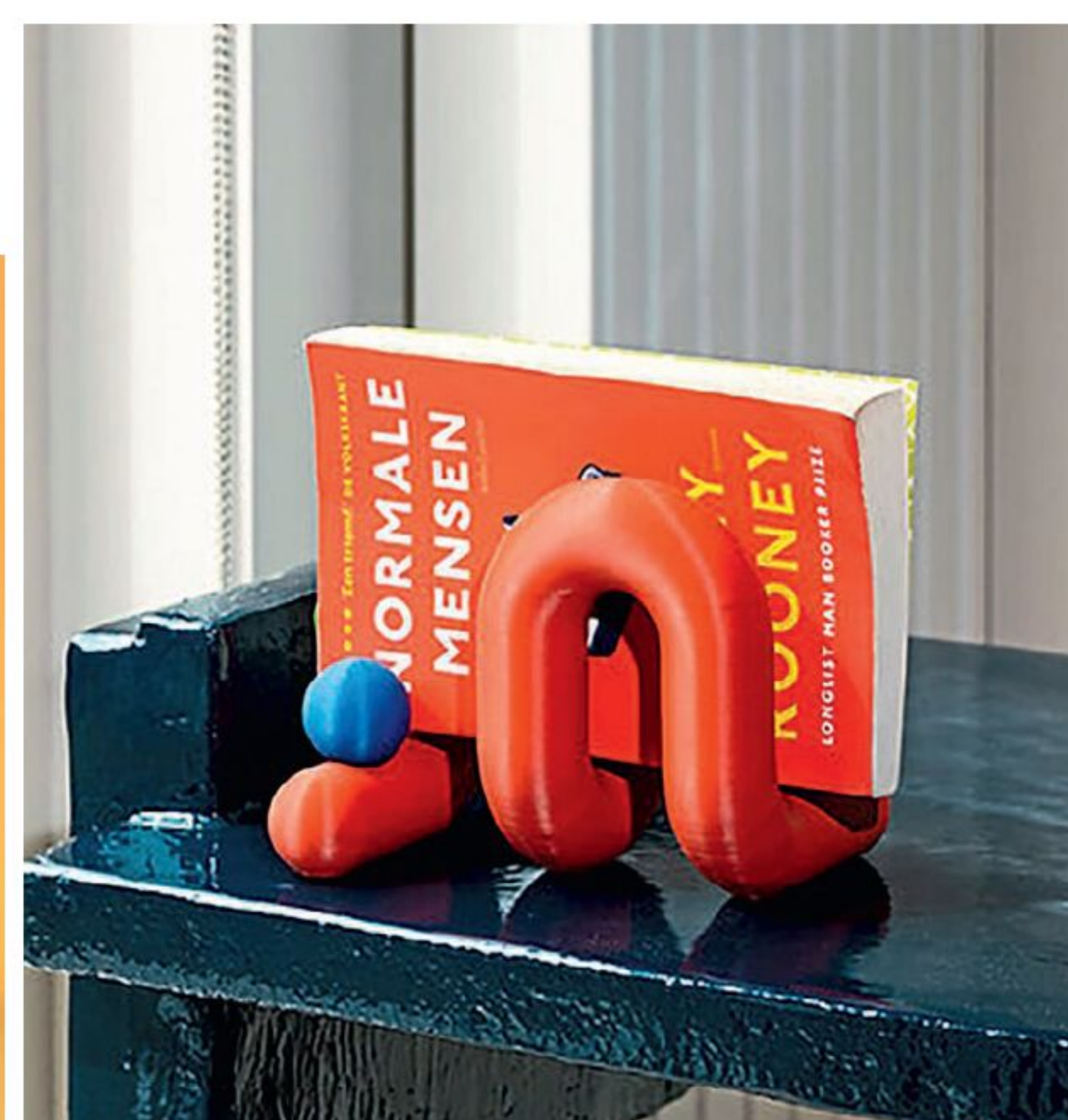
Die App „Saya“ soll Frauen in öffentlichen Räumen mehr Sicherheit geben: mit Alarm-Button, Fake-Call-Funktion und Schnellzugriff auf Notrufnummern. Infos: sa-ya.de



BOOK HOLDER VON EMIL



ROBBRECHT, CA. 59 €



BÜCHERWURM



MITBRINGSEL, DIE GUTES TUN

Habt ihr auch Dollar, Pfund oder Kronen im Portemonnaie? Ausländisches Kleingeld kann man für den guten Zweck spenden: zum Beispiel an die Welthungerhilfe. Münzen und Scheine einfach in einen Umschlag packen und verschicken.

Infos: welthungerhilfe.de

Formvollendet

„EMILY IN PARIS“ EMPFIEHLT

... DIE MIKRO-BAGS VON CARTIER. DIE VERLEIHEN JEDEM OUTFIT DAS GEWISSE „JE NE SAIS QUOI“. WAS WIR GANZ SICHER WISSEN: WIR WOLLEN SO AUSSEHEN WIE LILY COLLINS ALS EMILY IN DER NETFLIX-SERIE! PANTHÈRE DE CARTIER-TASCHE, CA. 1290 €



FOTOS JONAS UNGER/CARTIER, MARIA SCHIFFER, ALEXANDER BURZIK/©MAYA FENDERL, PR



THE BIG 50

Irgendwie hat man als Frau Respekt vor diesem Alter. Warum – dieser Frage geht Stephanie Hielscher auf den Grund. Sie hostet den Podcast „50 über 50“, worauf ihr Buch „So alt war ich noch nie“ basiert (ab 11.11., Rowohlt, 23 €). Mit inspirierenden Gesprächspartnerinnen, die am bzw. im Mittelpunkt ihres Lebens stehen.

BELIEVE IN OLIVE

GRÜN IST DIE FARBE DER HOFFNUNG — UND OFFENBAR AUCH DIE DER LEISEN ELEGANZ, WIE DER MÖBELHERSTELLER USM BEWEIST. DER HAT AB SOFORT OLIVGRÜN OFFIZIELL FEST IM FARBSORTIMENT



EIN TÜRMCHEN

Kerze von Inakono, ca. 25 €



Es tut weh, die Welt leiden zu sehen. Doch den Schmerz können wir nutzen, erklärt Psychotherapeutin Karla Henning kurz hier und ausführlich in ihrem Buch „Die Gleichzeitigkeit der Dinge“ (Trabanten, 16 €)

Wieso fällt es schwer, ambivalente Gefühle zu akzeptieren?

Dinge, die scheinbar nicht zusammenpassen, existieren oft nebeneinander, was für unsere Psyche schwer zu integrieren ist. Grundsätzlich mögen wir Menschen es, Dinge klar einordnen zu können, weil wir uns dann sicherer fühlen und zumindest die Illusion haben, unser Leben im Griff zu haben.

Was hat diese Ambivalenz mit Weltschmerz zu tun?

Einerseits sind wir mit immer heftigeren Krisen, Konflikten, Zukunftsängsten, Polaritäten konfrontiert. Andererseits wirft der Schmerz, den diese Krisen in uns auslösen können, wie durch ein Brennglas auch einen Blick auf das, was uns wichtig ist. Die Welt brennen zu sehen, tut weh, weil uns etwas an ihr liegt, weil wir auch immer wieder ihre schönen Seiten erleben. Weltschmerz ist also ein bittersüßes Gefühl, das uns mit unseren Werten verbinden kann.

Wie lässt sich das nutzen?

Unseren Weltschmerz zunächst einmal anzuerkennen und mit ihm in Kontakt zu treten, kann die Basis dafür sein, die eigene Haltung zu stärken statt abzustumpfen, oder auch die Kraft zu finden, um aktiv zu werden. Weltschmerz kann eine Chance sein zu sehen: Was ist mir wirklich wichtig und wie kann mein Beitrag dazu aussehen?

Weltschmerz als Antriebskraft



Verlagsgründerin
Kasia Mol-Wolf beim
emotion Award 2023

„TRAU DICH EINEN MUT AUSBRUCH!“

Wenn diese Ausgabe an den Kiosk kommt, ist es fast so weit: Die emotion Awards 2024 werden verliehen – an Frauen, die die Verhältnisse zum Tanzen bringen

Gerade werde ich etwas nostalgisch. Mal ehrlich, wie auch nicht, bei dieser Ausgabe? Dabei liegt es nicht nur an unserem sehnächtigen Titelthema – sondern einen Tag nach Erscheinen, am 6. November, werden wir die emotion Awards an großartige Frauen verleihen! Da muss ich an die Anfänge des Awards vor mehr als 14 Jahren denken. Anke Rippert, meine damalige Co-Geschäftsführerin, und ich saßen beim Dinner und plötzlich war da die Idee: Lass uns Frauen auszeichnen, die etwas in Bewegung bringen! Lass uns ihre Ideen, ihre Arbeit, ihren Mut würdigen! Lass uns ihnen eine große Bühne bereiten, um noch mehr Frauen zu stärken und zu Mutausrüchen zu verführen.

Damals gab es in Deutschland so gut wie keine nennenswerte Auszeichnung für Frauen. Wir hatten das Gefühl: Es sind so viele, die eine Bühne verdienen! Wir wollten – und wollen – Frauen inspirieren, ihre Träume wahr zu machen.

Und egal, wie wild es bei uns lief, ob 10-Jähriges, Pandemie, sogar in der Insolvenz: Einmal im Jahr zeichnen wir seitdem Frauen (und auch immer mal wieder einen Teamplayer-Mann) mit den emotion Awards aus. Ich bin gerade sehr stolz, dass es weitergeht. Dass wir diesen engagierten Menschen und ihren Projekten auch dieses Jahr wieder die Bühne bereiten, um sie zu feiern: für ihren Ideenreichtum und all das Großartige, mit dem sie die Welt besser, zukunftsorientierter, lebenswerter machen. Mögen sie die Bühne rocken – und danach noch viele weitere!

Die Gewinnerinnen zeigen uns wieder, was für unterschiedliche Facetten Erfolg haben kann. Vom Durchbrechen der berühmten Glasdecke über den Mut, Dinge in einer unübersichtlichen Zeit voranzubringen, in der wir positive Impulse brauchen, bis dahin, die ersten Fußstapfen zu setzen, den Pfad für viele weitere Frauen anzulegen, die es dann leichter haben.

Bei emotion verbinden wir Erfolg seit jeher damit, den eigenen Weg zu gehen. Das heißt: zuerst auf mich selbst vertrauen, in mich hineinfühlen, um zu erkennen, was ich in diesem Leben eigentlich machen möchte. Für diese Frage ist es nie zu spät! Denkt an die großartige Aktivistin Greta Silver, die Mitte sechzig war, als sie ihren Weg als Influencerin gefunden hat und uns seitdem alle dazu motivieren möchte, uns selbst zum Leuchten zu bringen. Wirklich: Es ist nie zu spät! Und je früher ich auf mich selbst höre und lerne, andere Stimmen in den richtigen Momenten zu überhören, desto wahrscheinlicher werde ich erfolgreich meine Träume wahr machen. Davon bin ich überzeugt.

Was es bedeutet, sich selbst zu trauen, in jedem Sinn des Worts, und konsequent dem eigenen Weg zu folgen, das beweisen auch die diesjährigen Gewinner*innen unserer emotion Awards wieder. Allen, die es gerade brauchen, werden sie hoffentlich einen inneren Schubs geben. Sie können Vorbild sein. Natürlich ist ihr Leben keine Blaupause für unseres, aber wir können ihr Wirken als Inspiration für den eigenen Weg begreifen. Wir brauchen mehr unique (Karriere-)Wege, Macher*innen mit unverwechselbarem Mut, die sich trauen, aus dem Einheitsbrei hinauszuwaten.

Wer bei unserer Gala nicht dabei sein kann, kann sich auch von der neuen Ausgabe „Working Women“ beflügeln lassen, seinen individuellen Weg zu gehen. Ein großes Thema: Führung. Wieso es so gut ist, als Führungskraft über den Tellerrand zu schauen und sich von denen etwas abzuschauen, die als Leader überzeugen und Neues probieren – und vor allem, sich und den eigenen Werten treu zu bleiben. Folgt eurem Weg! **e**



@kasia_inspired



Katarzyna (Kasia)
Mol-Wolf

GIB GUMMI/



Eine Umfrage der WHO hat ergeben, dass Jugendliche in Europa seit 2014 erheblich seltener Kondome benutzen. Die Zahl derjenigen, die ungeschützt Sex haben, sei besorgniserregend hoch. Hoffen wir also, dass die Aufschrift auf dieser Cap (Klub Venus, ca. 25 €) Wirkung zeigt.

Vase von Uniqo Studio,

TRAUM
AUS
TRAVERTIN

ca. 229 €



DER MENSCH IM

FOKUS

„HUMAN“ – IST DIESES JAHR DAS THEMA BEIM FOTOGRAFIE-Preis PRIX PICTET. NOMINIERT SIND ZWÖLF KÜNSTLER*INNEN (AUSGESTELLT IN DER PINAKOTHEK DER MODERNE IN MÜNCHEN, 11.6.–24.11.), DIE MIT IHREN BILDERN AN DIE MENSCHLICHKEIT APPELLIEREN. HIER ZU SEHEN: „UNTITLED #2“ DER IRANISCHEN FOTOGRAFIN HODA AFSHAR

RICHTIG
AUFKLÄREN

Für eine inklusive Gesellschaft braucht es eine inklusive Erziehung.

Die Sprachlern-App Babel hat in Zusammenarbeit mit der Organisation LesLeFam einen Leitfaden entwickelt, wie man Kindern queere Themen näherbringt.

DER LINK ZUM LEITFADEN:

T1P.DE/L7I4M

emotion

DIESE FRAU IHR

Foto Tina Luther Produktion & Styling Bettina Brenn

Blazer | TORY BURCH
Ohrringe | MALAIKARAISS

MACHT DING

Interview Tessniem Kadiri

Merkt man sofort, sogar wenn der erste Kontakt in Unterwäsche stattfindet. Aber Florence Kasumba, erste Schwarze „Tatort“-Kommissarin, kann natürlich noch ganz anders



*Goldig? „Privat
trage ich am
liebsten Schwarz“*

Kleid | MALAIKARAISS
Mules | GIA BORGHINI,
über zalando.de



Wir fotografierten im Mani Creative Space in Berlin während der Ausstellung „Crossing Paths“. Hier die Arbeit „All I see is you but everyone else is over there“ des Fotografen Marc Krause. Das Diptychon erscheint in einer Auflage von 2 Stück. Gesamtmaß: 180 x 120 cm. Weitere Infos: marckrause.com/cp



Ordnungs-Fan? „Ich bin in gewisser Hinsicht ein Spießer“

Florence sitzt auf einem Werk der Designerin Karlotta Bott. Der Vintage-Klappstuhl wurde von Hand mit hellblauem Bast bewoben. Weitere Infos: studiobott.com

Hemd | DOROTHEE SCHUMACHER

Hose | BRUNELLO CUCINELLI

Ohrringe | PEARL OCTOPUSS.Y

**„ICH LIEBE ES,
MEINE
TAXI-QUITTUNGEN
ABZUHEFTEN“**

d

„Diese Frau weiß, was sie will.“ Das denke ich schon in dem Moment, als Florence Kasumba mich zur Begrüßung anstrahlt. Sie steht in Unterwäsche vor einer Kleiderstange und überlegt mit der Stylistin, welches Outfit für das nächste Foto passt. Sie spricht offen und direkt, ohne Umschweife, und strahlt eine Mischung aus Stärke und Gelassenheit aus, die Menschen vermutlich entweder einschüchtert oder schwer beeindruckt. Letzteres ist an diesem Set der Fall. Mehrere Team-Mitglieder kommen bereits vor unserem Gespräch auf mich zu und erzählen mir, wie toll sie sei, wie professionell und wie angenehm die Zusammenarbeit. Florence und ich sprechen über ihre facettenreiche Karriere, ihre Leidenschaft für Ordnung und die Vereinbarkeit von Mutterschaft und Job. **Ich habe gelesen, dass du Steuerberaterin geworden wärst, wenn es mit der Schauspielerei nicht geklappt hätte. Das musst du mir erklären.**

Wenn du mich zu Hause sehen könntest! Ich komme nach Hause und freue mich wirklich, meine Taxi-Belege zusammenzutackern und in meinen Steuerordner zu packen. Ich sag' jetzt nicht, dass diese Ordnung und allein darüber zu reden schon ein Turn-On ist, aber ... (sie lacht) ich mag's einfach, Sachen zu ordnen – am liebsten chronologisch. Ich bin in gewisser Weise manchmal ein Spießer. Dass ich in dieser Branche arbeite, ist fast komisch, wenn man mich so kennt. **Wie verlief denn dein Weg zu deinem heutigen Job?**

Ich bin als Jugendliche viel ins Theater gegangen und habe mir immer die Programme gekauft. Die habe ich dann wirklich verschlungen und recherchiert,



Der Mantel entstand in Kooperation mit der Modedesignerin Malaika Raiss und Textildesignerin Karlotta Bott. Bott arbeitet ausschließlich mit Dead-stock-Materialien und webte hier die feinen Viskosefäden von Hand

wer wo studiert hat, um da hinzukommen, wo diese Person jetzt ist. Und natürlich habe ich überlegt, was finanziell möglich ist. Ich wusste nämlich auch, dass es nicht klappt, wenn man das Geld nicht hat.

Schauspiel-Ausbildungen sind oft sehr teuer. Wie hast du das geschafft?

Während meiner Abi-Zeit hatte ich drei Jobs, meinen Tanz- und Gesangsunterricht habe ich selbst bezahlt. Ich habe gekellnert und nach der Schule in zwei Geschäften gearbeitet. Für mein Studium haben meine Mutter und ich all unser Geld zusammengekratzt. Ich habe dann tagsüber studiert und nachts gearbeitet.

Ist die finanzielle Hürde ein strukturelles Problem in deiner Branche?

Grundsätzlich ist es so: Du musst immer investieren. Ich habe zum Beispiel viel Geld in den Kampfsport investiert, das ist ja ein Studium an sich. Aber es hat mir viel gebracht. Ich habe sehr früh gemerkt, dass ich mein verdientes Geld investieren möchte, um zu lernen, und dass ich das so in meine nächsten Rollen reinstecke.

Viele haben als Kind den Traum Schauspieler oder Schauspielerin zu werden – aber verwerfen ihn als unerreichbar.

Mein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren, die in diese Richtung gehen wollen. Ich hoffe, dass sie durch mich sehen können, dass es möglich ist. Ich hatte das Glück, eine tolle Mama zu haben, die ganz früh erkannt hat, wofür ich brenne. Sie hat mich schon mit vier Jahren zur musikalischen Früherziehung geschickt. Da habe ich gelernt, wie man Noten liest und Flöte spielt. Das hat einfach total Spaß gemacht. Dann war ich in der Schülerband, habe angefangen Saxofon zu spielen – und irgendwann hatte ich das Level ►

BEAUTY NOTE

Um Florence noch mehr leuchten zu lassen, entschied sich Make-up-Artist Berenice für einen großflächigen Mix aus dem knalligen Rouge „Luminous Silk Glow Blush/Ectasy“ und dem „Luminous Silk Golden Glow Highlighter“ – alle Produkte von Armani beauty

Kleid | COS
Rollkragenpullover | MAX MARA
Armreifen | COS
Ohrringe | PEARL OCTOPUSS.Y

„GLATZE TRAGEN
SPART ZEIT
UND
CONDITIONER“



*Durchsetzungsstark?
„Ich habe viel Geld in
Kampfsport investiert.
Das hat mir aber auch
viel gebracht“*

Hemd | DOROTHEE SCHUMACHER
Hose | BRUNELLO CUCINELLI
Loafer | JOSEPH
Ohrringe | PEARL OCTOPUSS.Y



„MIR IST
WICHTIG, DASS
ICH MEINEN JOB
GUT MACHE“

erreicht, dass ich mit den Großen mitspielen durfte und regelmäßig auf der Bühne stand. Für mich war es schon als Teenager normal, dass ich beruflich viel gereist bin und performed habe.

Du hast als erstes eine Musical-Ausbildung gemacht.

Da habe ich angefangen, da fühle ich mich wohl, da habe ich echt alles Mögliche schon rauf und runter gespielt. Der Rest hat sich dann irgendwie ergeben.

Eine deiner bekanntesten Rollen ist die Ayo in „Black Panther“. Der Film war ein Meilenstein, weil er eine Schwarzafrikanische Perspektive einnimmt.

Das war eine krasse Erfahrung für mich. Mit einem Schwarzen Cast zu arbeiten und im afro-amerikanisch geprägten Atlanta zu leben, war für mich sehr besonders. Ich

wurde oft gefragt, wie ich die Rolle anlegen konnte. Aber ich bin in Uganda geboren und musste mich nicht so reindenken in dieses „Wie ist es, eine Afrikanerin zu sein“. Und da ich Kampfsport mache, war auch der Security-Aspekt meiner Rolle als Anführerin der Leibwache nicht so weit für mich weg.

Deine Rolle als Kommissarin im „Tatort“ kam in einem späteren Lebensabschnitt.

Ich finde es gut, dass die Rolle erst kam, als ich älter und an einem anderen Punkt in meinem Leben war. In echt dauert es schließlich auch, bis man beruflich als Polizistin an diesem Punkt ist.

Du bist die erste Schwarze Tatort-Kommissarin. Hattest du Angst vor rassistischen Reaktionen?

Nein, ich war mit anderen Sachen beschäftigt. Mir war es wichtig, dass ich meinen Job gut mache und die Figur so gut spiele wie möglich. Meine Aufgabe ist es nicht, in die Zukunft zu schauen und zu überlegen, was Leute sagen oder denken könnten.

Hast du während deiner Karriere Rassismus erlebt? Hast du das Gefühl, dass du weniger berufliche Chancen hattest, weil du Schwarz bist?

Ich habe als Musical-Darstellerin angefangen, für jeden Job, der in meiner Vita steht, bin ich zum Vortanzen gegangen. Ich habe viele Jobs gemacht, in denen es darum ging, ob meine Fähigkeiten passen. Und die hätten mich ja alle nicht besetzt, wenn sie den Gedanken gehabt hätten, dass ich westlich-europäisch

aussehe muss. Es ging um Fähigkeiten. **Du hast zwei fast erwachsene Kinder. Wie konntest und kannst du das mit deiner Arbeit vereinbaren?**

Wenn du ein gutes Netzwerk hast, kannst du viel erreichen. Zudem hatte ich das Glück, dass alles gut lief, wir hatten keine größeren Krankheitsfälle oder familiären Herausforderungen. Kinder zu kriegen hat meinen Arbeitsalltag deshalb nicht verändert.

Wie ging das denn?

Ich bin ein sehr pragmatischer Mensch. Ich habe gar nicht erst darüber nachgedacht, ob sich etwas ändern könnte und sehr früh schon wieder angefangen zu arbeiten. Nachdem mein Sohn Ende November zur Welt gekommen war, habe ich im April mit den Proben für „König der Löwen“ angefangen. Das ist so ein Luxus: wenn man seinen Kindern Energie und Zeit geben kann, aber auch sein eigenes Ding macht und sich beruflich verwirklicht. Das lag aber auch daran, wie mein Job ist: Ich hatte den ganzen Tag Zeit und war dann abends für ein paar Stunden für die Aufführung weg. In welchem anderen Job ist das möglich? Ich bin sehr dankbar dafür.

Du interessierst dich für Mode: Was trägst du am liebsten?

Privat habe ich meinen Stil gefunden: Ich trage unheimlich gern Schwarz. Ich bin da extrem rationell. Man muss bedenken: Ich habe in meinem Arbeitsalltag oft an einem Tag mehrere


Stationen, ich möchte für jede Situation passend gekleidet sein – und es muss praktisch und bequem sein. Und ich bin viel unterwegs. Wenn ich dann nur am Wochenende frei habe, dann ist das nur ein Waschgang. Außerdem kann ich so, wenn ich arbeite, ganz offen sein. Es ist ein schöner Kontrast für mich: Dann freue ich mich, eine Rolle zu kreieren und zu schauen, was da passt.

Hast du denn ein Mitspracherecht beim Styling deiner Rollen?

Das nehme ich mir. Ich merke, dass ich eine Zeit lang auf der Arbeit Kleidung angezogen habe, die vielleicht durch die Linse schön ausgesehen hat, aber oft nicht praktisch für das war, was ich dann machen sollte. Um mich zu schützen, muss ich manchmal sagen, dass das Outfit so nicht funktioniert. Oder ich sehe es zum Beispiel nicht ein, etwas zu tragen, das nicht zur Rolle passt. Wenn ich eine Personenschützerin darstellen soll, dann verstehe ich nicht, warum ich ein

Tanktop tragen soll. Polizistinnen auf der Straße sind ja auch angezogen. Mir wurde da auch schon gesagt: „Aber dein Körper ist doch so schön!“ Da meinte ich: „Ja ... hat hiermit aber nichts zu tun.“ Man muss es mit Humor nehmen.

Du trägst schon seit einiger Zeit eine Glatze. Wie kam es dazu?

Ich habe 2004 die Aida im gleichnamigen Musical gespielt, die Figur trug Cornrows und lange Zöpfe. Cornrows werden sehr eng an der Kopfhaut geflochten – das tut dann manchmal auch weh. Und ich hatte nach eineinhalb Jahren einfach keinen Bock mehr drauf. Da habe ich meinem Mann gesagt: Schatzi, heute Abend kommen die ab. Ich dachte, dass ich das mal ausprobieren, aber das Ding ist: Es hat mir gefallen! Ich brauche keinen Conditioner mehr und ich gucke nicht mehr so oft in den Spiegel, weil es nichts mehr zu richten gibt. Seit 2004 habe ich einfach extrem viel Zeit gespart! 



Seltsame Kostüme? „Muss man mit Humor nehmen“

Fransentasche | COS Blazer | ZWINGENBERG

LEBEN UND ARBEIT



1



2



3

Florence Kasumba, 1976 in Kampala/Uganda geboren, wuchs in Essen auf und lebt heute in Berlin. Sie spielte in Musicals wie dem „König der Löwen“ (2), Hollywood-Blockbustern wie „Black Panther“ (1) und ist die erste Schwarze „Tatort“-Kommissarin (3). Sie hat zwei Kinder, 15 und 17 Jahre alt. 2023 erhielt sie den GLAMOUR Women of the Year Award als „Inspirational Actress“.



PRADA REVEAL

HAUTOPTIMIERENDE FOUNDATION



SCANNE DEN CODE UND FINDE
DEINE FARBNUANCE



Früher ließ sich unsere Autorin vom sozial erwünschten Streben nach Erfolg mitreißen, nach Geld, Status, Positionen. Seit sie über 40 ist, definiert sie das alles anders – nämlich so, wie es ihr und zu ihr passt

Text Nina Faecke

KEIN HAUS,
KEIN AUTO,
KEIN BOOT

K

Kaum ein Thema hat sich in den vergangenen zehn, fünfzehn Jahren für mich inhaltlich so grundlegend verändert wie die Definition von Erfolg (na ja, vielleicht noch meine Meinung über Stefan Raab). Als ich mit Ende 20 in einem meiner ersten Vorstellungsgespräche in einem Zeitschriftenverlag saß, hatte ich nur einen Gedanken: Ich möchte die Person, die mir da gegenüber sitzt, unbedingt von mir und meinem Können überzeugen. Auch weil ich wusste, dass die Stelle ein Türöffner auf meinem Berufsweg sein könnte. Und der logische Schritt hin zu dem, was die Gesellschaft von mir, einer jungen Frau ohne Kinder, erwartete: irgendwas mit Karriere – und im Idealfall, eines Tages im „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“-Game mitzuspielen.

Hatte ich das Gefühl, dass der Umgangston in der Redaktion, in der ich vielleicht bald arbeiten würde, rau war? Durchaus, meldete mein Bauch vorsichtig. Wirkten die Kolleginnen auf dem Flur gehetzt? Definitiv. Dafür hämmerte mein People-Pleaser-Kopf überlaut: Machen! Warum? Weil es unvernünftig wäre, ein Angebot auszuschlagen, nur weil mein Bauch ungute Vibes aussandte. Kurz darauf hielt ich den Vertrag in den Händen und realisierte, dass ich von Haus oder Boot in den kommenden Jahren maximal träumen könnte. Immerhin hatte ich ein Auto – nur geleast, aber ich war ja noch jung –, und mit diesem würde ich zu meinem neuen Job fahren.

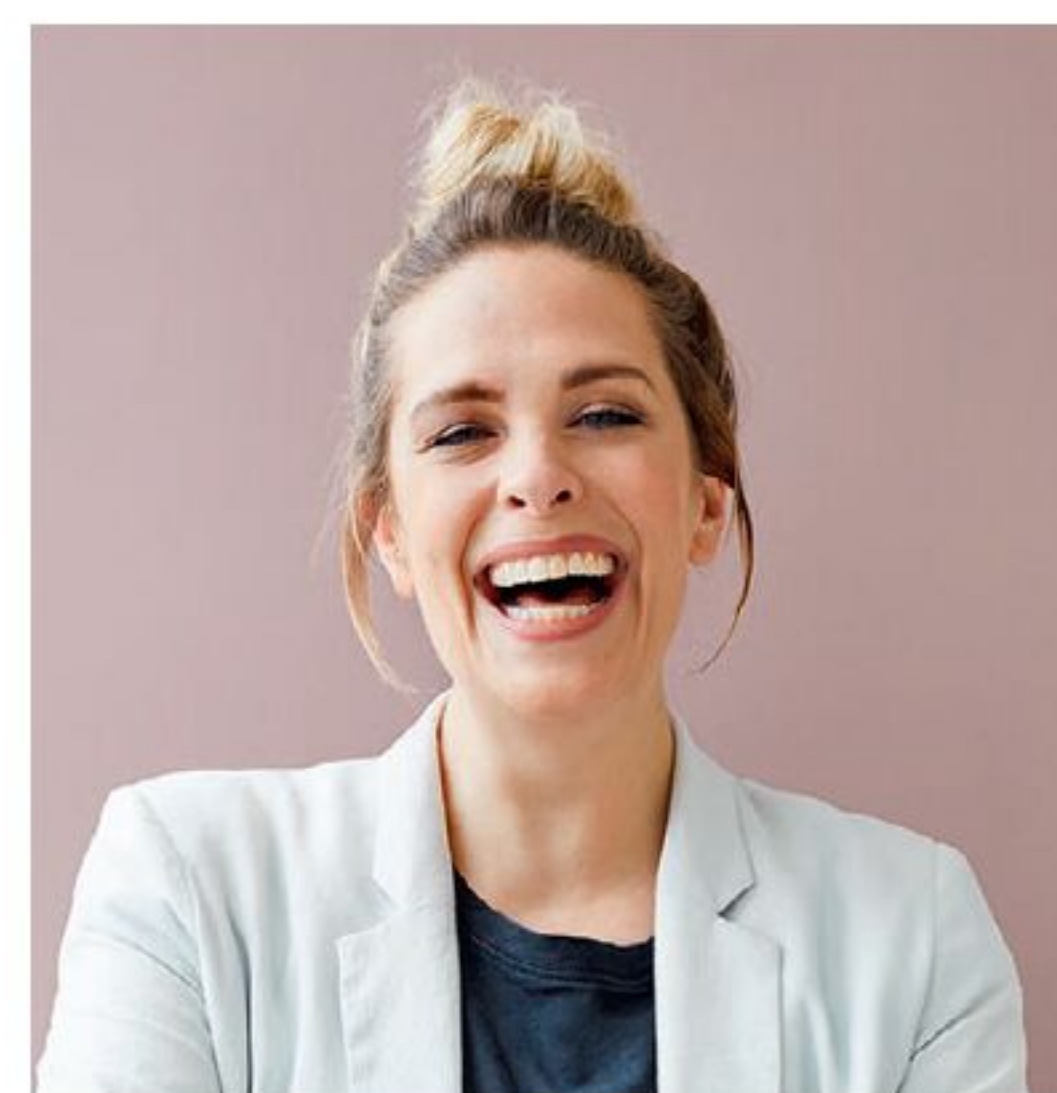
Das Betriebsklima war nicht durch die Bank schlecht, vieles an diesem Job und den darauffolgenden nahm ich auch als aufregend und angenehm wahr. Richtig angekommen fühlte ich mich aber nicht. Zwischendurch liebäugelte ich mit der Idee, mich selbstständig zu machen, konnte aber den Mut nicht aufbringen. Und schließlich stieg ich in regelmäßigen Abständen in der Redaktionshierarchie auf und liebte das Schreiben. Wenn ich erschöpft war, tröstete mich der Blick auf mein Umfeld: Alle machten das so. Also weiter! Obwohl ich nachts oft nicht mehr durchschlafen konnte und keine Zeit fand, ins Gym oder mit Freundinnen Pizza essen zu gehen. Warum bloß waren einige der Erwartungen, die das Außen an mich hatte, meinem Wohlbefinden so gar nicht zuträglich?

Doch die Zeit ist manchmal eine tolle Beraterin. In wichtigen Gesprächen, ob es um Jobs oder Zwischenmenschliches ging, hörte ich jetzt immer öfter auch auf meinen Bauch. Es war, als arbeiteten dort unzählige kleine Bergarbeiterinnen hartnäckig daran, pro Lebensjahr und Erfahrung eine Schippe Selbstwert draufzulegen. Irgendwann, ein geplatzt Job-Angebot als stellvertretende Chefredakteurin und eine Erschöpfungsdepression später, dachte ich nicht mehr: Ich muss diesen oder jenen Jobtitel haben. Sondern: Ich möchte mich wohlfühlen. Und dann: Wie kann das klappen? Ein Haus brauche ich dafür ehrlicherweise nicht, und auf dem Wasser wird mir ohnehin schlecht. Worauf ich hinaus möchte: Ich will nicht so tun, als würde ich mich von dem Wunsch, erfolgreich sein zu wollen, lösen können. Aber seit ich über 40 bin,

definiere ich Erfolg anders als in den Jahren zuvor. Auch, weil ich mich selbstständig gemacht und verstanden hatte: Erfolg ist für mich, den Mut zu haben, das zu tun, womit es mir gut geht. Das kann vieles bedeuten: Nein sagen, wenn ich etwas nicht möchte. Erst um 10 anfangen zu arbeiten. Oder ohne Handy in den Urlaub zu fahren. Ich finde das nicht immer einfach, neulich meinte eine Bekannte zu mir: „Handyfrei? Das könnte ich in meinem Job nicht machen.“ Ich habe nie behauptet, dass ich das in meinem Job machen kann. Aber ich tue es trotzdem, wenn ich spüre, dass ich es brauche. Seit ich das Modell lebe, das mir gefällt, schlafe ich wieder besser. Manchmal brauche ich dazu Melatonin-Tabletten. Komischerweise riechen die nach nassem Hund. Ich liebe Hunde, auch wenn sie nass sind, deswegen kann ich damit gut leben. Und schlafen.

Für meine Freundin ist es ein Erfolg, dass sie nach zwei Jahren Suche eine größere Wohnung gefunden hat. Für die Tochter meines Kollegen ist es ein Erfolg, dass sie im Abschlussstück der vierten Klasse eine Elfe spielen darf. Für meinen besten Freund ist es ein Erfolg, wenn das Telefonat mit seiner Mutter nicht in einem Zoff endet.

Ich mag es, dass er für jeden etwas anderes bedeuten kann. Das gibt mir das Gefühl, dass wir ihn selbst definieren können und das nicht der Gesellschaft überlassen. Ob sich meine Definition von Erfolg noch einmal ändert, vielleicht wenn ich 50 bin? Keine Ahnung. Mein Bauch sagt, dass ihm das im Moment total egal ist. **e**



Im Podcast „Sinn & Krise – Gespräche aus der Mitte des Lebens“, den Nina Faecke mit ihrer Kollegin Heide Grehl hostet, stellt sie jede Woche wieder fest: Es gibt ein Leben jenseits der 40. Und was für eins!



Text Selina Jüngling

VOLL DIE TUSSI!



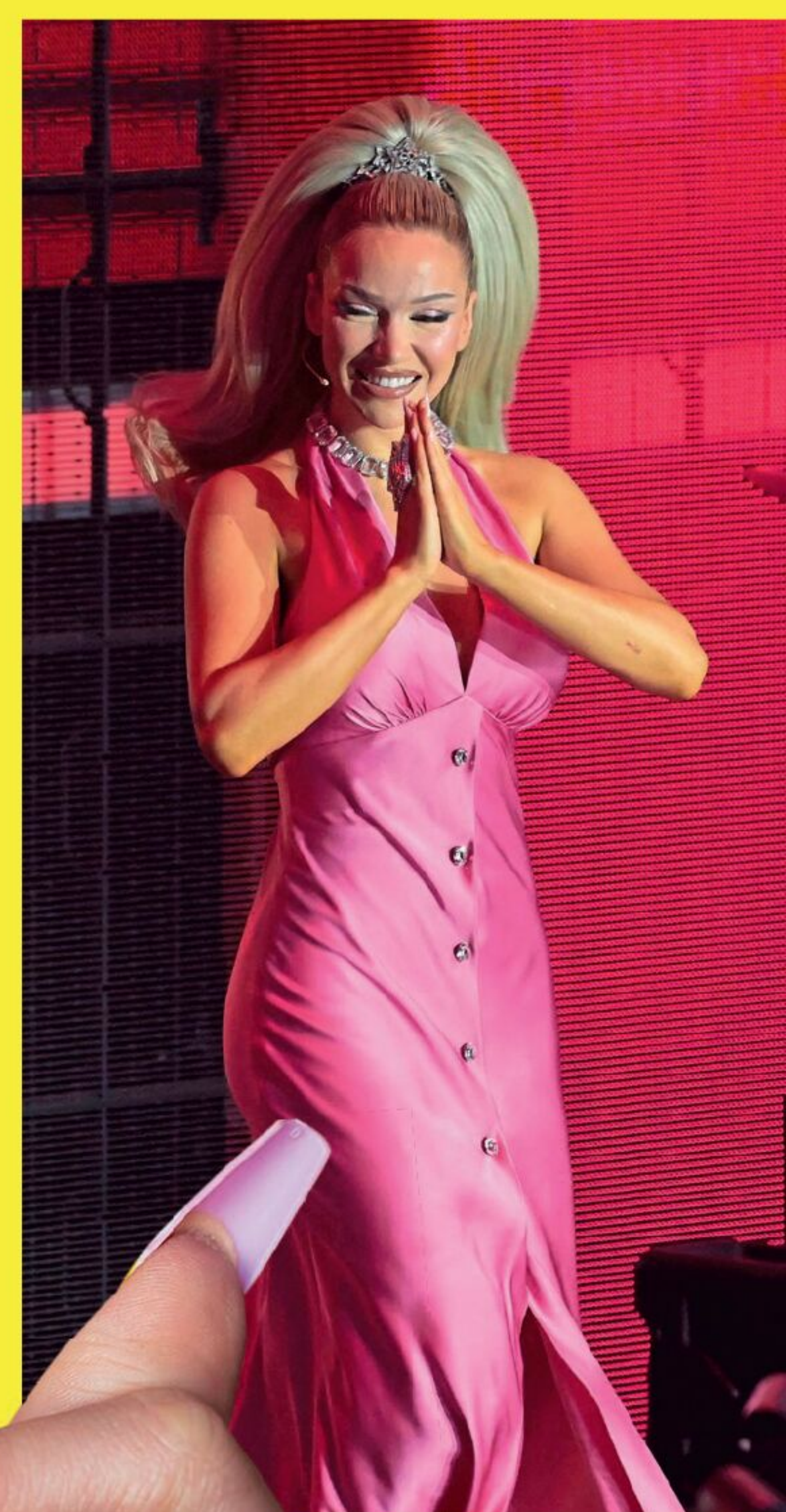
Gönnung pur:
Jovana Reisinger
lebt ihr Leben
spektakulär – und
empfiehlt anderen,
es ihr gleichzutun



FOTOS PLAINPICTURE/JASMIN SANDER, STOCKSY, IMAGO IMAGES, KINO/MITILI MITILI/UNSPLASH, KATELYN WHITSON/ALTEREDSNAPS/PEXELS, INSTAGRAM@IAMCARDIB, SANAZ KLAUS, PR



Findest du das hier trashig? Billig? Prollig? Kein Wunder, überbordender Kitsch hat ein mieses Image. Aber wieso? Autorin Jovana Reisinger hat eine Theorie. Achtung, könnte schmerzhaft werden



SPEKTAKULÄR!

Von dem Wort sollten wir uns leiten lassen, findet Reisinger



Jovana Reisingers Lieblingswort: spektakulär. In fast jeder ihrer Antworten unseres einstündigen Gesprächs taucht es auf. Es geht um: spektakuläres Essen, spektakuläre Outfits, spektakuläre Partys. Als selbst ernannte Tussi liebt die Autorin das gute Leben. Folgerichtig hört ihr neues Buch, ihr mittlerweile fünftes, auf den Namen „Pleasure“ – Genuss. Reisinger schreibt über ihre eigene Beziehung zu Luxus und über den gesellschaftlichen Umgang mit allem, was Vergnügen bringt. Wer darf überhaupt genießen? Und wie genießt man „richtig“?

Einen der Momente, der sie dazu inspirierte, das Buch zu schreiben, lässt sie im ersten Kapitel Revue passieren. Auf einer Party beim Münchner Filmfest 2023 hört Jovana Reisinger eine Frau über sie sagen:

„Was macht eigentlich die Prostituierte auf dem roten Teppich?“

„Wie man gelesen wird, hat natürlich immer etwas mit dem Aussehen und damit auch mit der Kleidung zu tun“, erklärt Reisinger. Ihr Outfit an dem Abend: ein kurzes, pinkes Cocktaillkleid von La Perla, bläulich-transparente Heels mit Schmetterlingen als Absätze, ein Denimmantel mit aufgedruckten Penissen von Namilia, blauer Schmuck von Swarovski und eine gefälschte Saddle-Bag von Dior. „Ich trug wirklich teure Dinge, sah aber sehr billig aus.“ Sie liebt es, mit auffälligen Outfits zu provozieren.

Das war nicht immer so. Jovana Reisinger wuchs zwischen Luxus-Gastronomie („spektakulär gute Speisen“) und Wirtshaus auf: Ihr Vater war Koch, zwischenzeitlich arbeitslos. „Wir haben einen Klassenwechsel hingelegt, die Schwankungen waren sehr ausgeprägt. Zeitweise hatten wir nichts, da war gerade mal genug Geld da, um uns Kinder zu ernähren.“ Erst vor zwei Jahren kam es in einer Fernsehshow zu ihrem, wie sie es nennt, „Unterschichten-Outing“. „Meine ganze bisherige Karriere lang hatte ich mich so angezogen, so verhalten, wie ich dachte, dass man es tut, wenn man mindestens aus der Mittelschicht kommt. Ich war der Überzeugung, dass man als Mensch aus einer unteren Klasse keinen Handlungsspielraum in der Kulturelite hat, dass man auf seine Herkunft reduziert wird. In dem Moment, als mir in dieser Fernsehshow rausgerutscht ist, dass ich von ganz unten komme, dachte ich: Oh nein, jetzt ist meine Performance aufgefliegen. Und was ist danach passiert? Nichts. Es hat niemanden interessiert.“

Mittlerweile schämt sie sich nicht mehr für ihre Herkunft, im Gegenteil: Seit ihrem Outing findet sie Empowerment darin, mit ihren Identitätszuschreibungen zu spielen – und mit dem, was wir als elegant und geschmackvoll definieren. Denn „Reich“ heißt heutzutage eben nicht: Pelzmantel, Austern und Fake-Nails. Die Definition von Luxus orientiert sich schon seit längerem an dem Motto: „Weniger ist mehr.“ Statt pompös und prunkvoll gilt schlicht und zurückgenommen als hochwertig und stilvoll. Trends wie Quiet Luxury (teure Klamotten im unauffälligen Design) und Clean Girl Aesthetic (ein natürlicher, makelloser Make-up-Look) sind Zeichen dieser Entwicklung.

Und nicht nur beim Aussehen wird ein Gang zurückgeschaltet. In ihrem Buch „Pleasure“ legt Jovana Reisinger jetzt drei Kategorien des Genießens fest: Kleidung, Essen, Schlaf. Der Enthaltensamkeits-Trend, sagt sie, ziehe sich durch alle drei Kategorien. Früher galten füllige Menschen als attraktiv, denn die Körperform symbolisierte: Wer dick ist, hat genug Geld, um sich köstliche Speisen zu leisten. Heutzutage wird in der Oberschicht kaum noch geschlemmt. Stattdessen gönnt man sich hungerdrosselnde Abnehmspritzen wie Ozempic oder Wegovy. Ebenso beim Schlaf: Man könnte meinen, wer so viel schlafen kann, wie er oder sie möchte, lebt den absoluten Luxus. Was machen die Reichen und Schönen? Sie stellen sich ihren Wecker auf 5 Uhr morgens, um noch vor dem Frühstück (Sauerteigbrot mit ein wenig Avocado) ihren Pilateskurs und ihre Skincare-Routine zu schaffen.

Trotzdem: Der Traum, aus der Unterschicht in die Sphären der Reichen und Schönen aufzusteigen, ist weit verbreitet. Das mag auch den Hype um Fake-Designertaschen erklären. Eine gefälschte Chanel-Bag ist zwar nicht so teuer wie das Original, sieht aber auf den ersten Blick (meist) so aus. Jovana Reisinger gibt zu, ein paar Fake-Schätze im Schrank zu haben:



Auf das schöne Leben! In ihren Werken – Bücher, Filme, Theaterstücke, Kolumnen – beschäftigt sich Jovana Reisinger mit guter Mode, gutem Essen und gutem Sex



„Wenn ich welche kaufe, dann am allerliebsten Taschen, denen man ganz klar ansieht, dass sie gefälscht sind. Weil es einfach mehr Spaß macht.“ Andersherum ist ihr aufgefallen: „Vielen meiner Schwarzen Freund*innen ist es besonders wichtig, dass sie Originale tragen. Weil ihnen eher unterstellt wird, dass sie sich nur Fakes leisten können. Eine echte Chanel ist dann ein Zeichen von Ankommen und Erfolg. Legitimation dadurch, dass man es sich leisten kann.“

Eine Marke, die den Hype um Statussymbole in den letzten Jahren immer wieder unterwandert, ist Balenciaga. Da gibt's Lidl-Tüten zum Preis von 2700 Euro, für zerfetzte, abgelaufene Sneaker blecht man 1450 Euro. „Das ist sowieso das Lustigste überhaupt. Auch, als die großen Häuser angefangen haben, Trainingsanzüge zu designen. Für einen kurzen Moment sahen alle gleich aus, die Ultrareichen und die Ultraarmen.“

Den Wohlhabenden steht die Welt offen – und sie wählen Verzicht. Warum? „Ich finde diese Entwicklung absolut folgerichtig“, sagt Jovana Reisinger. „Mittlerweile gibt es Kaschmir auch bei H&M, Champagner und Austern kannst du dir bei Aldi kaufen. Ab dem Moment, ab dem Luxusgüter für die niedrigeren Klassen zugänglich wurden, brauchte die Oberschicht einen neuen Weg, um sich abzuheben. Das ist spektakulär zu beobachten.“

Distinktionsmechanismen wie diese will Reisinger mit ihren knalligen Outfits entlarven: Sie sieht vielleicht billig, „tussihaft“ aus, gehört aber zur selben Gruppe wie eine Dame in vornehm beiger Robe. „Mode funktioniert vor allem dann als subversive Kraft, wenn sie etwas eh schon Fragwürdiges bloßstellt.“ Die Frau beim Münchner Filmfest ordnete sie wegen ihres Outfits der Unterschicht zu – denn so prollig, so extravagant, so vulgär kleidet sich ja wohl niemand, der sich der stilvoll-eleganten Oberschicht zugehörig fühlt. Oder?

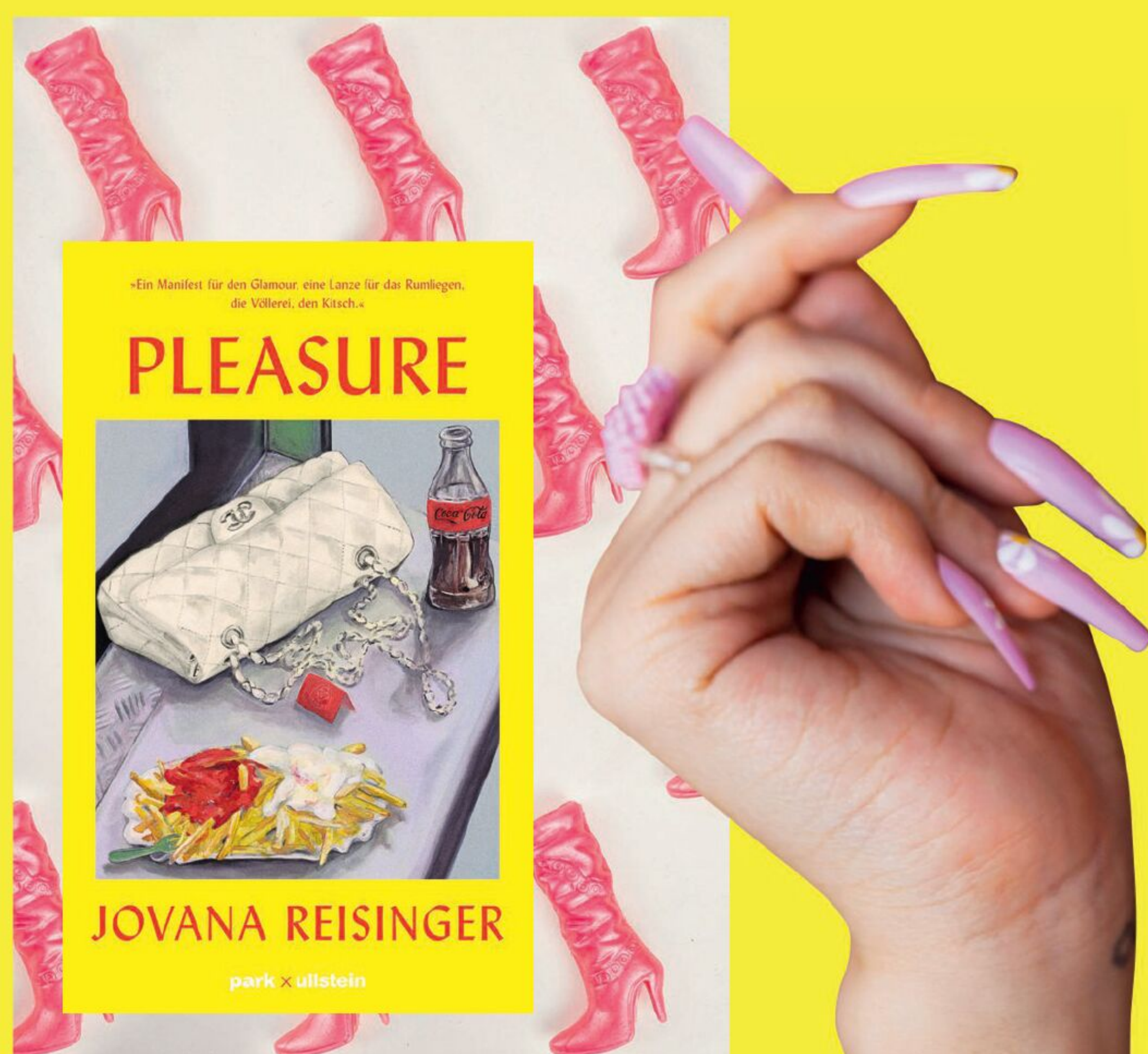
Fragt sich bloß, wieso wir uns den Spaß nehmen lassen, mit Mode zu spielen, nur um den Anschein finanzieller Souveränität zu erwecken? Hungern, um 5 Uhr morgens aufstehen, die Farbpalette reduzieren: Das macht doch keinen Spaß! Jovana Reisinger plädiert dafür, Mode als Spielzeug zu sehen. „Dieser bescheidene deutsche Glamour, das ist so öde.“

Insofern steckt in der Tussi-Ästhetik eine Menge Empowerment. Nicht nur weil sich die Tussi gegen die Clean

Girls dieser Welt auflehnt, sondern weil ihr egal ist, wie sie bewertet wird, in welche Schicht sie einsortiert wird. Es geht beim Aufbrezeln um Spaß. Und natürlich kann hinter einer glitzernd-pinken Fassade genauso viel Klugheit und Weltwissen stecken, wie hinter dezentem Allover-Beige. Das zeigten zuletzt Greta Gerwigs „Barbie“-Film und der damit einhergehende Hyperfemininity-Trend.

Frauen wie Paris Hilton, auf die in den 2000ern noch herabgeschaut wurde, werden langsam für ihren selbstbewussten Style gefeiert. Obwohl die Hotelerbin natürlich der Inbegriff von Wohlstand war, galt es als obszön, als vulgär, als geschmacklos, wie sie ihren Reichtum zur Schau gestellt hat. Dabei könnte man sagen: Sie hat einfach ihr Leben genossen. Und davon könnten wir uns alle eine Scheibe abschneiden, findet Jovana Reisinger. „Ich vermisse die Lustfähigkeit in unserer Gesellschaft“, sagt sie. Die Fähigkeit, alle gepflegten Gepflogenheiten hinter sich zu lassen und sich dem Vergnügen hinzugeben – unabhängig davon, welcher Schicht man angehöre. „Ich finde, eine bestimmte Form von verschwenderischem Lifestyle steht uns allen zu. Das brauchen wir auch. Das Leben ist schon hart genug. Die generösesten und spendabelsten Menschen, die ich bisher getroffen habe, waren immer Leute, von denen ich wusste, dass sie nichts haben.“

Und ist ein spektakuläres Leben nicht ohnehin erstrebenswerter? Zeit, dass wir unsere Schubladen im Kopf aussortieren und anfangen, an unseren eigenen Identitätszuschreibungen zu rütteln. Aber aufpassen, dass dabei die strassbesetzten Fake-Nails nicht abbrechen! **e**



„Pleasure“ (Ullstein, 22 €) ist ein Plädoyer für mehr Genuss, mehr Lust, für Gel-Nägel, pinke Stiefeletten – einfach für alles, was Spaß ins Leben bringt

HILFE, ONKEL HEINZ HAT EINE MEINUNG

24 Tipps für politische Festtagsdebatten

Text Maria Timtschenko Illustration Mia Oberländer



Es geht auf die Festtage zu. Du träumst von Frieden, Freude, Keks und Klößen. Bis deine Tante sagt: „Über diese ‚Remigration‘ muss man echt mal nachdenken.“ Vorbei ist es mit deiner Entspannung. Doch bevor du aus der Haut fährst: Hier kommen 24 Tipps, wie du heil durch heikle Feiertagsdiskussionen mit Menschen kommst, die dir trotz allem am Herzen liegen

1. Habt ihr die unbedenklichen Themen vom Wetter bis zum neuen Job abgehakt, kann jederzeit eine Kontroverse um die Ecke kommen. Unser erster Tipp: Geh nicht sofort auf Konfrontation. Auch wenn es dir schwerfällt, besinn dich (passt zum Fest!) erst mal darauf, was euch verbindet.

2. Geht auf jeden Fall respektvoll miteinander um! Ihr greift nicht einander als Personen an, sondern hinterfragt Narrative, Argumente und Positionen. Begegnet euch auf Augenhöhe.

3. Bevor es zur Sache geht: Ist das gerade der richtige Moment? Klar, oft trifft man zu Weihnachten Menschen, die man das Jahr über selten sieht. Frag dich trotzdem: Sind die Feiertage für eine Auseinandersetzung richtig? Idee: Klammert das Thema bewusst aus und verabredet einen Diskussionstermin im neuen Jahr.

4. Wenn das nicht geht, setzt Grenzen: Was ist in Ordnung, was nicht? Findet einen Common Ground: Das könnte das Grundgesetz sein. Dazu gehören die Menschenrechte, wie beispielsweise das Recht auf Asyl oder der Schutz vor Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und des Glaubens, aufgrund

der Abstammung, Ethnie, Sprache und aufgrund von religiösen oder politischen Anschauungen.

5. Mach dir klar: Dein Gegenüber in einem Gespräch argumentativ zu schlagen und grundlegend zum Umdenken zu bewegen, wird kaum gelingen. Oft sind Überzeugungen durch täglichen Medienkonsum und den Austausch mit Gleichgesinnten sehr tief verankert. Aber: Jede inhaltliche Auseinandersetzung kann zum Nachdenken anregen.

6. Begegnet dir eine Falschaussage, wiederhole sie nicht. Denn es gibt den sogenannten Scheinwahrheitseffekt. Der besagt, dass uns Aussagen glaubhafter vorkommen, je öfter wir sie hören.

7. Nimm dein Gegenüber ernst. In vielen unserer Überzeugungen steckt Identität. Wenn jemand gegen E-Mobilität oder Klimaschutzmaßnahmen ist, liegt das vielleicht daran, dass die Person sehr lange schon Verbrenner fährt und Fleisch isst. Das hart zu verurteilen, kann als Urteil über den Lebensentwurf aufgefasst werden. Macht klar, dass ihr euer Gegenüber nicht als Mensch kritisiert, sondern etwa eine Konsumentenscheidung. ▶



8. Äußert sich jemand rassistisch oder abwertend, benenn es. Rassismus ist keine Meinung und auch nicht sagbar geworden.

9. Sei empathisch: Oft liegen hinter Ansichten und Aussagen starke Gefühle. Angst, Unsicherheit, Wut. Auch wenn du die Perspektiven deines Gegenübers nicht nachvollziehen kannst: Die Emotionen sind real und haben oft mit persönlichen Erfahrungen von Ohnmacht, Abwertung oder der Angst vor Abstieg zu tun.

10. Klar ist aber auch: Angst ist kein Grund, eine in Teilen gesicherte rechts-extreme Partei wie die AfD zu unterstützen. Und genauso wenig ist eine Stimme für die AfD dazu geeignet, gegen die etablierte Politik zu protestieren.

11. Lass dich argumentativ nicht in die Ecke treiben. Du bist 2024 in den Urlaub geflogen und setzt dich trotzdem für Klimaschutz ein? Das ist erlaubt! Du darfst eine Meinung zu politischen oder systemischen Problemen haben, auch wenn du selbst nicht jeden Aspekt in deinem Privatleben berücksichtigst. Die Debatte sollte nicht in moralischen Vorwürfen enden. Wenn jede*r moralisch einwandfrei sein muss, um ein Problem zu adressieren, dürften die wenigsten Kritik äußern.

12. Fallen dir diskriminierende Ansichten auf oder toxische Narrative, benenne sie. Wenn du kannst, erkläre die verachtenden Aspekte. Und selbst wenn du spontan keine Erklärung hast: Sprich an, dass du bei dem Gesagten irritiert bist oder ein ungutes Gefühl hast! Es ist fast immer besser, eine für dich zu drastische Aussage nicht unwidersprochen zu lassen.

13. Einigt euch auf die Dimension. Über was unterhaltet ihr euch? Über das große Ganze, also eure Weltbilder, oder besprecht ihr eher Detailfragen? Macht das immer wieder klar, damit ihr nicht aneinander vorbei argumentiert. Und denkt dran: Wenige und gute Argumente anbringen, die begründete Zweifel säen, sind effektiver als euch im Klein-Klein zu verausgaben.

14. Versuch, das Ausmaß zu verstehen. Wie tief sitzen die Überzeugungen deines Gegenübers, auf welchen Quellen fußen die Aussagen? Gibt es noch Vertrauen in etablierte Parteien und demokratische Institutionen? Wenn nicht, woran liegt es?

15. Wer vom sogenannten Mainstream spricht, gefällt sich vielleicht vor allem darin, gegen den Strom zu schwimmen. Frag nach, wieso jemand „einfach dagegen“ ist und welches Ziel, welche Überzeugung dahintersteckt?

16. Wenn du etwas nicht weißt, gib es zu. Im Zweifel: Verlegt die Debatte auf später. Recherchiert gemeinsam, macht euch ein klares Bild, holt Faktenchecks ein und setzt euch dann wieder zusammen.

17. Hinterfrag Quellen: Woher stammt die Information und welche Haltung könnte dahinterstecken? Hat der oder die vermeintliche Expert*in überhaupt die Qualifikation oder Expertise, um eine entsprechende Aussage zu treffen? Vielleicht wird eine Aussage aber auch nur unterstützt, weil sie aus dem eigenen politischen Lager stammt.

18. Ich habe keine Lösung, aber ich bewundere das Problem: Bloß, weil du nicht weißt, wie man eine gesellschaftliche Herausforderung löst, darfst du diese trotzdem benennen oder einen bestimmten Umgang damit kritisieren. Nicht jede*r Restaurantkritiker*in kocht auch sehr gut.

19. Frag nach: Zeig, dass du Interesse an der anderen Perspektive hast, aber erörtere auch, was passieren muss, damit dein Gegenüber seine oder ihre Position überdenkt. Vielleicht kannst du die Nachweise, die dafür nötig wären, gar nicht liefern, weil die Überzeugung so tief sitzt. Dann findet die Diskussion an dieser Stelle ihr Ende.

20. Legt auch mal eine Pause ein. Es benötigt nicht nur Zeit, Informationen zu verdauen. Es ist auch wichtig, dass ihr eure emotionale Belastung im Blick habt. Niemand ist geholfen, wenn die Situation eskaliert.

21. Du darfst Themen auch überspringen. Eine Diskussion, die auf unterschiedlichen Informationslagen beruht, bringt wenig.

22. Erkennst du eine Verschwörungserzählung, grätsch rein und lass dich nicht in die Ecke drängen. Du musst keine Gegenbeweise gegen eine Verschwörung finden. Umgekehrt aber schon. Frag also nach: Ergibt das wirklich alles Sinn? Warum sollte das so sein? Wenn das wahr wäre, wie funktioniert das konkret und ist das plausibel?

23. Ist das Kind in den Brunnen gefallen, spar dir deine Energie. So hart es klingt, aber wer beispielsweise behauptet, dass „alle in den Medien, der Politik und der Wissenschaft unter einer Decke stecken und Fake News verbreiten“, dem oder der kannst du kaum noch sinnvoll begegnen. Denn so eine Argumentation ist ein Totschlagargument, gegen das du nicht ankommst. Damit immunisiert sich dein Gegenüber gegen jegliche Form von Kritik oder andere Perspektiven.

24. Kommt zu einem (möglichst versöhnlichen) Schluss. Themen sind komplex, aber Menschen sind es auch. Willst du weiter mit Oma, Bruder, Tante oder Cousin in Kontakt bleiben, ist es sinnvoll, sich auf andere Themen und Eigenschaften zu fokussieren, die diesen Menschen ausmachen. Ist er da, wenn du in einer Notlage bist? Kümmert er sich liebevoll um das Enkelkind? Nur wenn die emotionale Verbindung bleibt, habt ihr vielleicht an anderer Stelle die Chance, euch politisch anzunähern – wenn du das möchtest.

WIE RECHTE REDEN:

Maria Timtschenko und Johannes Giesler schreiben seit einem Jahr den Newsletter „Wie Rechte reden“. Der Newsletter nimmt sich jede Woche ein neurechtes Narrativ vor und erklärt, welche strategischen Ziele die Sprechenden verfolgen. In Interviews mit Expert*innen wird außerdem immer wieder die Bedeutung von Sprache deutlich, und wie viel Einfluss diese auf den Zustimmungsgewinn für die Ideologie der Neuen Rechten hat.

Den Newsletter findest du unter: <https://steadyhq.com/de/wie-rechte-reden> 



Ein Kuss-Workshop? Wirklich? Wer braucht denn so was?
und haben sich dem Experiment gestellt. Hier erzählt sie

Lieber mit geschlossenen Augen?
Oder doch den Blick ineinander
versenken, während sich die
Münder erkunden? Küsse haben
das Potenzial zur großen Spielerei

Unsere Autorin und ihr Partner waren neugierig
jetzt von ihren Erfahrungen. Aufregend!

Mund zu

Mund

Text Nike Wessel

Foto Nike Wessel & Maike Bolsinger

Propaganda

Riechen, spüren, schmecken:
Küssen ist sehr intim. Es
kann ein Versprechen auf
mehr sein – muss aber nicht!



Zu Hause im Bad. Ich ziehe gerade etwas mühsam den letzten Faden Zahnseide aus meinem Mund, als mein Partner hinter mir murmelt: Warum machst du dir die Arbeit, wir hatten Zaziki zum Abendessen?

Leicht schockiert, bürste ich extra eifrig meine Zähne und dränge zum Aufbruch.

Die kleinen Kinder machen beim Verabschieden alberne Kuss-Geräusche und meiner Teenie-Tochter ist eh unverständlich, wohin es uns heute zieht.

Wir gehen zum Kuss-Workshop. Küssen als Kommunikation, so steht es in der Beschreibung. Mein Partner und ich küssen gern, uns und auch andere, umso wichtiger, sich in beidem zu üben.

Voller Schwung trete ich in den luftigen Raum am Berliner Holzmarkt und werfe direkt mein strahlendstes Lächeln dem ersten Teilnehmer zu, seine trockenen Lippen unter einem dichten, zotteligen Bart kräuseln sich, wenn überhaupt, nur leicht und er sieht betreten auf seine Fünf-Zehen-Schuhe. Ich muss meinen Partner gar nicht ansehen, um zu wissen, wie sich nun seine Lippen enttäuscht verziehen.

Zum Glück öffnet in dem Moment die zauberhafte Workshop-Leiterin die Tür und lässt einen großen Schwung von anderen Teilnehmer*innen ein. Es sind fast 40 Menschen zusammengekommen, alle bereit, sich zu küssen. Deutsche gelten im internationalen Vergleich eher als nicht so kussaktiv, wir landen laut Umfragen mit durchschnittlich einmal am Tag auf dem vorletzten Platz im europäischen Vergleich und das trotz kölschen Bützchen und den schönen bayerischen Bussis. Außer unsere kleinen Kinder küsse ich, ehrlicherweise, auch nicht oft „ohne Kontext“, ich fühle mich vom deutschen Durchschnitt erwischt. Gibt es etwas zu beachten, gar zu lernen, zum Beispiel für die nächste Weihnachtsfeier?

5 TIPPS ZUR KÜSSEREI

1. Eh klar: Mundpflege ist Pflicht und bestenfalls neutral zu riechen.
2. Fang bewusst an, bau Spannung auf und lass dich auf zarte Erkundung ein.
3. Nimm wahr, was du möchtest und lass deine Bedürfnisse erkennen.
4. Nimm wahr, was dein Gegenüber möchte.
5. Finde ein bewusstes Ende. Küssen ist intim und selbst ein vollständiger Akt. Es muss nichts folgen. Um eine Pause zu machen oder einen Kuss zu beenden, kann es einen Rahmen geben, den Körper zurückzuziehen oder die Oberarme anzufassen.

Eine junge Frau neben mir erzählt, dass dieser Abend für sie und ihren Freund ein guter Einstieg in die sexpositive Welt sei, und dass es hier in Berlin wirklich zu allem einen Workshop gebe. Ich muss an den Workshop „Girls with cocks“ denken, den ich am selben Ort gemacht habe, aber lasse den Hinweis darauf für meine Gesprächspartnerin mit dem schüchternen Lächeln erst mal weg.

Nach einer kleinen Begrüßungsrunde, in der man sich erst nur in die Augen sieht, wende ich mich einer lustigen Dunkelhaarigen zu, die direkt neben mir auf einer der weichen Matten sitzt. Ich streiche ihr eine Haarsträhne aus dem Gesicht, und wir machen die erste Übung zusammen, bei der wir den Mund der anderen mit den Fingern ertasten. Es geht dabei ums Fühlen und Erkunden, was irgendwie einfach und ungewöhnlich zugleich ist, in Ruhe nur einen Teil einer Person kennenzulernen.

Ich versuche, mit so wenig Vorurteilen wie möglich zu fühlen, was bei ihr und eben auch für mich gerade passt.

Das kann konkret mehr oder weniger Druck bedeuten, eine langsamere Kopfbewegung oder auch ein Zurückziehen und wieder Berühren. Was mag ich, was fühlt sich wie an und was genau möchte ich?

Die Workshop-Leiterin fragt: Wie beginnt ihr, wie hört ihr auf? Und mit der nächsten Person übe ich nur das. Wir stehen erst nur voreinander, dann nehmen wir die Hände der anderen, sehen uns in die Augen, es kommt zum ersten behutsamen Kuss. Unsere Begegnung fühlt sich sehr intim an und lädt sich sofort sexuell auf, sodass unsere kleinen Abschiede uns zunehmend schwerfallen. Wenn ich mich so umschaue, verstehe ich fast, warum es in manchen Ländern nicht gern gesehen wird, wenn man sich öffentlich küsst – so wild geht es langsam um uns herum zu. Wir kommen uns alle sehr nah und ich halte bis zum letzten Moment die Hand meines Gegenübers. Als ich dann sehe, wie meine letzte Kusspartnerin direkt wieder vor einer anderen Person steht, spüre ich, wie Eifersucht in mir aufsteigt. Es ist erstaunlich, wie leicht so etwas wie eine Mikro-Beziehung entstehen kann.

Ein Teilnehmer fragt vor der nächsten Übung, ob es besondere Techniken gibt, die man beachten sollte. Die Workshop-Leiterin beschreibt noch mal klar die Idee, man könne lernen zu kommunizieren. Das bedeutet, dem Körper des anderen „zuzuhören“: Verändert sich die Atmung? Wird es mehr oder weniger Bewegung? Stoppt der andere oder zieht er sich zurück? Bewusst wahrzunehmen, was das Gegenüber zeigt, und selbst auszudrücken, was man möchte. Den Körper sprechen lassen. Wenn man sich darin übt, ist das wohl: die Kunst des Küssens.

Ich wende mich der nächsten Person zu, und wir legen zärtlich unsere Münde aufeinander. Wir sollen dabei ohne Worte der anderen mitteilen, was wir genau wollen und das nur mit den Lippen zeigen. Wie oft wurde ich schon von jemandem einfach abgeschleckt und habe mich im Nachhinein beschwert. Wo waren da seine und meine Kommunikationsbereitschaft?

Was mir immer klarer wird, ist, wie intim ein Kuss ist, wie vielfältig und wie viel oder eben auch wie wenig man daraus


machen kann. Was für ein großes Abenteuer kann küssen sein – und das, ohne dass es der Anfang von mehr sein muss. Einfach eine Berührung und Begegnung stehen lassen zu können mit ihrem Moment, ohne in den Berührungs-, gar Beziehungs-„Fahrstuhl“ einsteigen zu müssen. Ich lerne, klar zu spüren, wenn ich etwas anders will, wenn ich etwas beenden will. Zum Beispiel ist es gut, jemanden mit Druck am Oberarm anzufassen, um mehr Platz zwischen uns zu schaffen und mich so freundlich zu verabschieden. Es macht mich handlungsfähig, etwas, das mir auch weit über das Küssen hinaus guttut.

Denn das ist es doch, was im besten Fall passiert, wenn man sich auf neue Erfahrungen in der intimen, bunten Welt des Sexpositiven einlässt, man lernt etwas über die Interaktion mit anderen und viel über sich.

Aber die meiste Zeit macht es vor allem richtig viel Spaß, von einem zum anderen zu gehen. Klein, groß, dick, dünn – egal, zeig mir deinen Lippen, ich teste, ob da Magie zwischen uns ist.

Wie schon so oft merke ich, wie meine Augen mich schlecht beraten, wie Vorurteile, wen ich attraktiv finde, oft nichts damit zu tun haben, mit wem es sich später gut anfühlt. Der, der mir gleich gefallen hat, schmatzt zu viel, aber den mit den Zehenschuhen habe ich einfach vollkommen unterschätzt! Die Zeit vergeht wie im Flug, ich versinke in einem Strudel von Aufregung, zarten und heftigen Küssen.

„Bestimmt seid ihr langsam erschöpft“, sagt die Kuss-Lehrerin, und erst da merke ich es. Mein Herz schlägt heftig und ich spüre all die Glückshormone, die beim Küssen massenhaft ausgeschüttet werden. Mein Partner liegt gerade in den Armen der schönen dunkelhaarigen Frau, und ich sehe ihn einfach glücklich lächeln.

„Heute haben wir sicher mehr als im europäischen Durchschnitt geküsst“, sagt mein Freund, zufrieden radeln wir über die Spree nach Hause. In dieser Nacht träume ich von zarten Händen, die mein Gesicht streicheln, braunem Haar und ganz weichen Bärten, wahrscheinlich macht ein leichter Zaziki-Geruch im Schlafzimmer das Träumen noch schöner. 

The Art of Kissing: Dieser Workshop und andere finden regelmäßig statt, nicht nur in Berlin: <https://konsenskultur.net>



Nike Wessel, Kulturwissenschaftlerin, Gründerin von Studio36. Host vom Podcast „Sex in Berlin“, der Podcast (Spotify/iTunes etc) erscheint monatlich mit einer Folge: vom größten BDSM-Festival der Welt, vom Dark Room zu Liquid Love, zum Treffen von bisexuellen Frauen in München oder dem Vibratorium in Hamburg, von hart bis soft, immer lustig und immer nah dran, an denen, die sich auf die Suche nach Sexpositivem und sich selbst machen wollen mit der Idee des: F-Empowerment.



Mehr Lametta

Redaktion Bettina Brenn & Hannah Gösser

THIS IS ART
Der Mantel aus
Deadstock-Viskose-
fäden, ein Unikat von
Karlotta Bott x
Malaikaraiss, fotogra-
fiert von Marc Krause,
war Teil der Ausstellung
„Crossing Paths“, in
der wir auch Florence
Kasumba fotografiert
haben. Ach ja, der edle
Kleiderständer aus
Chrom ist von USM,
ca. 1148€

Wir haben über 40
große und kleine
Dinge entdeckt, für
alle, die anderen
eine Freude
machen wollen.
Und vielleicht ist
ja auch was dabei,
um dich einfach
mal selbst zu
beschenken! Doch,
hast du verdient!



XL-SOJASAUCE?
Nee! Mega Leuchte!
Von Heliograf,
ca. 200 €



MARINESTREIFEN
Ganz weiche Wolldecke von
Tekla, ca. 300 €



HÄNGT SICH DUTTE REIN Kleiderschrank-Parfüm aus „The Soulful Collection“ von Rituals, ca. 25 €



ÄTSCH ... MEINE! Gefäß für
Besonderes, wie Klunker, Kekse
oder Kondome, von Jonathan
Adler ca. 199 €



LIEBESKNIPPEL! Stellt hier schünden Eins haben die hier Herz, von Eulenschnitt, ca. 8 €



EBONY & IVORY
Mary Janes von
Konstantin Starke,
ca. 200 €



BÄM Kleines Elektroschlag-
zeug zum Energie loswerden,
von Tchibo, ca. 60 €

Für alle
Minimalist*innen,
die auch die
Nuancen von
Schwarz und
Weiß zu schätzen
wissen. Und
zudem ihre
Aufmerksamkeit
den kleinen
Details, Formen
und Farben
widmen

HINGUCKER



ERST EINS, DANN ZWEI...
duftende Stabkerzen von
Diptyque, je ca. 25 €



ZARTGRÜN IST DAS NEUE ROT
Wäscheset von Triumph, BH,
ca. 59 €, und Slip, ca. 24 €



Geschenke-Special

KEINE VERWECHSLUNGSGEFAHR Weingläser von Garduru, je ca. 28 €



MADE IN BERLIN
„The Natural
Aperitif“ in „Bright
Lemon“, von Ode,
ca. 30 €



REMINDER Blumenvase aus
der Koop von Pietro Terzini x
Max & Co., ca. 55 €

FÜR SÜSSMÄUSE
15 alkoholfreie Pra-
linen von Bratapfel
bis Spekulatius, von
Sawade, ca. 23 €



APEROL ANYONE?
So der Titel des
Kunstwerks von
Ronya Chlebowska,
hier als Artist-Print
(50x70 cm),
ca. 155 €, über
bondt-gallery.com



MITTELMEERKOST
Kerzen als Tomate,
Artischocke und auch
Aubergine, Fenchel...
von Luce, ab ca. 17 €



ALLES BUTTER BEI DE FISCHE? Bräter von Le Creuset, ca. 129 €

MI CASA TU CASA heißt die
Koop des Schmucklabels
Aliita (Figuren) x Ichendorf
(Glaswaren). Im Set mit sechs
Gläsern, ca. 140 €

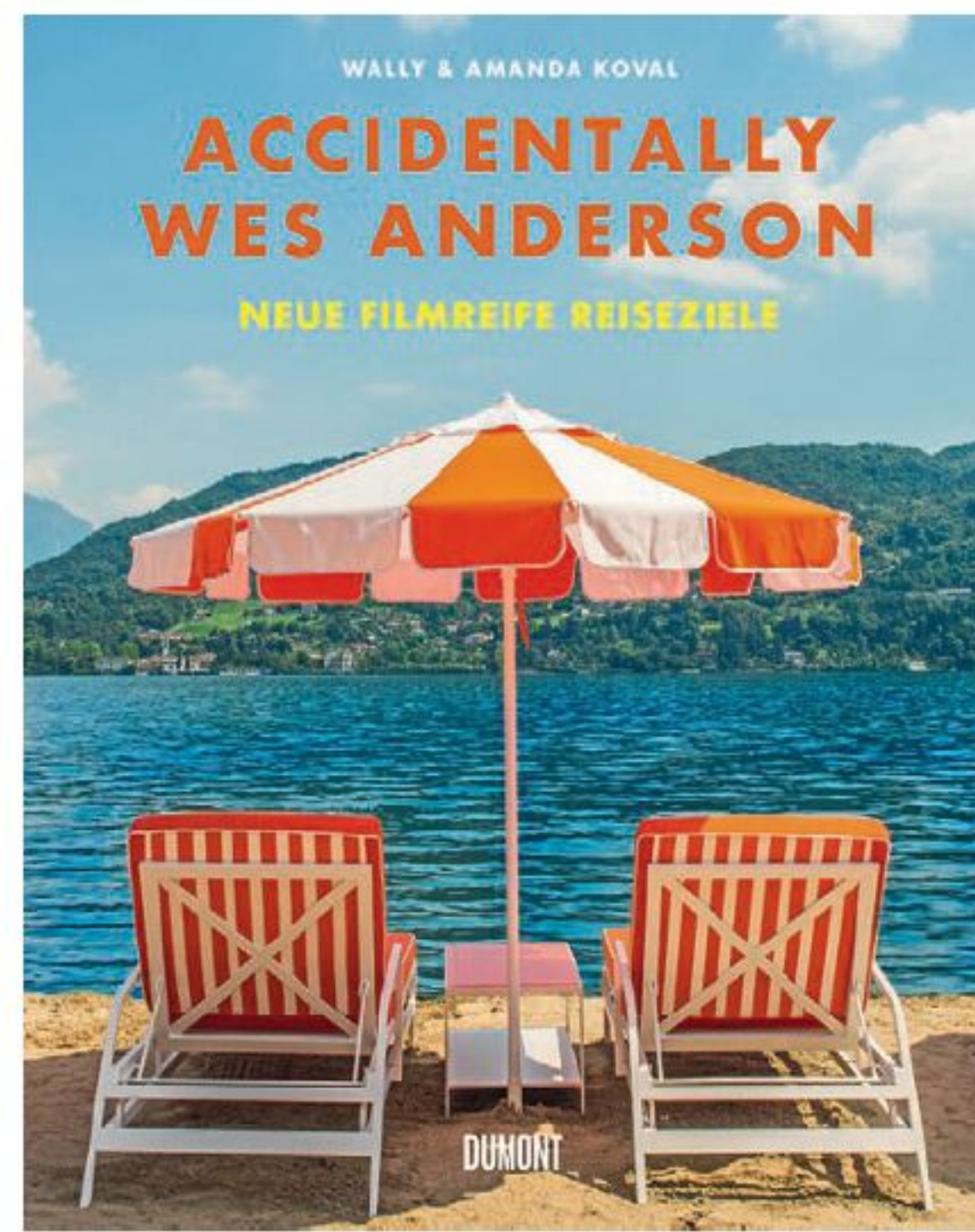


Ein schön
gedeckter Tisch,
ein köstliches Mal
und klackernde
Drinks – egal ob
mit oder ohne
Alkohol. Wir feiern
das schöne Leben
zusammen mit
den Menschen, die
wir lieben

G
E
N
U
S
S

FOTOS PR

DESTINATION SKURRIL
Wally und Amanda Koval haben
wieder Reiseziele fotografiert, die
nach Wes Anderson aussehen:
„Accidentally Wes Anderson“,
Dumont, 32€



KEIN TERMIN FREI? Egal, wir
massieren unsere müden
Muskeln jetzt selbst, von Lola,
mit drei Aufsätzen, ca. 99€



NOCH WAS DRAUF-
PACKEN? Yes! Je 0,5 kg
für Arme, die zupacken
können! Gewichts-
manschetten von
Bala, ca. 44€

Farbliebe

Wer eine Schwäche für gutes Design und
ausgefallene Lifestyle-Accessoires hat,
freut sich über diese Pieces

UFO. Die neue „Teresal“-Leuchte aus recyceltem Kunststoff von Kartell gibt es in 9 Farben, ca. 449€

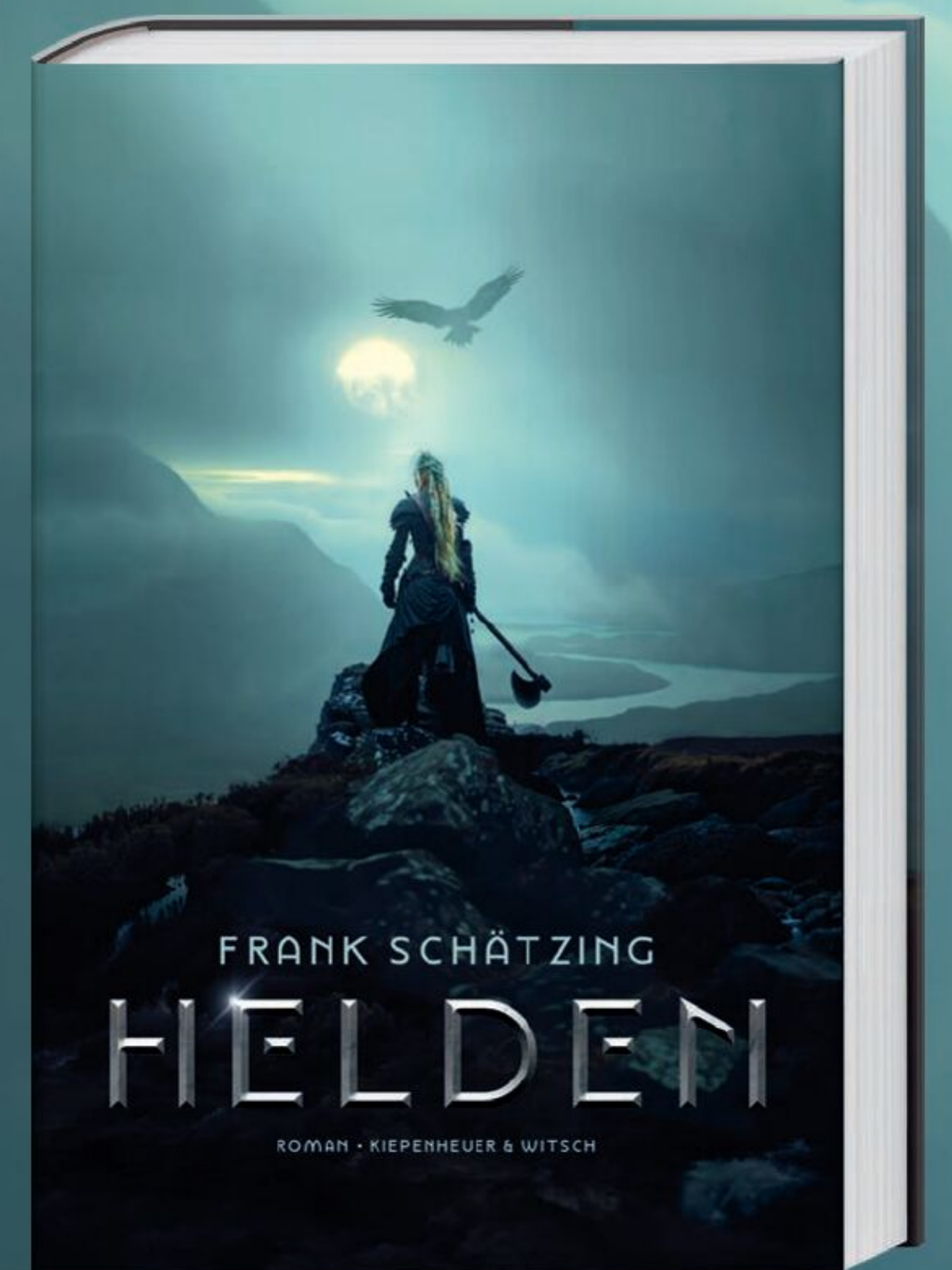


FÜR ENT-
WICKLER*INNEN
Klicksticks von
Minu Maju,
ca. 110€



TANZT IM TAKT Den Hoptimisten
gibt es jetzt auch als kleine Boom-
box, von Hoptimist, ca. 140€

ZEIT FÜR HELDEN!



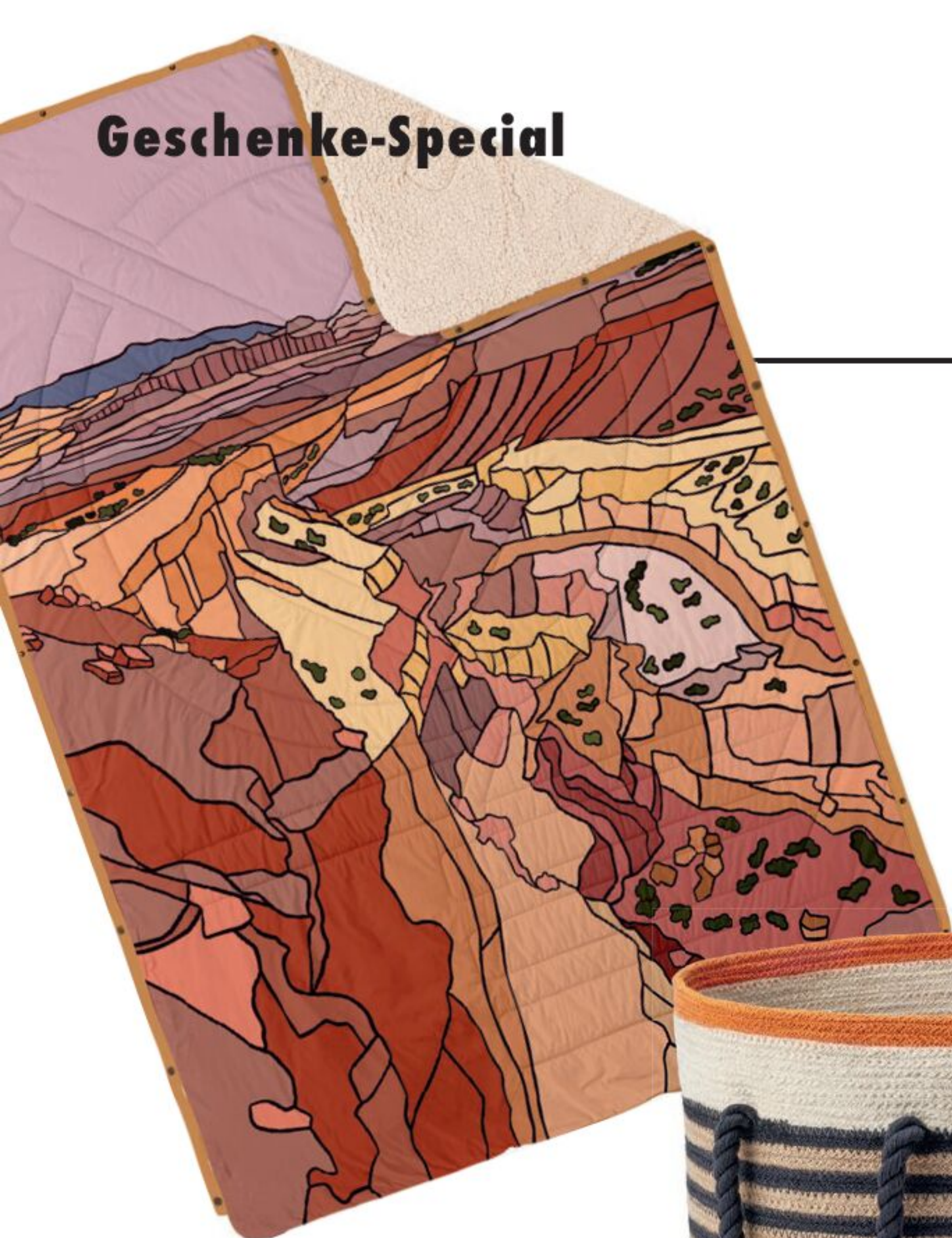
Gebunden. € (D) 36,-. Als Hörbuch
beim Hörverlag erschienen.

DER NEUE
GROSSE
MITTELALTER-
ROMAN VON
FRANK
SCHÄTZING

Kiepenheuer
& Witsch

Oh, niedlich!

Über diese Dinge freuen sich nicht nur kleine Zauberwesen, sondern auch alle anderen, die ein Faible für schöne Farbkombis und verspielte Details haben



SCHÖNES PLAID, egal ob für Camping oder Couch. Von Voited, ca. 125 €



REIN DAMIT Korb aus der Koop mit Rangсутra, einer NGO aus Indien, die vor allem Frauen zur Selbstständigkeit verhilft. Von Ikea, ca. 30 €

AUGE DRAUF Nachhaltige Kids-Sneaker von Veja x Bigstuffed, ca. 115 €



WASSERSPENDER Gießkanne aus Kunststoff, von Haws, ca. 15 €



HUSCH! ins Körbchen. Hier versteckt sich alles, was wir lieben, auch die Katze, von Fern Living, ca. 149 €



CHOP, CHOP, BLOOM heißt die perfekte Pflanzenschere. Ca. 119 €, über blumentochter.de



KUNST AN DER WAND Foto von Marc Krause, in einer Edition von 20 Stück, 40 x 50 cm, ca. 450 €, über marcakrause.com/cp



WANDDEKO aus Pappe zum Selbststecken, von Studio Roof, ca. 16 €



VERY SWEET Flauschiges Wärmekissen „Donut“ von Warmies, ca. 25 €

DOUGLAS

Verschenk Emotionen

Das Allerschönste an Geschenken sind die Gefühle, die sie auslösen. Hier kommt ein kleiner Guide, um genau das Richtige für deine Lieblingsmenschen auszusuchen: Hör ihnen schon übers Jahr gut zu, dann weißt du, über was sie sich freuen werden.

Tipp für Vergessliche: Mach dir auf deinem Handy gleich Notizen, wenn zum Beispiel deine beste Freundin von ihrem Lieblingsparfüm schwärmt. Wenn sie den Flakon dann unterm Weihnachtsbaum findet, kannst du sicher sein, dass ihre Augen leuchten werden. Ergänze noch deinen Weihnachtsgruß – et voilà!

Bei Douglas findest du übrigens für jeden deiner Liebsten das Richtige – von kleinen Aufmerksamkeiten bis hin zu exklusiven ganz besonderen Geschenken. Und nicht vergessen: Dein Gedanke dahinter zählt.



Alle Produkte und viele weitere Geschenkideen erhältlich bei Douglas und unter Douglas.de



PARIS, JE T'AIME
„Concentrated Brightening Serum“, der Luxus-Pflege-Klassiker von Clé de Peau, in einer limitierten Edition, 40 ml, ca. 188 €

Für die Mutter



Für den Mann

SO FRESH
„Polo 67“ mit herrlich frischen Noten, von Ralph Lauren, 40 ml EdT, ca. 56 €

AROMENSPIEL
„Cosmic“ duftet betörend süß nach Vanille und Blutorange, von Kylie Jenner, 30 ml EdP, ca. 44 €



Für die Freundin

TUTTI FRUTTI
„Kumquat Bath Cube“ von
l'Occitane, je ca. 4 €



ANFANGSEL „N°5 Fragrance on Chain“ von Chanel, 3x7 ml EdP, ca. 185 €



WÜNSCH DIR WAS
Charm „Stella
Cometa“ aus 9 Karat
Roségold, von Dodo,
ca. 190 €

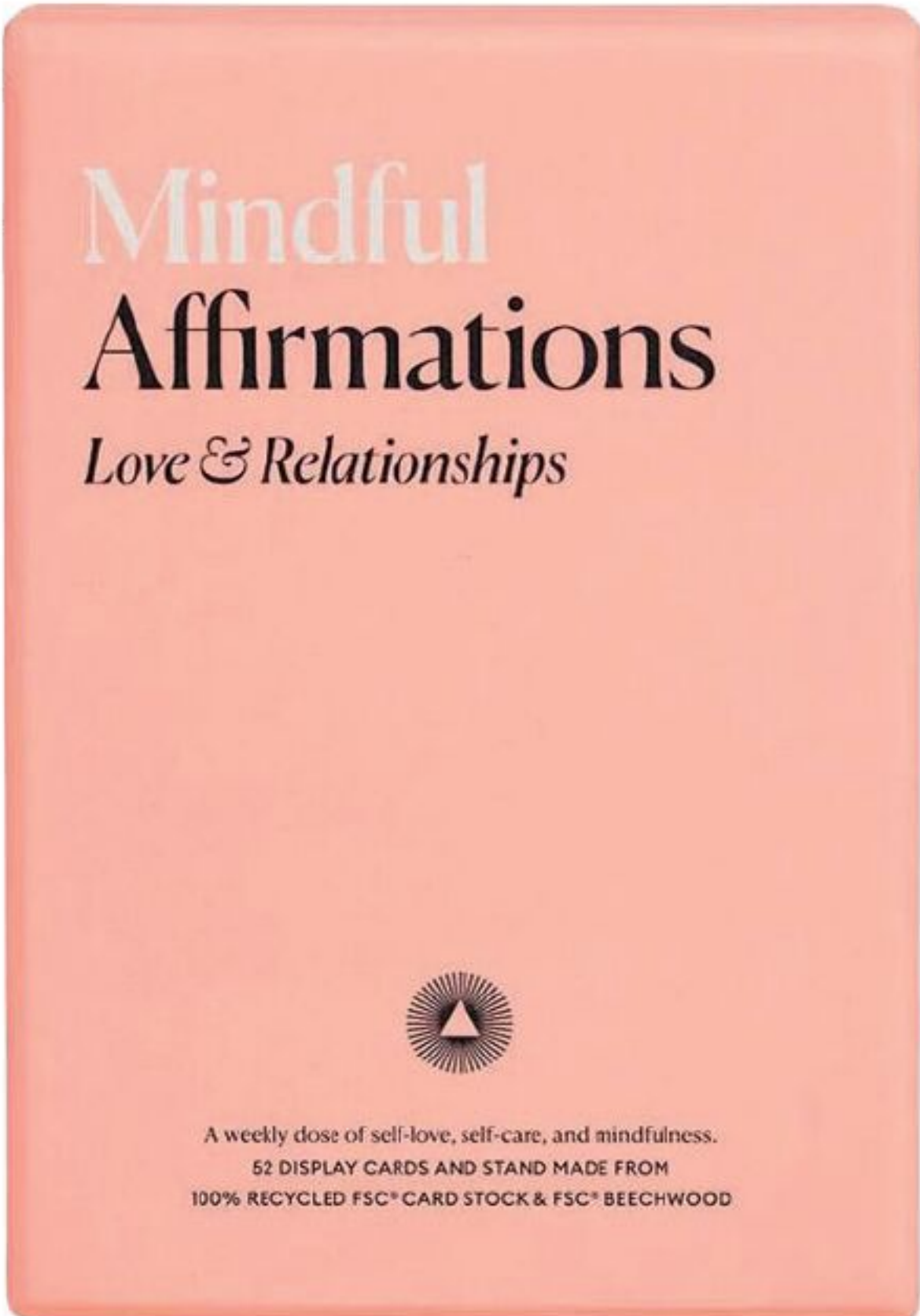
Kleine Dinge, die
keiner braucht, aber
alle lieben – das ist
Luxus. Und, hach,
was wäre das
Leben langweilig
ohne diese kleinen
Ausflüge ins
Übermaß?

D
E
L
U
X
E

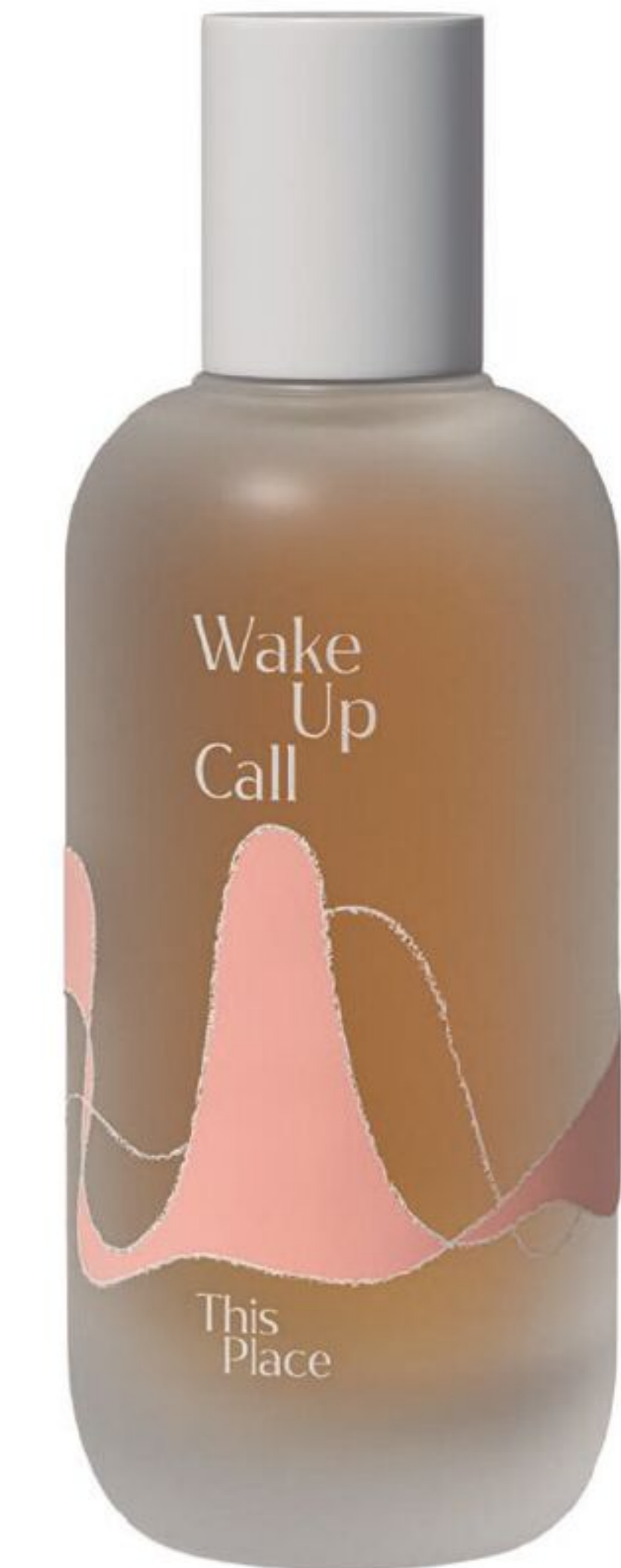
SAMMLERSTÜCK „Rouge Premier“ von Dior, Lippenstift, ca. 60 €, Case, ca. 490 €



BLING BLING Ohrringe von
Romantico Romantico Studios,
ca. 320 €



DENKANSTOSS „Mindful
Affirmations Love & Relationships“
von Intelligent Change, ca. 31 €



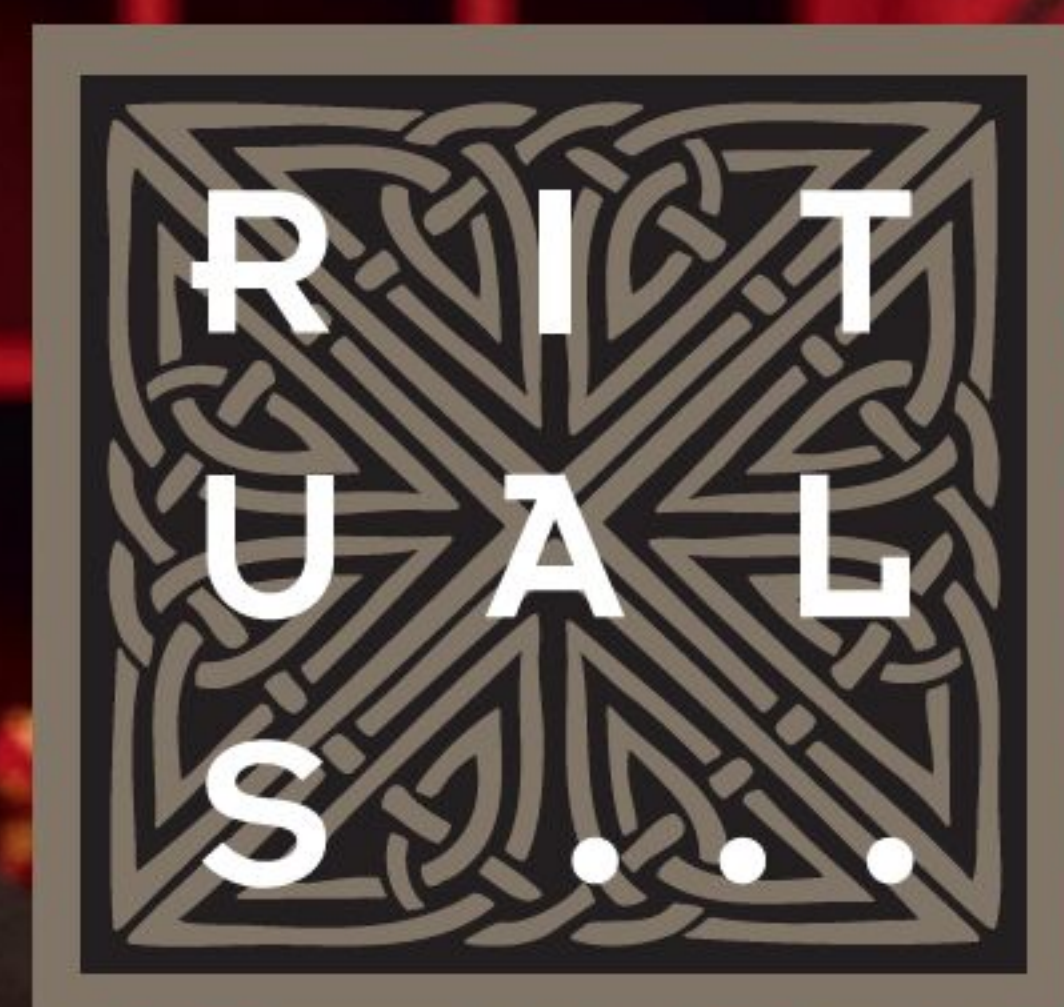
MORGENRITUAL
Aktivierendes
Gesichtselixir
„Wake Up Call“ von This
Place, ca. 42 €, über
niche-beauty.com



FESTIVE
„Bitter Orange &
Chocolat“-Duft-
kerze von Jo
Malone, ca. 135 €



BLEIBT FRISCH!
Lederblüten von
Louis Vuitton,
je ca. 270 €



RITUALS.COM

LUXURIÖSE GESCHENKE
FÜR SIE UND IHR ZUHAUSE

Zelebrieren Sie jeden Moment

Zertifizierte



Ach, das waren noch Zeiten!

Nein, früher war nicht alles besser. Aber eine Portion Nostalgie gönnen wir uns jetzt mal: Während es draußen kalt ist, wärmt sie uns nämlich von innen – und hilft uns, in herausfordernden Zeiten positiv zu bleiben

Wencke, 55, träumt mit Barbra Streisand

„Ich erinnere mich genau an den Abend, als ich ‚The Way We Were‘ zum ersten Mal im Fernsehen sah: Barbra Streisand mit ihren Idealen gegenüber dem bildschönen reichen Erben Robert Redford, Establishment versus junge wilde 68erin, die die Dinge verändern will und dafür auf die Straße geht. Sie lieben sich so, aber können eben nicht zusammen sein. Auf einmal kam meine Mutter rein und sagte: ‚Weinst du?‘ Und ob ich weinte! Ich lief geradezu über! Völlig aufgelöst von der Tragik dieser Liebesgeschichte. Der Film war damals schon einige Jahre alt, aber er war für mich wie ein Versprechen. Das New York, das Amerika, das ich da sah, so modern, fortschrittlich, mit intellektuellen eigenständigen Frauen, da wollten wir doch alle hin. Vor allem Barbra Streisand hat es mir seitdem angetan, diese ungewöhnliche Frau, witzig, rebellisch, dabei sinnlich und mit einer Ausstrahlung, die viel mehr war als nur Schönheit. Ich habe sie auch in ‚Funny Girl‘ und als Esther in ‚A Star Is Born‘ (das Original!) geliebt. Und ihre unfassbare, immer ein bisschen melancholische Stimme holt mich bis heute sofort in diese Zeit zurück, in der die Zukunft voller Träume und voller Unsicherheit vor uns lag.“

„The Way We Were“ von 1973: die Geschichte von Hubbell und Katie, die sich an der Uni verlieben, heiraten, aber wegen ihres unterschiedlichen Hintergrunds (er: reicher Erbe, sie: jüdische Marxistin) am gemeinsamen Leben scheitern – obwohl es an Liebe niemals fehlt

Äh, Nostalgie – ist das nicht peinlich?

Text Almut Siegert

Nein, gar nicht. Die Rückblicks-Wehmut ist sogar sehr wichtig: Sie zeigt uns, was uns glücklich macht



Gibt es Menschen, die keine Nostalgie kennen? Wohl kaum. Niemand muss groß darüber nachdenken, was das für ein Gefühl ist. Die bittersüße Stimmung ist selbst jenen vertraut, die sie kitschig finden und es weit von sich weisen, sie jemals zu empfinden. Der Begriff startete seine Karriere in der Medizin. Ein schweizerischer Student beobachtete Ende des 17. Jahrhunderts Soldaten, die sich so sehr nach ihrer Heimat verzehrten, dass sie in Ohnmacht fielen, fiebrig, depressiv, magersüchtig oder suizidal wurden. Johannes Hofer kam daher zu dem Schluss, dass es sich dabei um eine schwere neurologische Erkrankung handeln müsste und schuf für diesen Gemütszustand in seiner Dissertation das Wort Nostalgie. *Nóstos* bedeutet auf Griechisch so viel wie Heimfahrt, Rückkehr, *álgos* Schmerz.

Im Laufe der Jahrhunderte wandelte sich die Bedeutung des Begriffs, weg von der behandlungsbedürftigen Störung hin zu etwas, das sehr viele Menschen immer wieder erleben. Schwelgen wir in Nostalgie, empfinden wir Glück und Schwermut zugleich. Wir erinnern uns voller Freude an das Erlebte und betrauern gleichzeitig, dass es unwiederbringlich vorbei ist. Es ist ein Gefühl, das unsere „Ambivalenz-Kompetenz“ trainiert. Mit dem Fühlen von Nostalgie haben wir direkten Zugang zu einer Einsicht, die unser Kopf oft nicht fassen kann: dass Glück und Unglück untrennbar sind. Denn wäre es nicht so schön gewesen, wäre jetzt die Sehnsucht danach nicht so groß. Werden wir von diesen Gefühlen durchflutet, können wir die bittersüße Tragik auch körperlich spüren, die in allem Nostalgischen und eben auch in der berühmten Frage von Charles Dickens liegt: „Ist es besser, etwas Gutes gehabt zu haben und es zu verlieren, oder es nie gehabt zu haben?“ Nostalgie löst physiologische Prozesse aus,

das Kuschelhormon Oxytocin wird ausgeschüttet, die Körpertemperatur steigt. Uns wird im wahrsten Sinne warm ums Herz. Wobei: Nostalgie kommt nicht ausschließlich in Moll daher, sie kann auch vergnügt, gruppendynamisch und identitätsstiftend sein – dieses „Neccin, weißt du noch?“. Mode, Food, Styling, (Pop)-Kultur und Politik, jede Generation sammelt zentrale Erfahrungen, die später, besonders in Umbruchzeiten, als verlässliche nostalgische Anker funktionieren. (Und auf diese Weise leider auch politisch missbraucht werden können.)

Wir können sogar nostalgische Gefühle entwickeln, wenn der betreffende Moment noch gar nicht vorbei ist. Wir blicken mit zärtlichem Blick auf unseren schlafenden Hund, den wir so lieben und von dem wir aber wissen, dass er kaum mehr als noch fünf Jahre bei uns sein wird. Oder wir sitzen kurz vor der Heimreise ein letztes Mal in dem Café in dem südfranzösischen Örtchen, verspeisen die köstliche Aprikosentarte und ahnen an diesem Spätsommertag bereits, was wir bald schmerzlich vermissen werden. Die US-amerikanische Psychologin Krystine Batcho hat diese besondere Form der Nostalgie erforscht. Sie unterscheidet fein: Wir können auf dem französischen Dorfplatz von Wehmut überwältigt werden – und uns damit den Augenblick verderben, bevor wir ihn genossen haben. Das nennt Batcho „antizipatorische Nostalgie“. Oder wir genießen das Plätschern des Dorfbrunnens und den Geschmack der Tarte doppelt, weil wir die Szenerie aus der Vogelperspektive betrachten und voller Dankbarkeit sind, weil wir wissen, wie sehr wir sie in der Zukunft vermissen werden – das ist dann „antizipierte Nostalgie“.

Man könnte das für Wortklauberei halten – sobald man sich den Unterschied ganz bewusst macht, ahnt man, wie tiefgreifend er für das Wohlbefinden ist. Nostalgie ist ein ehrliches und sinnliches Gefühl – wie ein guter Popsong oder die ersten gebrannten Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt. Gleichzeitig ist Nostalgie ein sensibles Navigationsinstrument, das uns bei der Orientierung hilft: Was macht uns glücklich? Sie bewusst wahrzunehmen und darüber nachzusinnen, was uns wann nostalgisch stimmt, ist eine Chance, sich selbst zu verstehen und zu verorten, zu reflektieren und das Glück des Augenblicks in vollen Zügen zu genießen und genauso auf dem Weg in die Zukunft den Kompass richtig – was immer das für uns dann heißt – auszurichten. **e**



Kasias
Nostalgie-
Songs stammen
von Whitneys
Debüt-Album
„Whitney
Houston“ aus
dem Jahr 1985,
das sich 22
Millionen Mal
verkauft hat

Kasia, 50, liebt die alten Songs von Whitney Houston

„Wenn ich das erste Album von Whitney Houston höre, tauche ich schnell ab in Erinnerungen an meine Studienzeit. ‚Saving All My Love for You‘ entführt mich in alte Zeiten, und ich verliere mich in so einigen romantischen Momenten. Okay, eher in großen Momenten der Sehnsucht: als ich hoffnungslos verliebt war und mir vor jeder Pause in der Cafeteria schlecht wurde, weil ich einem bestimmten älteren Kommilitonen hätte begegnen können. Zu ‚Nobody Loves Me Like You Do‘ oder ‚Take Good Care of My Heart‘ beame ich mich zurück in die juristische Bibliothek und meine damaligen Tagträume von dem verdammt coolen Typen (der sicherlich eher kein Whitney-Fan war). Doch ich wusste schon damals, dass ich ganz bald bei ‚All at Once‘ landen würde, ohne – dass meine Gefühle je erwidert worden wären. Vor Kurzem habe ich Whitney während einer langen Autofahrt mit meinem Mann und meiner Tochter wiederentdeckt und ihre großartigen Songs ganz neu – mit einer erfüllten Liebe – aufgeladen.“

LINES - 015

Selina, 28, vermisst ihren Game Boy

„Ja, ich weiß schon: ‚28 Jahre alt? Die ist doch viel zu jung, um in ihrer Kindheit Tetris gespielt zu haben!‘ Tja, meine zehn Jahre ältere Schwester hat mir damals ihren alten Nintendo Game Boy Classic vererbt – und ich habe ihn geliebt! Während meine Altersgenoss*innen auf ihren (damals neuen) Game Boy Colors mit viel besserer Grafik gespielt haben, hielt ich an meinem riesigen grauen Klotz fest. Ich war schon als Kind Fan von alten Dingen und fand es irgendwie cool, so ein Vintage-Teil zu besitzen. Und dann diese Spiele! So simpel, aber so much fun. Ich erinnere mich an dieses befriedi-

Einfach zeitlos: Tetris ist eigentlich ein Spiel der 80er. Unsere Redakteurin hat es in den 2000ern für sich entdeckt



gende Gefühl, wenn ein Stein perfekt in eine Reihe gepasst hat und die daraufhin verschwand – toll! Stundenlang habe ich Blöcke aufeinander gestapelt. Neulich war ich bei meinen Eltern und habe in einem Nostalgieanfall meinen Game Boy noch mal rausgekratzt. Trotz neuer Batterien hat er nicht mehr funktioniert. Rest in peace, mein großer, grauer Kindheitsgefährte.“



„Weisst du noch? Hüfthosen!“

Text Silke Roth

Genau, und die sind wieder im Trend. Aber wollen wir die Looks von damals wirklich wieder anziehen?

Die dünn gezupften Augenbrauen waren definitiv kein Highlight, ebenso wenig wie das Make-up-Mousse, das sich anfühlte wie aufgeschlagener Frischkäse (und oft auch so aussah). Und mein Bauchnabel-Piercing nervte besonders, als plötzlich Jeans mit hohem Bund wieder in Mode kamen. Aber das waren die Neunziger, meine Teenagerjahre, eine Zeit des Ausprobierens, der ersten Identitätssuche. Man tanzte unbeholfen mit Freundinnen Boyband-Choreografien vor der Camcorder-Linse nach und schnitt jede Zeitschrift in Fetzen, um Bilder seiner VIVA-Liebingsmoderatoren zu sammeln. Mein Teenager-Dasein war weit entfernt von den heutigen professionell inszenierten TikTok-Clips oder Insta-Storys, die jeden Moment kuratieren. Es war eine Zeit voll innerem Chaos und verwirrter Modeentscheidungen. Und vielleicht ist es genau dieser naive Reifeprozess, der mir heute bei jungen Stilvorbildern fehlt. Wenn ich einen beige-farbenen Lifestyle mit ausgefeilter Skincare-Routine, perfekt geföhntem Haar und Matcha-Latte zum Frühstück sehe: Erzählt mir bitte nicht, das sei jugendliche Rebellion.

Ich bin Anfang vierzig und jetzt wohl offiziell Nostalgikerin, wie Großeltern, die von der Nachkriegszeit erzählen. Nostalgie, so liest man, ist von Natur aus bittersüß. Menschen, Orte, Ereignisse, Kleidungsstücke – man vermisst sie, und da ist eine seltsame Freude in der Liebe zu dieser verlorenen Zeit. Das „New Oxford Dictionary of English“ definiert Nostalgie als „sentimentale Sehnsucht oder wehmütige Zuneigung zur Vergangenheit“.

Leider kennt mein Instagram-Algorithmus eine derart sensible Bedeutung des Begriffs nicht. Er spült mir gnadenlos Reels in meinen Feed, deren Hintergrundmusik tiefe Erinnerungen in mir wachruft. „Today is gonna be the day that they’re gonna throw it back to you.“ Der prägendste Song meiner Jugend wird da plötzlich zum „Get-Ready-With-Me“-Soundtrack – Begleitmusik beim Anziehen. Für mich aber erzählt die Stimme des Oasis-Sängers Liam Gallagher vom ersten Liebeskummer, vom Schmerz wegen Stefan, dem schönsten (und einzigen) Skater meines Jahrgangs. Ein Junge mit halblangen Haaren, hochgeschlossener Adidas-Trainingsjacke und viel zu weiten Hosen. Oder: Ein Mädchen mit bauchfreiem Cardigan und tief sitzenden Hüfthosen, darüber ein breiter, völlig nutzloser Nietengürtel und oben Girlie-Zöpfe, tritt vor einen Selfie-Spiegel – mein jüngeres Ich, kopiert von einer Influencerin in ihrer beigefarbenen Welt. Meine Güte, wie viel glücklicher sah ich damals darin aus.

„Dass nach 20 bis 30 Jahren vergessene Ästhetiken und Modetrends wieder auftauchen, hat mit Generationszyklen zu tun“, erklärt die Trend- und Zukunftsforscherin Oona Horx-Strathern. „Junge Menschen greifen die Stile ihrer Eltern auf, formen sie neu, um eigene Identitäten zu finden. Diese Rückgriffe schaffen eine Verbindung zwischen dem, was war, und dem, was ist.“ So kehren Bauchfrei-Styles, Hüfthosen und Britpop in die Jugendkultur zurück, als wären sie nie weg gewesen. Die Nostalgie, die sie bei den Älteren auslösen, sei etwas, das besonders in Krisenzeiten verstärkt auftrete, sagt Horx-Strathern. „Wir durchleben derzeit so etwas wie eine Omni-Krise, und viele Menschen blicken zurück auf eine Zeit, in der die Zukunft besser aussah. Nostalgie gibt uns Trost, ein Gefühl von Wärme und Sicherheit. Sie ist eine Art kulturelles Oxytocin, das Kuschelhormon, das bei einer langen Umarmung durch den Körper rauscht.“ Die Songs und Looks, die heute wiederkehren, geben mir natürlich ein wohliges Gefühl. Vielleicht sogar mehr Halt, als es Stefan jemals konnte. Aber möchte ich dieses Kapitel meines jüngeren Ichs belanglos teilen und als schlecht aufgewärmten Trend sehen? Und ich schmunzle bei Frauen und Männern meiner Generation, die sich ins 90er- und Y2K-Revival stürzen. Selbst möchte ich die Styles von damals nicht noch mal durchleben. Schließlich sind Mode-Renaissancen auch eine bewusste Strategie der Fashionindustrie. Es ist kaum ein Zufall, dass Oasis nächsten Sommer nach 15 Jahren Ruhestand ihre Wiedervereinigung feiern und bereits jetzt Parkas und Bandshirts in den Fast-Fashion-Regalen liegen. Im Luxussegment wurden in den letzten Jahren die It-Bags der Jahrtausendwende auf Secondhand-Plattformen derart gejagt, dass Häuser wie Dior, Gucci, Fendi und Balenciaga gehypte Vintage-Modelle einfach neu auflegten.

Inmitten dieser modischen Flashback-Situation frage ich mich, ob der Blick zurück wirklich immer Trost und Balsam ist, oder er uns nicht vielmehr in einer Endlosschleife gefangen hält, die uns hindert, neue Wege zu gehen und frische Identitäten zu entwickeln. Denn Hand aufs Herz: Es ist 2024, die Welt ist eine andere als damals. Hüfthosen, bauchfreie Tops und Boho-Looks werden sich nie mehr so gut anfühlen wie in einem 17 Jahre jungen Körper. Und ich bin froh darüber. Älter werden heißt auch zu erkennen, welche Dinge aus der Vergangenheit besser in der Vergangenheit bleiben sollten. Sorry, Stefan, aber „after all, I don’t need a revival – I’m my own Wonderwall“.

Erinnerung geht durch den Magen

Text Rixa Kleymann

In der New Yorker „Enoteca Maria“ kochen nur Großmütter, jeden Tag eine andere. Schmeckt nach: Familie



Weit weg vom hektischen Treiben Manhattans, auf der anderen Seite des Flusses im Stadtteil Staten Island, hat sich der Sohn italienischer Einwanderer einen Lebenstraum erfüllt. Als Jody Scaravella kurz hintereinander seine Mutter und seine Großeltern verlor, entschloss er sich, ihnen ein lebendiges Denkmal zu setzen und einen Ort der Erinnerungen zu schaffen. Zu essen sollte es auch geben, das hilft ja oft bei Traurigkeit. 2007 eröffnete er sein Restaurant: die „Enoteca Maria“, benannt nach seiner Mamma. „Ich brauchte etwas zu tun“, erzählt der heute 69-Jährige in der unaufgeregten Manier des echten New Yorkers. „Dieser Ort hat mich sehr getröstet, und ich hoffe, dass er auch andere tröstet, die einen geliebten Menschen verloren haben.“ In dem knapp 80 Quadratmeter großen Mikrokosmos, der mit Bildern der Scaravella-Familie und Actionfiguren aus dem Marvel-Universum dekoriert ist, gibt es gutes Essen und guten Wein. Aber vor allem: Geschichten, Herzblut und Nostalgie.

Im Mittelpunkt des kleinen gastronomischen Betriebs stehen nämlich rund 30 Großmütter, die „Nonnas“. Die alten Damen aus aller Welt bekochen hier die Gäste, jede an einem Tag im

Monat. Jede entscheidet selbst, was sie kochen möchte, aber serviert werden immer Gerichte aus ihren Herkunftsländern und die dazugehörigen, manchmal bewegenden Anekdoten gleich mit.

Heute steht die 77-jährige Carmen aus Argentinien in der offenen Küche und bereitet ihr Menü vor. Es wird ein klassisch argentinisches Rindersteak geben, dazu Kartoffelbrei, nach einem der vielen Rezepte, die sie selbst von ihrer Mutter gelernt hat. „Wenn ich koche, ist meine Mama immer dabei. Das ist alles sie.“ Vor 15 Jahren, nach dem Tod ihres Ehemannes, war Carmen aus Südamerika hierher gezogen, um näher bei Sohn und Enkelin in New Jersey zu leben. Als die ehemalige PR-Referentin vor acht Jahren in der „Enoteca Maria“ anfang, fand sie hier eine Art zweite Heimat, wo ihre Kultur und Tradition an einem neuen Ort weiterblühen können.

Noch ist das Restaurant leer, die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, aber routiniert und entspannt, nicht wie im Sterne-lokal, sondern wie in einer Familienküche. Es riecht nach gebratenem Fleisch, Gewürzen und eben ein bisschen nach zu Hause; aus den Boxen erklingt leise Neil Youngs „Heart of Gold“. Während es in der Küche brutzelt, reicht Carmen Jody, der am

Tresen den Tagesablauf plant, einen Löffel. „Die Karamellcreme habe ich gerade gemacht, probier mal!“ Jody ist begeistert: „Wie hast du das denn jetzt so schnell zubereitet?“ „Kondensmilch“, ruft Carmen, „und kandierter Zucker!“ Trotz gelegentlicher Sprachbarrieren klappt die Kommunikation reibungslos. Die beiden sind ein eingespieltes Team.

Maria, eine lebhafte 90-jährige Italienerin, ist ebenfalls im Einsatz. Mit ihrer extrovertierten Persönlichkeit und ihrem Talent für Lasagne hat sie sich einen besonderen Platz im Herzen der Gäste erobert. Die Liebe zu gutem Essen und die Leidenschaft für die Gastronomie prägten ihr ganzes Leben. In ihrer italienischen Heimat betrieben schon ihre Eltern ein Café, in dem sie als Kind aushalf. Ende der 60er-Jahre zog sie mit ihrem Mann in die USA und bekochte hauptsächlich Freundeskreis und Familie. Als sie 2016 Witwe wurde, fand sie in der Küche einen neuen Lebensinhalt und verwöhnt nun seit fast einem Jahrzehnt die Gäste der „Enoteca Maria“. „Selbstverständlich“ kocht sie auch noch für die Familie, wenn sie danach nach Hause kommt, „es gibt doch nichts Schöneres.“

Da ist was dran, denn gemeinsam zu kochen und vor allem gemeinsam zu essen, schweißt Familien zusammen. Es stärkt, das ist psychologisch erwiesen, die Bindung und das Zugehörigkeitsgefühl. Das besondere Essen am Sonntag oder an Feiertagen, die Hühnersuppe, die man bei Erkältung bekam, der Lieblingskuchen oder die Düfte, die schon vorher durchs Haus ziehen, das alles schafft Erinnerungen und Identität. Und ein Geschmack oder ein Geruch kann später Heimat-, oder jedenfalls Heimeligkeitsgefühle auslösen. Liebe geht eben durch den Magen.

Das bestätigen auch die Schwestern Sasha und Serafina, heute unter den Gästen, die über Social Media von dem Konzept erfahren und sofort Parallelen zu ihrer eigenen Familie ziehen: „Unsere Großmütter waren beide tolle Köchinnen“, erzählt Sasha wehmütig. „Sie sagten nicht: ‚Ich liebe dich.‘ Sie sagten: ‚Das hier habe ich für euch gekocht.‘ So zeigten sie uns ihre Zuneigung.“ Noelle und Nicholas, ein junges Paar aus Manhattan, besuchten das Restaurant bereits im letzten Dezember. Heute sind sie erneut zu Gast, diesmal mit Eltern und Nicholas’ 86-jähriger Großmutter. Die beiden wollen eine besondere Neuigkeit mit ihnen teilen: Sie erwarten ein Kind, machen ihre Eltern damit zu Großeltern und die Großmutter zur Urgroßmutter. „Wo könnten wir das besser verkünden als an so einem familiären Ort, unter lauter Großmüttern?“, erklärt der werdende Vater begeistert. Nonna Carmen gratuliert herzlich und freut sich mit der Familie. Man umarmt sich, es fließen Tränen, an den Nebentischen wird applaudiert.

Jody, der gerade Getränke ausschenkt, beobachtet das Geschehen von der Bar aus: „Deswegen mache ich das alles“, sagt er leise. Wirtschaftlich habe es sich, das gibt er offen zu, nie gelohnt. „Es ist ein emotionaler Ort. Um das Geschäft ging es mir nicht.“ Und den typischen Gast gebe es auch nicht. Es kämen Tourist*innen, die davon gehört hätten, aber auch Einheimische, die sich nach ein paar Stunden in der familiären Atmosphäre sehnen, die wie eine liebevolle Umarmung aus der Vergangenheit wirkt. Eines haben aber fast alle Gäste gemeinsam: Ein Smartphone-Selfie mit der jeweils anwesenden Nonna ist für sie ein Muss. Soviel Moderne muss eben doch sein. **e**

Zuhause-Geschmack à la Nonna:
Maria macht Lasagne, Rosa
peruanische Ceviche, Erika tischt
Chilenisch auf und Carmen serviert
argentinische Kartoffelrosen





Andrew McCarthy,
Molly Ringwald und
Jon Cryer in der
Teenieromanze
„Pretty in Pink“

Friederike, 42, wird bei US-Highschool-Filmen emotional

„Wie eine Jugend auszusehen hat, weiß ich aus Filmen und Serien – nicht aus Erfahrung. Denn während ich zwischen dem politischen Aktivismus mit ‚WIZO‘-Soundtrack meiner großen Schwestern und der Vorliebe für weiße Jeans meiner besten Freundinnen herumirrte, war dort alles wunderbar klar: wer die Coolen sind, wer die Nerds und welche Fehler man, im Versuch dazuzugehören, begehen kann. Ich habe Highschool-Content verschlugen. Nicht nur den aus meiner eigenen Zeit, also ‚Clueless‘ (bis heute die beste Jane-Austen-Verfilmung!), ‚Beverly Hills, 90210‘ oder ‚Eiskalte Engel‘, sondern auch die Vorläufer aus den Achtzigerjahren: ‚Breakfast Club‘, ‚Pretty in Pink‘ ... Die Erinnerungen an meine eigenen ersten Küsse, Crushes, Engtanzpartys sind über die Jahre blass geworden. Wenn ich alte Tagebücher in die Hände bekomme, ist mir die Schreiberin merkwürdig fremd. Aber wenn ich Highschool-Filme sehe, fühle ich mich perfekt zurückversetzt – in eine Jugend, die ich so nie hatte.“

Bitte warten!

Text Selina Jüngling

Vorfreude ist die schönste Freude. Nur: Eigentlich existiert sie in unserer Alles-Sofort-Welt gar nicht mehr. Unsere Autorin wünscht sich die zähe Zeit zurück

E

Es gibt eine Folge in der Krankenhausserie „Grey’s Anatomy“, in der Meredith und Co. einen Patienten operieren, der mit Sprengstoff in der Brust eingeliefert wurde. Nur eine Sanitäterin, die den Sprengstoff in der Hand festhält, hindert ihn daran zu explodieren. Als die Sanitäterin die Nerven verliert und loslässt, übernimmt Meredith noch gerade rechtzeitig ihre Position. Das Letzte, was man sieht, ist die Todesangst, die ihr ins Gesicht geschrieben steht. Es gibt einen Grund, wieso ich diesen TV-Moment nie vergessen werde. Und der hat nur bedingt damit zu tun, dass die Storyline an Dramatik kaum zu überbieten ist. Nein, diese Folge hat sich in mein Hirn eingebrannt, wegen dem, was darauf folgte: eine 14 Tage lange, schmerzhaftes Cliffhanger-Folter. Zwei Wochen musste ich auf die Auflösung warten, ob Meredith überlebt oder nicht. Zwei Wochen! Heutzutage undenkbar. Fast alle Serienstaffeln werden bei den Streaming-Anbietern mittlerweile in einem Rutsch gezeigt. Da nervt’s einen schon, wenn die neue Staffel von „Emily in Paris“ in zwei Parts aufgeteilt wird. So ’ne Netflix-Serie mit ihren läppischen zehn Episoden snacke ich an einem Wochenende, ach, was sage ich, an einem Tag weg. Gar kein Problem.

Das Ding ist aber: Ich könnte auf Biegen und Brechen nicht mehr sagen, worum es in der letzten Serie ging, die ich durchgebingt habe. Und das liegt nicht daran, dass sie schlecht gewesen wäre. Denn so sehr diese Medien-Zugänglichkeit meinen ständigen Hunger nach mehr Content auch stillt: Die Serien und Filme verlieren dadurch an Bedeutung. Es ist ein bisschen wie mit Fast Food: Es macht im ersten Moment satt, aber das Gefühl ist nicht nachhaltig. Es bleibt nichts hängen.

Früher, als Staffeln noch aus 23 (!) 40-Minuten-langen Folgen bestanden haben, konnte man sich richtig in die fiktiven Welten

reinleben. Weil man eine Woche auf die nächste Episode warten musste, zog sich eine Staffel über mehrere Monate. Die Figuren aus der Serie wurden zum Teil des eigenen Lebens, des Alltags. Voller Vorfreude fieberte man dem nächsten Treffen mit ihnen entgegen. Und die Befriedigung, wenn sie dann endlich auf unseren Bildschirmen erschienen sind: unvergleichlich. Vor Kurzem bin ich über dieses Zitat des indischen Yogi Sadhguru gestolpert: „Es braucht eine tiefgehende Liebe und Hingabe, um auf etwas zu warten.“ Diese Liebe kann sich wohl kaum an einem Wochenende Dauerbingen entwickeln. Aus „Netflix and chill“-Dates entstehen ja auch nur selten ernsthafte Beziehungen.

Nicht nur der ständige Zugriff auf sämtliche Filme und Serien ist für uns selbstverständlich geworden. Auch der Konsum von Musik hat sich durch Spotify und Co. drastisch verändert. Wann hast du das letzte Mal bewusst Musik gehört? Eben. Ich tue mich damit auch schwer. Bei mir dudelt ständig was im Hintergrund, aber die Hälfte der Zeit weiß ich nicht mal, welcher Song läuft. Ich denke gerne an die Zeiten von Viva und MTV zurück, als ich von der Schule nach Hause kam und den ganzen Nachmittag Musik geschaut habe – ohne dabei gleichzeitig auf Instagram zu scrollen und auf dem Laptop rumzugoogeln. Na gut, manchmal habe ich währenddessen Hausaufgaben gemacht. Trotzdem: Wir werden heute von allen Seiten, von sämtlichen Screens mit Content zugeworfen, sodass wir die eigentliche Kunst – Musik, Filme, Bücher – gar nicht mehr wertschätzen. Wenn ich mir früher eine CD gekauft habe, dann habe ich sie behandelt wie den Heiligen Gral. Heute wechsle ich Playlists wie andere ihre Unterhosen. Achtung, Hipster-Klischee: Das ist ein Grund, wieso ich meinen Plattenspieler so liebe. Wenn ich mir Vinyl auflege, dann gehört ihm meine ganze Aufmerksamkeit. Wie früher den CDs.

Langsam, aber sicher verlieren wir die Fähigkeit abzuwarten. Selbst Einkäufe werden uns direkt nach Hause geliefert. Jedes Bedürfnis kann sofort befriedigt werden. Dank Internet muss man dafür nicht mal das Haus verlassen. Als fauler Teenager habe ich von so einer Welt geträumt. Jetzt, wo ich in ihr lebe, sehne ich mich nach der Zeit des Wartens zurück. Klar, man will immer das, was man nicht haben kann. Dabei könnte ich mir die Wartezeit ja selbst einräumen. Allerdings fehlt dafür meist die nötige Selbstdisziplin. Schließlich ist Warten nervtötend – dabei steckt so viel Magie in der Vorfreude.



Mit dem Herzen hören

Text Katharina Marisa Katz

Wie kann einem nur das Lied der „Biene Maja“ schöne Gefühle machen? Na, weil's an früher erinnert

E

Es passiert ganz plötzlich. Drei Takte, die ersten Worte. „Life is like a hurricane“ und ich sitze wieder mit einer Schüssel Schoko-Pops auf dem Ledersessel meiner Oma. „Ducktales“ im Disney Club, Sonntagmorgen, während bei Oma die Waschmaschine läuft. Ein Gefühl absoluten Wohlbefindens. Ich kann den Weichspüler riechen, spüre das Leder unter den Fingern und schmecke die Mischung aus Milch und Schokolade auf der Zunge. Dieser Song ist wie ein Schalter, der sich umlegt und mich ins Land der Kindheitserinnerungen katapultiert. Und nicht nur er. Ob „Mila Superstar“, „Biene Maja“, oder die ersten Takte der „Merci“-Werbung – Songs nehmen mich sofort mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Aber wie schaffen es diese Melodien, uns so tief zu berühren?

Die Verknüpfung von Musik und Emotionen ist in der Wissenschaft vielfach dokumentiert. Besonders Melodien aus der Kindheit sind tief in unserem Gedächtnis verankert und können starke positive Erinnerungen und Gefühle hervorrufen. Warum das so ist, erklärt Psychologin Katharina Meier-Batrakow so: „Interessanterweise können wir durch Musik sogar Zugang zu Erfahrungen aus unseren ersten sechs Lebensjahren erhalten, an die wir uns bewusst oft nicht mehr erinnern können – kindliche Amnesie nennt sich das. Die Wissenschaft erklärt dieses Phänomen damit, dass Musik direkt das limbische System im Gehirn anspricht, den Bereich, der für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist.“ Wenn wir Musik hören, die uns emotional berührt, wird

nachweislich Dopamin freigesetzt – ein Neurotransmitter, der für das Gefühl von Freude verantwortlich ist. Melodien aus der Kindheit, die uns an glückliche Zeiten erinnern, verstärken diesen Effekt. Meier-Batrakow sagt: „Musik kann mit dem autobiografischen Gedächtnis verknüpft sein, sodass Melodien und Bilder aus der Kindheit an ein Gefühl von damaliger Sicherheit, Geborgenheit und Vertrautheit erinnern.“

In unsicheren Zeiten, wie wir sie heute erleben, suchen darum viele Menschen Trost in nostalgischen Erinnerungen. Das Gehirn scheint gezielt nach positiven Erfahrungen aus der Vergangenheit zu suchen, um die aktuelle Unsicherheit zu kompensieren. Es ist, als würden wir in der Vergangenheit einen sicheren Hafen finden – einen Ort, an dem die Welt noch in Ordnung war. Verschiedene wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse aus den Bereichen Neurowissenschaften, Psychologie und Musiktherapie zeigen, wie stark die Verbindung zwischen Musik und Emotionen ist. Kindheits-Jingles sind mehr als nur simple Melodien, sie sind ein Tor zu unseren Erinnerungen, ein Anker in einer Zeit, die oft als sicherer und unbeschwerter abgespeichert ist. Sie bringen uns zum Lächeln, zum Weinen und zum Träumen – und ermöglichen uns, unsere frühesten Erfahrungen und Erinnerungen auf eine ganz besondere Weise wiederzuerleben. Wenn der Herbsttag also einmal zu dunkel ist, lohnt es sich, „Sailor Moon“, „Bibi Blocksberg“ oder „Gummibärenbande“ in die Suchleiste von Spotify einzutippen – hebt sofort die Stimmung. Versprochen! **e**

Nadine, 42, liebt Fifties-Möbel

Manche Retro-Designs machen mich wahnsinnig. Ich ertrage kein Seventies-Orange, schon gar nicht als psychedelische Tapete oder knautschigen Sessel. Denn das erinnert mich an Studi-Kneipen Anfang der 2000er und fühlt sich für mich staubig an.

Aber die Formen der Fünfziger, so zeitlos cool! Puristisch und oft verspielt in ihren Schwüngen, elegant und revolutionär in ihrer Einfachheit, 'mid-century modern' eben, gemütlich in ihrem Grün und Schokobraun, artsy in ihrem knisternden Gelb und tiefen Schwarz. What's not to love?

Lustig übrigens: Wie schlimm meine Mutter das alles findet! Sie versteht nicht, was ich mit den „piefig niedrigen“ Sideboards will, in die wirklich wenig hineinpasst, und warum ich freiwillig so viele Holztöne pro Zimmer kombiniere. Auf sie (Jahrgang 1953) wirkt der Look drückend und spießig, sie mag Weiß und Beige und offene Wohnkonzepte. Meine Theorie: Das eigene Gestern taugt oft nicht als Retroliebe.

Behaglich,
stylish,
extravagant:
50s-Interieur
wärmt unserer
Kollegin das
Herz





Rolemodels: Single sein wurde damals vom bedauernswerten Zustand zu sexy Selbstbestimmtheit. Die Charaktere und ihre Brüche: zum Playbook aller Serien, die danach kamen

Claudia, 48, erinnert sich an „Sex and the City“

„Vieles an SATC ist nicht gut gealtert. So privilegiert die Situationen, so wenig divers die Darsteller*innen. Warum ich trotzdem nostalgische Vibes bekomme? SATC war Ende der 90er ein Gamechanger. Wie die Serie Frauen und Männer und ihre irrlichternden Lifegoals darstellte, war komplett neu. Es ging um Sex und Karriere, Frauenfreundschaft, Hedonismus und die Suche nach Liebe – von deren Idealzustand alle nur vage Vorstellungen hatten. Dabei gab's Enttäuschungen und Triumphe, durchheulte genauso wie durchtanzte Nächte. Oft schmerzhaft und noch öfter saukomisch, was Carrie, Charlotte, Miranda und Samantha beim Dating erlebten. Wie explizit sie über Sex sprachen, das hatte es vorher noch nie gegeben im TV. Und natürlich: die Klamotten! Diese Looks ließen den Puls wirklich höher schlagen, zumal man Mode-Infos damals nur aus Frauenzeitschriften bekam. Die neusten Staffeln musste man sich als DVD aus den USA mitbringen lassen – ich behaupte jetzt mal: Ich habe damals Bingewatching erfunden.“

Ach, wie schön war Büllerbü!

Text Regina Denk

Unsere Autorin ist mit ihren Kindern zurück ins Dorf ihrer Kindheit gezogen. Aus Nostalgie. Und, wie ist es?

D

Dieser Sommer war für mich ein Sommer der ganz großen Gefühle, neuer und alter gleichermaßen. Meine große Tochter hat Schwimmen gelernt – in exakt dem kleinen Freibad, in dem ich vor vielen Jahren mein Seepferdchen gemacht habe, in dem Becken, in dem ich meinen allerersten Kuss von meinem allerersten Freund bekommen habe (und zwei Stunden später, weil es sich bereits im ganzen Dorf herumgesprochen hatte, eine Riesenstandpauke meiner Eltern gratis oben drauf).

Eben diese Tochter wurde dann auch eingeschult, in genau der Schule, in der auch ich Lesen, Schreiben, Rechnen und allerhand andere nützliche und unsinnige Dinge gelernt habe. Und wo für sie, die Tochter, alles neu und aufregend ist, ist für mich alles altbekannt und dann doch wieder neu, weil ich in den 30 Jahren dazwischen irgendwann die Seiten gewechselt habe...

Aber halt, stopp, einen Schritt zurück. Um zu erklären, warum sich in meinem Kopf die alten, eigenen Erinnerungen mit den neuen plötzlich überlappen: Irgendwann zwischen den Corona-Wellen und zwischen Kind 1 und 2 haben mein Mann und ich

beschlossen, die Großstadt zu verlassen und wie so viele andere Familien das Glück auf dem Land zu suchen. Dabei sind wir am Ende nicht irgendwo angekommen, sondern genau in dem Dorf, in dem ich selbst groß geworden bin, das ich nach dem Abitur für die weite Welt verlassen habe, mit dem festen Vorsatz, nicht mehr zurückzukommen, und wenn, dann nur zu Besuch. Und nun sitzen wir hier als Familie mit zwei Kindern – sechs und vier Jahre alt –, zwei Hunden und einer Katze. Jeden Morgen, wenn ich die Augen aufschlage, holen mich die Erinnerungen an meine Kindheit ein, vergleiche ich das, was ich selbst erlebt habe mit dem, was ich jetzt als Mutter wieder erlebe...

An meine Kindheit hier auf dem Land erinnere ich mich nur zu gern. Mit jedem Jahr, das sie länger zurückliegt, verwandelt sich das Ganze mehr in ein Bullerbü-Setting, das sommers wie winters ein einziger Kinderspielplatz war, auf dem Dorfkinder frei und ohne Zwänge bei jedem Wetter draußen Abenteuer erlebten, unterbrochen nur von Brauchtums-Festtagen, Weihnachten und der Schule. Wir waren eine eingeschworene Truppe, ►

Das Dorf ist größer geworden, aber die Welt drum herum kleiner, vieles von dem, was ich an der Stadt schätze, ist weggefallen

weil schon Eltern und Großeltern sich kannten, wenig konnte man verheimlichen, dafür aber hatte man auch überall und immer ein Zuhause. Für meine eigenen Kinder habe ich mir genau das gewünscht, mit dem Umzug, mit der Rückkehr an diesen Ort. Mehr Freiheit für die ersten Jahre, weil die Welt und damit auch die Gefahren darin ein klein wenig überschaubarer sind, weil man sich kennt und hilft und eben alles etwas einfacher ist. Ein bisschen Bullerbü eben.

Es war ein nostalgischer Blick auf die eigene Vergangenheit, der Wunsch an vielen Stellen Vater beziehungsweise Mutter des Gedankens, denn natürlich war auch in meiner Kindheit nicht alles wie in Astrid Lindgrens Büchern und natürlich hat sich auch viel verändert, seit ich weggegangen und bis ich wiedergekehrt bin.

Das Dorf ist größer geworden, aber die Welt drum herum kleiner, vieles von dem, was ich an der Stadt schätze, ist weggefallen, vieles, was ich als Kind nicht gesehen habe, weil es mich nicht interessiert hat, wird mir heute schmerzlich bewusst: politische Gesinnungen zum Beispiel, fehlende Bildungs- und Freizeitangebote. Und gleichzeitig ist einiges von der Freiheit verloren gegangen, weil die Welt sich verändert hat, weil der Anspruch an Eltern ein anderer geworden ist. Meine Sechsjährige lasse ich auch hier nicht allein mit dem Fahrrad von A nach B radeln, weil der nette Polizist beim ersten Elternabend deutlich auf die Gefahren dabei hingewiesen hat. Auch bei der Sonnenwendfeier der Freiwilligen Feuerwehr dürfen meine Kinder nicht in der Dunkelheit allein durch den Wald stromern, ein bisschen, weil ich meine Ängste aus der Stadt mitgenommen habe, ein bisschen, weil ich eben nun Mutter bin. Und wenn ich dann meine Mutter heute frage, wie sie uns das alles damals erlauben konnten, als Eltern, dann sagt sie mir, dass auch wir das nicht durften,

dass wir bei Dunkelheit eingesammelt worden sind, dass wir auf dem Fahrrad begleitet wurden, mal von den eigenen Eltern, mal von anderen und dass mir mein nostalgischer Blick auf die Kindheit Streiche spielen würde...

Tut er das? Hat mein Hirn mich ausgetrickst und mit falschen Versprechungen hier an diesen Ort zurückgelockt? Ist die Nostalgie etwas, gegen das ich mich wehren muss? Mehr Feindin als Freundin? Soll ich mit gnadenlos klarem Blick die Dinge betrachten, wie sie eben sind?

Ich schaue genauer hin. Beobachte meine Kinder, die mit unseren Hunden durch den Wald und über die Wiesen rennen, beim Sonnenuntergang, direkt vor der Haustür. Wir Eltern (unsichtbar) hinter ihnen, um sie später einzusammeln. Ich sehe, wie sich Freundschaften bilden, aus dem Kindergarten heraus in die Schule bis zum Dorffest, weil niemand wegzieht, niemand in eine andere Sprengelschule muss. Ich spüre, wie diese Kinder zusammenwachsen, vielleicht weil sie es wollen, vielleicht, weil sie keine andere Wahl haben, und ich merke, wie wir Eltern genau dasselbe tun.

Ich denke: Das hier werden die Erinnerungen sein, die meine Kinder später an diese Zeit haben. Wenn die Nostalgie ihnen einen kleinen Streich spielt, wird es vielleicht in ihrem Kopf aussehen wie Bullerbü. Ein bisschen tut es das ja tatsächlich, obwohl sich so viel geändert hat. Bei Weitem aber nicht alles zum Schlechten, das Schwimmbad zum Beispiel ist heute beheizt. Ich beschließe: Nostalgie ist eine alte Freundin, so eine, wie sie jeder von uns in seinem Leben brauchen kann. Ich werde sie weiterhin in meinem behalten und auch auf diese Zeit hier als Familienmutter im Dorf meiner Kindheit irgendwann einmal zurückblicken. Hoffentlich nostalgisch und ein klein wenig verklärt. **e**

L'OCCITANE

EN PROVENCE



VERSCHENKEN SIE
UNSERE IKONEN





FEIER

WAS?! DU MACHST SCHON

Selbst weil die
Kollegin Care-Arbeit
und Überstunden
magisch verein-
baren kann, steht
es ihr nicht zu, dich
zu judgen, wenn
du pünktlich gehst

Im Job Grenzen
setzen: so wichtig.
Blöd nur, wenn
dann andere
sticheln. Dabei gibt
es smarte Strate-
gien gegen dieses
Wellbeing Shaming

Text Selina Jüngling **Foto** Cathleen Wolf x Goalgirls

A B E N D ?



BESTES MITTEL GEGEN WELLBEING SHAMING: REAGIEREN UND KON- FRONTIEREN

D

a ist diese Stimme im Kopf, die schnell ertönt, wenn man pünktlich Feierabend machen will: „Schau dich mal um, alle arbeiten noch. Was soll denn deine Chefin denken, wenn du so früh Schluss machst?“ Manchmal kommt diese Stimme auch nicht aus dem Kopf – sondern vom Schreibtisch gegenüber. Dann heißt es: „Wow, schon Schluss? Das könnte ich mir nicht leisten...“

Es gibt eine Bezeichnung für diese passiv-aggressiven Sprüche, mit denen gegen Menschen gestichelt wird, die im Job Grenzen setzen, um ihr Leben in der Balance zu halten: Wellbeing Shaming. Die Arbeitspsychologin Melissa Doman hat diesen Begriff geprägt, um dem Phänomen einen Namen zu geben, mit dem Abgrenzung und Selbstfürsorge stigmatisiert werden. Da wird man zum Beispiel blöd angeschaut, wenn man die Mittagspause nicht am Rechner verbringt. Oder es gibt erstaunte Reaktionen, wenn man ankündigt, dass man im Urlaub keine Mails checken wird. Ob nun aus uns selbst heraus oder von Kolleg*innen – Wellbeing Shaming macht es schwer, das eigene Wohlergehen mit dem Job in Einklang zu bringen oder gar darüberzustellen.

Doch woher kommt der Gedanke, dass die Arbeit vorgeht, sogar wichtiger sein sollte als unsere Gesundheit? Der Übeltäter, wie so oft: die Leistungsgesellschaft. Als systemische Coachin und Prozessbegleiterin arbeitet Lena Wittneben viel mit Menschen, denen es schwerfällt, sich selbst zu priorisieren. Oft sei es der innere Antreiber, der Menschen zum Wellbeing Shaming verleitet – gegen sich selbst oder gegen andere. „Glaubenssätze wie ‚Ich darf keine Schwäche zeigen‘ oder ‚Ich muss fleißig sein‘ sitzen tief“, sagt Lena Wittneben, „Menschen, die andere dafür verspotten, dass sie sich um sich kümmern, haben meist einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst. Oft wollen sie sich – bewusst oder unbewusst – so über ihre Kolleg*innen stellen und zeigen: ‚Schau mal, was ich leiste.‘ Gleichzeitig kommt mit dem Wellbeing Shaming eine Frustration darüber zum Ausdruck, dass man es selbst nicht schafft, alles unter einen Hut zu kriegen. Wie man so schön sagt: Was Paul über Peter sagt, sagt mehr über Paul aus als über Peter.“

Spricht man über Grenzen setzen im Job, über einen neuen Stellenwert von psychischer Gesundheit im Arbeitskontext, landet man früher oder später

Erholung müssen wir uns nicht erst verdienen, auch nicht an einem unpro- duktiven Tag

beim Thema Generationen-Clash: Die Boomer sind die Workaholics und die Gen Z die achtsamen Vier-Tage-Woche-Verfechter*innen. So das Klischee. Lena Wittneben ist diese Aufteilung zu einfach. „Das spielt da bestimmt mit rein. Ich glaube aber, dass es viel mehr damit zu tun hat, ob man einen Zugang zu Themen wie Selbstfürsorge hat oder nicht“, ist sie überzeugt. „Wer sich nicht damit auseinandersetzt, vielleicht auch, weil Zeit und finanzielle Mittel fehlen, kann nicht so gut nachvollziehen, wieso jemand anderes viel Wert darauf legt, pünktlich Feierabend zu machen, weil man noch zum Yogakurs will.“ Missverständnisse und Vorurteile auf beiden Seiten verstärken diesen Konflikt, sagt Wittneben.

Aber regelmäßig skeptische Blicke und schnippische Kommentare abzubekommen, ist anstrengend. Mal abgesehen davon, dass die, die pünktlich gehen, vielleicht gar nicht zum Yoga gehen, sondern zur Kita oder zu ihrer Mutter ins Pflegeheim. Wer zusätzlich zum Beruf auch noch Care-Arbeit leistet, weiß, wie oft es zur Zerreißprobe wird, alles miteinander zu verbinden – auch ohne passiv-aggressive Bemerkungen zur Arbeitsmoral.

Der Druck durch Wellbeing Shaming kann so groß werden, dass Menschen über ihre Grenzen gehen. Doch statt das Leistungsspiel mitzuspielen, empfiehlt Lena Wittneben: reagieren und konfrontieren – sachlich freundlich. Dabei hätten sich einige Sätze bewährt, etwa: „Für mich ist es wichtig, eine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen. Ich akzeptiere, wenn du das anders machst, aber mir tut das nicht gut.“ Oder auch: „Ich brauche Zeit zur Erholung, damit ich morgen wieder produktiv sein kann.“ Man könne auch Gegenfragen stellen von „Gibt es etwas, was du mir damit sagen möchtest?“ über „Bist du mit meiner Leistung nicht zufrieden?“ bis zu „Brauchst du Hilfe bei einer Aufgabe, die noch schnell erledigt werden muss?“




Lena Wittneben ist Coachin, Speakerin, freie Autorin und Ersthelferin für psychische Gesundheit. Mehr Infos: lena-wittneben.de

Wichtig sei, nicht schnippisch oder ironisch zu werden. „Man muss auch gar nicht immer erklären, wieso man pünktlich Feierabend macht oder in der Mittagspause das Büro verlässt“, sagt Lena Wittneben. Man sei niemandem eine Erklärung schuldig. Außerdem könne Oversharing auch dazu führen, dass der Pegel ins andere Extrem ausschlägt und sich alle nur noch daran messen, was sie alles für ihre Selbstfürsorge tun. Das sei ebenso schlecht für die Arbeitsatmosphäre wie Wellbeing Shaming.

Die Kunst liegt einmal mehr darin, die goldene Mitte zu finden. Eine Arbeitskultur zu schaffen, in der offene Kommunikation und Transparenz gelebt werden und es kein toxisches Konkurrenzdenken gibt. „Dafür müssten Firmen signalisieren, dass ihnen die psychische Sicherheit ein Anliegen ist. Das fängt bei den Führungskräften an: Wenn sie mit gutem Beispiel vorangehen, macht das viel aus. Zum Beispiel: dass sie wirklich zu Hause bleiben und sich ausruhen, wenn sie krank sind.“ Noch besser sei es, wenn sie Mitarbeiter*innen proaktiv ermutigten, Feierabend zu machen oder Urlaub zu nehmen. „So kann Selbstfürsorge im Job zur Selbstverständlichkeit werden.“ Wenn flexible Arbeitsmodelle

angeboten werden, sollten diese auch gelebt und genutzt werden können.

Letztendlich profitieren alle von einer positiven Arbeitsatmosphäre, auch die Unternehmen: Wenn sich jede*r um die eigene mentale Gesundheit kümmern würde, gäbe es auch weniger Ausfälle, sagt Wittneben. „Es gibt mehrere Studien, die zeigen, Rückenprobleme oder psychische Beschwerden sind die häufigsten Gründe, weshalb Leute im Job ausfallen.“ Die Coachin empfiehlt Firmen, denen die mentale Gesundheit ihrer Angestellten ein Anliegen ist, sie zu einer Ausbildung zum psychischen Ersthelfer oder zur psychischen Ersthelferin zu motivieren. Wie bei der körperlichen Ersten Hilfe sind auch psychische Ersthelfer*innen dazu da, um im Notfall eine Erstversorgung zu gewährleisten. Zum Beispiel, wenn jemand Anzeichen einer depressiven Erkrankung, eines Suchtproblems oder einer Angststörung erkennen lässt.

Wenn der Arbeitgeber eine solche Arbeitsatmosphäre schafft – super! Aber was tun gegen die Stimme im Kopf, die einem einredet, dass man faul ist, nur weil man pünktlich Feierabend macht? „Das sollte man Schritt für Schritt angehen, indem man den Nein-Muskel trainiert. Zunächst in Situationen, in denen man nicht viel zu befürchten hat. Langsam realisiert man dann, dass das gar nicht so schlimm ist und traut sich irgendwann, im Büro zu sagen: Nein, ich mache jetzt keine Überstunden, sondern gehe nach Hause.“ Dabei können wir uns auch gegenseitig unterstützen, sagt Lena Wittneben. Indem wir zum Beispiel unsere Kolleg*innen daran erinnern, Mittagspause zu machen und andersherum. Schließlich ist es so: Das Recht auf Erholung müssen wir uns nicht erst verdienen, noch nicht einmal an einem unproduktiven Tag. Was soll schon passieren, wenn wir dem Wellbeing statt dem Shaming Raum geben? Dass wir unsere Arbeit schlechter machen? Wohl eher das Gegenteil. 



JANA RINGWALD

IHR MOTTO:
„KONTROLLE IST
GUT. VERTRAUEN
IST BESSER.“

Gewinn dein Mentoring

Bewirb dich jetzt und hol dir Impulse beim Kurz-Mentoring. Diesmal bei: **Jana Ringwald, Cyberstaatsanwältin** bei der Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT). Hier erzählt die 43-Jährige, wieso das Wichtigste ist, herauszufinden, was du wirklich willst

Was war auf Ihrem Berufsweg besonders wichtig?

Meine Jahre als Wirtschaftsstaatsanwältin waren die beste Schule für das analytische Vorgehen, das ich als Cyberstaatsanwältin brauche. In den ersten beiden Jahren wurde ich von hoch kompetenten Cyberermittlern und Analysten in die Lage versetzt, diesen Job zu machen. Nie zuvor habe ich so schnell so viel Neues gelernt und hatte dabei bereits die Verantwortung für international geführte Ermittlungsverfahren inne.

Wodurch haben Sie im Job am meisten gelernt?

Durch die Begegnungen mit Menschen. Ich sehe eine berufliche Laufbahn als eine persönliche Entwicklung, die von anderen begleitet wird. Diese Menschen, Kollegen, Mentoren sind für mich wie Leitplanken, ohne sie würde meine Arbeit zum Selbstzweck. Mein Job dreht sich um die Frage, wie wir leben wollen, und was wir tun müssen, damit das gelingt. Dafür muss ich wissen, an wen ich mich wenden kann, wer mich weiterbringt und wen ich unterstützen kann.

Wie fördern Sie Frauen:

Ich versuche, ihnen ein Beispiel darin zu sein, dass einem Opfer- und Angstgedanken nicht weiterhelfen. Es hilft zu erkennen, dass ein gesundes Selbstverständnis einem den Kampf um Positionen und Anerkennung erspart. Ich versuche bei allem, was ich tue, meine Arbeitsfreude zu transportieren und zu vermitteln, dass die Suche nach der Aufgabe, die man wirklich wahrnehmen möchte, das Entscheidende ist und nicht, was andere denken oder von einem erwarten.

Ihre wichtigsten Stärken:

Mein innerer Friede, mein Humor und meine Arbeitsfreude.

Welcher Fehler hat Sie weitergebracht:

Jeder Fehler, ob im Job oder in meinem Privatleben. Fehler sind keine Schmach, sondern eine Gelegenheit, besser, sensibler und gnädiger zu werden – mir und anderen gegenüber.

Wie motivieren Sie sich an einem Tag, an dem Sie am liebsten im Bett geblieben wären?

Ich vergegenwärtige mir, dass es vollkommen in Ordnung ist, an diesem Tag einfach da zu sein. Wir müssen und können nicht ständig leisten.

Was kann man von Ihnen lernen:

Dass, egal, was um uns herum geschieht, wir selbst entscheiden, wie wir zu den Dingen in dieser Welt stehen und dass eine innere Verankerung einen durch das Leben trägt.

Würden Sie heute noch mal in den Job starten ...

... hätte ich mit dem Wissen von heute etwas weniger Angst vor Fehlentscheidungen. Aber diese Anfangserfahrung ist wichtig. Sie erinnert uns daran, woher wir kommen und fördert ein gesundes Maß an Demut.

Lern von den Besten

Deine Mentorin

Oberstaatsanwältin Jana Ringwald hat Geschichte und Jura studiert. Ihr Buch „Digital. Kriminell. Menschlich. Eine Cyberstaatsanwältin ermittelt“ (Murmann, 25€) ist gerade für den Deutschen Wirtschaftsbuchpreis nominiert.

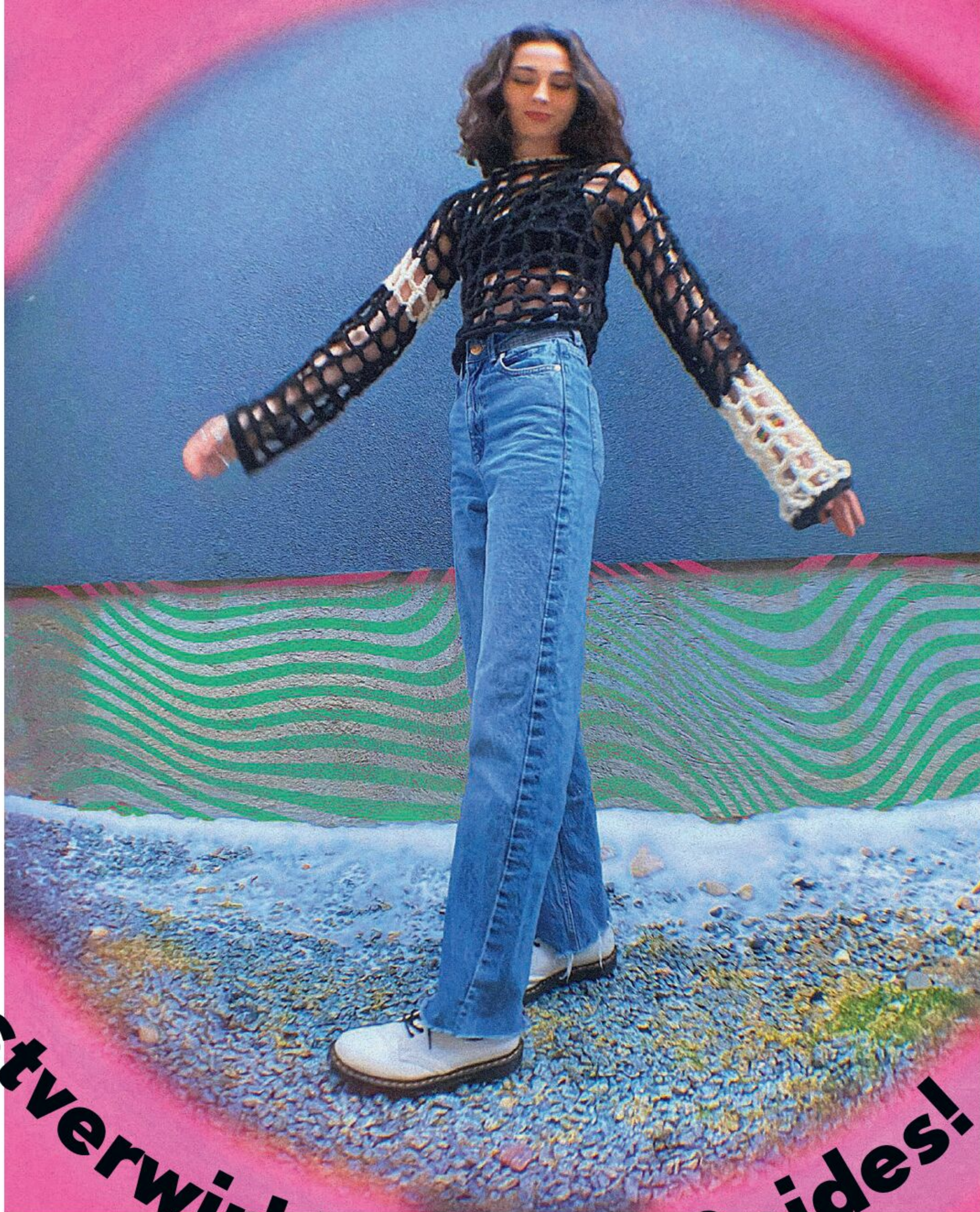
Bewirb dich!

Du wünschst dir Jana Ringwald als Mentorin? Bewirb dich und gewinn zwei Videotreffen! **emotion** bringt euch zusammen.

Alle Infos

emotion.de/mentorin

Sicherheit vs. Selbstverwirklichung? Beides!

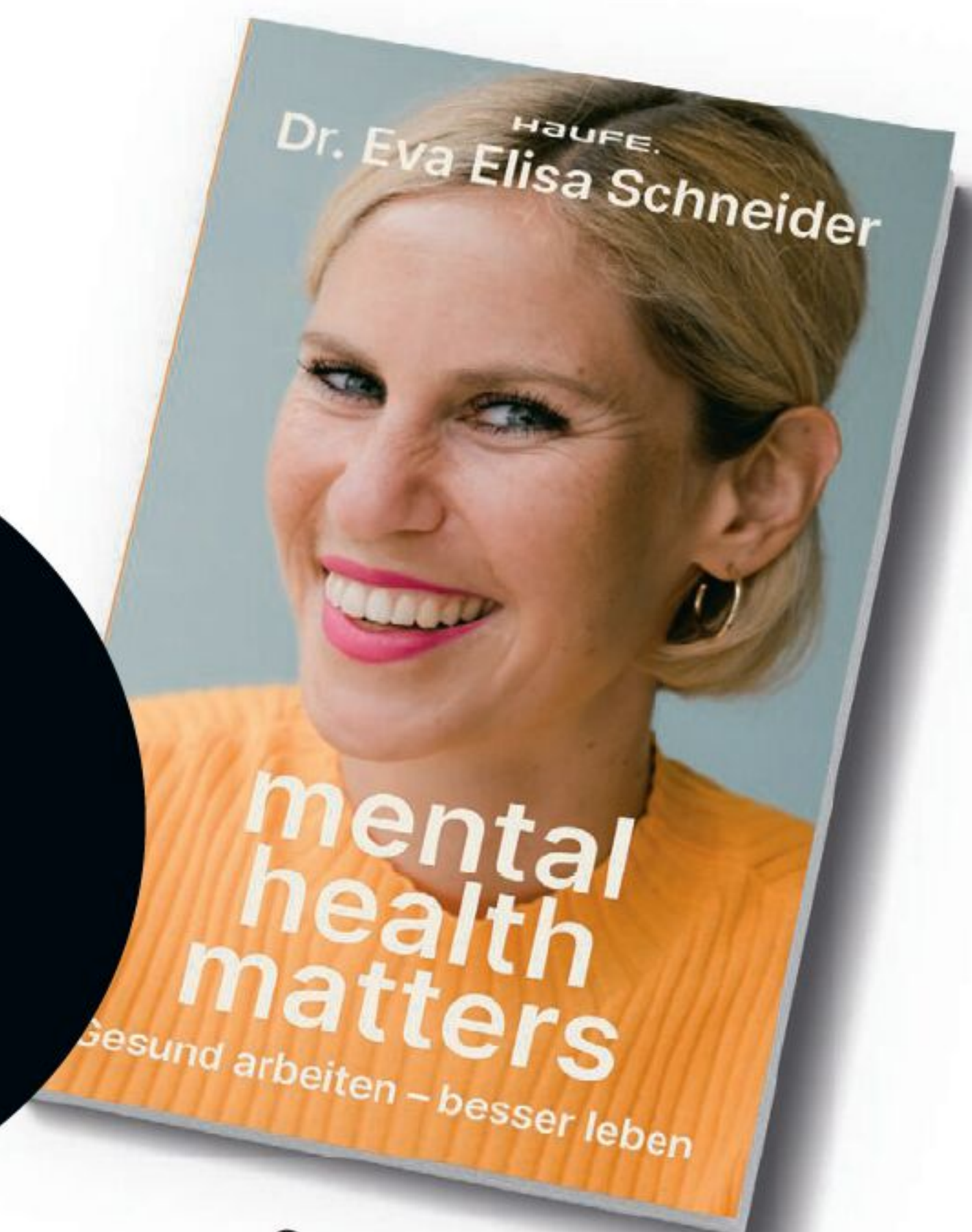


Ich möchte was Sicheres UND was Eigenes! So sieht laut einer neuen Studie von Samsung die ideale Job-Description der Gen Z aus. 55 Prozent der Befragten können sich ein Side-Business vorstellen, das sie am liebsten neben ihrem Hauptjob betreiben würden. Befragte, die dieses Modell schon leben, waren übrigens überdurchschnittlich aufgeschlossen, KI als Hilfsmittel zu nutzen, 73 Prozent von ihnen ließen sich bereits unterstützen.



DAS RECHT AUF ABSCHALTEN

Ein neues Gesetz in Australien räumt Millionen von Arbeitnehmer*innen eine ganz neue Freiheit ein: das Recht, außerhalb ihrer Arbeitszeiten nicht erreichbar zu sein. Damit soll die psychische Gesundheit geschützt werden – und entgrenztem Arbeiten ein Riegel vorgeschoben werden: „Menschen, die nicht 24 Stunden am Tag bezahlt werden, sollten auch nicht 24 Stunden am Tag arbeiten müssen“, hat Australiens Premierminister Anthony Albanese dazu gesagt.



SO GEHT GESUNDE ARBEITSWELT

Lesetipp! Innovative Ideen gegen arbeitsbedingten Stress von Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Eva Elisa Schneider, denn: „Mental Health Matters: Gesund arbeiten – besser leben“, Haufe, 22 €



90% DER FÜHRUNGSKRÄFTE MÖCHTEN ALS MENTOR*IN AKTIV WERDEN

So viel ungenutztes Potenzial in Sachen Guidance: Eine branchenübergreifende Umfrage von GreenTech Talents zeigt, wie offen erfahrenere Manager*innen für Mentoring sind. Über 90 Prozent möchten ihr Wissen an die jüngere Generation weitergeben. Fast jede*r Fünfte wäre bereit, dafür sogar über fünf Stunden pro Monat zu investieren – am liebsten in den Bereichen Führung und Management, gefolgt von persönlicher und fachlicher Weiterentwicklung. (Übrigens: In emotion könnt ihr jeden Monat ein Kurz-Mentoring gewinnen! Siehe links.)



Lass stecken!

Wir brauchen sie oft am Schreibtisch, jetzt gibt's sie auch in hübsch: Mehrfachstecker „Square1“ mit USB Ports von Avolt, 60 €



PRÄSENTIERT VON



Schon zum achten Mal ist Mercedes-Benz Partner beim emotion Award, mit dem wir Frauen auszeichnen, die etwas in Bewegung bringen. Traditionell ist Mercedes-Benz Pate unserer Award-Kategorie „Frauen in Digitalisierung“, denn dieser Bereich ist essenziell, um unsere Gesellschaft für die Welt von morgen aufzustellen. Ein Gespräch mit Britta Seeger, Vorständin und Vertriebs- und Marketingchefin der Mercedes-Benz Group AG, über den Weg in die Zukunft.

Frau Seeger, als Sie mit 19 bei Mercedes-Benz angefangen haben, hat man Mercedes noch eher mit einem Mann am Steuer assoziiert. Wie positioniert man eine Traditionsmarke zeitgemäß? Wenn ich an Mercedes-Benz denke, fällt mir sofort Bertha Benz ein, die Frau, die 1888 mit ihrer Pionierfahrt die Geschichte des Automobils mitgeschrieben hat. Unsere erste Markenbotschafterin! Ohne ihre Vision wäre Mercedes heute kaum das, was es ist. Unsere Marke war von Anfang an von starken Persönlichkeiten geprägt. Natürlich hat sich über die Jahre viel verändert, unser Erfolgsrezept liegt genau darin, den Wandel zuzulassen. Heute geht es uns darum, unsere Tradition lebendig zu halten und gleichzeitig offen für neue Ideen zu sein.



Hat immer die Zukunft im Blick:
Mercedes-Benz-Vorständin
Britta Seeger

Erfolg braucht Wandel

Bei Mercedes-Benz ist eins klar: Wer Zukunft gestalten will, darf nicht stillstehen. Das Wichtigste auf dem Weg nach vorn: Herausforderungen offensiv angehen, auch mal was riskieren und immer wieder überraschen

Wie funktioniert das Image einer Marke in einer globalisierten Welt?

Eine Marke lebt von ihren Werten. Egal, wo auf der Welt – die Menschen müssen spüren, wofür wir stehen. Dabei ist Authentizität entscheidend. Gleichzeitig darf man nicht stillstehen, sondern muss auch mal etwas wagen. Und es geht auch darum, die Menschen zu überraschen. Ein gutes Beispiel dafür ist unsere Zusammenarbeit mit Moncler. Plötzlich stand da die G-Klasse, aber nicht als Geländewagen, sondern als Kunstwerk mit den unverkennbaren Elementen der Pufferjacke von Moncler. Zusammen mit dem japanischen Designer NIGO haben wir sie dann noch in eine Modekollektion und limitierte G-Klasse-Serie überführt. Das hat Grenzen verschoben.

Sie waren selbst für Mercedes-Benz in der Türkei und in Südkorea. Welche Inspirationen sehen Sie in der Welt für Deutschland?

Inspiration findet man überall, selbst in den kleinsten Details des Alltags. In der Türkei ist mir vor allem der starke Fokus auf Gemeinschaft aufgefallen. Dort wird sehr viel Wert auf Zusammenarbeit gelegt. Dieses starke Miteinander schafft eine besondere Dynamik und inspiriert, noch stärker auf gemeinsames Vorankommen zu setzen. In Südkorea hat mich die technologische Innovationskraft fasziniert. Wie schnell dort die digitale Transformation vorangetrieben und in den Alltag integriert wird, ist außergewöhnlich. Es zeigt, wie wichtig es ist, frühzeitig in digitale Infrastrukturen zu investieren.

E-Mobilität gilt als ein zentraler Schritt in Richtung Zukunftsfähigkeit. Die Transformation ist, gerade in Deutschland, langsamer als erwartet. Wie begegnen Sie den Herausforderungen?

Unser Ziel bei Mercedes ist klar: Bis 2039 wollen wir eine bilanziell CO₂-neutrale Neuwagenflotte anbieten. Wer einmal die Vorteile des elektrischen Fahrens erlebt hat, bleibt meist dabei. Doch wir müssen flexibel auf Kundenwünsche reagieren. Deshalb wird es bei Mercedes bis in die 2030er-Jahre die Wahl zwischen voll-elektrischen Fahrzeugen und teil-elektrischen Verbrennern geben.

Ein gutes Beispiel für den Weg in die Zukunft ist das Concept CLA Class. Es gibt einen Ausblick auf den neuen CLA, der 2025 seine Weltpremiere feiern wird. Der CLA basiert auf einer neuen Plattform, die sowohl Elektroantriebe als auch elektrifizierte Verbrennermotoren aufnehmen kann. So bieten wir unseren Kundinnen und Kunden in dieser Übergangsphase das Beste aus beiden Welten.

„Bis 2039 wollen wir eine CO₂-neutrale Neuwagenflotte anbieten“

Wie kann individuelle Mobilität zukunftsfähig werden?

Für mich bedeutet zukunftsfähige Mobilität: unseren Kundinnen und Kunden das Leben so einfach und komfortabel wie möglich zu machen. Digitalisierung spielt dabei eine Schlüsselrolle – vom Fahrzeug bis hin zum Vertrieb. Mit digitalen Tools verstehen wir unsere Kunden besser und können ihnen Angebote machen, die maßgeschneidert auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Ein Beispiel aus meinem Bereich ist der sogenannte „Vertrieb der Zukunft“. Durch digitale Technologien wissen wir besser, was unseren Kunden wichtig ist. Wir wollen ein vollkommen individuelles Erlebnis schaffen – von der ersten Kontaktaufnahme bis hin zum perfekten Fahrzeug. So wird Mobilität nicht nur effizienter, sondern auch persönlicher.

Sicherheit gehört zur DNA der Marke. Welche Rolle wird KI dabei spielen?

Künstliche Intelligenz unterstützt uns dabei, die Sicherheit unserer Fahrzeuge zu verbessern, zum Beispiel beim automatisierten Fahren. Da hilft uns die KI, Sensordaten auszuwerten und Verkehrssituationen in Sekundenbruchteilen zu erkennen. So können Gefahren früh erkannt und Unfälle vermieden werden.


Bei KI stellen sich auch Fragen nach Datenschutz und Ethik. Wie gewinnen Sie das Vertrauen der Kund*innen?

Die Sicherheit, die unsere Kundinnen und Kunden von unseren Fahrzeugen kennen, wollen wir in die digitale Welt übertragen. Dafür haben wir ein klares Daten-Leitbild entwickelt, das auf Transparenz, Selbstbestimmung und Datensicherheit basiert. Unser Ziel ist es, dass unsere Kunden die Kontrolle über ihre Daten behalten. Ein gutes Beispiel hierfür ist unser „Mercedes-Benz Privacy Center“. Dort können unsere Kunden ganz einfach selbst bestimmen, welche Daten sie für welchen Zweck mit uns teilen. So stellen wir sicher, dass sie nicht nur Vertrauen in unsere Technologien haben, sondern auch in den Umgang mit ihren persönlichen Daten.

Was hat Mercedes-Benz für Ziele, um Frauen in Führung zu bringen?

Unser Frauenanteil in leitenden Führungspositionen beträgt heute beinahe 26 Prozent, bis 2030 wollen wir 30 Prozent erreichen. Dieser Fortschritt ist das Ergebnis unserer klaren Selbstverpflichtung und der gezielten Förderung junger Talente. Wir haben viel in Maßnahmen wie Kinderbetreuung und flexible Arbeitszeiten investiert, um unsere Mitarbeitenden dabei zu unterstützen, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Wenn der Kindergarten erst um 8 Uhr öffnet, beginnen wir das Meeting eben um 8.30 Uhr. Und zwar egal welches Elternteil das Kind zum Kindergarten bringt. So können alle zum kulturellen Wandel beitragen.

Sie sind Mutter von Drillingen. Was hilft, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gut zu navigieren?

Es war sicher nicht immer leicht, aber mein Mann und ich sind ein eingespieltes Team, und auch im Unternehmen habe ich immer den nötigen Rückhalt bekommen. Flexibles und hybrides Arbeiten haben mir geholfen. Es ist wichtig, die individuelle Entscheidung gemeinsam in der Familie zu treffen und dann als Team eng zusammenzuarbeiten. Was ich jungen Eltern mitgeben möchte: Wenn ihr Familie und Karriere wollt, traut es euch zu! 

MONEY + ME

Dieses Mal erzählt Unternehmerin
Nele Schellschmidt von ihrer
persönlichen Geld-Life-Balance



»Bin ich gut genug abgesichert?«

„Meine Mutter ist eine beeindruckende Karrierefrau, das hat mich geprägt. Ich habe schon mit 13 Jahren angefangen zu jobben, um eigenes Geld zu verdienen, da mir Unabhängigkeit immer wichtig war. Nach der Geburt meines Sohnes 2020 habe ich mit meinem Partner die Stoffwindel-Brand „Judes Family“ gegründet, anstatt in die sichere Anstellung zurückzugehen. Wir stecken jeden Cent in das Unternehmen, das ich auch als Altersvorsorge sehe. Insgesamt stehen mir monatlich 2900 Euro netto zur Verfügung. Davon gehen 1000 Euro als Hälfte der Miete für unsere Wohnung in München drauf, 500 Euro für eine private Krankenversicherung und 850 Euro für Lebensmittel. Zudem zahle ich 150 Euro in eine Lebensversicherung. Manchmal habe ich Angst, dass wir nicht gut genug abgesichert sind. Ich nehme mir schon länger vor, einen Vorsorgeplan aufzustellen, finde aber keinen Zugang zu dem Thema. Würden mein Partner und ich mehr arbeiten, könnten wir sicherlich mehr Geld verdienen, aber für uns geht Quality-Time mit unserem Sohn und als Familie vor. Das ist der größte Luxus für uns: Wir können hochwertiges Essen kaufen, von überall aus arbeiten und reisen. Dass wir selbstständig und beide in Teilzeit in unserem eigenen Unternehmen arbeiten, gibt uns Freiheit. Als ich noch fest angestellt war, habe ich Gehalt und Boni mit Wertschätzung gleichgesetzt. Manchmal kommen immer noch Zweifel in mir auf, warum wir nicht schon mehr investiert oder noch keine eigene Immobilie haben. Mittlerweile weiß ich aber: Es bringt nichts, mich mit anderen zu vergleichen.“



Ein echter Schritt zur finanziellen Gleichberechtigung in der Ehe: Ab 2030 fallen die Steuerklassen 3 und 5 weg, Ehepaare werden ab dann automatisch der Steuerklasse 4 mit Faktor zugeordnet. Heißt: Die Lohnsteuer des jeweiligen Eheparts wird dem tatsächlichen Beitrag zum Haushaltseinkommen angepasst. Das Faktorverfahren verteilt die Steuerlast innerhalb von Paaren fair, sodass keine*r finanziell benachteiligt wird.

Der kleine Finanztipp



Sich um seine Finanzen zu kümmern ist wichtig. Aber oft fehlt die Zeit, sich in die Welt der Wertpapiere einzuarbeiten. Einen Teil der Arbeit können Robo-Advisors übernehmen. Das sind auf Algorithmen basierende Systeme, die für dich dein Geld anlegen, in ETFs oder Depots. Quasi wie ein digitaler Finanzberater. Natürlich solltest du deine Finanzen trotzdem immer im Auge behalten!

FINANZ
NEWS

Früh übt sich

Kinder selbst über ihre Finanzen verfügen lassen? Unbedingt! Auch wenn's sich für Eltern wie eine riskante Investition anfühlt. Die Taschengeld-App Bling hilft: Eltern behalten den Konto-Überblick und können Regeln festlegen. Zudem gibt's eine zugehörige Geldkarte und eine Sparbaumfunktion.

Schaffe, schaffe, Häusle baue

Die eigene Immobilie – für viele ein Lebenstraum. Der kann schnell zum Albtraum werden, wenn man sich überschätzt. In „Bau keinen Scheiß“ klärt Bau-Influencer Tobias Beuler über all das auf, was man wissen muss, wenn das Eigenheim eine sichere Oase werden soll. **FBV, 25 €**



DIE GLÜCKSFRAGE

Lange hieß es: Bis zu einem Einkommen von US-\$ 75 000 steige das Glücksgefühl, jeder Dollar mehr mache keinen Unterschied für das Empfinden. Stimmt leider nicht, hat Glücksforscher Matt Killingsworth in einer umfassenden Studie herausgefunden: Wer mehr verdient, ist glücklicher, unter anderem, weil es das Gefühl vermittele, mehr Kontrolle über das Leben zu haben. Trotzdem sind wir überzeugt: Es gibt Wichtigeres im Leben als Geld.



Jetzt bestellen: Das Business-Magazin für Frauen im neuen Jahresabo

4 Ausgaben Working Women. Portofrei zu dir nach Hause geliefert.
Für nur 32€ im Jahr.

emotion-abo.de



emotion

OVERSIZED

Diese Sweater-Form hat gleich mehrere Pluspunkte – zum einen umhüllt sie uns wie eine schützende Decke, zum anderen kann man sich easy den Schal sparen. In Marineblau von **Comma**, ca. 80€

COOL, WARM UND SEXY

Wie gut ist das denn! Mit diesen flauschigen Wollteilen können wir jetzt all unsere Fashion-Vorlieben ausleben – und das, ohne zu frieren

Redaktion Bettina Brenn



KNALLFARBE

Rot ist auch in warmer Wolle die Farbe der Saison – am schönsten von Kopf bis Fuß getragen. Sweater, ca. 90 €, Rock, ca. 70 €, alles von **Edited**

EIGHTIES

Es gab sie schon mal, die Zeit mit Strickminis und passenden Sweatern: Preppy-Chic reloaded. Mit kleinen Details wie einem weißen Turtleneck und schwarzem Gürtel wird es wieder sehr cool. Sweater mit V-Ausschnitt und Polo-Kragen, ca. 40€, Shirt, ca. 40€, Minirock, ca. 30€, Gürtel, ca. 40€, und Ohringe, ca. 13€, alles von **Mango**



**STRICKHOSEN**

Wer denkt, die kratzen doch, sollte, wenn das Budget es zulässt, so ein edles Teil probieren: 100 Prozent fein gekämmtes, GOTS-zertifiziertes Kaschmir. Fühlt sich auf der Haut an wie eine weiche Wolke. „The Ellery Trousers“ von **Lisa Yang**, ca. 750€

LUXUS LAMETTA

Zu den Festen am Jahresende passen glitzernde Strickteile wie dieser knielange Rock, kombiniert mit einem schlichten Stricktop. Aber was den Look very 2025 macht, sind die partyfähigen Puschen in Karmesinrot. Model „Arizona“ mit gebürstetem Lammfell. Von **Birkenstock 1774**, ca. 370 €, über [1774.com](https://www.1774.com), Outfit: privat



**COUTURE STYLE**

Wolle muss nicht immer casual sein, sondern kann wie hier auch zu einer feinen Robe mit Cape-Ausschnitt verstrickt werden. Ein weiterer Twist: der Gürtel, der aussieht wie verschlungene Pulloverärmel. ca. 2000 €. Die große „Leather Flap Messenger“ Tasche tragen wir dabei lässig unterm Arm, ca. 2100 €. Beides von **Jil Sander**,



Erste Sahne
ärmelloser
Strickklassiker
von **Hessnatur**,
ca. 180€



Wölkchen
Hose aus
Wolle-Kaschmir-
Mix von **Juvia**,
ca. 269 €



Grauzone Kleid mit breiten Bündchen
von **Gerry Weber**, ca. 130 €



Ach Henry
So heißen die
cremeweißen
Boots von
Aeyde,
ca. 695 €



POLOKRAGEN Das
klassische Poloshirt
hat ein Revival – hier
in durchgeknöpfter
Version in zartem Rosé
mit Halbarm – passt zur
Lederhose Ton in Ton
und zu allen anderen
Röcken und Hosen im
eigenen Kleiderschrank.
Strickshirt von **Studio
163**, ca. 320€.



Merlot-Schwips Pullunder
von **Brax**, ca. 90€



**Haselnuss,
Erdbeersahne ...**
Pullover aus
Kaschmir & Seide
von **Iris von Arnim**,
ca. 1795 €

Schneeflöckchen ... Strick-
mini von **Maiami**, ca. 499 €



COOLES GARN



Jackover Wie wir diese Multiplayer lieben! Von **Opus**, ca. 100 €



„Ich mache mir 'nen Schlitz ins Kleid ...“ von **Baum und Pferdgarten**, ca. 359 €



Poloponcho Strickswear von **Someday**, ca. 100 €



Cooler Silhouette Strickrock von **Ba&sh**, ca. 215 €



Spritzschutz Bikerboot von **Gabor**, ca. 160 €



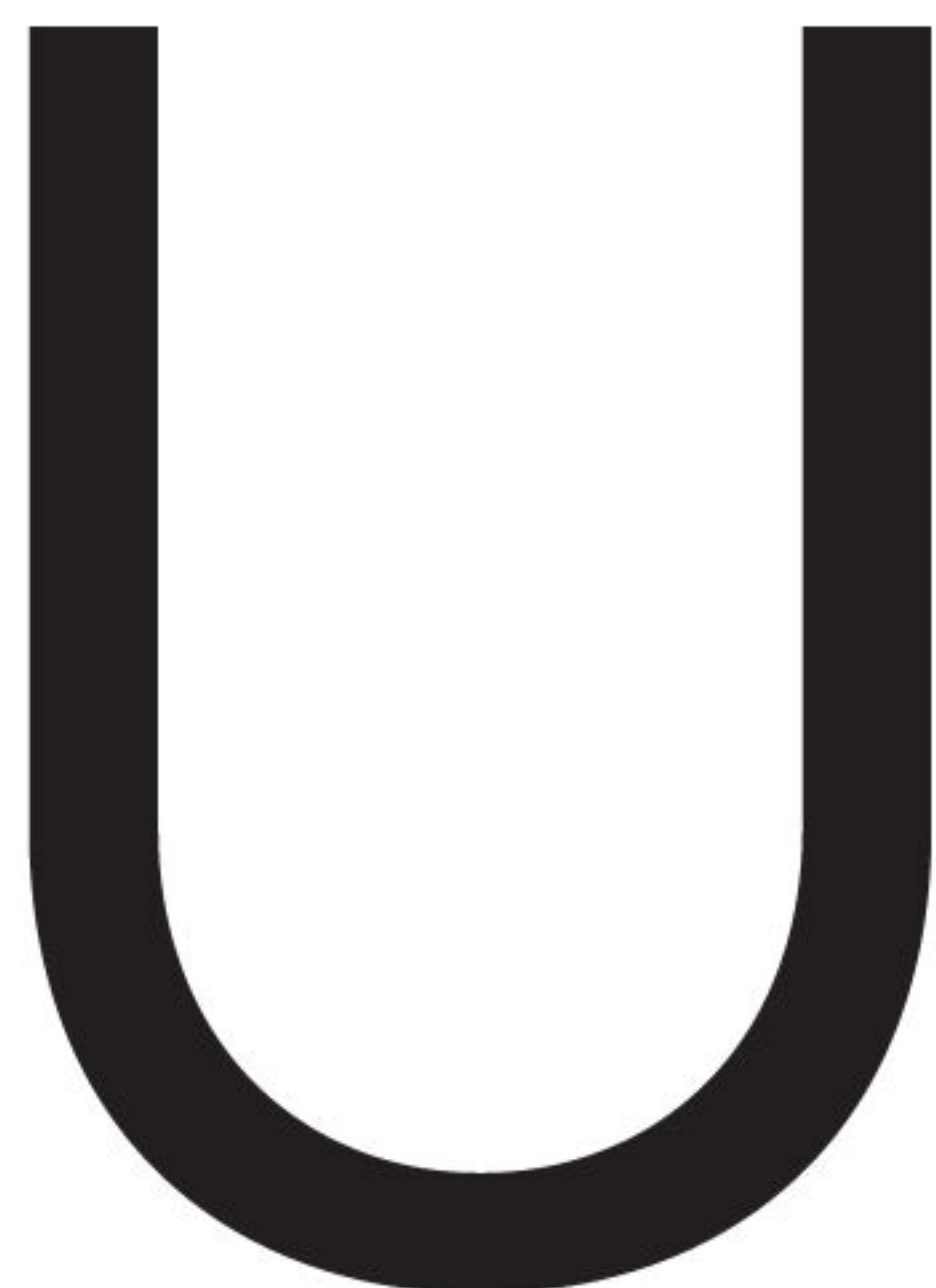
Oversized Rollkragenpullover von **Bonprix**, ca. 20 €



GREAT BARRIER CREAM

Wir werden jetzt mal total oberflächlich. Und zwar bei unserer Gesichtspflege. Denn nur wenn die äußerste Hautschicht, die Barriere, intakt ist, bleibt auch der Rest der Haut gesund

Text Annika Thomé



Umweltgifte, Bakterien, Bildschirmlicht, UV-Strahlen – manchmal würde man sein Gesicht am liebsten laminieren, um es vor all den Aggressoren zu schützen. Das Problem: Die Haut muss durchlässig bleiben. „Sie ist ja ein Ausscheidungsorgan. Allein durch den Stoffwechsel entstehen Abfälle in den Zellen, die rausmüssen. Dazu kommen Schweiß und Talg“, sagt Dr. Annie Black, wissenschaftliche Direktorin bei Lancôme. Das Ziel sei eher, die Haut zu imprägnieren, also wetterfest zu machen – ohne dass sie ihre Durchlässigkeit verliert. Wie das geht? Mit Barriere-Cremes, die groß im Kommen sind. Allein der Onlineshop Flaconi listet davon 1388. Bestseller ist eine Feuchtigkeitscreme der Marke „Transparent Lab“ mit Reis, Hyaluronsäure und Centella asiatica.

Ein oberflächlicher Trend? „Wir stoßen oft an unsere Grenzen, weil die Gesetze vorgeben, dass Kosmetik an der Oberfläche bleiben muss“, sagt Black, „bei den Barrier Creams ist das kein Hindernis. Sie sollen ja genau dort wirken.“ Aber kann Hautpflege dann gar nicht in den tieferen Schichten ankommen? „Doch“, beschwichtigt Black. „Die Haut ist ja ein sehr kommunikatives System. Alle Zellen ‚reden‘ miteinander. Stimulieren wir die Keratinozyten, also die hornbildenden Zellen an der Oberfläche, geben die es an die Keratinozyten im tieferen Gewebe weiter. Und die sagen es den Fibroblasten. Es wird ganz schön getratscht in der Haut.“ Daher gilt: je intakter die Oberfläche, desto besser der Gesamtzustand der Haut.

Unsere Haut mauert auf zwei Weisen: Ihr Säureschutzmantel, ein Fettfilm mit guten Bakterien, verhindert, dass sich schädliche Bakterien auf der Haut ansiedeln und dass Feuchtigkeit verloren geht. Die Hornschicht darunter wehrt Größeres ab. Dieses System funktioniert sehr gut, aggressives Waschen, Stress, Junkfood oder Hormonveränderungen bringen das Schutzschild jedoch schnell aus der Balance. Zudem verliert die Haut im Alter an Fetten und wird messbar dünner. Was tun bei einer gestörten Barriere? Back to the basics. Also so wenig wie möglich reinigen, damit die Fette nicht aus der Haut gelöst werden. Am besten abends, mild und schön sauer (etwa mit dem: „Healthy Aging Cleanser“ von Venya). Vorsicht auch bei Wirkstoffen wie Retinol, die die Haut dünner machen!

Juckt oder spannt sie, sind hautidentische Stoffe wie Hyaluronsäure, Squalan, Glycerin, Sheabutter oder das Coenzym Q10 besonders gut. Dr. Emi Arpa, Ästhetische Dermatologin aus Berlin, ist großer Fan von Sphingolipiden und Ceramiden, einer Untergruppe der Sphingolipide. „Solo oder kombiniert mit anderen Wirkstoffen, tun sie der Haut einfach gut“, sagt Arpa. Die Lipide (zum Beispiel bei Vichy oder Paula’s Choice) sind wichtige Bestandteile der Zellmembran und Botenstoffe die die Kommunikation von Zelle zu Zelle verbessern.

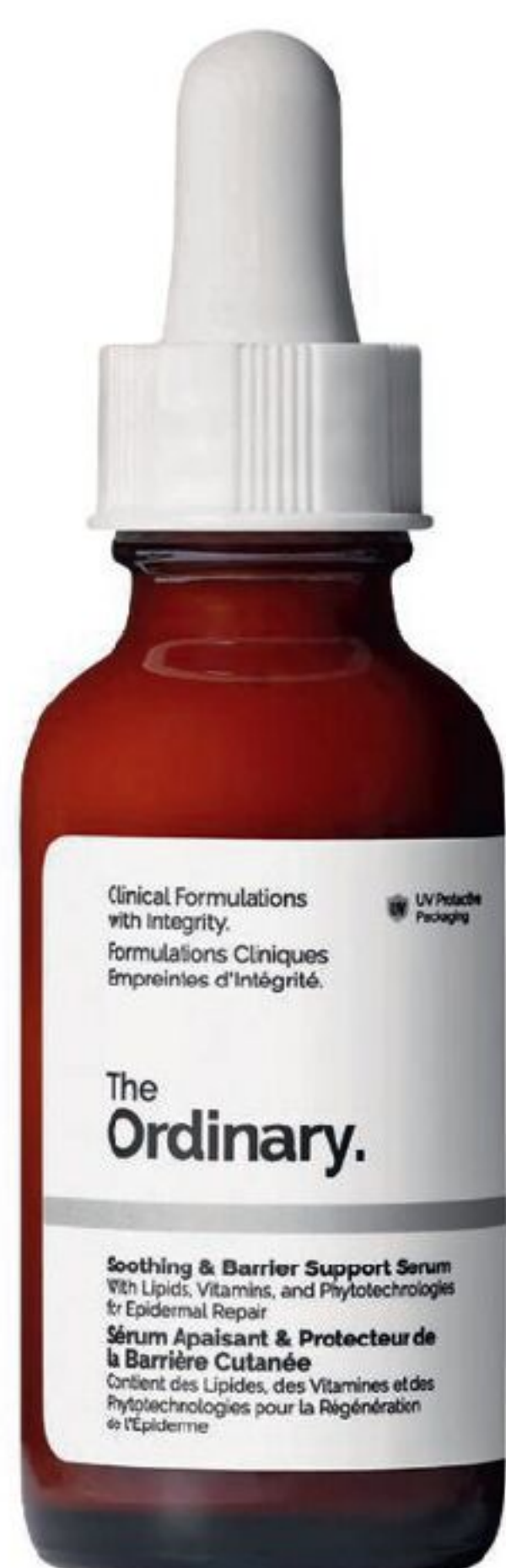
Wer die körpereigenen Ceramide pushen möchte, kann auch mit Blumen pflegen: Pfingstrosen, Kamelien oder Nachtkerzen sind reich an Linolsäure, die zur Familie der Omega-6-Fettsäuren gehört. Die Haut braucht sie, um Ceramide herzustellen. Außerdem können die Pflanzen sogar die Hautstruktur verändern. Pfingstrosen etwa enthalten den pflanzlichen Zucker Paeonol, der die Epidermis besser durchblutet und ihr signalisiert, ihre Hornschicht zu verdichten. Die Phytosterole der Kamelie glätten und versiegeln die Hautoberfläche, indem sie sich wie fehlende Puzzleteile in ihre Lücken legen. Außerdem festigen sie ihr Stützgerüst, denn sie bremsen bestimmte Enzyme aus, die gesundes Kollagen abbauen und durch minderwertiges ersetzen.

PEELING JA ODER NEIN?

Solange die Inhaltsstoffe sanft und nicht überdosiert sind, ist ein gelegentliches Scrub auch in der kalten Jahreszeit völlig okay. Gut ist zum Beispiel Mandelsäure. Sie lässt die Haut leuchten und festigt das Gewebe, ist aber sanft, weil ihre relativ großen Moleküle nur langsam und nicht allzu tief in die Haut eindringen können. Kurz: Sie wirkt genau da, wo wir sie haben wollen – in der Hornschicht. Wer auch andere AHAs gut verträgt, kann mit Azelainsäure oder Milchsäure (am besten synthetisch und vegan, dann ist sie stabiler) kombinieren. Die beiden Säuren durchfeuchten die Haut, regen die Kollagenproduktion an und stützen die Epidermis.

AUFS ÄUSSERSTE

Luxusbooster
„Comforting Barrier
Mask“ mit Squalan
und Koishimaru
Seide von **Sensai**,
60 ml, ca. 167 €



Schutzschild „Soothing &
Barrier Support Serum“ mit
Ceramiden, von **The Ordinary**,
30 ml, ca. 17 €, über flaconi.de



Reinigt sanft
„Skin Food Clean-
sing Balm & Maske“
von **Weleda**, 75 ml,
ca. 13 €



Starker Support „BarrioPro
barriereaufbauende
Gesichtsemulsion“ mit Sand-
dorn, von **Dermasence**,
50 ml, ca. 28 €



Stärkt das Mikrobiom
„Barrier Balance“ mit Präbiotika,
von **Lavera**, 50 ml, ca. 13 €

... zielen diese Hautschützer ab.
Sie imitieren die Haut, durch-
feuchten sie, füllen Lücken auf und
festigen sie von innen. Irritationen
und Rötungen, die oft Zeichen einer
geschwächten Hautbarriere sind,
klingen mit ihrer Hilfe ab



PRIMAVERA®

Meiner Haut zuliebe

Das Leben ist einzigartig und fordert uns heraus. Besonders im Winter spüren wir über unsere Haut die Einflüsse der Kälte. In den Momenten, in denen wir sie mit schützenden Cremes pflegen, stärken wir ihre Barriere und bewahren unsere natürliche, individuelle Schönheit.



TIPP FÜR PFLEGE-PROFIS

Um deine Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit zu versorgen, kombiniere die Day Cream mit dem Hyaluron Serum

DIE PRIMAVERA DAY CREAM – ULTIMATE NEW AGING aus der „Glowing Age“-Gesichtspflegelinie ist die einmalige Symbiose aus natürlicher Wirksamkeit und einem fantastischen Hautgefühl. Mit der innovativen Komposition aus Anigozanthos Flower Nectar, Caviar Lime Perlen und Kahai Öl bringt die PRIMAVERA Day Cream unsere natürliche Schönheit zum Strahlen. Sie unterstützt die Hautstruktur, fördert die Elastizität und sorgt für straffere Haut vom Gesicht bis hin zum Dekolleté. Die Creme verleiht ein langanhaltendes, ebenmäßiges Hautbild und sorgt für faszinierende Strahlkraft.

WWW.PRIMAVERALIFE.COM

Entknittert „The Barrier Cream“ mit Hyaluronsäure und Inulin von **Mantle**, 50 ml, ca. 68 €



Zweite Haut „All-in Barrier Cream“ mit Sheabutter & Ceramiden von **No Cosmetics**, 50 ml, ca. 17 €

Beruhigt „Ultrafeuchte 24h Barriere Creme“ mit Niacinamid, von **NKM**, 50 ml, ca. 38 €



Repariert „Barrier Restoring Rich Cream“ mit Ceramiden und Edelweiß von **Dr. Joseph**, 50 ml, ca. 70 €



Füllt die Haut auf „Je suis Chill“ mit CBD und Omega-6-Fettsäuren von **Ule**, 50 ml, ca. 82 €



Intensivpflege „Smart Nature Night Serum“ mit Hafer- und Pflaumenkernöl, von **Dr. Grandel**, 30 ml, ca. 45 €

Color-Code-Edition
Die "Combawa"-Handcreme von L'Occitane duftet zittrig-frisch, schützt Winterhände und sieht verführerisch gut aus. 150 ml, ca. 24 €, limitiert



BEAUTY
& MODE
NEWS

HAND
SCHMEICHLER



Nie wieder kalte Hände dank der Fäustlinge von Opus, ca. 26 €



Cooler Mix:
Blazer, ca. 350 €, Hose, ca. 195 €, und Ballerinas, ca. 290 €

Ist das Mode oder schon Kunst? Die neue Herbst- und Winter-Kollektion von Stine Goya steht unter dem Motto Art.Work und verbindet Knaller-Prints mit starken Silhouetten.

TOP



Weichzeichner-Effekt mit
Pflege-Plus dank Arganöl
und Sternfruchtextrakt:
Klar, dass die „Synchro
Skin Radiant Lifting
Foundation“ von Shiseido
für einen mega Glow sorgt.
30 ml, ca. 58 €

TEINT

Tomato Spritz

NEIN, DAS HIER IST
NICHT DAS NEUE IT-
GETRÄNK, SONDERN EIN
RAUMSPRAY, DAS UNAN-
GENEHME GERÜCHE
IM NU NEUTRALISIERT.
„TOMATO HOME SPRAY“
VON MALIN+GOETZ,
147 ML, CA. 52 €



BUNTSTIFTALARM!!!
NICHT NUR FÜR MUTIGE MAKE-UP-FANS – DIE LIP- UND EYELINER GIBT ES IN 40 NUANCEN



Trait d'Hermès für
Augen und Lippen,
je ca. 48 €, auch
als Box erhältlich



SOPHIA THIEL

Die Fitness- und Mental-Health-Influencerin
hat eine Skincare-Linie entwickelt, die
mit ihrem Sportprogramm mithalten kann

Wie beeinflusst deine Sport-Routine den Anspruch an deine Pflegeprodukte?

Sie sollten selbst dem intensivsten
Work-out standhalten. Mit dem kühlenden
Augenstick haben wir sogar eine Er-
frischung für zwischendurch mit dabei. Die
Sticks pflegen, unterstützen und schützen
die Haut während des Sports.

Warum hast du dich dazu entschieden, dass alle Produkte in Stick-Form sind?

Die Linie sollte vor allem praktisch
anzuwenden sein. Ohne lange mit den
Fingern in einem Cremetiegel herumzurüh-
ren, kann man das Produkt ganz einfach
auftragen. Zudem sind einige Sticks noch
ergiebiger als herkömmliche Cremes.

Welcher Step deiner Skincare-Routine ist dir am wichtigsten?

Die Reinigung! Die skippe ich niemals –
und die Feuchtigkeitspflege mit LSF.

Welches Beauty-Produkt würdest du gern als nächstes entwickeln?

Einen Pflegestick für den gesamten Körper
fände ich sehr spannend! Wir tüfteln
gerade an neuen Stick-Möglichkeiten.



STICK WITH IT
„Serum Peptide-
Complex“ von
The Skincarealist,
30 g, ca. 13 €

PUFFY HEART
Von Roxanne
Assoulin, ca. 213 €

YOU DRIVE ME BANANAS Choker von Chloé, ca. 950 €, über mytheresa.com

DOPPELHERZ
Von Michael Kors,
ca. 159 €

DROP IT
LIKE IT'S HOT
Ohringe von
Bijou Brigitte,
ca. 13 €

KREATIV
GEWICKELT
Gliederkette mit
Satinband von
Plan C ca. 190 €

NICHT KLECKERN, KLOTZEN

BIG BANG
Armband von
Isabel Marant,
ca. 290 €

AN DIE KETTE
GELEGT
Mit XL-Anhänger
von Paco
Rabanne, ca. 514 €

Große Gliederarmbänder, Choker und Statement-Ringe – diese Schmuckstücke fallen definitiv ins Auge! Sollen sie auch. Denn die neuen glänzenden Hingucker verhelfen jetzt auch Jeans, Shirt und Blazer zu einem coolen Auftritt und setzen modisch ein goldenes Ausrufezeichen!

SPIRELLI
Armspange von
uncommon
Matters, ca. 675 €

YOU'RE
MY HEART...
Ring von Thomas
Sabo, ca. 265 €

BULB „Supernova“ Ring von Jenny Bird, ca. 129 €, über glambou.com

PRÄSENTIERT VON

MUGLER

ALIEN EAU DE PARFUM,
NACHHALTIGER LUXUS

NATÜRLICH NACHFÜLLBAR

Seit 1992 leistet Mugler zielstrebig und unermüdlich Pionierarbeit für mehr Nachhaltigkeit, indem es die umweltfreundlichsten innovativen Lösungen für die Nachfüllbarkeit von Parfums anbietet. Dank der sogenannten Mugler-Fountain und der Refill-Flaschen können Kundinnen und Kunden ihre Flakons sowohl im Geschäft als auch zu Hause wieder auffüllen und sich so gemeinsam mit Mugler für einen nachhaltigeren Luxus einsetzen.

Jeder Flakon – für sich genommen ein Juwel – kann nun ewig weiterleben. Diese dauerhafte Initiative spricht für sich: Denn alle 25 Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Mugler-Flakon wieder befüllt*, und dank der Mugler-Fountain können pro Jahr 1,5 Millionen Flaschen und 380 Tonnen Glas eingespart werden.**

ANGEL EAU DE PARFUM,
EIN SYMBOL BEWUSSTER SCHÖNHEIT

Um mehr Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu schaffen, stellte Mugler 1992 die Mugler-Fountain vor. Neben Angel Eau de Parfum und Alien Goddess, kann auch das originale und einzigartige Alien Eau de Parfum an der Fountain nachgefüllt werden. Bei jedem Alien EdP 60ml Nachfüllen können Sie 75 % Metall, 58 % Plastik, 45 % Karton und 59 % Glas einsparen.*** Der Einsatz der Marke für mehr Nachhaltigkeit wird durch weitere Verbindlichkeiten verstärkt, z. B. durch die besondere Aufmerksamkeit, die den Inhaltsstoffen gewidmet wird. Mugler verbindet die Welt des Luxus mit Nachhaltigkeit, daher bestehen unsere Ingredien-

zien aus wertvollen Rohstoffen, die mit Respekt vor der Natur und den Menschen nachhaltig beschafft werden. Sie werden alle mit Respekt vor den Ökosystemen ausgewählt und verarbeitet. Mehr denn je wollen wir den Schutz der Ressourcen und eine faire Entlohnung der Arbeiter fördern, um eine ethische und verantwortungsvolle Lieferkette zu entwickeln. Auch die Verpackung wurde unter umweltrelevanten Gesichtspunkten entwickelt und ist FSC-zertifiziert, als Garantie für den gebührenden Schutz der Wälder. Mit Kreativität und Kühnheit ist nachhaltiger und respektvoller Luxus möglich.

#RefillYourBottle #MuglerFountain #BornRefillable

ENTDECKEN SIE MEHR UNTER [MUGLER.COM](https://www.mugler.com)

*L'Oréal Luxe data, 2014-2019, **L'Oréal Luxe data, 2019

***Refilling an empty 90ml Alien EDP refillable bottle using 1/5 of the Fountain's Alien EDP container vs. a new 90ml refillable Alien EDP.

Die neuen Parfüms sind viel zu schade, um sie im Bad zu verstecken! Unsere Favoriten haben glatt einen Platz auf dem Coffee Table verdient



Ausstellung:

Von links nach rechts:

ORIENTALISCH „Absolu Allegoria Rose Amira“ wärmt mit Weihrauch und Patschuli, von Guerlain, 125 ml EdP, ca. 197 €.

SWEET DREAMS „Signorina Unica“ versüßt mit Mandarine und Tiramisu, von Salvatore Ferragamo, 30 ml EdP, ca. 57 €.

MIT SPANNUNG „Alive Absolu Parfum Intense“ mit cremiger Vanille und intensivem Leder, von Hugo Boss, 50 ml, ca. 126 €.

CHOCOLÂT „La Vie Est Belle L'Elixir“ duftet dank Himbeere und Kakao wie ein Dessert, von Lancôme, 50 ml EdP, ca. 120 €.

AUFREGEND „Paradoxe Virtual Flower“ mit Jasmin und Bergamotte, von Prada, 50 ml EdP, ca. 115 €

SAMTIG „Si Passione Eau de Parfum Intense“ mit saftiger Birne und süßer Vanille, von Armani beauty, 100 ml, ca. 165, Refill, ca. 135 €.

RAUCHIG „L'Interdit Absolu“ mixt kühlen Kardamom mit warmem Tabak, von Givenchy, 50 ml, ca. 116 €.

WINTERGARTEN „Radiant Magnolia“ verbindet frischen Ingwer mit einem Hauch Honig, von Narciso Rodriguez, 100 ml EdP Intense, ca. 226 €.

WÜRZIG „Centaurus“ mit Zimt und süßer Tonkabohne, von Creed, 50 ml EdP, ca. 225 €

eröffnet

Von links nach rechts:

TEEPAUSE „Virère“
duftet nach frischer
Feige und grünem Tee,
von Aesop, 50 ml EdP,
ca. 130 €.

CRÈME BRÛLÉE „Apom“
mit süßer Orangenblüte
und Vanille, von Maison
Francis Kurkdjian Paris,
70 ml EdP, ca. 185€.

MAGISCH „Barénia“ mixt
zarte Wunderbeere mit
warmem Eichenholz, von
Hermès, 60 ml EdP, ca. 116€,
125 ml Refill, ca. 159€.

ROAR „La Panthère Élixir“
ist eine sinnliche Mischung
aus Moschus und Jasmin,
von Cartier, 100 ml EdP,
ca. 171€.

SUCHTFAKTOR „Lobby Boy“
mit Tabakblättern und ge-
räuchertem Honig, von Raaw
Alchemy, 50 ml EdP, ca. 105€,
über amazingy.com



Von links nach rechts:

MORGENTAU „The Geisha's Secret Garden“ duftet nach Moos, Salz und Narzisse, von Mystikum, 100 ml EdP, ca. 220 €.

SILVER LININGS „CK One Essence“ der Klassiker mit Bergamotte und Teebaum, von Calvin Klein, 100 ml EdP, ca. 69 €.

SWEET THINGS „Perfect Elixir“ ist ein süßer Mix aus Rhabarber, Bernstein und Honig, von Marc Jacobs, 50 ml EdP, ca. 120 €



DIE SCHÖNEN GLASWAREN, DEKOARTIKEL UND TISCHACCESSOIRES DIESER GESCHICHTE GIBT ES IN HAMBURG BEI BON VOYAGE, LEHMWEG 33, ZU KAUFEN ODER ÜBER @BONVOYAGE AUF INSTAGRAM ZU BESTELLEN.

Von links nach rechts:

FRUCHTIGE SCHÄRFE „Iconic“ prickelt mit Rosa Pfeffer und Mandarine, von Guess, 100 ml EdP, ca. 72 €.

GOLDEN GIRL „Million Gold for her“ mit spritziger Birne und erdigem Moos, von Paco Rabanne, 50 ml EdP, ca. 109 €, 200 ml Refill, ca. 185 €.

VANILLA KISS „Goddess“ enthält drei Vanille-Komponenten, von Burberry, 100 ml EdP, ca. 160 €, 150 ml Refill, ca. 160 €.

EIN GENUSS „Devotion Intense“ mit Haselnuss und Orangenblüte, von Dolce & Gabbana, 50 ml EdP, ca. 125 €.

FEMME FATALE „Divine Le Parfum“ mit Frangipani, Benzoeharz und einer Prise Salz, von Jean Paul Gaultier, 100 ml EdP Intense, ca. 156 €



**NACH WAS DUFTET DEIN LIEBLINGS-
PARFÜM? HIER FINDEST DU MIT
DEINEN LIEBSTEN INGREDIENZEN DEN
PERFEKTEN NEUEN DUFT**

BETTYS KOLUMNE



Unsere Mode- und Beauty-
chefin beantwortet an
dieser Stelle drängende
Stilfragen

Mein Modedesign-Studium habe
ich als Teilzeitkraft im Kaufhaus
finanziert – an den exklusiven

Countern diverser Luxus-Beauty-Brands: Armani, Chloé, Valentino und Dior – alles Marken, die auch heute, Jahrzehnte später, Big Player im Beauty-Business sind. Zu meiner Zeit hießen die begehrtesten Parfüms: „Lou Lou“, „Poison“ und „Angel“. Gott, was waren wir damals Mainstream? Zumindest was den Parfüm-Geschmack anbelangte. Die Parfüms gab es in Einstiegsgößen von 30 ml zum guten Kurs, den sich jeder leisten konnte. Heute wollen viele nicht mehr so riechen wie alle anderen. Nischen-Brands sind der neue Mainstream. TikTok, Instagram, überhaupt Social Media, triggern die Sehnsucht nach Unikaten, auch im Duftbereich. Wer nach Nischen-Parfüms googelt, bekommt in 47 Sekunden über 13 Millionen Treffer. Zu dieser Duft-Kategorie gehören auch die feinen Collection Fragrances der Modehäuser. Letzter Zugang in der illustren Runde: Valentino mit seiner „Anatomy of Dreams“-Serie. Zum Start (exklusiv im KaDeWe Berlin) gibt es sieben kostbare Kreationen von internationalen Parfümeur*innen formuliert. Allesamt mit besonderen Ingredienzen: Blüten-Absolues, Haselnuss, Cappuccino-Akkord oder Olivenholz-Extrakt – sicherlich nicht für jede*n gedacht. Sollen sie auch gar nicht. Denn wer zu den Anfängen der Parfümgeschichte zurückgeht, entdeckt, dass damals kostbare Blütenessenzen in winzigen Flakons zu exklusiven Preisen nur für einen Bruchteil der Gesellschaft zugänglich waren. Durch die Demokratisierung des Parfüms hat sich die Aura des Besonderen verloren, genau diesen Nerv wollen die neuen Kreationen treffen: aus wenigen, erlesenen und oft sehr seltenen Inhaltsstoffen große Düfte kreieren, die in edlem Kristall aufwendig verpackt einem großen Geschenk gleichkommen, als Wertschätzung an einen selbst. Wohl dosiert getragen – wie ein Couture-Kleid.



CHANEL
„Comète“
streift unsere
Haut wie eine
Sternschnuppe.
Irisierend mit
einem Kirsch-
blüten-Akkord,
Heliotrop und
Moschus:
„Comète“
aus der „Les
Exclusifs de
Chanel“-Serie,
75ml EdP,
ca. 230 €



GUCCI
Aus „The Alchemist's Garden“
stammt „A Floral
Verse“ – kostbar
mit schwarzem
Tee, arabischem
Jasmin-Absolue
und weißem
Moschus. 100 ml
EdP, ca. 345 €



Neuer Look, neuer Duft?

Wer in der Haute Parfumerie mitmischen will, launcht eine Kollektionsserie – was diese Kreationen so besonders wie ein Haute-Couture-Dress macht, haben wir uns genauer angeschaut

DIOR
Mit einem
schwarzen
Couture-
Etikett wird
„Lucky Esprit
de Parfum“
geadelt. Der
Maiglöckchen-
duft gehört zur
„La Collection
Privée“,
80 ml EdP,
ca. 395 €



CHLOÉ
Chemena
Kamali lässt mit
ihren Runway-
Looks Herzen
höher schlagen.
„Orchidée de
Minuit“ tut es
auch: mit Orchi-
dee, Orangen-
blüte und Tube-
rose, „Atelier des
Fleurs“, 50 ml
EdP, ca. 144 €



VALENTINO
Orangenblüten-Absolue und
balinesisches Patschuliöl
betonen das Romantische der
Roben des römischen Couture-
Hauses. „Club couture“ aus der
neuen „Anatomy of Dreams“-
Serie, 100 ml EdP, ca. 325 €



Eine Frau mit Geschmack: Jules Villbrandt ist immer auf der Suche nach besonderen Design-Pieces

JULES VILLBRANDT

BEST OF



AUF DIE ACCESSOIRES KOMMT'S AN



„Ich habe eine große Leidenschaft für Hermès-Seidentücher, sie liften jeden All-Black-Look. Auf die Kirsch-Ohringe von Jacquemus spricht mich jeder an, die bringen so richtig gute Laune. Ich hätte gern mehr Zeit für eigene Projekte, dazu passt perfekt die Cap aus unserem ‚Maison Palmé‘-Shop.“



MEIN KIEZ

„Mit Menschen zusammenzukommen und gutes Essen – das ist das Schönste. Das ‚Julius‘ ist direkt bei mir ums Eck im Wedding. Hier treffe ich mich am Wochenende mit Freunden. Eines meiner Lieblingsgerichte ist der French Toast.“



LAMPEN-LIEBE

„Ich habe einen Lampentick! Designtechnisch sind sie meine Königsdisziplin. Mein Favorit gerade: die ‚Montera‘-Leuchte. Und auf meiner Wishlist stehen schon wieder neue...“



V „Vilnius ist total underrated – so besonders, so cool. Ich habe mit meiner Schwester immer die Sommerferien dort verbracht, dieses Jahr waren wir wieder dort. Mich ermüdet es, dass alle an dieselben Orte fahren, um Urlaub zu machen. Ich finde es schade, dass viele noch Angst vor den osteuropäischen Ländern haben, dabei gibt es dort vieles zu entdecken.“

Ich bin bekennende Jägerin und Sammlerin“, sagt Interior- und Design-Fan Jules Villbrandt. Sie war mit ihrem Sohn schwanger, als sie vor fast 15 Jahren ihren Lifestyle-Blog gründete. Zuerst hieß er „Herz & Blut“, heute läuft er als Online-magazin unter dem Namen „Klub Maison“. Dort zeigt sie u. a. Homestorys von „Wohnungen mit Charakter“. Sie findet: „Es darf nicht zu aufgeräumt sein.“ Dass sich keine*r mehr traut, etwas anzusammeln und lieber alles hinter Schranktüren versteckt, kann sie nicht verstehen. „Es gibt so coole Dinge auf der Welt, die kann man ruhig zur Schau stellen. Mein Herz geht überall auf, wo es etwas zu entdecken gibt.“ Auf ihrer Wishlist stehen zwei Sachen ganz oben: „Klub Maison“ auch als Printmagazin rausbringen (vielleicht klappt das schon nächstes Jahr) und eine Reise mit dem Orientexpress.



Mehr von Jules' gutem Geschmack gibt's auf Instagram @herz.und.blut, ihr Kreativstudio findet ihr unter @maisonpalme und ihr Magazin unter @klubmaison

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Alexandra Maria Lara

95%
BESTÄTIGEN
EINE
STRAFFERE
HAUT*



ABSOLUTE ANTI-AGING POWER.
SYSTEM ABSOLUTE - Kollagenaktivierende Alge und
tiefenhydratisierende 3D-Matrix mindern sichtbar Falten.

boerlind.com



MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

*Selbsteinschätzung, 20 Frauen, Anwendung 2x täglich über 28 Tage

BUSSE, BABY

Tschüss, Trockenzeit! So pflegst du deine Lippen auch in den kalten Monaten ganz zart. Plus: die schönsten Farben für einen Look wie frisch geküsst



PRETTY IN PINK „Rouge Allure L'Extrait“
in „917 Rose Boréal“ von Chanel, ca. 60 €



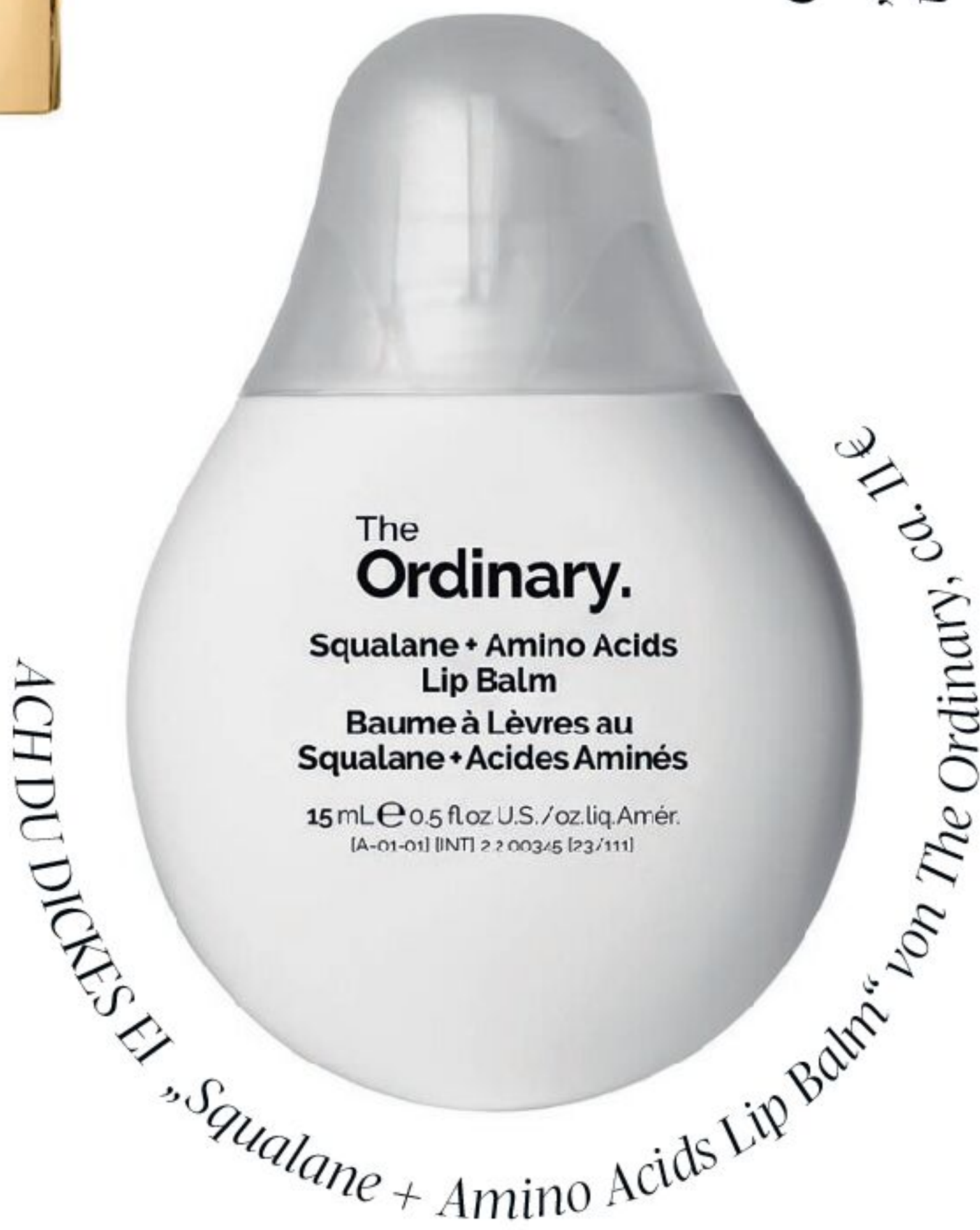
ROSIG „Lip Idôle Squalane-12 Butterglow“ in
„10 Keep it glowy“ von Lancôme, ca. 24 €



ON FIRE „Insanely Saturated Lip Color“ in
„Strawberry Shock“ von Lisa Eldridge, ca. 32 €,
über niche-beauty.com

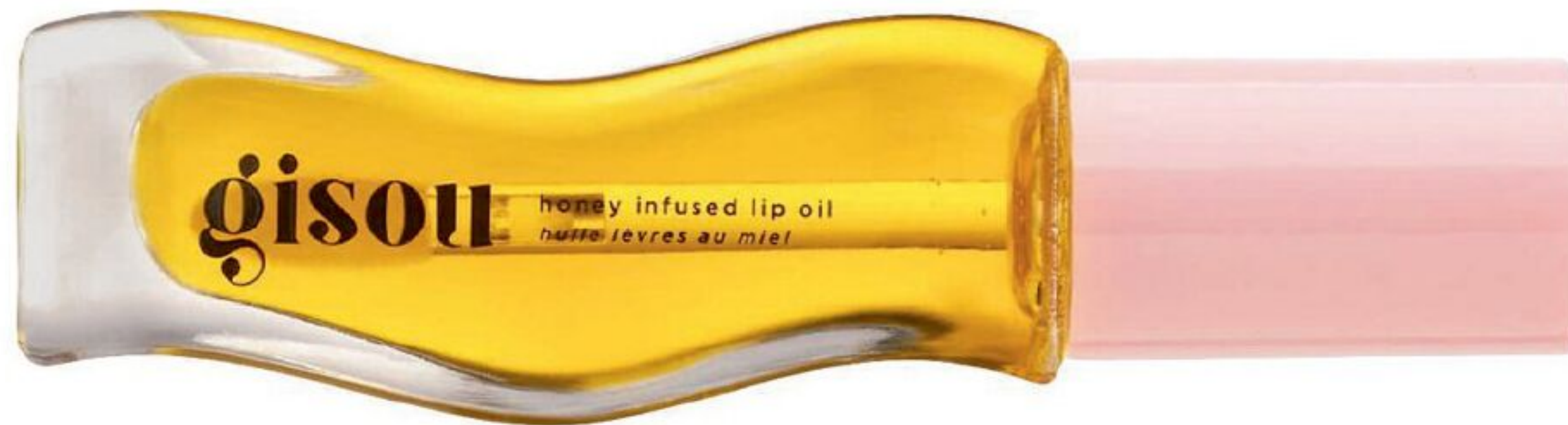


INTENSIVPFLEGE
„L72 Reparierende Lippenmaske“
von Typology,
ca. 23 €

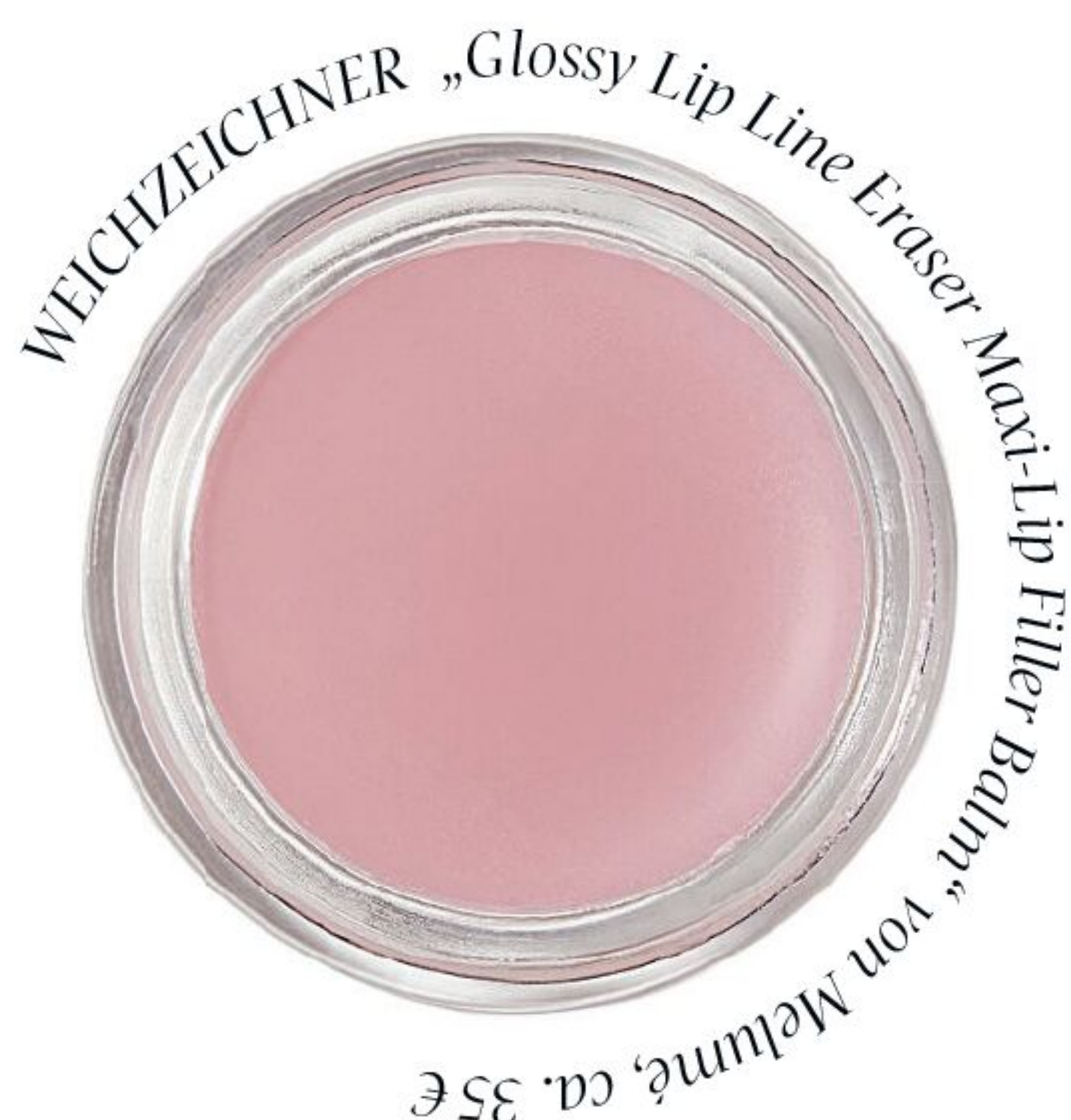


ACH DU DICKES EI „Squalane + Amino Acids Lip Balm“ von The Ordinary, ca. 11 €

SWEET KISSES „Honey Infused Lip Oil“ von Gisou, ca. 28 €



Der tolle Mund links
gehört übrigens Model
& Mama Maggie
Maurer, die hier für
das Modelabel Closed
vor der Kamera stand.



WEICHZEICHNER „Glossy Lip Line Eraser Maxi-Lip Filler Balm“ von Meluné, ca. 35 €

KNUTSCHER „The Joker Hydrogel Lip Patches“ von Catrice, 20 Stück, ca. 7 €, limitiert



1

Lippen brauchen ein Special Treatment, denn ihre Haut ist um vieles dünner und empfindlicher als die übrige Gesichtshaut. Sie besitzen keine Talgdrüsen, Feuchtigkeit bekommen sie nur aus den kleinen Blutgefäßen, die zu den Lippen führen. Bei Kälte ziehen sich diese zusammen, was Trockenheit noch mehr begünstigt. Wenn du für eine gute Basis sorgst, können Pflegestoffe noch besser wirken. Das klappt am besten mit einem Peeling aus Zuckerkristallen, das lässt sich auch im Handumdrehen mit etwas Honig selbst anmischen. Übrigens: Honig speichert Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

Text Hannah Gössmann

2

Augen-Patches sind mittlerweile gelernt, doch auch für die Lippen gibt es Masken für den Feuchtigkeits-Quick-Fix. Damit Lippen gar nicht erst so richtig austrocknen, abends vor dem Schlafengehen eine reichhaltige Pflege auftragen. Und natürlich viel trinken.

3

Die optimale Pflegeformel für geschmeidige Lippen: feuchtigkeitsspendende und rückfettende Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Hyaluronsäure und Sheabutter. Wichtig ist, dass die Feuchtigkeit eingeschlossen wird. Ist die Lippenhaut besonders gereizt, helfen Bienenwachs und Panthenol mit ihrer beruhigenden Wirkung.

4

Du liebst glossy Lippen, willst aber nicht auf eine Extraportion Pflege verzichten? Dann ist Lippenöl genau das Richtige für dich. Schöner Nebeneffekt: Gepflegte und durchfeuchtete Lippen wirken direkt etwas voller.

5

Besonders natürlich (und sexy) wirkt der „Just kissed“-Look: Dafür bewusst auf Lipliner verzichten und den Lippenstift an den Rändern leicht tupfen.

F
L
O
R
E
N
C
E

G
L
O
W
S

SCHIMMER
„Eyes to Kill Stellar
Mono Eyeshadow“
in „5 Stellar“ von
Armani beauty,
ca. 38 €



PINK PARTY
„Luminous Silk
Glow Blush“ in
„52 Ecstasy“ von
Armani beauty,
ca. 55 €



REICHHALTIGE BASISPFLEGE
„Vitamin C & Q10 Serum“ von
Santaverde, 30 ml, ca. 35 €

BEI FLORENCE KASUMBA SETZTE
MAKE-UP-ARTIST BERENICE EIN
FUNKELNDES ZEICHEN: PIGMENT-
REICHES BLUSH WAR DIE BASIS
(AUCH ALS LIDSCHATTEN!), DER MIT
EINEM GOLDENEN SCHIMMER VER-
BLENDET WURDE. DAZU EIN HAUCH
VON KAJAL UND MASCARA – WOW!



HIGHLIGHT
„Eye Tint“
in „26 Flame“
von Armani
beauty,
ca. 35 €



NEUER KLASSIKER



Der ultimative
Blazer geht so:
schwarz, leicht
oversized – und
jetzt neu – mit
Schulterpolstern!

Aus der Christmas Collection von Constantly
K x Peek & Cloppenburg Düsseldorf, ca. 160 €





DUFT-MANTRA

Love, Gratitude oder Positivity? Wir verströmen am liebsten alle drei Geisteshaltungen! Aromachologisch umgesetzt in der „The Soulful Collection“ von Rituals: Die neuen Kerzen duften nach Rosenblättern (LOVE), Lavendel (GRATITUDE) und Neroli (POSITIVITY). 360 g, je ca. 45 €

Waldspaziergang

Wälder sind unerlässlich für Mensch und Umwelt – sie filtern die Luft, produzieren Sauerstoff und verbessern das Klima. Kein Wunder, dass auch Beauty-Marken ihre Kraft für sich entdecken. Wie zum Beispiel Annemarie Börlind, die deutsche Organic Brand aus dem Nordschwarzwald. Der Hero der neuen Pflegelinie ist der PF4 Komplex: PF steht für „Power of the Forest“ – dahinter steckt die antioxidative Kombi aus hyperfermentierten Tannenknochen und Lindenblütenhonig, die die Haut regenerieren und gleichzeitig schützen.



BEAUTY & MODE NEWS

BLEIB FOKUS- SIERT

DIESER CHOKER LEGT SICH MIT MALACHITSTEINEN UM UNSEREN HALS. DER EDELSTEIN SOLL DIE WILLENSKRAFT STÄRKEN UND DABEI HELFEN, NEGATIVE ENERGIEN ABZUWEHREN. VOM BERLINER LABEL TAMLE, CA. 490 €

Waldbaden

SCHWARZWALD-TANNE
„Natuneo Overnight Inverse Cream“ von Annemarie Börlind, 50 ml, ca. 140 €



ZIRBE
„Zirbelkiefer Meersalz Reinigungsgel“ von Dr. Hauschka, 200 ml, ca. 28 €



BRETONISCHE SEEKIEFER
„Repair Balsam“ von Doctor Eckstein, 50 ml, ca. 58 €



The August House ist ein
schnuckeliges kleines Inn in
der ebenso schnuckeligen
Kleinstadt Windsor

Oh, wie schön ist *Kanada!*

WISSEN WIR JA EIGENTLICH. DOCH DEN REISE-GEHEIMTIPP NOVA SCOTIA, EINE HALBINSEL AN DER OSTKÜSTE, HATTEN WIR BISLANG NICHT AUF DEM SCHIRM. UNSERE AUTORIN BEGIBT SICH AUF EINEN ROADTRIP UND FINDET: SPEKTAKULÄRE NATUR, GROSSARTIGES ESSEN UND EINE ENTSPANNTHEIT, DIE GLÜCKLICH MACHT

Text Selina Jüngling **Fotos** Marie Blau-Pielke

Unserer Autorin vor Peggy's Point Lighthouse. Laut Legende hatte sich die namensgebende Peggy in einen Fischer verliebt, der eines Tages auf See verschwand. Aus Trauer sei sie von dieser Klippe in den Tod gefolgt



Kanada kann Natur: An jeder Ecke findet man solche malerischen Ausblicke wie hier an einem Bach in Peggy's Cove

Das Aushängeschild der Stadt Lunenburg: bunte Häuser, die im 18. Jahrhundert von Schiffbauern errichtet wurden



Nova Scotia – (noch) ein Geheimtipp

Das kleine Dörfchen Peggy's Cove zählt nur um die 30 Einwohner*innen – offenbar fast genauso viele Fischerboote



Hummer gibt's in Nova Scotia an fast jeder Ecke. Die besten bekommt man aber in „Hall's Harbour Lobster Pound“

E

Ein ohrenbetäubendes Hupen lässt mich hochschrecken. Als ich mich zur Geräuschquelle umdrehe, schaut mich die Schnauze eines riesigen amerikanischen Trucks an. Die Sorte, die man aus Filmen kennt. Ich mache mich schon auf wütendes Händegefuchtel des Fahrers gefasst, nach dem Motto „Aus dem Weg!“ Stattdessen lächelt mich der Mann im Truck freundlich an und bedeutet mir, die Straße zu überqueren.

Wir – unsere Fotografin Marie und ich – stehen an einer Kreuzung in Halifax, der Hauptstadt der kanadischen Provinz Nova Scotia. Und eigentlich dürfte ich nicht überrascht von solchen Gesten sein: Nett und höflich seien die Menschen in Kanada, hatte ich im Vorfeld gehört. Ansonsten begrenzte sich mein Wissen über das Land auf: die Fast-Food-Spezialität Poutine, schöne Landschaften und dass manche hier

Französisch sprechen. Von Nova Scotia hatte ich vor unserer Reise noch nie gehört. Die Halbinsel liegt an der Ostküste Kanadas und ist mit circa 53 000 km² fast so groß wie Kroatien. Eine gute Größe für einen Roadtrip.

Unserer startet am Atlantik, in der Universitätsstadt Halifax, mit hippen Ecken und hübschen Promenaden. Im Ranking der schnellstwachsenden Städte Kanadas belegt Halifax Platz vier – und das ist spürbar. Baustellen gibt's hier fast so viele wie gute Hummerbrötchen. Die Einheimischen scheint's wenig zu stören: So touristisch unsere Aktivitäten auch sind (eine Stadt- und Wasserrundfahrt in einem Amphibienfahrzeug und eine Segeltour), von allen Seiten wird uns fröhlich zugewunken. Schade, dass wir nur einen Tag hier verbringen. Zu gerne hätten wir uns noch die Titanic-Ausstellung im ►



Dieses Weingut, versteckt in einer Kirche, stand nicht immer dort: 2011 wurde das Gebäude, das eigentlich abgerissen werden sollte, in einer spektakulären Aktion umgesiedelt und 42 km über einen Fluss transportiert



In Nova Scotia wird eine große Variation von Weinen angebaut – von Rot- über Weiß- bis Eiswein



Hier werden Herbststräume wahr: Kürbis- und Maisfelder, so weit das Auge reicht. Auf einigen Farmen sogar so groß, dass man sich in ihnen verirren kann

Maritime Museum of the Atlantic angeschaut – Kabelleger-schiffe aus Halifax gehörten damals zu den ersten, die die Titanic nach dem Untergang erreichten.

Doch wir müssen weiter zu Peggy's Point Lighthouse, einem der meistfotografierten Leuchttürme der Welt. Mir wird schnell klar wieso. Das Bauwerk türmt sich auf massiven grauen Felsen, an denen sich die gewaltigen Wellen des Atlantiks brechen. Wir haben Pech und reisen gleichzeitig mit zwei Reisebussen voller Senior*innen an, die die Klippe in erstaunlicher Geschwindigkeit erklimmen. Meinen Moment des an-dächtigen Aufs-Wasser-hinausblicken (Caspar David Friedrich wäre neidisch) bekomme ich trotzdem: Die Felsen sind so weitläufig und gigantisch, dass schon ein paar Meter weiter nur noch das Rauschen des Meeres die Stille unterbricht.

Von Peggy's Cove geht's nach Lunenburg – nicht verwandt mit dem deutschen Lüneburg. Zumindest nicht offiziell, wobei es die älteste deutsche Siedlung Kanadas ist. Es erwartet uns eine Taste-Tour mit unserem Guide Eric, der schon zu Beginn ankündigt: Danach würden wir uns „pleasantly uncomfortable“ fühlen – ein „angenehmes Völlegefühl“. Er hat nicht zuviel versprochen. Es folgen: das beste Seafood Chowder meines Lebens, ein butteriger Scone, ein würziges Hähnchen-Sandwich, kross-frittierte Fischhappen, ein saftig-zartes Hummerbrötchen und weitere Leckerbissen. Mit vollem Bauch und einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen schleppen und schlemmen wir uns durch Lunenburg. Was uns am Weiterlaufen hält: Hinter jeder Straßenecke wartet das nächste, niedlich verzierte, bunte Haus. Die Altstadt mit ihrer beeindruckenden Holzarchitektur aus dem 18. Jahrhundert gehört zu Recht seit 1995 zum UNESCO-Weltkulturerbe.



FOTO IMAGO / PANTHERMEDIA

Am schönsten im Herbst

„Pleasantly uncomfortable“ wurde zum Motto unserer Reise: Jeden Tag bekamen wir neue Geschmacksexplosionen serviert. Frische Hummer von Hall's Harbour Lobster Pound, ein fantastisches Vier-Gänge-Menü im Weingut Lightfoot & Wolfville, klebrig-süße Nanaimo-Riegel (ein kanadisches Dessert) im White Point Beach Resort, knusprige Pizza in der Bent Ridge Winery. Dazu köstlicher Wein. Denn: Nova Scotia ist Kanadas erste Weinregion. Die ältesten Reben, die hier gefunden wurden, stammten aus dem 17. Jahrhundert. Es gibt sogar einen eigenen Appellation-Wein: „Tidal Bay“. Appellation bedeutet, dass jeder Wein, der sich „Tidal Bay“ nennen will, in Nova Scotia angebaut sein und bestimmte Charakteristika erfüllen muss. So wie Champagner eben nur aus der Champagne kommen darf.

So viel ist klar: Die Leute hier wissen, wie man eine Dinnerparty schmeißt. Logisch, sie haben sie ja auch erfunden! Kein Witz: Nachdem sich 1604 die erste französische Kolonie in Port-Royal in Nova Scotia niederließ, erkrankten viele von ihnen an Skorbut. Kommandant Samuel de Champlain vermutete, dass die Krankheit durch Trägheit ausgelöst wurde und rief deswegen den ersten Dinnerpartyclub überhaupt ins Leben: „L'Ordre de Bon Temps“ – einen Club der guten Laune. Wöchentlich musste ein anderes Mitglied für Mahlzeit und Unterhaltung sorgen.

Beim Wort „Kolonie“ kommt allerdings ein bitterer Beigeschmack auf: Man muss natürlich sofort an die brutale Vertreibung der amerikanischen Indigenen denken. Tatsächlich war diese erste französische Kolonie, rund um de Champlain, genannt Akadien, dafür aber nicht verantwortlich. Im Gegenteil: Sie kooperierten in vielen Bereichen mit den Mi'kmaq, dem in Nova Scotia ansässigen Volk. Die Mi'kmaq boten sogar einigen Akadier*innen Unterschlupf, als die Provinz im 18. Jahrhundert an Großbritannien fiel und sie vom britischen Militär deportiert werden sollten. Eine bewegende Geschichte, die die Nachfahren bis heute beschäftigt, wie mir unser Fahrer Guy, der selbst akadische Wurzeln hat, bestätigt.

Nova Scotia bemüht sich, verantwortungsvoll mit der eigenen Vergangenheit umzugehen. Auf manchen Schildern liest man nicht nur die beiden Landessprachen Englisch und Französisch, sondern auch die Sprache der Mi'kmaq. Guide Jonathan, der uns durch den von indigener Historie geprägten Kejimikujik-Nationalpark führt, erzählt, dass die Besuchszahlen in den letzten Jahren stark gestiegen sind, das Bewusstsein für die Vergangenheit scheint sich zu verändern. Im Park besichtigen wir einen Felsen mit in Stein gemeißelten Petroglyphen, also Bildern der Mi'kmaq, deren Ursprung ins 13. Jahrhundert zurückreicht. Um sie zu sehen, müssen wir Schuhe und Strümpfe ausziehen – aus Respekt vor dem Ort und, um die Zeichnungen nicht mit unseren Sohlen zu zerstören. ►



Die spannende Geschichte des Hillsdale House Inn in Annapolis Royal: 1859 wurde es von der alleinstehenden Susan Foster eröffnet. Ihre Schwester Fanny legte sich daraufhin ein noch prunkvolleres Gasthaus gegenüber zu. Bis in den Tod lieferten die beiden sich einen Konkurrenzkampf – und darüber hinaus: Die Schwester, die zuerst starb, bekam ein unscheinbares, kleineres Grab




Golden Hour im White Point Beach Resort: Die hohen Wellen machen es zu einer Hochburg für Surfer*innen



Zu Wasser und zu Land:
In den Amphibienfahrzeu-
gen der Harbour Hopper
Tours lernt man Halifax aus
jedem Blickwinkel kennen

Während unserer Reise habe ich nie das Gefühl, dass die Nova Scotianer das Land, das ihre Vorfahren besiedelt haben, als selbstverständlich betrachten. Ihnen ist es wichtig, mit den Menschen verbunden zu bleiben, die als erste hier waren. So verkauft zum Beispiel das Weingut Benjamin Bridge einen Wein namens „Glooscap First Nation Rosé“ und gibt die Hälfte der Einnahmen an das Mi'kmaq-Reservat Glooscap First Nation. „Schließlich ist es ihr Gebiet, auf dem wir unseren Wein anbauen“, sagt Keltie MacNeill, Director of Sustainability bei Benjamin Bridge. Das Weingut richtet auch regelmäßig in Zusammenarbeit mit den Mi'kmaq Events aus.

Nicht nur Weinbau, sondern Landwirtschaft generell wird in Nova Scotia großgeschrieben. Auf unserem Roadtrip begegnen wir unzähligen Bauernmärkten mit Bergen von Kürbissen, Apfelbäumen, Sonnenblumenfeldern, Maislabyrinthen. Von Ende September bis Ende November ist Nova Scotia ein Paradies für Herbst-Fans. Die weitläufigen Wälder, die sich in ein rot-braun-gelbes Meer verwandeln, die milden Temperaturen (es wird hier selten kälter als 0 Grad), die charmanten kleinen Dörfchen mit ihren skurrilen Traditionen (das Vogelscheuchen-Fest in Mahone Bay!) und freundlichen Menschen: Immer wieder habe ich mich gefühlt, als ob ich mich in eine Folge von „Gilmore Girls“ verlaufen hätte. Nova Scotia im Herbst löst in mir dasselbe aus wie die 2000er-Serie: ein wohlig warmes Gefühl im Bauch (gut gefüllt mit gutem Essen), eine Gemütlichkeit, ein Angekommen-sein. Okay, wer wird Teil von meinem „Club der guten Laune“, wenn ich nach Nova Scotia ziehe? 

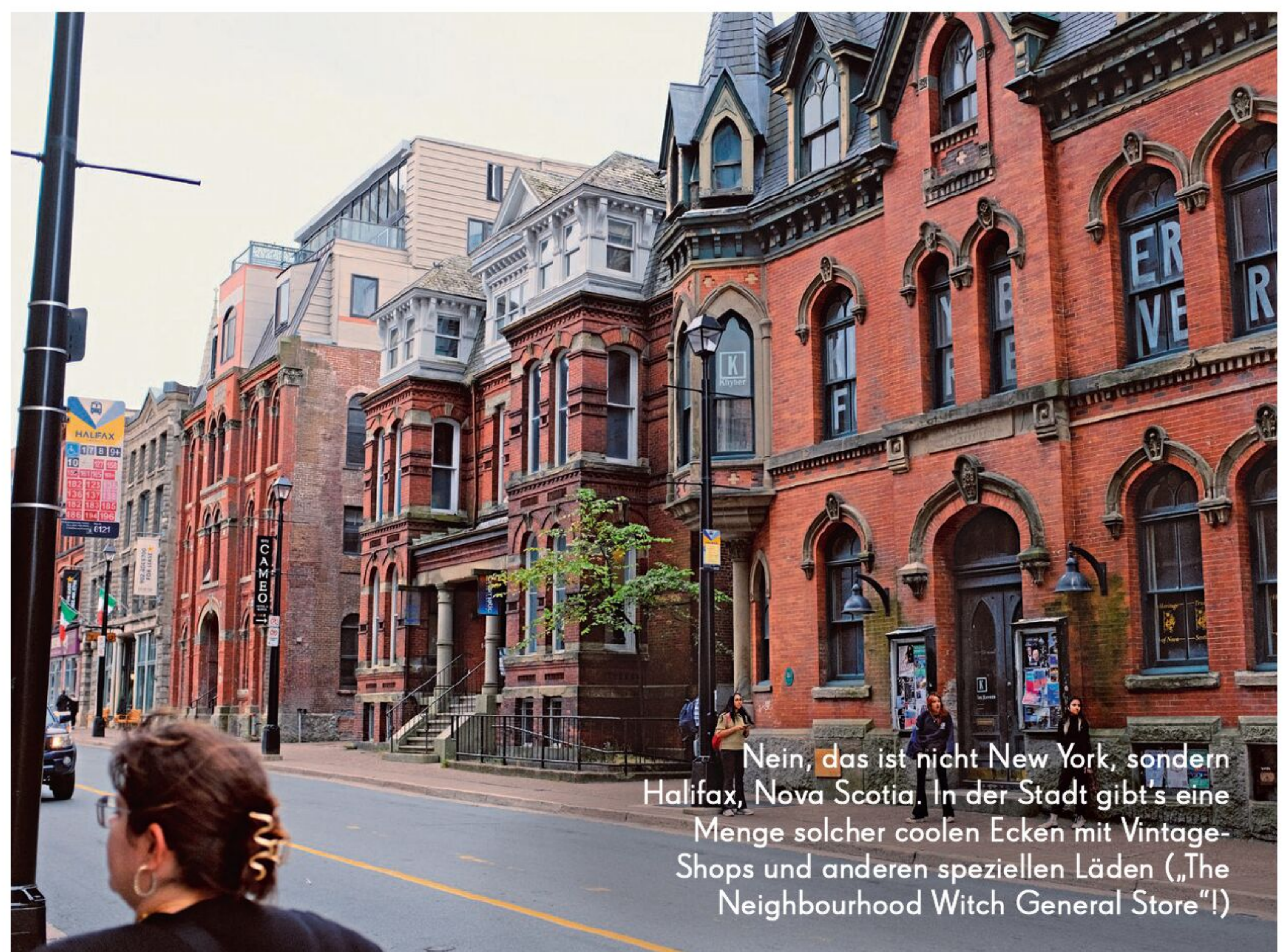
Zu Recht der Verkaufsschlager unter Nova-Scotia-Weinen: „Nova 7“ von Benjamin Bridge schmeckt sensationell prickelnd-fruchtig



Shrimps, Hummer,
Austern, Jakobs-
muscheln: Der
Meeresfrüchte-Tower
im Waterfront
Warehouse in
Halifax wird seinem
Namen gerecht



Hallihallo, *Halifax!*

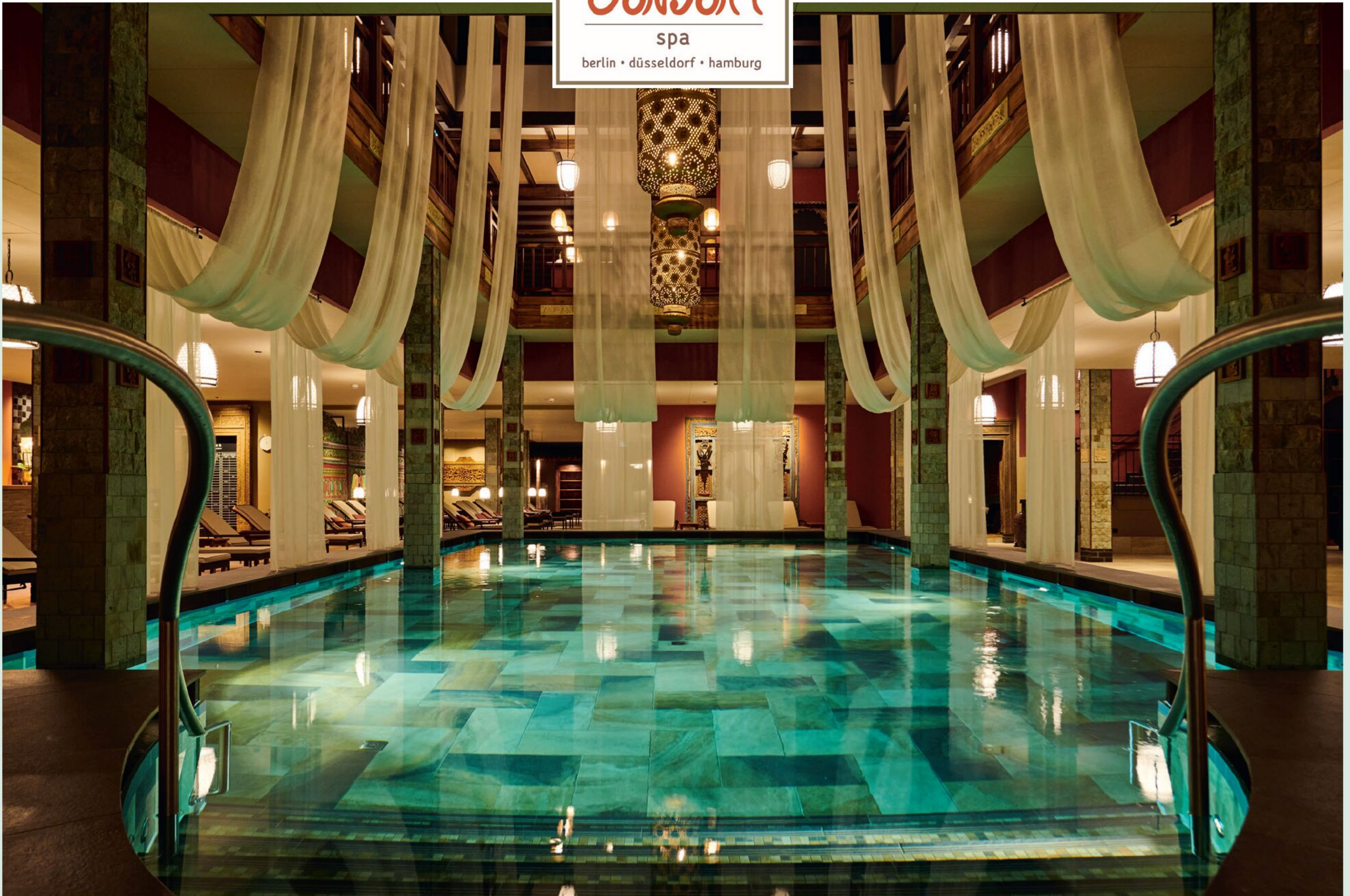


Nein, das ist nicht New York, sondern Halifax, Nova Scotia. In der Stadt gibt's eine Menge solcher coolen Ecken mit Vintage-Shops und anderen speziellen Läden („The Neighbourhood Witch General Store“!)

vabali

spa

berlin • düsseldorf • hamburg



Einmal Bali & zurück

Verschenke dieses Jahr an Weihnachten Wohlfühlzeit – mit Wellness-Gutscheinen für das Vabali

Dem kalten Winter entfliehen und in eine Welt voller Entspannung eintauchen? Hach, wäre das schön! Dafür brauchst du keinen Flug nach Bali. Denn die vabali spas Hamburg, Düsseldorf und Berlin sind Oasen der Wellness, die sofort Urlaubsfeeling wecken, ohne dass du dafür weit anreisen musst. Schenk deinen Liebsten zu Weihnachten Spa-Gutscheine mit der Message: Nimm dir Zeit, ganz für dich. Denn das tut Seele und Körper gut.

In jedem Vabali erwartet dich eine traumhafte Spa-Landschaft: Eine riesige Auswahl an Saunen, Dampfbädern, Pools, Außenbecken, Ruheräumen, Kaminzimmer und Day-Spa-Suiten lässt keinen Wunsch offen. Genieße balinesischen Charme mitten in Deutschland und lass dich und deine Liebsten so richtig verwöhnen. Wer die Entspannung verlängern möchte, kann daraus sogar einen Kurztrip machen. Denn: Im vabali spa Hamburg gibt es ein Hotel. Überrasche deinen Lieblingsmenschen mit einem vabali-spa-Gutschein und verbringt zusammen eine unvergessliche Zeit.

Eintrittsgutscheine gibt's schon ab 29,50 € über vabali.de



Die vabali spas sind mit viel Liebe zum Detail gestaltet, um das einzigartige Wohlfühl-Ambiente Balis einzufangen. Einmal dort, wirst du ganz vergessen, dass du noch in Deutschland bist. Hier zu sehen: ein Ruheraum, in dem du nach einem Besuch in der beeindruckenden Panoramasauna entspannen kannst





Was als Underground-Musikbewegung begann, ist heute ein Welt-Phänomen: Hip Hop. In der Ausstellung „Hip Hop – Conscious, Unconscious“ nimmt die Fotografiska Berlin uns mit auf eine Bilderreise – mit Wegbegleiter*innen wie Rap-Königin Queen Latifah. Noch bis zum 26.1.

Kultur



MUSIK

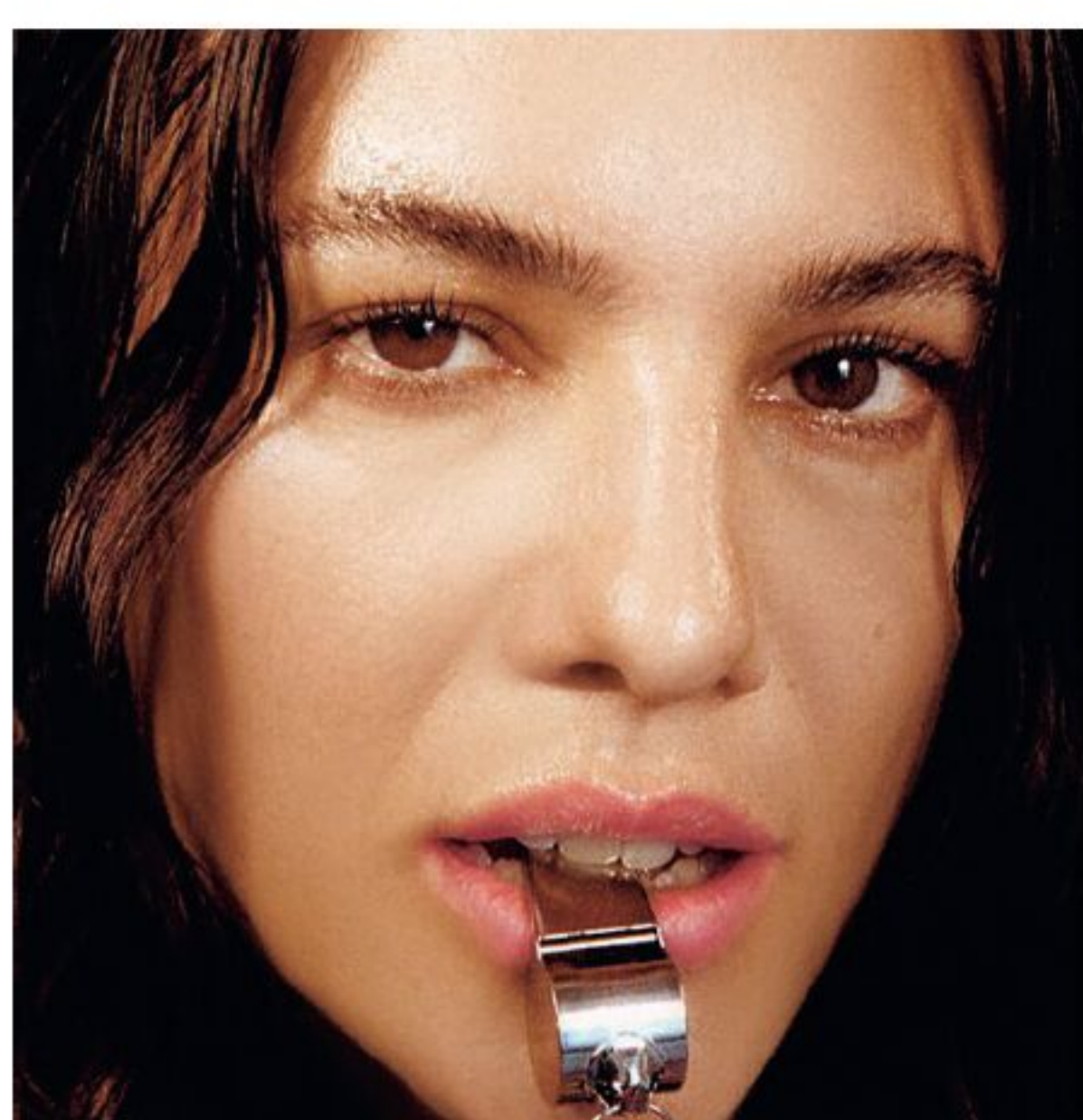


Auf die Ohren



CLOUDY JUNE

Das Debütalbum der Berlinerin ist ein feministischer Befreiungsschlag: gespickt mit knallenden Beats und Empowerment-Hymnen. „Crazy Woman“, ab sofort



FRIEDBERG

„F*ck dich“-Attitüde – aber in tanzbar. Das trifft den Mix aus treibenden Gitarren und Pop-Melodien der All-female-Band wohl am besten. „Hardcore Workout Queen“, ab 8.11.



MAX & JOY

Rap meets Soul: das erste gemeinsame Album von Herre und Denalane. Mit Texten, die in ihre Liebe blicken lassen, und voller Harmonie, die in jeder Note zu spüren ist. „Alles Liebe“, ab sofort

Wie klingt dein Montagmorgen?

Spotify weiß es! Mit dem Playlist-Format „Daylist“ erreicht der Musikstreamingdienst jetzt ein neues „Kann Spotify meine Gedanken lesen?“-Level. Der personalisierte Musik-Mix ist perfekt zugeschnitten auf die eigenen Hör-Gewohnheiten zur jeweiligen Tageszeit. Da wird aus 'nem öden Montagmorgen schnell ein „90s Movies Hipster Morning“.

AUSSTELLUNG



UMARME DIE WEIRDNESS



Zugegeben, dieser Teddy löst beim Anblick nicht nur „Amore“ aus, sondern auch Unbehagen. Das soll so! In der Ausstellung „Eccentric“ in der Pinakothek der Moderne in München bekommen Werke eine Plattform, die nach allen Freiheiten der Kunst Normen herausfordern und Toleranz fördern. Noch bis zum 27.4.2025



Devrim Lingnau

In der zweiten Staffel von „Die Kaiserin“ (ab 22.11. bei Netflix) schlüpft die Schauspielerin erneut in die Rolle von Elisabeth von Österreich-Ungarn aka Sisi. Hier erzählt Lingnau, welche Songs sie in Erinnerung schweben lassen

„How Sad, How Lovely“ – Connie Converse

Ich habe dieses Album zur Einstimmung auf meine Rolle der Elisabeth gehört. Die Texte gehen mir unglaublich nah. Und Converse hat eine spannende Lebensgeschichte: Schon in ihren Liedern kündigt sie an, dass sie allein in den Wäldern, jenseits der Zivilisation leben möchte. Irgendwann ist sie einfach gegangen. Und keiner weiß, was mit ihr passiert ist.

„Why Am I Alive Now?“ – Anohni and the Johnsons

In dem Lied geht es um die Veränderungen der Welt und um die Klimakrise. Es geht um Fragen wie: Warum bin ich am Leben? Und wieso hadere ich so sehr? Der Song ist wunderschön gesungen und er stimmt mich einerseits melancholisch, andererseits hoffnungsvoll.

„Tire Swing“ – Kimya Dawson

Immer wenn ich dieses Lied höre, sehne ich mich nach meinem Zuhause. Es begleitet mich, wenn ich auf Drehs Heimweh habe und lässt mich geborgen fühlen. Dawson beschreibt darin vieles, das ich auch so fühle.



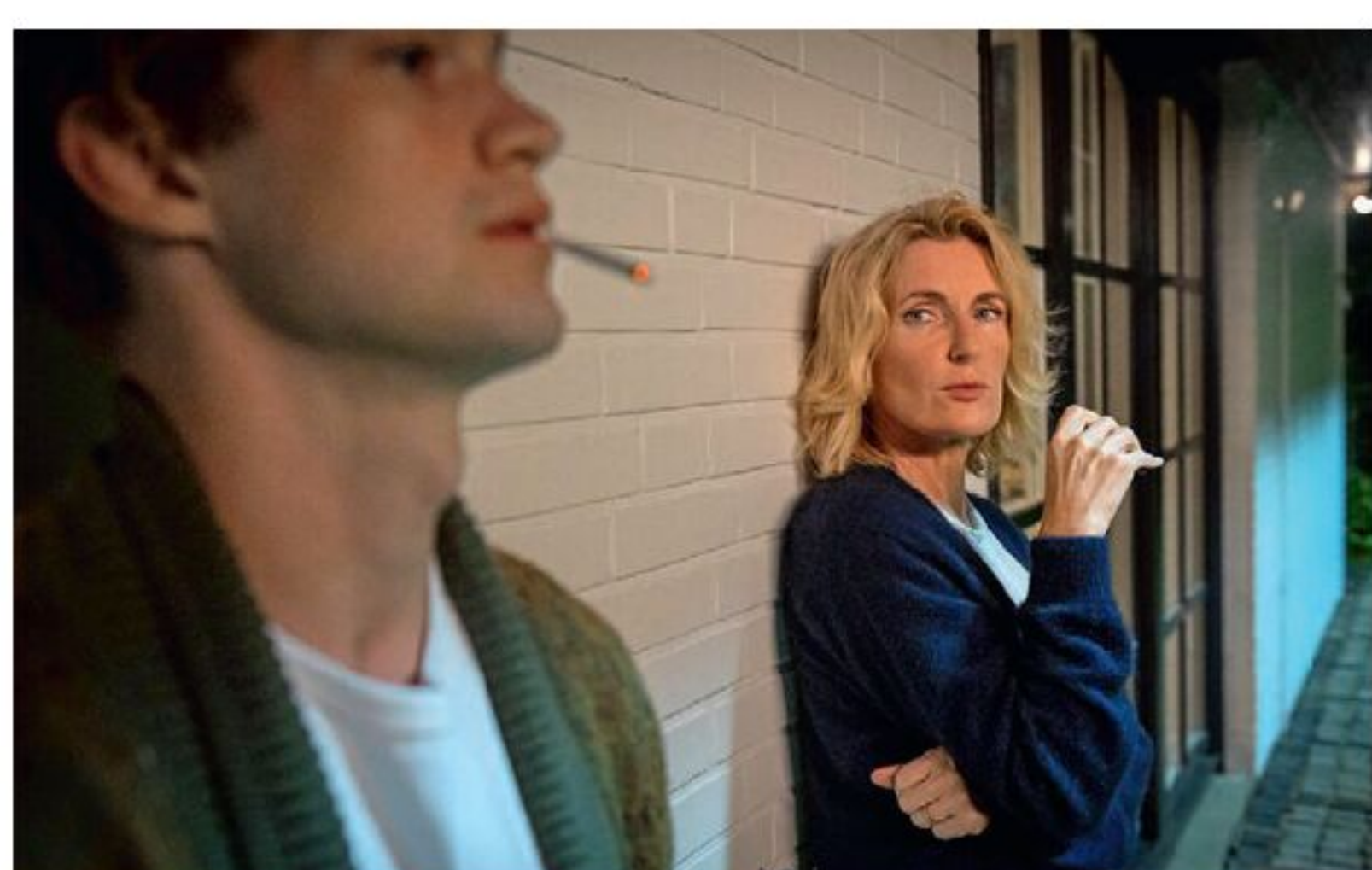
Plötzlich war alles anders

Drei Streaming-Highlights über prägende Erlebnisse, die einen nicht mehr loslassen



UNGESCHMINKT

Mit ihrer Geschlechtsangleichung hat Josefa (r.) vor 40 Jahren ihre Vergangenheit hinter sich gelassen. Doch die holt sie mit zerstörerischer Kraft wieder ein, als sie in ihr Heimatdorf zurückkehrt ... Ab 6.11., ARD Mediathek



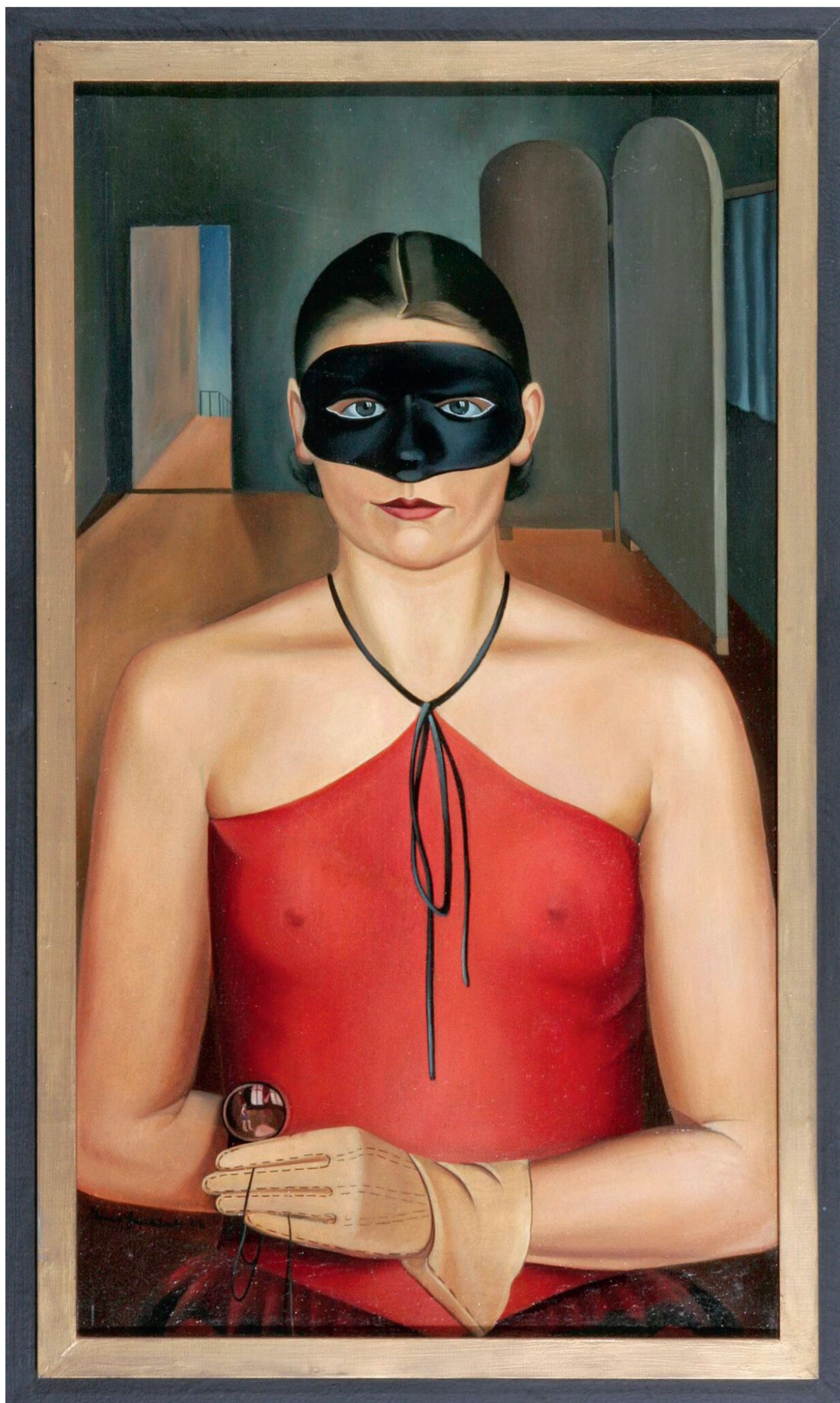
AM ENDE DER WAHRHEIT

Der Urlaub mit einer befreundeten Familie wird für Martina zu einem Albtraum ... Ein feinfühleriger Film über sexualisierte Gewalt und die Folgen. Bedrückend schmerzhaft – und so wichtig. Ab 20.11., ARD Mediathek



ACHTSAM MORDEN

Anwalt Björn will mithilfe eines Achtsamkeits-Workshops ein besserer Mensch werden. Funktioniert – nur dabei geht ein Mafia-Boss drauf. Düsterrer Humor mit lichten Herz-Momenten. Ab sofort, Netflix



NEU BETRACHTET

Als 1925 die Ausstellung „Die Neue Sachlichkeit“ eröffnete, prägte der Titel die Kunstströmung eines ganzen Jahrzehnts. Die „Dame mit Maske“ (Bild) von Arno Henschel war noch nicht dabei – und kein einziges Werk einer Künstlerin. Hundert Jahre später sieht das in der Jubiläumsauflage anders aus. Die Kunsthalle Mannheim zeigt vom 22.11. bis zum 9.3. die prägendsten Vertreter*innen in ihrer radikalen Klarheit.



Das Leben lieben lernen

1. Ein Musical über einen mexikanischen Drogenboss, der als trans Frau lebt: „Emilia Pérez“ ist ein wilder Genre-Mix, zusammengehalten von liebenswerten Figuren. Ab 28.11.

2. Nach dem Tod ihres Bruders trifft die junge Paula auf den grummeligen Witwer Helmut. Gemeinsam gehen sie auf eine Reise, die neuen Mut in ihnen weckt. „Marianengraben“, ab 7.11.

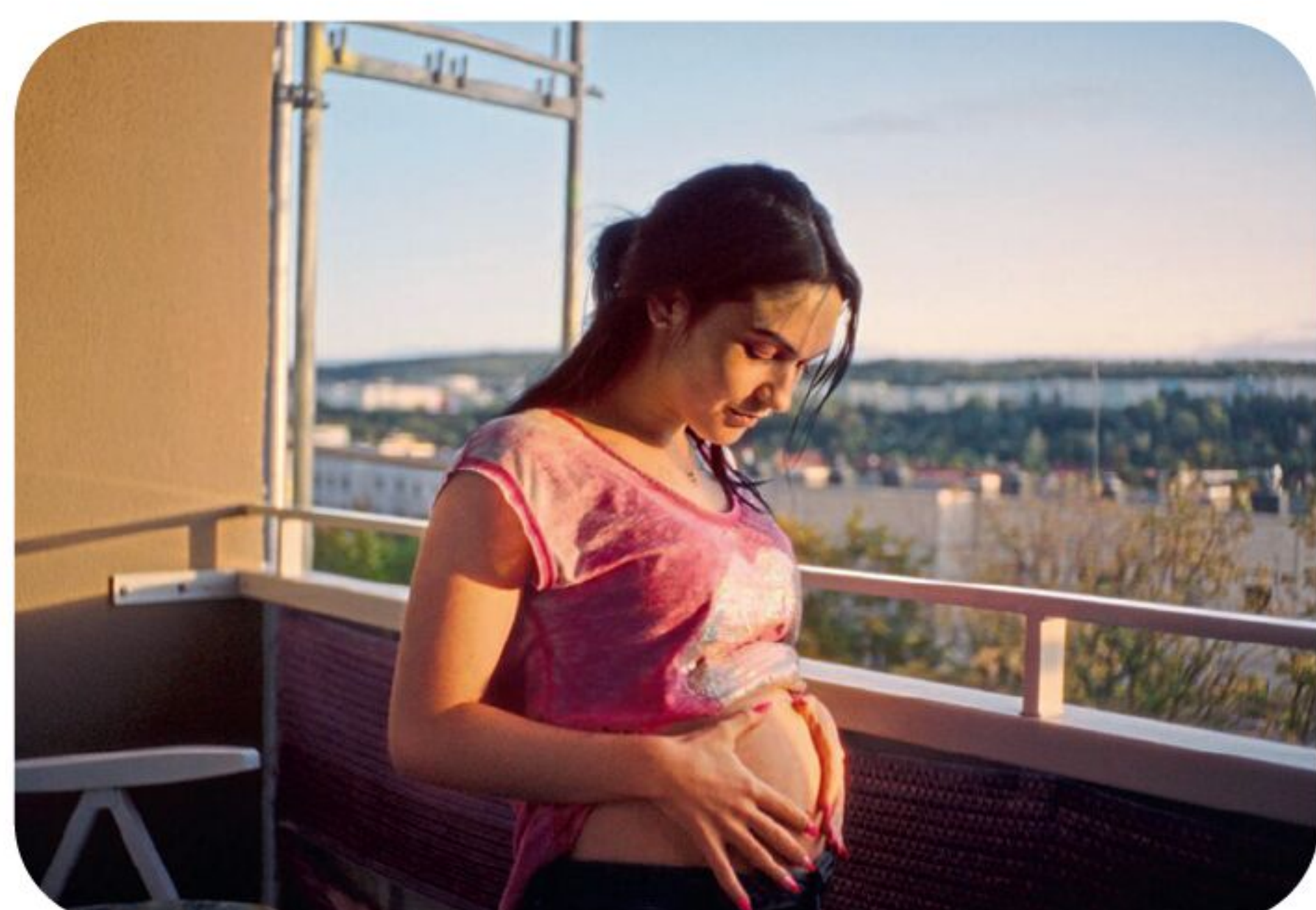
3. Drogensucht und Justizprobleme verfolgen die schwangere Vena. In der Hebamme Marla findet sie eine Bezugsperson. Schonungslos und ergreifend. „Vena“, ab 28.11.



1



2



3

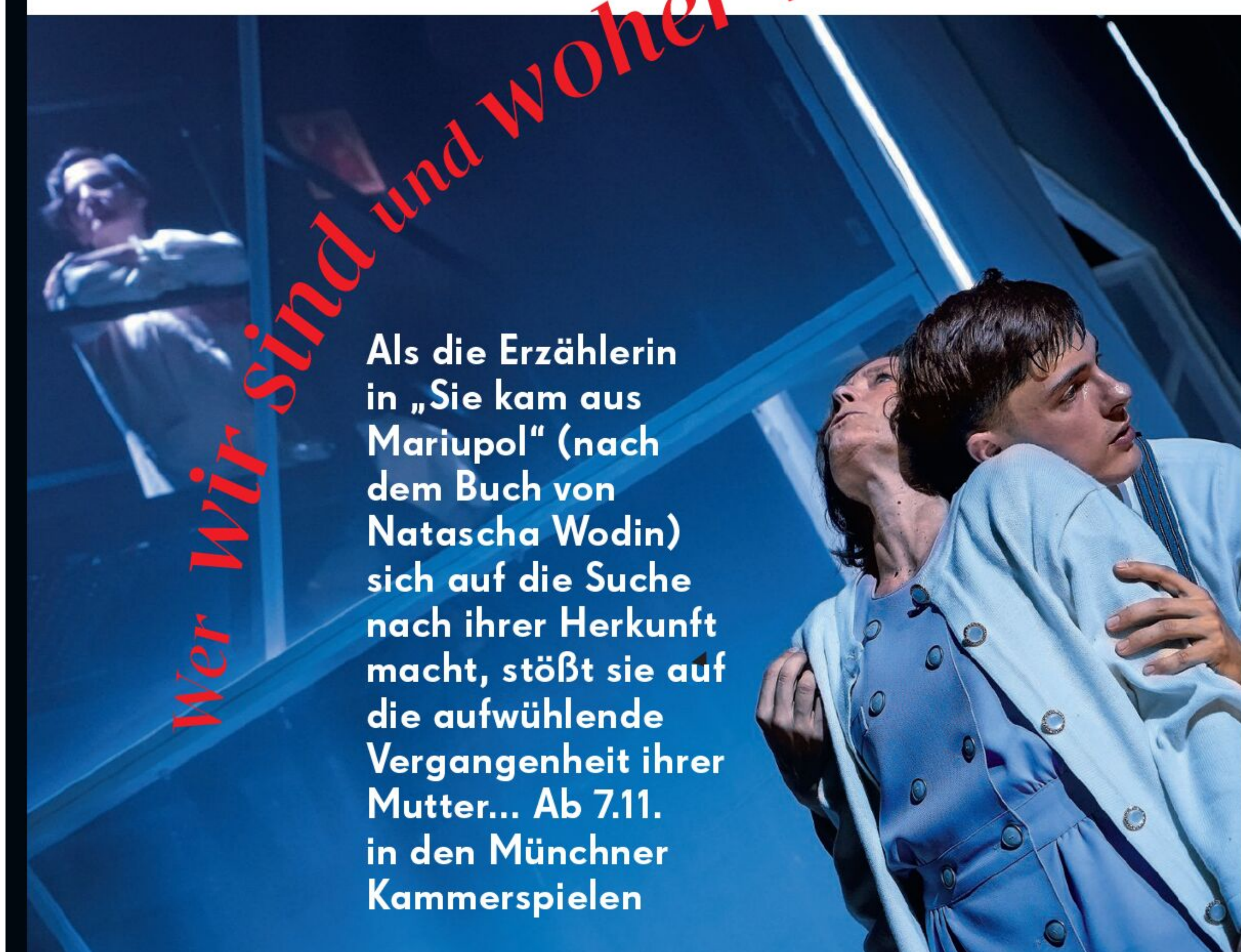


Schöne neue Welt?

Zum Essen gibt's Heuschrecken-Tacos, Naturkatastrophen sind an der Tagesordnung: In „Blue Skies“ trifft globale Weltuntergangsstimmung auf die Ego-Trips der Protagonist*innen. Zum Beispiel, wenn eine Tigerpython die Influencerinnen-Karriere voranbringen soll. Und dann gibt's da noch eine fiese Zecke, die ihr Unwesen treibt ... Bissige Gesellschaftssatire nach dem Roman von T.C. Boyle. Am 8.11. im Thalia Theater Hamburg.

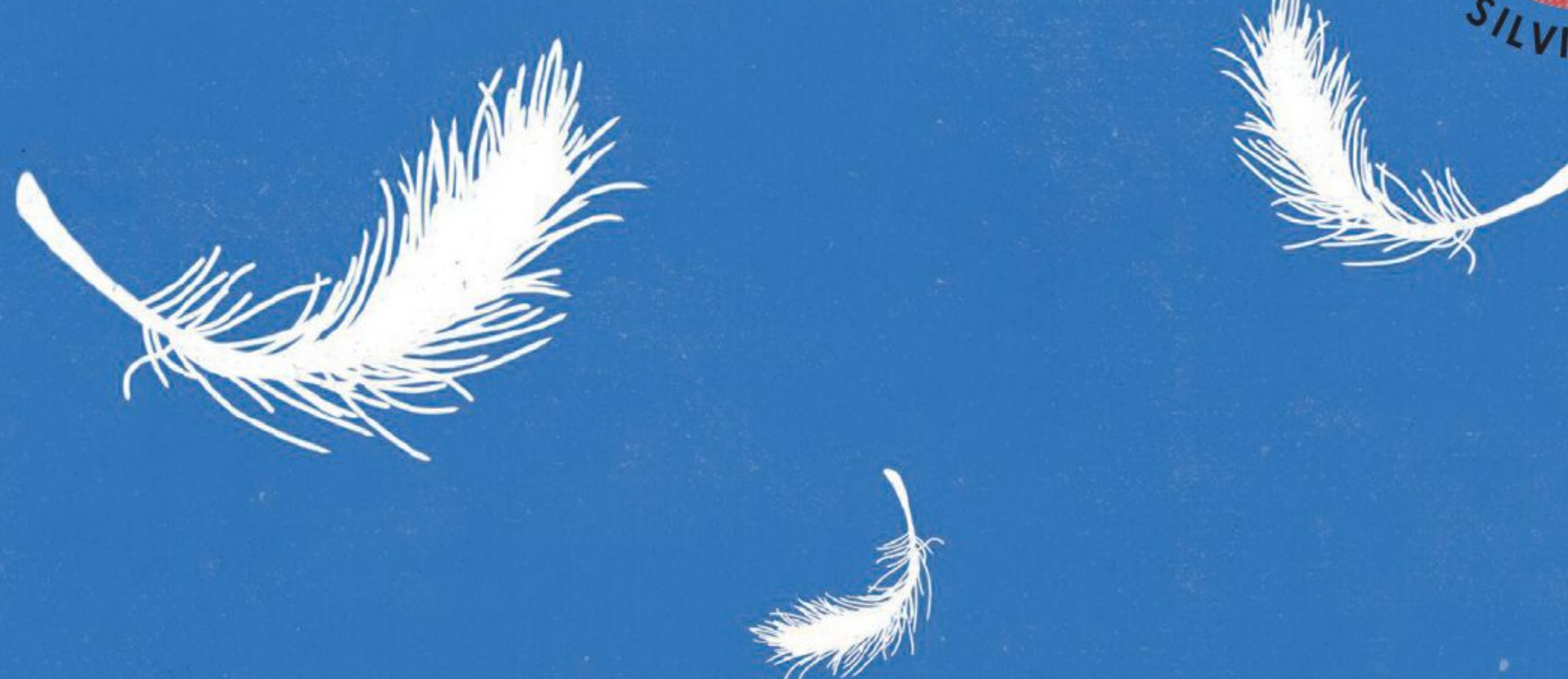


Wer wir sind und woher wir kommen



Als die Erzählerin in „Sie kam aus Mariupol“ (nach dem Buch von Natascha Wodin) sich auf die Suche nach ihrer Herkunft macht, stößt sie auf die aufwühlende Vergangenheit ihrer Mutter... Ab 7.11. in den Münchner Kammerspielen

BÜCHER SCHENKEN IST LIEBE



MIT ZUVERSICHT UND WEITSICHT

Anna, Pastorin am Niederrhein, ist die gute Seele des Dorfes. Sie hält nicht nur ihre eigene Familie zusammen, sondern hat für jede und jeden ein offenes Ohr. Als ein geistig behindertes Mädchen aus dem Dorf durch einen Unfall ins Koma fällt, kocht die Gerüchteküche hoch – und Annas Einfühlungsvermögen ist gefragt... Mich hat Anna beeindruckt, wie sie trotz eines eigenen Schicksalsschlags mit Zuversicht und Weitsicht die Gemeinschaft zusammenhält. Menschenkennerin Anne Gesthuysen zeigt, wieso Schuldgefühle selten ein Wert an sich sind, und warum man manchmal mit der Vergangenheit abschließen muss. Locker geschrieben mit psychologischem Tiefgang. **MICHAELA JASPERNEITE**

Anne Gesthuysen

**Vielleicht
hat das Leben
Besseres
vor**



**VIELLEICHT
HAT DAS
LEBEN BES-
SERES VOR**

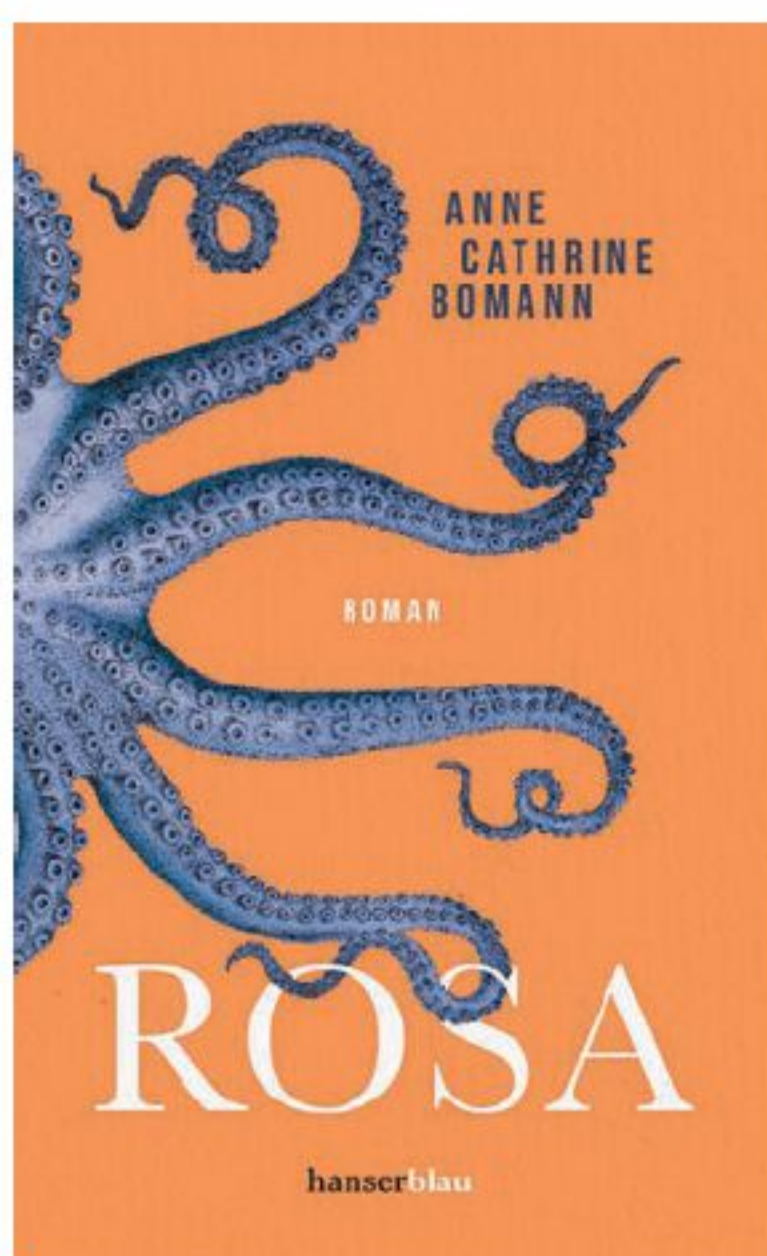
Anne Gesthuysen, KiWi, 24 €, im Handel ab 7. November

EIN ABO AUF GUTE GESCHICHTEN

Das Bild, das ihr oben seht, illustriert die Short Story „Gehen oder bleiben“ von Judith Poznan und Clint Lukas, erschienen bei „Das Gramm“, einem Magazin für Kurzgeschichten, das ich im Abo habe (32 €, inkl. Versand, über dasgramm.de). Alle zwei Monate gibt's hier preisgekrönte Autor*innen wie Ulrike Draesner und aufregende neue Stimmen zu entdecken. So habe ich schon 2023 Ruth-Maria Thomas und Elias Hirschl gelesen, beide dieses Jahr für Buchpreise nominiert! Ich liebe die Überraschung – und meine schöne Sammlung. **SILVI FEIST**

Im Strom des Lebens

Vigga jobbt eher lustlos in einem Aquarium, ist ansonsten aber ganz zufrieden, als die Schwangerschaft ihrer besten Freundin Maiken sie unerwartet aus der Bahn wirft. Es wird die Begegnung mit dem Oktopus Rosa, bei der Vigga zögernd erkennt: Leben braucht Bewegung. Bomann, selbst Psychologin, erzählt mit tiefer Empathie, wie sich Blickwinkel verschieben und Vigga lernt, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Eine Geschichte über persönliches Wachstum, so fesselnd wie berührend. **DANIELA KÄMMERER**



ROSA
Anne Cathrine Bomann,
hanserblau, 22 €, Ü: Franziska Hüther



**WENN NACHTS
DIE KAMPF-
HUNDE SPAZIE-
REN GEHEN**
Anna Brüggemann,
Ullstein, 22,99 €

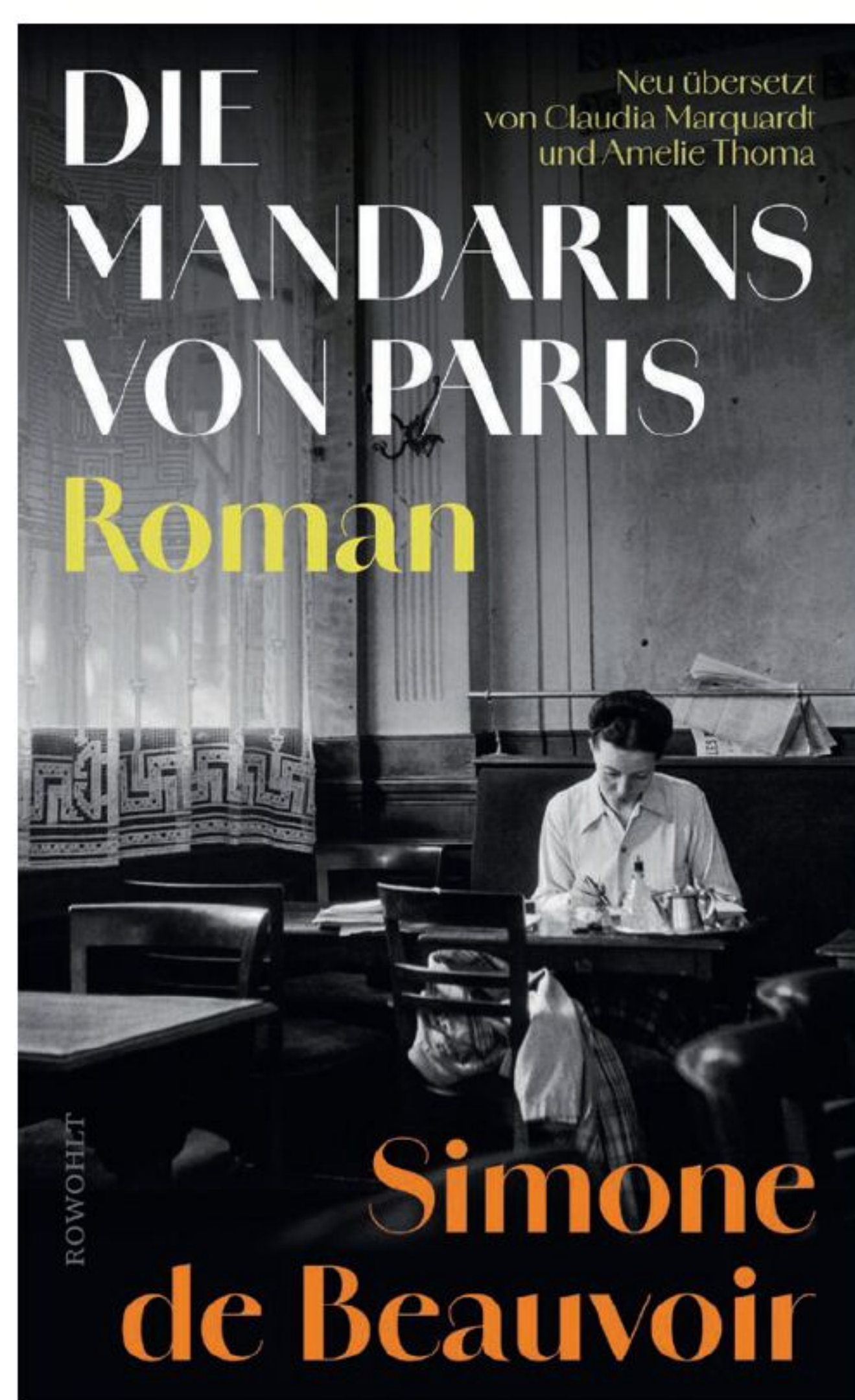
Ein Konflikt, der Jahrzehnte überspannt. Im Mittelpunkt eine narzisstische Mutter und ihre beiden Töchter. Bei allem Grusel über das toxische Verhältnis der drei, schreibt Anna Brüggemann aber vor allem eine respektvolle Ode an die weibliche Psyche (Männer finden nur am Rande statt). Wie reagiert ein Mädchen, eine Frau auf zu viel Körper- und Seelendruck? Und ist die Hoffnung angebracht, dass es von Generation zu Generation besser wird? Enkelin Celia ist die eigentliche Heldin der Geschichte, denn sie beweist: Ja, wir lernen aus den Fehlern unserer Mütter – wenn wir ehrlich genug zu uns sind. Eine stille Geschichte, so gut beobachtet, dass sie mich packt. **NADINE KAMINSKI**

**DIE STERNE
ORDNEN**

Raffaella
Romagnolo,
Diogenes,
25 €,
Ü: Maja Pflug

**EIN HOCH AUF DIE
MENSCHLICHKEIT**

Raffaella Romagnolo hat die Gabe, ernste Geschichten mit viel Herz zu erzählen. Diesmal taucht sie in das Leben der jungen Lehrerin Gilla ein, die im Piemont versucht, für sich und ihre Schützlinge kurz nach dem Zweiten Weltkrieg einen Neuanfang zu schaffen. Besonders um Francesca macht sich Gilla Gedanken, denn die Zehnjährige spricht nicht, scheint nur beim Spiel mit einer Katze Frieden zu finden. Behutsam versucht Gilla, das Vertrauen des Mädchen zu gewinnen. Romagnolo schreibt gegen die Folgen des Krieges an und zeigt, warum die Menschlichkeit gewinnen muss. Damals wie heute. **PETRA SCHULTE**

**DIE MAN-
DARINS
VON PARIS**

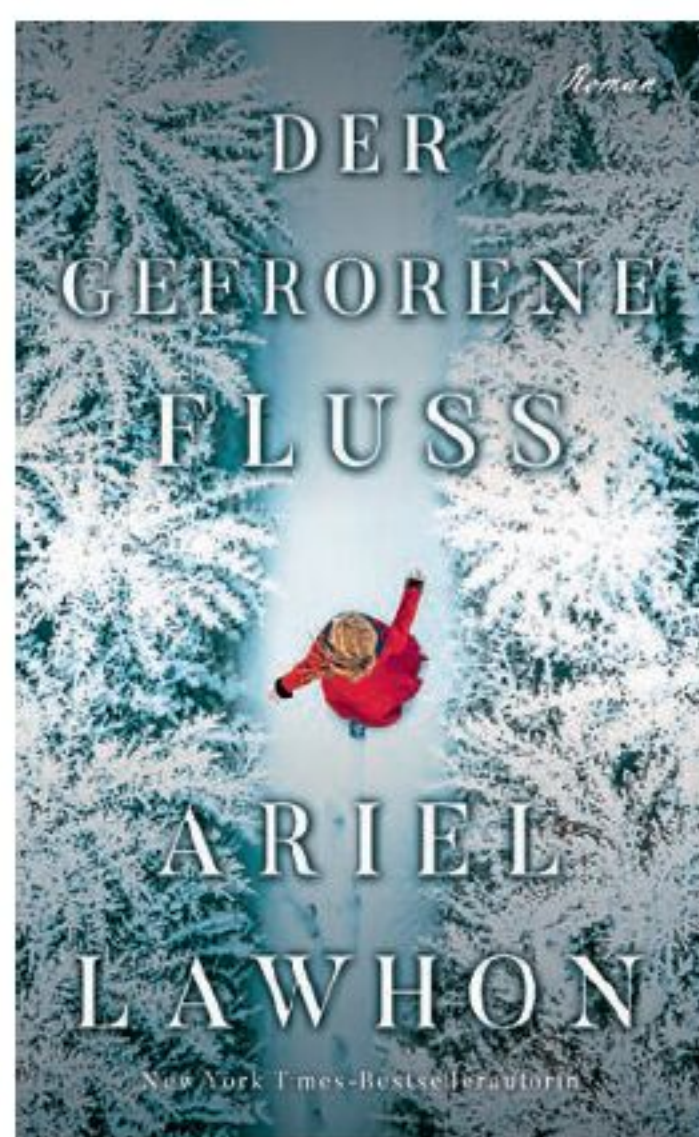
Simone de
Beauvoir,
Rowohlt, 45 €,
Ü: A. Thoma,
C. Marquardt

Umbruch & Aufbruch

1001 Seiten Simone de Beauvoir, sogar 1021 mit Nicole Seiferts klugem Nachwort (zuerst lesen!) – muss man sich da heute noch reinwerfen? Es lohnt! Mich hat fasziniert, wie zeitgemäß sich die „Mandarins...“ anfühlen, auch dank der neuen Übersetzung. De Beauvoir erzählt in ihrem Schlüsselroman über die Pariser Existenzialisten-Szene von Umbruch und Aufbruch nach dem Zweiten Weltkrieg, davon, wie die progressiven Kräfte, im Widerstand noch geeint, sich jetzt aufreiben, von Frauenrollen, Liebe, Sex – vom Leben! **SILVI FEIST**

**Ringen um die
Wahrheit**

Dieser ungewöhnliche historische Krimi beruht auf den Tagebüchern der Hebamme und Heilerin Martha Ballard, die im 18. Jahrhundert im US-amerikanischen Maine gewirkt hat. Als im Eis des Flusses eine Leiche gefunden wird, erkennt sie in dem Toten einen Mann, der kurz zuvor einer Vergewaltigung bezichtigt wurde. Ballard vermutet: Mord. Doch der Harvard-gebildete Arzt will ihr nicht glauben. Ein Ringen um die Wahrheit beginnt und Ballard will sich nicht unterkriegen lassen ... Ariel Lawhons Buch ist mitreißend und auf vielen Ebenen spannend – am spannendsten ist es aber, Martha Ballard kennenzulernen! **ANNALENA LÜDER**

**DER GEFRO-
RENE FLUSS**

Ariel Lawhon,
Adrian Verlag,
22 €, Ü: Ute
Lehmann,
im Handel ab
12. November



Marie d'Aulnoys Literarischer Salon (es gab ihn wirklich!) ist DER Treffpunkt abseits vom Hof des Sonnenkönigs. Hier erzählen die Damen der Pariser Gesellschaft bei Champagner und Kerzenschein einander Geschichten ... Märchen, wie wir sie heute noch kennen, zum Teil dort erstmals aufgeschrieben. Wie Clare Pollard zwischen den Momenten frivolen Amusements Abgründe offenlegt, ist so atemberaubend düster wie unterhaltsam. **SILVI FEIST**

DER SALON DER KÜHNEN FRAUEN Clare Pollard, Aufbau, 23 €, Ü: Anke Caroline Burger

**LUST,
WIE WIR SIE
LIEBEN**

SEXY & SMART – DIESE TRILOGIE IST
EIN EREIGNIS!



DEIN
GEWINN!

Dirty Diana
Band 1: Das
Erwachen
Jen Besser &
Shana Feste,
Rowohlt Polaris, 16 €
E-Book 9,99 €
Ü: Sabine Längsfeld

Diana ist Ehefrau und Mutter und liebt ihren Mann Oliver. Doch zwischen ihnen ist etwas verloren gegangen: Intimität, Sinnlichkeit, Begierde. Durch einen Trödelmarkt-Fund erinnert sie sich an eine Zeit purer Leidenschaft – und an die Tapes, auf denen ihr Frauen im Rahmen eines Kunstprojekts ihre erotischen Fantasien erzählt haben.

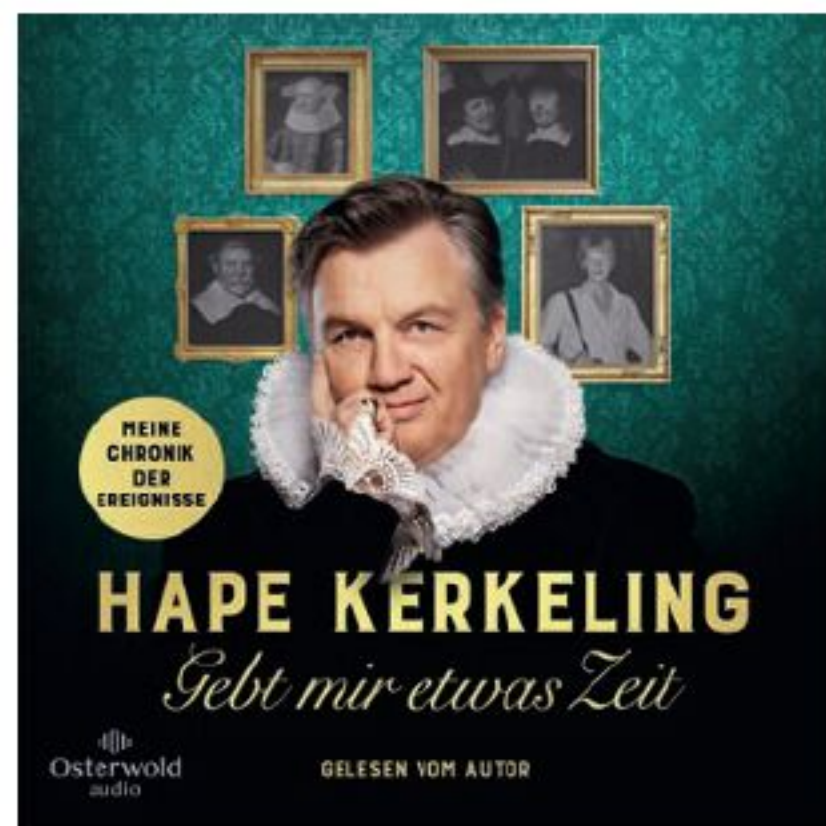
Diana beschließt, das Projekt fortzuführen, um den geheimen Sehnsüchten von Frauen eine Stimme zu geben. Vielleicht kann sie so auch die verschüttete Erotik zu Hause wiedererwecken?

Ein mutiger, unzensurierter Blick auf weibliches Begehren und Erotik in Langzeitbeziehungen. Basierend auf dem Nr.1-Erfolgspodcast mit Demi Moore in der Hauptrolle.

**MITMACHEN &
GEWINNEN**

Hier kannst du bis zum 2. Dezember 2024 mitmachen. Mit etwas Glück, bist du eine: der fünf glücklichen Gewinner:innen!





GEBT MIR ETWAS ZEIT
Hape Kerkeling
(er liest selbst!),
10 h, 48 min
Osterwoldaudio,
ab 18,99 €

Mann mit Herz

Zum Glück war er nur mal kurz weg. Jetzt ist Hape Kerkeling wieder da und erzählt seine Geschichte weiter – und damit immer auch Zeitgeschichte. Zum Tränenlachen lustig und manchmal zum Weinen. Mit stillem subversivem Witz und leiser Melancholie, von einem feinfühligem Comedian mit Herz. (SF)

Schaurig schön

Wir sind bei emotion bekennende Meyer-Fans. Seine historischen Romane mit elegantem Krimihauch, angesiedelt in der Bücherwelt Leipzigs – so gut! Und wenn Luise Helm und Johann von Bülow in nebelige Nächte ins Graphische Viertel entführen, ziehe ich unwillkürlich fröstelnd die Schultern hoch! (SF)



DAS HAUS DER BÜCHER UND SCHATTEN
Kai Meyer, gelesen von Luise Helm und Johann von Bülow,
16 h, 32 min,
Argon digital,
ab 20 €, zum Download ab 27. November



TAGE EINER HEXE
Genoveva Dimova,
Ü: Andrea Wandel und Wieland Freund,
gelesen von Vera Teltz,
13 h, 4 min, Download,
DAV, 29,95 €

Magie und Monster

Eigentlich ist Fantasy ja nicht so mein Genre, aber Dimovas Debüt hat mich verhext. Und so bin in die Geschichte der jungen Hexe Kosara hineingefallen, die ihre Stadt in jeder Neujahrsnacht gegen Monster verteidigen muss. Wie Dimova slawische Folklore und Mythologie einwebt – zauberhaft! (SF)



DAS ORAKEL SPRICHT
Liv Strömquist,
Avant Verlag,
25 €,
Ü: Katharina Erben

Folge keinem Rat

Hier geht es um nichts weniger als die Angst vorm Tod und die elementare Frage: Habe ich dieses, mein einziges Leben optimal genutzt? Strömquist zeigt wunderschön illustriert, wie das Überangebot an Selbsthilfe-Ratgebern, Ernährungstipps und Sport-Apps uns beeinflusst. Mein Ziel: mich weniger beobachten, mehr sein. (TK)

Machtvolle Bilder

Die Künstlerinnen-Gruppe SPRING veröffentlicht seit 2004 jedes Jahr einen neuen Band ihrer Comic-Anthologie. Inzwischen ist das Kollektiv zu einer Instanz geworden. Zeit also, sich mit dem Thema „Macht“ auseinanderzusetzen. Und selbst wenn es hier erstaunlich oft um Ohnmacht geht: Die Bildwelten sind powerful. (FT)



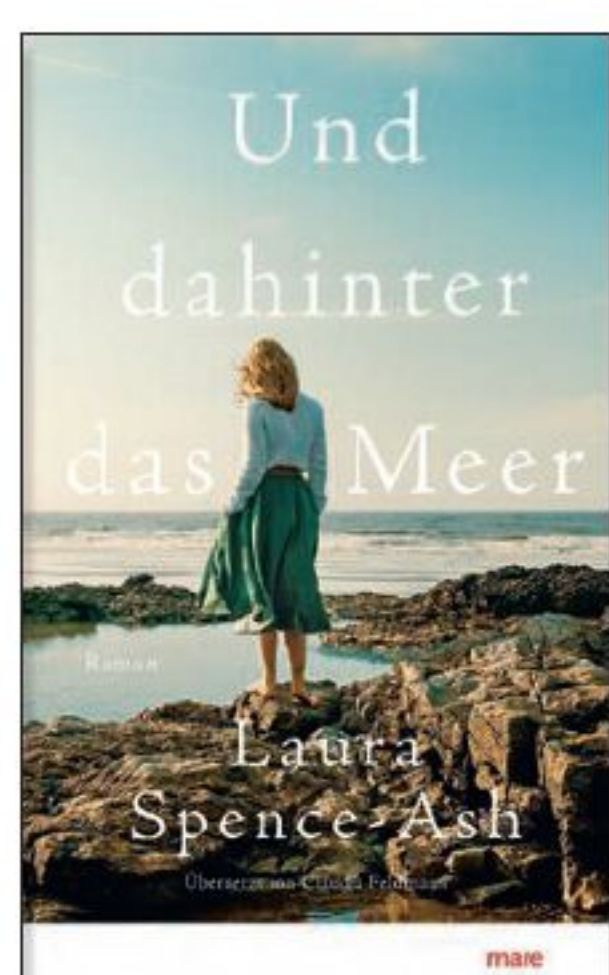
SPRING #21 – “MACHT”
Magazin für Grafisches Erzählen,
Mairisch Verlag,
26 €



DAS ALL IM EIGNEN FELL
Clemens J. Setz,
Suhrkamp,
23 €

So viel verpasst!

Mit seiner zart-komischen Twitter-Lyrik hatte Setz mich sofort. Doch dieses Buch ist nicht nur eine Werkchau seiner Gedichte, sondern die Poetologie des ganzen Genres, dessen beste Zeit vorüber ist, seit Elon Musk das Netzwerk umbenannt und versaut hat. Hätte ich diese Netzpoeten bloß früher entdeckt! (FT)



UND DAHINTER DAS MEER
Laura Spence-Ash,
Mare, 25 €,
Ü: Claudia Feldmann

Was uns prägt

Zwei Kontinente, zwei Welten und die 11-jährige Bea, die 1940 wegen des Kriegs von London nach Boston geschickt wird. Als sie heimkehrt, fühlt sie sich verloren. In ihrem bewegenden Debüt lotet Laura Spence-Ash aus, was uns ausmacht, was Heimat ist und hat mich von Anfang bis Ende in den Bann gezogen. (MJ)

Ab auf die Insel

Dieses Buch ist wie ein Urlaub. Auch wenn Tierärztin Charlotte zum Arbeiten auf die Insel Tuga gekommen ist. Sie erforscht eine gefährdete Schildkrötenart – und was sie selbst im Leben und der Liebe will ... Segal hat mich auf die Insel entführt, so schön! Wie gut, dass es der Auftakt einer Trilogie ist! (MJ)



WILLKOMMEN AUF TUGA
Francesca Segal,
Kein & Aber,
18 €, Ü: Verena Kilchling



LÜGEN, DIE WIR UNS ERZÄHLEN
Anne Freytag,
Kampa, 24 €

Was, wenn das Ende ein Anfang ist?

Anne Freytag ist ein literarisches Phänomen! Sie ist preisgekrönt als Jugendbuchautorin, überzeugt mit raffiniertem Thrill („Reality Show“) und jetzt: mit einem großartig erwachsenen Beziehungs- und Selbstfindungsroman. Mitfühlend klug schickt sie Helene auf eine Reise zu sich selbst. Nicht verpassen! (SF)

Wissen schenken heißt fürs Leben geben

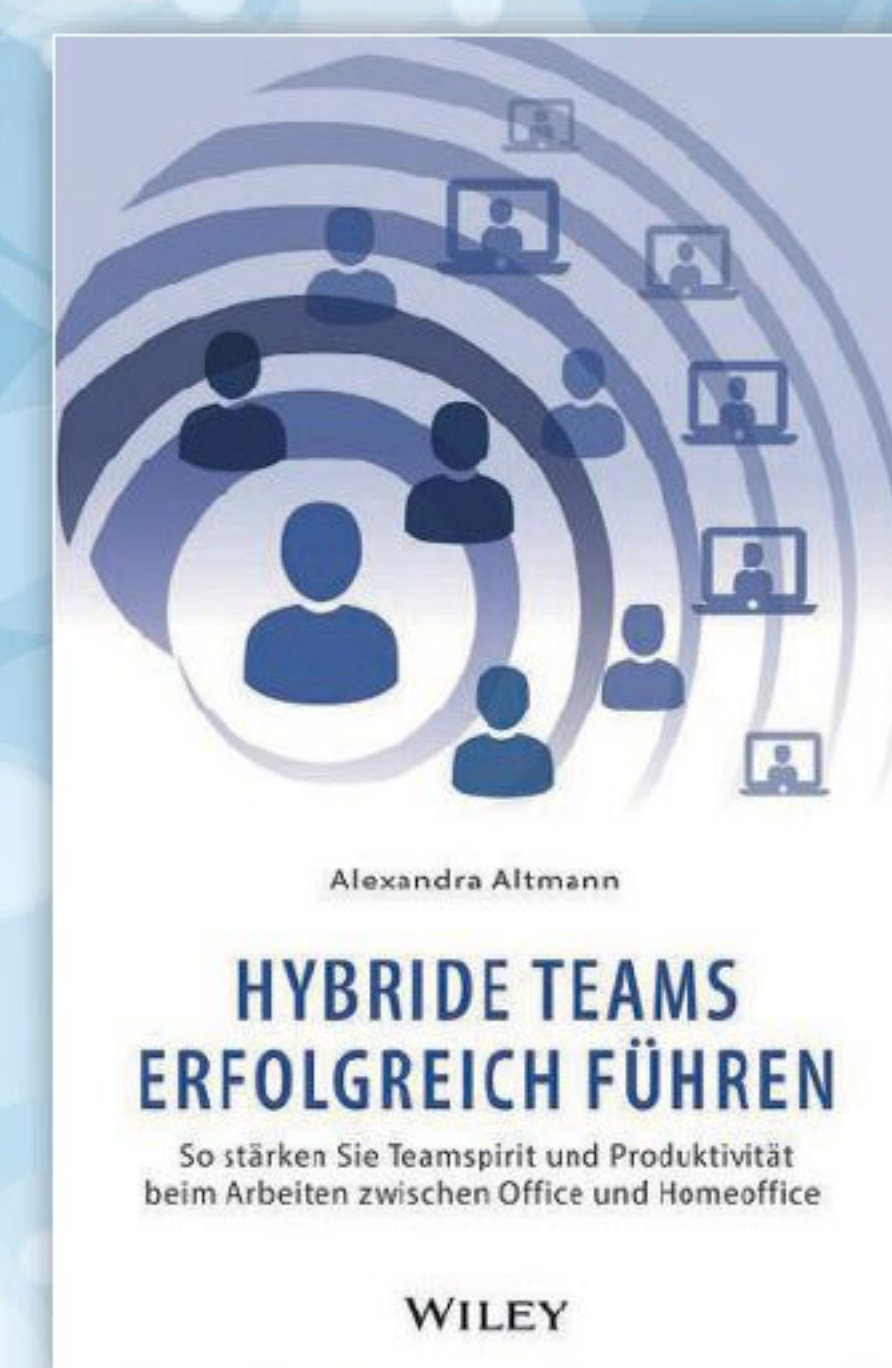


2024. 288 Seiten. Gebunden.
€ 29,99
ISBN: 978-3-527-51193-8

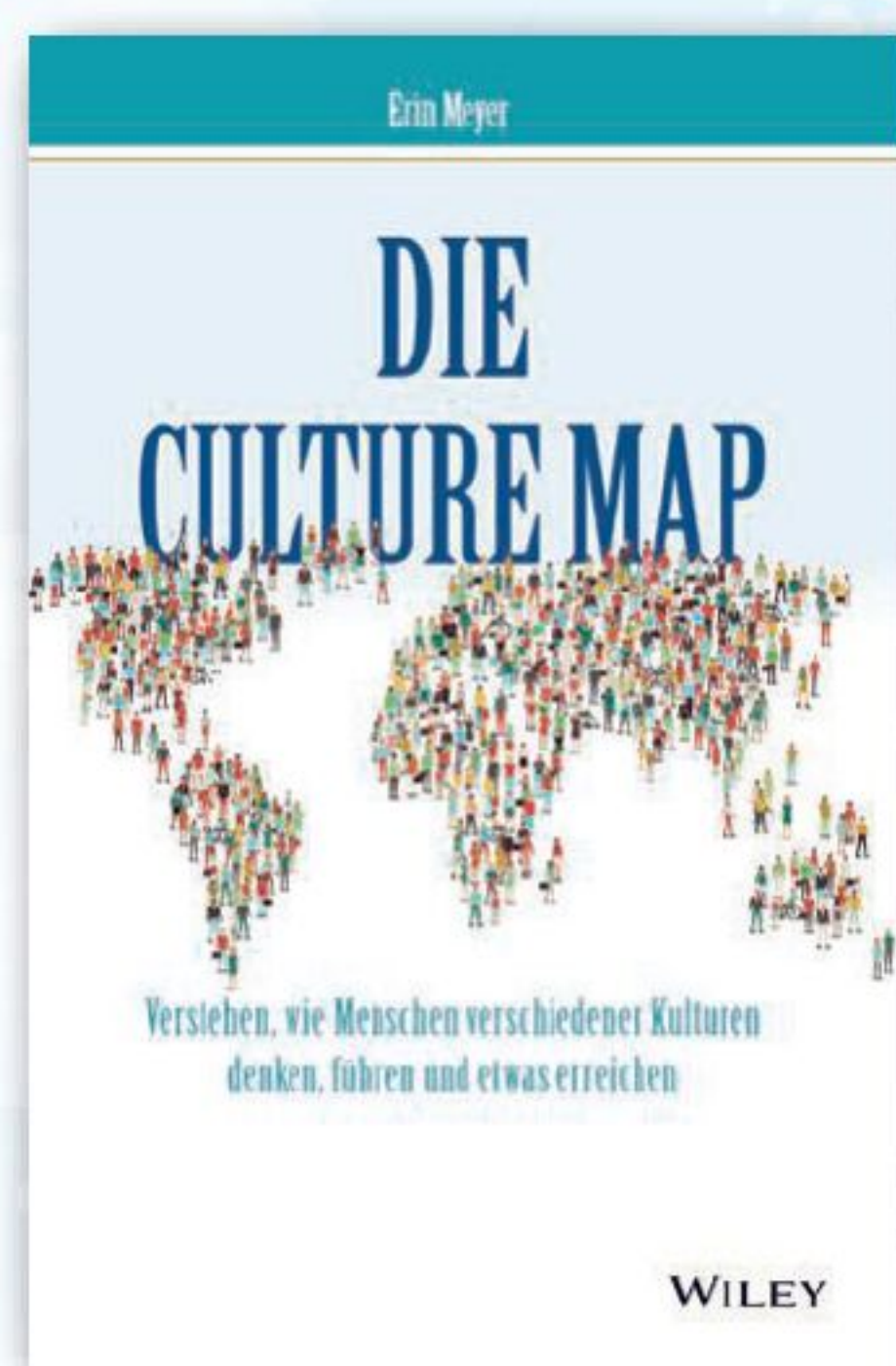
Gewinn jetzt mit etwas Glück eines der
5 Bücher auf emotion.de
Teilnahme bis zum 02.12.2024
Jetzt QR-Code scannen



2023. 320 Seiten. Gebunden.
€ 24,99
ISBN: 978-3-527-51134-1

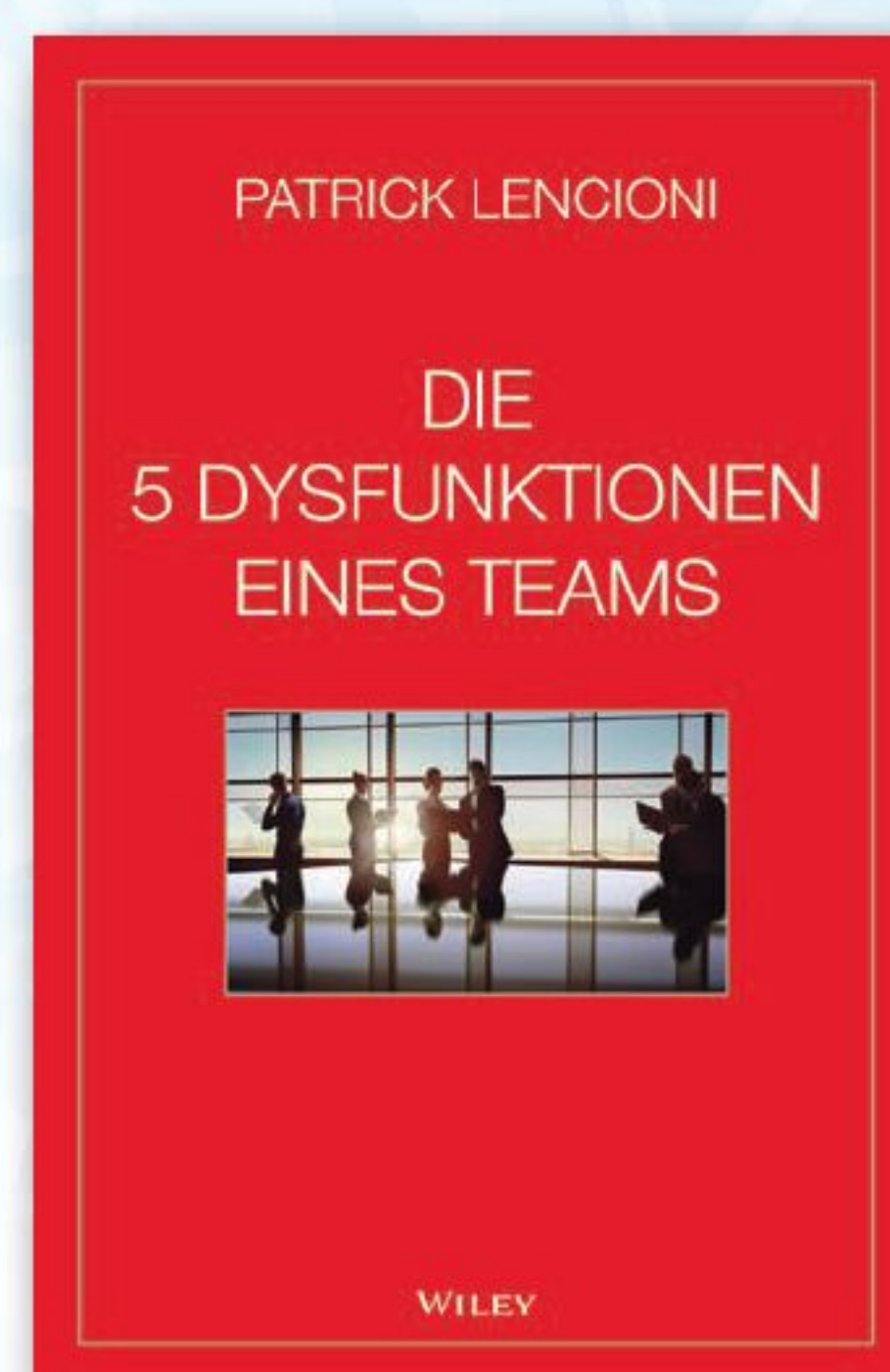


2024. 272 Seiten. Gebunden.
€ 24,99
ISBN: 978-3-527-51192-1



2023. 288 Seiten. Broschur.
€ 17,99
ISBN: 978-3-527-51168-6

Einfach bestellen



2014. 186 Seiten. Gebunden.
€ 21,99
ISBN: 978-3-527-50799-3

Einfach bestellen



2023. 304 Seiten. Gebunden.
€ 24,99
ISBN: 978-3-527-51171-6



2013. 136 Seiten. Broschur.
€ 14,99
ISBN: 978-3-527-50741-2

Einfach bestellen



2023. 240 Seiten. Broschur.
€ 21,99
ISBN: 978-3-527-51159-4

Einfach bestellen



2024. 240 Seiten. Broschur.
€ 21,99
ISBN: 978-3-527-51161-7

Diese und viele weitere erlesene Geschenkideen finden Sie überall, wo es Bücher gibt!

WILEY

H O R O S K O P

Im November zählt das Timing. Alles, was angeschoben werden soll, in die erste Monatshälfte legen – und danach achtsamer mit den Energien umgehen. Denn Merkur (ab 26.11. rückläufig) will, dass wir unsere Ziele hinterfragen

SCHÜTZE

23.11. bis 21.12.



Beneidenswert! Du hast jede Menge Einladungen und Termine. Das ist an- und aufregend, weil du viel Neues erfährst und interessante Menschen triffst. Nach dem 26.11. wird es aber schwieriger, alles zu koordinieren, weil es zu Änderungen kommt. Plane Zeitpuffer ein! Auch ein Date könnte platzen. Mach kein Drama draus, es steckt keine böse Absicht dahinter.

STEINBOCK

22.12. bis 20.1.

Dich aus der Reserve zu locken, ist nicht leicht. Du wirkst oft in dich gekehrt, aber wenn du lächelst, geht die Sonne auf! Und genau dafür sorgt Venus, die ab dem 12.11. durch dein Zeichen wandert. Mehr Charisma-Support geht nicht. Also mach was draus. Mit deinem

gewinnenden Wesen nimmt man dich gerne in ein (neues) Netzwerk auf.

WASSERMANN

21.1. bis 19.2.

Jeder will Ehrlichkeit, aber die wenigsten verkraften die Wahrheit. Du hast jetzt dennoch den Mut zu sagen, was wichtig ist, weil der Kosmos dir Selbstsicherheit schenkt. Du bist damit als Erste im Ziel, doch vielleicht hättest du vorher mit den anderen reden sollen. Dein Glück: Der rückläufige Merkur gibt dir ab 26.11. die Chance, das nachzuholen.

FISCHE

20.2. bis 20.3.

Du startest den Monat hoch motiviert, doch dann stehst du vor einer Blockade. Egal, wie sehr du dich abmühst, es bewegt sich nicht viel. Ein Denkanstoß von Merkur ab 26.11.: Bist du vielleicht zu nah dran, um den Überblick zu gewinnen? Bist du zu verbissen? Beschäftige dich eine Weile mit etwas anderem, dann ergeben sich neue Perspektiven.

WIDDER

21.3. bis 20.4.

Nichts tun und abwarten? Nicht du! Motivationsplanet Mars steigert deine Kreativpower, und dir fällt jede Menge ein, was du machen willst. Venus spielt bis zum 11.11. mit, und du kannst das Zusammensein mit deinen Lieblingsmenschen genießen. Falls du etwas Wichtiges vorhast: Fang vor dem 26.11. an, um dem Störenfried Merkur zuvorzukommen.

STIER

21.4. bis 20.5.

Mars steht ab 5.11. in einem Spannungsaspekt. Dein Umfeld ist super nervös (leider ansteckend!), Entscheidungen sind gefragt – was deine Stärken hervorbringt: Geschickt managst du jede Situation und vertrittst deine Interessen. Ab dem 10.11. triffst du Menschen, die dich motivieren (sogar zum Sport!), und du spürst, wie gern man dich hat.

ZWILLINGE

21.5. bis 21.6.

Deine Stressresistenz? Bewundernswert! Mars nährt dein Selbstvertrauen, Jupiter die Zuversicht. Bitte verplan dich trotzdem nicht so, dass du in Sozialstress kommst. Nach dem 26.11. wird Merkur rückläufig, lästige Konsequenz: Alles läuft langsamer. Aber das gibt dir die Chance, ein Projekt zu überprüfen und bei Bedarf den Kurs zu korrigieren.

KREBS

22.6. bis 22.7.

Sonne und Venus (ab dem 12.11.) lassen dich leuchten. Deine Anziehungskraft steigt und in einer (neuen) Liebesbeziehung wird es intensiv. Dein Herz öffnet sich und du möchtest dein Glück teilen. Mars weckt Beschützerinstinkte in dir. Achtung! Dein Handeln könnte als Kontrolle interpretiert werden. Wenn du gebraucht wirst, wird man sich bei dir melden.

LÖWE

23.7. bis 23.8.

Bis zum 11.11. zaubert Venus. Du kannst dich kreativ austoben. Der Planet der Liebe wärmt dich auf seelischer Ebene und dein Charisma verdoppelt sich. Auch Mars schenkt dir ab dem 5.11. viel Power. „Ich schaffe das“, denkst du dir, wenn sich ein Projekt anbietet. Zeig dein Interesse, stell deine Kompetenz unter Beweis. Und leg gleich los, dann trickst du den Merkur-Einfluss aus.

JUNGFRAU

24.8. bis 23.9.

Die Messlatte liegt hoch. Du hast sie selbst da hingelegt. Nach dem 5.11. überlegst du aber, ob du sie nicht etwas runterschraubst. Warum eigentlich nicht? Es ist dein Leben, du kannst es gestalten. Beweg das mal in deinem Herzen. Der Verantwortung, die du hast, wirst du nach dem 22.11. auch gerecht, wenn du nicht immer 100 Prozent gibst.

WAAGE

24.9. bis 23.10.

Wahre Stärke ist: auch mal zuzugeben, dass du verletzlicher bist, als du eigentlich zeigen magst. Nach dem 12.11. gibt es von Venus ein Seelen-Peeling, und du fühlst dich dünnhäutig. Was tun? In die Komfortzone zurückziehen und warten, bis du dich besser fühlst? Mars bietet eine andere Option an: Triff dich gerade jetzt mit deinen Herzensmenschen und lass dich von ihnen wärmen und nähren.

SKORPION

24.10. bis 22.11.

Dein Plan ist super, und es gibt Menschen, die dich bei der Umsetzung unterstützen. Ab dem 10.11. rückt Venus eine Beziehung oder Freundschaft in deinen Fokus. Und Merkur erinnert dich ab dem 26.11. an einen Menschen, von dem du lange nichts gehört hast, den du aber sehr vermisst. Anrufen, mailen – oder einfach eine Postkarte schreiben! Ein Versöhnungsgespräch läuft jetzt optimal.

Impressum



@kasia_inspired

GRÜNDERIN & HERAUSGEBERIN

Dr. Katarzyna „Kasia“ Mol-Wolf

EDITORIAL DEPARTMENT

Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg
Tel. +49 40 600 288 800, redaktion@emotion.de

EDITORIAL DIRECTOR Friederike Trudzinski



Friederike Trudzinski

CHEFREDAKTION Friederike Trudzinski, Nadine Kaminski (stellv.),
Bettina Brenn (Beauty & Fashion Director), Claudia ten Hoevel (Director News & Views)



@betty.brenn

ART DIRECTOR Tina Kroeber

SENIOR EDITOR Silvia Feist

TEXTCHEFIN Christine Ellinghaus (fr.)

REDAKTION Hannah Gössmann, Selina Jüngling, Greta Gruber (Werkstudentin)

PHOTO EDITOR Marie Blau-Pielke

GRAFIK Carolina Moscato, Maïke Dreppenstedt (fr.)

SCHLUSSREDAKTION Gertrud van Ess (fr.)

STÄNDIGE FREIE MITARBEITERIN Nicole von Bredow (Horoskop)

COMMERCIAL DEPARTMENT

Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg
Tel. +49 40 600 288 700, vermarktung@emotion.de

COMMERCIAL DIRECTOR Wencke von der Heydt

Tel. +49 40 600 288 741, wencke.vonderheydt@emotion.de

SENIOR SALES EXECUTIVE Christiane Graeben, Tel. +49 40 600 288 742, christiane.graeben@emotion.de

SALES DIRECTOR Klaus Pähler, Tel. +49 40 600 288 713, klaus.paehler@emotion.de

SENIOR PROJECT MANAGER Neele Schau, Tel. +49 40 600 288 716, neele.schau@emotion.de

PROJECT MANAGER Elisabeth Grosser, Tel. +49 40 600 288 718, elisabeth.grosser@emotion.de, Verena Gorris (fr.)

ANZEIGENABWICKLUNG Tel. +49 40 600 288 762, anzeigen@emotion.de

emotion

erscheint in der emotion GmbH

Parkstraße 12, 51427 Bergisch Gladbach

GESCHÄFTSFÜHRUNG Patricia Busch, Timo Busch

ASSISTENZ Petra Schulte, petra.schulte@emotion.de

BUCHHALTUNG Elena Güte, elena.guete@emotion.de

DRUCK Vogel Druck und Medienservice GmbH, Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

HERSTELLUNG Otterbach Medien KG GmbH & Co., Hardbergstraße 3, 76437 Rastatt

VERTRIEB DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

ABO-SERVICE Tel. +49 180 500 97 24, service@emotion.de

Preise Einzelhefte: Inland 5,90 Euro, Österreich 6,90 Euro, Schweiz 9,90 SFr.
E-Paper 5,49 Euro.

Preise Jahresabos: emotion-Abo 59 Euro (10 Ausgaben emotion), emotion/Slow-Abo 75 Euro (10 Ausgaben emotion plus 2 Ausgaben emotion Slow), Slow-Abo 16 Euro (2 Ausgaben emotion-Slow), im Ausland plus Zustellgebühr.

E-Paper Jahresabos: emotion 54,99 Euro, emotion-Slow 69,99 Euro, Slow 14,99 Euro. Für unverlangt eingesandtes Material wird keine Haftung übernommen. Bei Leserbriefen behält sich die Redaktion das Recht auf

Kürzung vor. Redaktion und Verlag sind nicht für den Inhalt von Websites, auf die im Heft hingewiesen wird, verantwortlich. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Die Übernahme von Artikeln in gewerbliche Pressespiegel bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und sonstige Vervielfältigung nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Lesezirkel dürfen emotion nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlags führen. Der Export der Zeitschrift und ihr Vertrieb sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages zulässig.

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Friederike Trudzinski / Verantwortlich für Anzeigen: Wencke von der Heydt

© 2024 emotion GmbH, Bergisch Gladbach – Alle Rechte vorbehalten.

Der neue Roman
von SPIEGEL-
Bestsellerautorin
Melanie Raabe

*Über Schlaf und Schlaflosigkeit,
über Träume und die Geister der
Vergangenheit, über Geheimnisse
und den Verlust geliebter Menschen,
übers Innehalten und Weitermachen.*

btb



geb., 352 S. 24€ (D)
Auch als E-Book und als Hörbuch

Vorschau

Die nächste **emotion** erscheint am 3. Dezember 2024



Einfach loslassen

DOSSIER

Einfach?! Den meisten von uns fällt es schwer, Gewohnheiten, Glaubenssätze, Selbstbilder gehen zu lassen. Dabei können wir dadurch mehr gewinnen, als wir ahnen ...

DER LETZTE SCHREI

Wie Frauen das Horror-Genre revolutionieren

INTERVIEW

emotion
trifft Unternehmerin
Lena Gercke

Ein Gespräch über Mode, Macht und Mama-Klischees

STAR ALLIANCE

Die Sterne haben sich verbunden, für ein sexy Venus-Jahr. Mehr in unserem Jahreshoroskop!

LEUCHTTURM1917
Denken mit der Hand*



Thinking ahead

mit den neuen Farben: Dusty Rose, Spring Leaf, Deep Sea und Spice Brown

leuchtturm1917.de



*Schreiben mit der Hand ist Denken auf Papier. Aus Gedanken werden Worte, Sätze, Bilder. Erinnerungen werden zu Geschichten. Ideen verwandeln sich in Projekte. Aus Notizen entsteht Durchblick. Wir schreiben und verstehen, vertiefen, sehen, **denken – mit der Hand.**



WEMPE

EXQUISITE
TIMEPIECES & JEWELRY

Fine Jewelry

AN DEN BESTEN ADRESSEN DEUTSCHLANDS UND IN NEW YORK, PARIS, WIEN, MADRID – WEMPE.COM