

Nr.
332

Ein Wochenende Zeit für **kleines Glück,**
große Gefühle, zarte Leidenschaften und sieben
Sachen, die nichts damit zu tun haben

FR7

11. 02. 2023



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nehmen Sie sich einfach mal ein Herz. Wir machen das auch. Nie war es einfacher als heute, in diesem Moment: Dieses FR7 trägt dem Titel „Herz“ – und das hat zwar auch ein bisschen mit dem Valentinstag in der nächsten Woche zu tun, aber nicht nur. Wir wollten Ihnen nämlich immer schon mal unser Herz schenken, und bekanntlich sollte man das nicht übereilt und aus einer Laune heraus tun. Davon kann bei uns nun wirklich keine Rede sein. Denn dieses hier ist schon die 332. Ausgabe von FR7. Wir können Ihnen versichern, jedes einzelne Heft mit Herzblut hergestellt zu haben (bei dem Thema darf's ruhig ein bisschen kitschig werden, finden wir!), auch wenn es natürlich immer Dinge gab, die einen oder mehrere kritische Leserbriefe zur Folge hatten. Davon haben wir uns jeden einzelnen zu Herzen genommen – uns aber genauso herzlich gefreut, wenn Sie uns gelobt haben. Wir sind mit Herz dabei und hoffen natürlich, dass Sie es auch sind. Denn auf Sie, auf unsere Leserinnen und Leser, kommt es letztlich an.

Lesen Sie mit uns beherzt los!

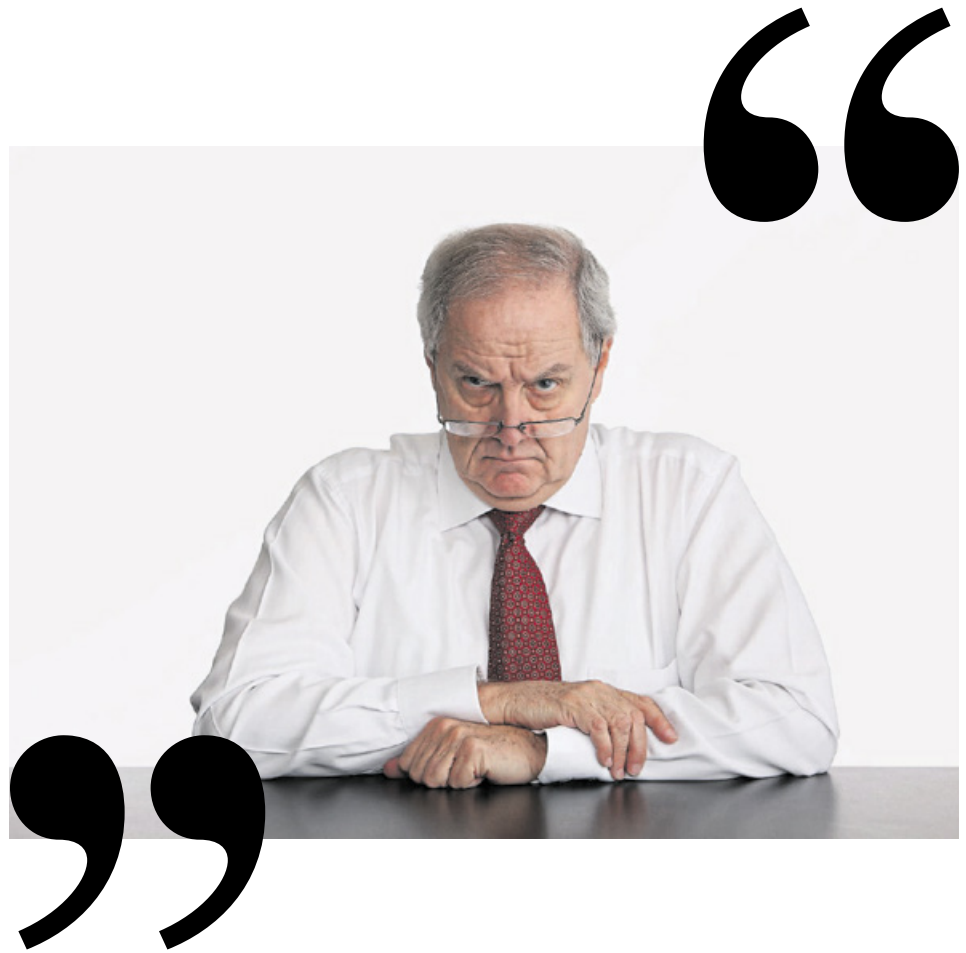
IHRE FR7
fr7@fr.de



Ei, wie herzig!

UNSER COVER

Wer im Alter einen guten Freund hat, mit dem er frohgemut Karten spielen kann, hat Glück – ob mit oder ohne Herzass auf der Hand.
Bild: Getty



ISTOCK. AUTORINNEBILD: PETER JÜLICH

Welche Stärken?

Auch Arbeitgeber müssen sich auf Herz und Nieren prüfen lassen
– ein richtungsweisendes Vorstellungsgespräch

Von Regine Seipel

Ein lichtdurchflutetes Büro in einem Coworking-space in einem angesagten Viertel einer Großstadt. Es sprechen: Tim (31), Elektroingenieur, sein Freund Jannick (33), Wirtschaftsinformatiker, und drei Herren in den Endvierzigern, P1, P2 und P3, Personalchefs in mittelständischen Unternehmen der Region.

Tim: „Toll, dass ihr heute für uns Zeit habt. Und dann noch alle drei zusammen, das nenne ich flexibel. Naja, morgen wäre es bei mir auch schon wieder eng geworden. Um 14 Uhr geht mein Flieger auf die Kanaren, ein bisschen Sonne tanken.“

Jannick: „Bist du nicht erst vorige Woche von deiner letzten Auszeit zurückgekommen?“

Tim: „Ich bleib nur ein paar Tage ...“

P1: „Äh, Sie wollen aber schon arbeiten, oder?“

P2 (schaut P1 mahnend an, legt den Finger auf die Lippen): „Schscht.“ (Säuselnd zu Tim): „Nehmen Sie sich einfach Zeit, richtig anzukommen, wir hätten da ein ganz innovatives Modell für die Work-Life-Balance.“

P3 (rutscht sichtlich unwohl auf seinem Stuhl hin und her, murmelt): „Das soll ein Bewerbungsgespräch sein. Wenn ich da an früher denke ...“

Tim (grinst gönnerhaft): „Tja, Fachkräftemangel, heute gibt's nur noch Firmencastings.“ (Schaut auf seine Notizen und schlägt einen provokanten Ton an): „Glauben Sie nicht, dass es besser wäre, ein paar Pfunde abzunehmen?“

P3: „Äh, Moment mal ...“

P2 (dienstefrig): „Sie haben ja Recht, ich arbeite dran.“

Jannick (steigt auf das Kreuzfeuer ein): „Nennen Sie doch bitte mal die größten Schwächen Ihrer Firma.“

P1: „Dass wir unsere Mitarbeitenden noch nicht am Umsatz beteiligen, aber wir entwickeln uns ständig weiter und schauen auch in dieser Frage optimistisch in die Zukunft.“

Tim: „Beschreiben Sie sich in drei Worten.“

P2: „Nachsichtig, lässig, lebensfroh.“

Tim (schaut P3 scharf an): „Wie gehen Sie mit Kritik um?“

P3 (leiert ausdruckslos herunter): „Ich nehme sie ernst und betrachte sie als Herausforderung,

neue Wege zu erschließen, die das Wohlbefinden unserer Belegschaft steigern.“

Jannick (kommt in Fahrt): „Wenn Sie eine Obst- oder Gemüsesorte wären, was würden Sie wählen und warum?“

P1, P2 und P3 schauen sich ratlos an.

Jannick: „Nur zu, meine Herren, strengen Sie sich an! Oder legen Ihre Unternehmen etwa keinen Wert auf Kreativität?“

Tim: „Sie dürfen sich auch gern beraten. Teamfähigkeit hat in Ihren Firmenkulturen doch bestimmt einen hohen Stellenwert. Und die Pflaume wird's ja wohl nicht sein.“ (Lacht schallend.)

P1: „Ich nehme eine Papaya, ich will mich von der Masse abheben.“

P2: „Für mich die Erdbeere, ein Wohlfühl Obst, das fast alle mögen.“

P3 (gepresst): „Die Zitrone bitte!“

Tim und Jannick (wie aus einem Mund): „Oha, warum das?“

P3 (springt wütend auf und wirft dabei seinen Stuhl um): „Dreimal dürfen Sie raten: Ich bin sauer, dass ich mir nach zwanzig Dienstjahren ein solches Kasperletheater zumuten muss.“

Jannick (nickt anerkennend): „Der Mann ist wenigstens authentisch.“

Tim: „Er hängt aber auch im Gestern fest.“ (Schaut auf die Uhr und steht auf): „Ich geh jetzt erstmal packen.“

Jannick: „Ich muss auch ... Meine Herren! Versprechen kann ich nichts, vielleicht melden wir uns. Aber verlassen Sie sich bloß nicht drauf!“



Die Frage, welches Obst sie gerne wäre, musste FR7-Redakteurin Regine Seipel zum Glück noch nie beantworten. Ihr letztes Vorstellungsgespräch ist auch schon Jahre her.

Herz, hör auf

Liebeskummer wird gern als Teenieproblem abgetan, dabei können die Symptome denen eines Traumas gleichen.

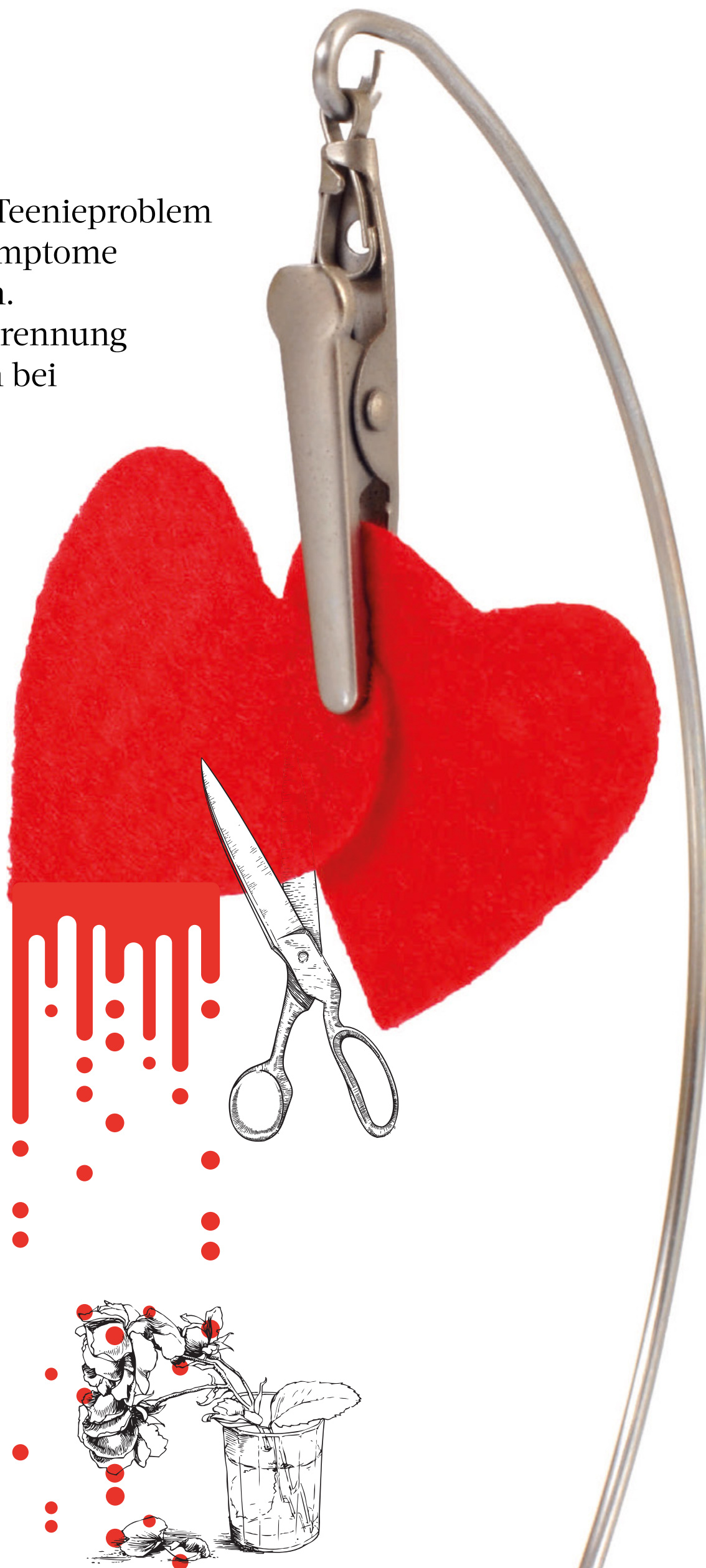
Oft sind es Männer, die eine Trennung aus der Bahn wirft. Zu Besuch bei einer Selbsthilfegruppe

Von Mona Linke, Illustration: Judith Kohl

Was heute auf ihn zukommt? Davon hat Stefan Wagner höchstens einen blassen Schimmer. Was er weiß: Seinen Feierabend wird er mal wieder ganz anders verbringen als seine Kolleginnen und Kollegen. Die bekommen davon nichts mit, jedenfalls hat noch niemand eine misstrauische Frage gestellt. Auch an diesem Montagabend nicht. Pünktlich um 18.20 Uhr, die anderen an der Arbeit haben längst ihre Schreibtischlampen ausgeknipst, steuert der 58-Jährige seinen Skoda Kombi aus der Tiefgarage und nimmt Kurs auf die Autobahn. Wagner, der eigentlich anders heißt, parkt wenig später vor der Seniorenanlage in Bonn-Kessenich, einem flachen 1960er-Jahre-Bau. Obwohl er wie immer zu früh dran ist, hastet er über den Linoleumboden, als hätte er es eilig. Er lässt geparkte Rollatoren hinter sich und erreicht schließlich sein Ziel: R2. Den Raum mit der blauen Tür, in dem sonst der Computerkurs für Senior:innen stattfindet, manchmal auch das „heitere Gedächtnistraining“. Aus dem aber, wenn Stefan Wagner drin ist, schon mal ein Schluchzen dringt.

Hier in R2 trifft sich die Selbsthilfegruppe Liebeskummer – ein Gesprächskreis für Herzleidende, für frisch Verlassene, unglücklich Verliebte oder Betrogene. Niemand komme zum Spaß her, sagt Stefan Wagner und schiebt sich die Brille auf die Nase. Alle Teilnehmer:innen stecken in einer tiefen Krise. „Und sie alle wollen einfach nur reden.“ Dass jemand nur stumm dasitzt und kein Wort herausbekommt, sei noch nie vorgekommen. Wagner rückt jetzt die Tische an die Wand und die Stühle in die Mitte. Ein Stuhlkreis, ist das nicht etwas klischeehaft? „So lässt es sich offener miteinander reden.“

Der gebürtige Berliner, dem man die Herkunft auch nach 20 Jahren im Rheinland noch anhört, hat die Gruppe vor drei Jahren gegründet – und seither in ein paar

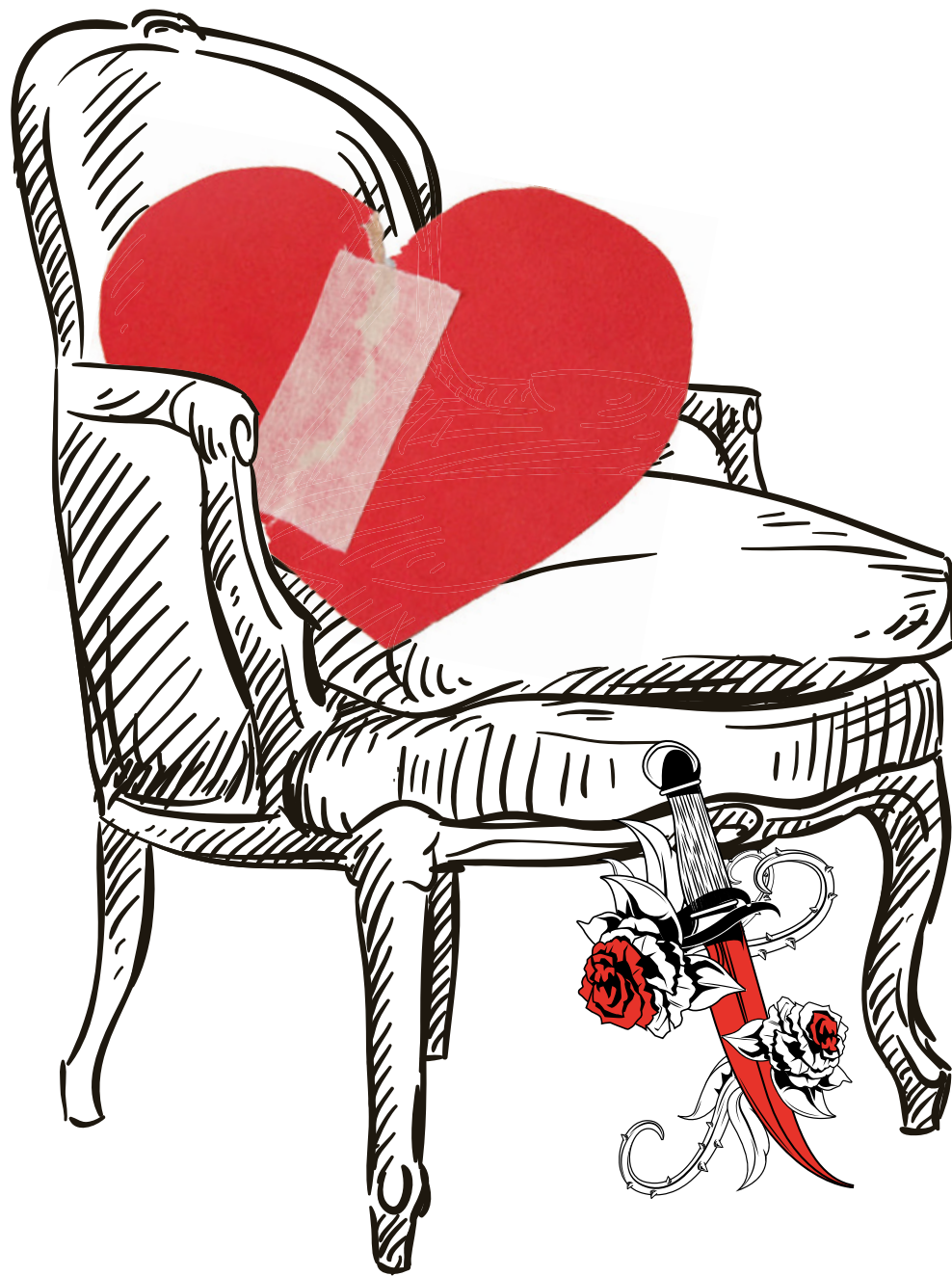


Dutzend Herzen geschaut. Nach den Treffen schleppt er die Probleme der Menschen aus dem Stuhlkreis oft tagelang mit sich herum und sucht in seinem Kopf nach möglichen Auswegen. Wagner hat kein Psychologiestudium hinter sich, auch keine therapeutische Ausbildung. Wenn ihn etwas qualifiziert, dann sind es seine eigenen Erfahrungen. Dazu kommt ein ganzer Stapel Ratgeberliteratur, den er damals verschlungen hat, als ihn der eigene Liebeskummer beinahe um den Verstand gebracht hätte. Nach viereinhalb Jahren Beziehung trennte sich damals seine Freundin von ihm. Fünf Jahre ist das her, seit dreien ist er drüber hinweg, wie er sagt. Trotzdem habe er gestern noch von der Frau geträumt: „Aber es tut überhaupt nicht mehr weh.“ Bis dahin war es ein langer Weg. Irgendwann kam ihm die Idee mit der Selbsthilfegruppe. Denn was er damals am dringendsten gebraucht hätte, das war jemand zum Reden, das weiß er heute. Seine Freunde seien zwar empathische Menschen, hätten aber vor allem oberflächliche Ratschläge für ihn übrig gehabt: Geh doch mal in die Kneipe, lenk dich ab mit einem Abenteuer. Aber Wagner wollte nicht um die Häuser ziehen, er wollte auch nicht stumm und mit glasiertem Blick an einem Bartresen sitzen und ein Glas Whiskey umklammern, wie sie es in den Filmen machen. Er wollte reden. „Aber man schämt sich ja dann doch, dass es so lange dauert.“

Hier in seiner Selbsthilfegruppe soll niemand fürchten müssen, andere mit seinem Gerede zu belästigen. Das steht auch auf den Flyern, die Wagner anfangs gedruckt und an Windschutzscheiben in der Umgebung geklemmt hat. „Du fühlst dich leer, allein, wertlos, weggeworfen. Du hast sogar Freunde, aber inzwischen schämst du dich, sie mit deinem Liebeskummer zu nerven.“ Über die Jahre sind Menschen aus dem ganzen Bundesland zu ihm in die Gruppe gekommen. Die meisten, weil sie Freunde oder Familie nicht länger belagern wollen oder sich gar nicht erst trauen, um Hilfe zu bitten.

Glaubt man Silvia Fauck, haben wir es hier mit einer bundesweiten Erscheinung zu tun. Silvia Fauck ist psychologische Beraterin und betreibt in Berlin eine Liebeskummer-Praxis. Die 69-Jährige hat mehrere Bücher über das Thema geschrieben und ist eine Zeit lang durch die Freitagabend-Talkshows der Regionalsender getourt. 125 Euro kostet die Beratungsstunde bei ihr, und tagtäglich melden sich mehr Menschen, als sie unterbringen kann. „Die Leute sollen bloß nicht sehen, wie ich leide“, sei der Tenor. Sie schämten sich, und das sei auch kein Wunder: „Liebeskummer wird in unserer Gesellschaft nicht ernst genommen, er wird als Nichtigkeit abgetan oder als kleiner Rückschlag, aber nicht als schwerwiegendes Leiden, das im Zweifelsfall krank machen kann.“

Der Markt scheint Fauck recht zu geben: Liebeskummerpraxen, wie sie eine betreibt, gibt es inzwischen viele. Es gibt Telefon-Hotlines für Herzleidende, Smartphone-Apps, die beim Bewältigen



der Krise helfen sollen, und „Heartbreak-Hotels“ inklusive Pilates und Achtsamkeitstraining. Es gibt offensichtlich eine Kundschaft für all diese Angebote. Unterschätzen wir als Gesellschaft den Liebeskummer?

Ein bisschen paradox ist es ja schon: Eifersucht und Herzschmerz sind zwei der häufigsten Motive für Mord und Totschlag, das ist allseits bekannt. Trotzdem sprechen wir von „Liebeskummer“, was eher nach Schulhof klingt. Wir wissen, dass sich Menschen manchmal das Leben nehmen, weil sie verlassen wurden, wie schon Goethes Werther vor 250 Jahren. Doch kämen wir nie auf die Idee, den Liebeskummer als psychische Störung oder Krankheit zu bezeichnen. Wir hören von Menschen, die Herzinfarkte erleiden, weil sie von den Stresshormonen überwältigt wurden. Oder dass Liebeskummer neurologisch einem kalten Kokain-Entzug gleichen kann. Und doch stufen wir ihn als unvermeidliches Übel ein, das sich schon irgendwann von selbst regeln wird.

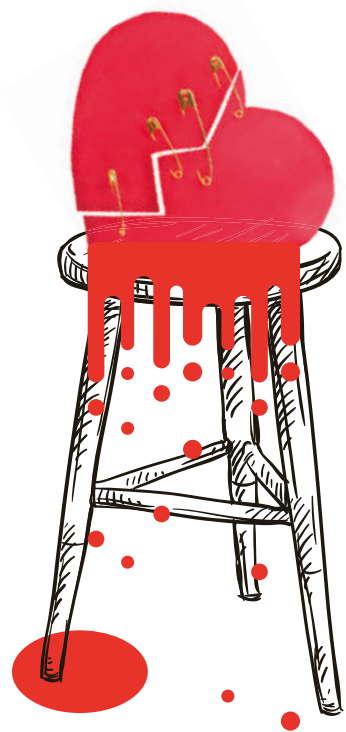
Fabian, der sich jetzt in einem der Birkenholz-Stühle zurücklehnt, kann mit seinen Freunden schon reden, sagt er. Die meisten seien aber schnell überfordert. Der 25-Jährige zupft seinen Pullover zu recht und schlägt die Beine übereinander. Frage zum Beispiel einer seiner besten Kumpels, ob alles fit sei, und antwortet Fabian dann mit „nein“, herrsche erst einmal Stille. Fabian kann darüber grinsen, dafür kommt er ja hierher. Seine große Frage an diesem Montagabend, ja, eigentlich schon seit Wochen, lautet: Soll ich ihr schreiben oder nicht? Fabian holt tief Luft und erzählt. Von dem Sommer und dem Mädchen, in das er sich verliebt hat. Und



Mona Linke, geboren 1993, kennt sich nicht nur in Liebesdingen aus – sondern auch mit Finanzen. Bei Ullstein ist ihr Buch „Das einzige Buch, das du über Finanzen lesen solltest“ erschienen.

dass sie sich ja eigentlich auch in ihn verliebt hat. Zumindest habe sie das behauptet, sagt Fabian, am Ende aber doch Schluss gemacht. Sie wohnt in einer anderen Stadt, langfristig wäre also sowieso nichts daraus geworden, fürchtet er. Er hätte den Kontakt trotzdem gern gehalten, aber sie reagiere inzwischen nicht mehr auf seine Nachrichten. Soll er es also weiter versuchen? Vor der Tür eben hat er schon eine Münze geworfen. Fabian spricht so nüchtern über die Faktenlage, als gehe er gerade mit seinem Steuerberater die Jahresabrechnungen durch. Vor dem Formulieren überlegt er kurz, jeder Satz klingt durchdacht. Die anderen lassen ihn einfach nur minutenlang reden. Nur einmal muss Fabian unterbrechen und Wagner kurz erklären, was das Wort „geghostet“ heißt. Im Anschluss dürfen dann die anderen etwas dazu sagen. „Es wirkt nicht so, als hätte sie Sehnsucht“, bemerkt Wagner und schaut etwas verblüfft, als hätte er sich vor seinem eigenen Satz erschrocken. „Das sage ich jetzt einfach mal so“, fügt er noch schnell an. Das gehört auch dazu, wird Fabian später feststellen. Dass man auch mal Sachen gesagt bekommt, die man eigentlich nicht hören will, weil sie erst mal verletzen – einen am Ende aber weiterbringen.

Die Bandbreite an Liebeskummer-Servicleistungen scheint vor allem für Männer gemacht zu sein. In Silvia Faucks Praxis jedenfalls bilden sie die Mehrheit – und Fauck hat prompt eine Erklärung dafür: „Während Frauen meist schon mit ihren Freundinnen gesprochen haben, reden Männer häufig mit niemandem“, sagt sie. „Weil sie den Liebeskummer als Schwäche sehen.“ Den Eindruck hat auch



Liebeskummer kann auf neurologischer Ebene einem kalten Kokain-Entzug gleichen

Günter H. Seidler, Psychotherapeut und Traumatologe, der bis zu seinem Ruhestand an der Uni Heidelberg gelehrt hat. Inzwischen arbeitet er als freiberuflicher Berater und empfängt unter anderem Liebeskummer-Leidende. Die meisten davon sind ebenfalls männlich. „Männer wollen sich lieber einem Fremden anvertrauen, der am besten möglichst weit weg wohnt“, sagt Seidler. Viele kämen extra aus anderen Bundesländern oder parkten ein paar Straßen weiter, um bloß nicht erappt zu werden. „Ich stehe blöd da, weil ich sie nicht halten können“. Dieses Mantra ist in vielen Köpfen drin“, sagt Seidler. „Gemäß preußischer Tradition wird Männern immer noch gesagt, sie sollten sich nicht so anstellen, sondern sich lieber die Kante geben.“

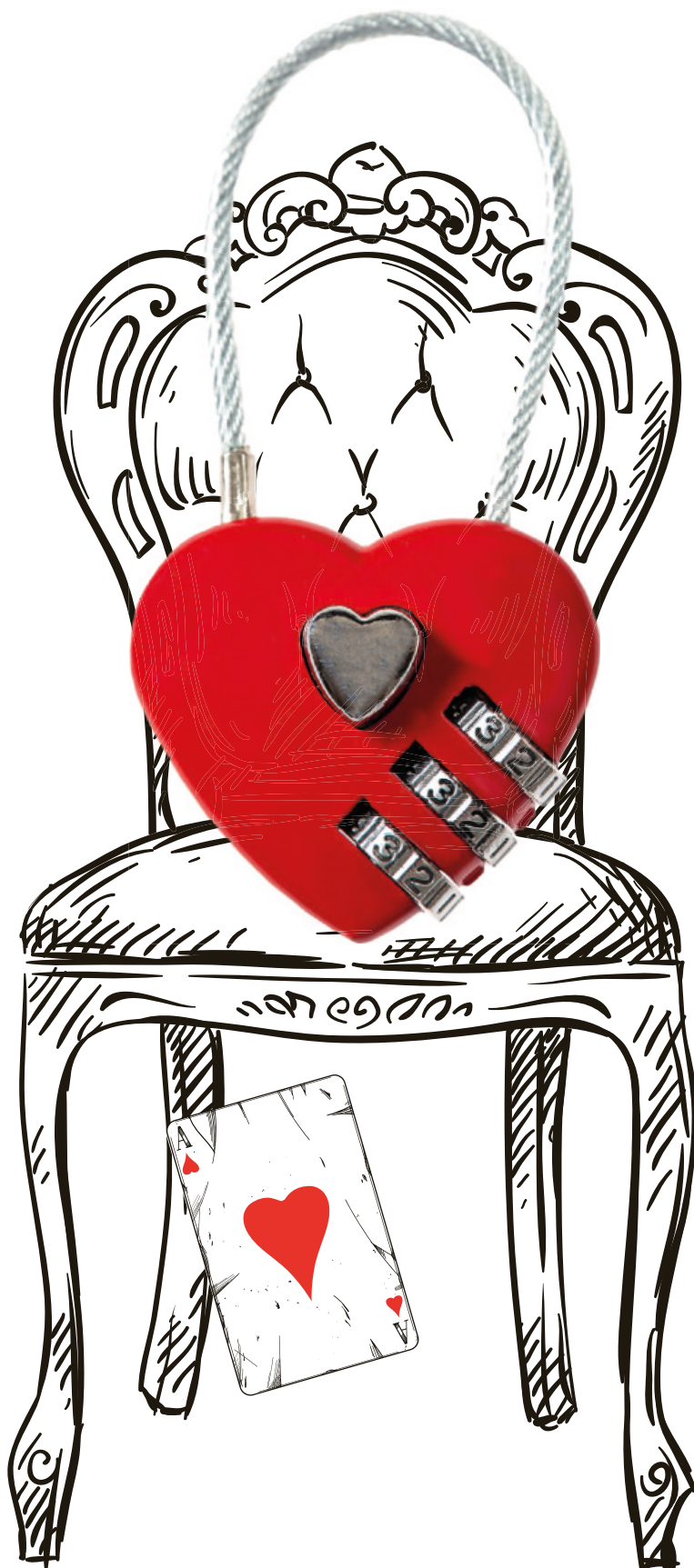
Seidler wendet in seinen Coaching-Sitzungen EMDR an, eine Methode, mit der man ursprünglich traumatisierte US-Soldaten nach dem Vietnam-Krieg behandelt hat. Dabei sollen bestimmte Augenbewegungen helfen, verstörende Erlebnisse zu verarbeiten. Auch wenn eine zerbrochene Ehe nicht das Gleiche ist wie ein Kriegstrauma, können sich doch die Symptome ähneln: Sie reichen von Schlaflosigkeit und Depressionen über Süchte bis hin zu Selbstmordgedanken, erklärt Seidler. Von Antidepressiva oder herkömmlichen Rede-Therapien hält Seidler in solchen Fällen allerdings wenig, sie verlängerten das Leiden nur. „Die Beschädigung spielt sich im physiologischen System ab, im Körper, EMDR kann diese

Schichten erreichen.“ Was sonst noch gegen den Schmerz hilft? Anerkennung, meint Seidler. „Genau wie Kriegstraumatisierte und Schwerverletzte wünschen sich auch Menschen mit schwerem Liebeskummer, dass sie als solche wahrgenommen und ernst genommen werden. Das ist schon enorm hilfreich, um wieder auf die Beine zu kommen.“

Man sieht Maria Ludwig nicht an, dass ihre Krise bereits zwei Jahre andauert und sie deswegen sogar einen mehrmonatigen Reha-Aufenthalt hinter sich hat. Die hochgewachsene Frau Anfang 50 betritt mit einem so strahlenden Lächeln den Raum, als hätte sie zwei Wochen Spa-Urlaub hinter sich. Erst wenn sie anfängt, vom vergangenen Donnerstag zu erzählen, gehen die Mundwinkel nach unten. Da musste sie mit ihrem Ex-Mann zum Notar, um die Scheidung zu besprechen und zu überlegen, was jetzt mit dem Haus im Ahrtal passieren soll, in dem sie mit den Kindern lebt – und das vergangene Jahr von der Flut unterspült wurde. Ihr Ex-Mann ist schon vor zwei Jahren ausgezogen, wenige Wochen nachdem er ihr die Affäre mit einer Kollegin gestanden hatte. „Mit der Flut konnte ich umgehen, die war einfach da“, sagt Ludwig. Aber in der Ehe, da hätte sie möglicherweise Dinge anders machen können, sagt sie. Nur was? Mit solchen Gedanken quält sie sich seither herum. Dazu vergleiche man sich natürlich mit der neuen Frau, sagt die 51-Jährige, auch wenn das Unsinn sei. „Aber ich ertrage den Gedanken nicht, dass jetzt sie bei seiner Familie am Kaffeetisch sitzt.“ Ihr sei es auch schon mal wesentlich schlechter gegangen, sagt Maria Ludwig. Als sie das erste Mal mit ihrem Mann beim Notar gewesen sei, sei sie noch in Tränen ausgebrochen. Dieses Mal hätten sie sogar Small Talk geführt. Wagner folgt gebannt ihren Erzählungen, lächelt und hält die gedrückten Daumen hoch. Es sei ihr erstaunlich gut gegangen abends, sagt Ludwig. Bis zum nächsten Tag. „Da habe ich gemerkt, dass er mir immer noch fehlt.“ Das Lächeln schwindet von Wagners Gesicht, dann folgt das Rascheln von Taschentüchern. Fließen nun Tränen? Nein, Fabian läuft bloß die Nase. Auch Maria Ludwig ist sehr gefasst, spricht ruhig und besonnen.

Stefan Wagner kann seiner Trennung inzwischen auch Gutes abgewinnen. Es habe ihn wenigstens abgehärtet, sagt er. Inzwischen könne er sich kaum noch an das grässliche Gefühl von damals erinnern, es verschwimme immer mehr. Er hat deswegen schon überlegt, die Gruppe aufzulösen – weil es ihm immer schwerer fällt, die Gefühle der anderen nachzuempfinden. Und dann gibt es da auch diese frustrierenden Momente. Es kommt vor, dass sich Leute anmelden, ohne dann je zu erscheinen. So hat Wagner schon allein in R2 gesessen und erfolglos gewartet. Abende wie der heutige machen dafür einiges wieder gut. Es ist kurz vor 21 Uhr, eine weißhaarige Dame aus dem Seniorenstift hat schon angeklopft, weil sie sich wunderte, dass noch Licht brennt.

Wagner setzt zur Schlussrunde an, jetzt soll jeder noch mal ein paar Worte sagen. Für Fabian ist es das letzte Treffen, er zieht in ein paar Wochen in eine neue Stadt. Er bedankt sich bei Stefan Wagner, auch bei Maria Ludwig, für die stets ehrliche und herzliche Atmosphäre. Ludwig pflichtet ihm bei und wendet sich an Wagner. „Man merkt auch einfach, dass du das schon so lange machst.“ Wagner schaut auf den Boden. Er kann sich ein Lächeln nicht verkneifen.



Stefan Wagner kann seiner Trennung auch Gutes abgewinnen. Sie habe ihn abgehärtet



Bodyguard

Wenn das Herz einmal still steht, ist das ein Schock. Danach muss ein Schrittmacher jeden Schlag genau überwachen. Wie lebt es sich mit diesem Gefühl in der Brust? Ein Erfahrungsbericht

Aufgezeichnet von Regine Seipel



Die Ärzte nahmen starke Hirnschäden an, hatten mich abgeschrieben. Es wurde diskutiert, ob man die Geräte abschaltet

Am Anfang habe ich mich schon mal wie ein Cyborg gefühlt, als ob mich die Maschine steuert, aber das ist irrational. Sie beschützt mich, ich bin froh dass sie da ist und dankbar, dass sie mir diese Sicherheit gibt. Ich lebe seit acht Jahren mit einem Herzschrittmacher, mein Gerät ist mit einem Defibrillator kombiniert. Es sieht aus, als ob sich Haut über eine Streichholzschachtel spannt. Man kann es auf der Brust sehen und fühlen, aber das stört mich nicht. Der Herzschrittmacher kontrolliert die Herzfunktion und registriert jede noch so kleine Unregelmäßigkeit, auf die der Defibrillator sofort mit Elektrostößen reagieren würde, um das Herz wieder zum Schlagen zu bringen. Ich wäre in diesem Fall ja schon weg. Aber das ist noch nie nötig gewesen, mein Herz arbeitet problemlos und ist kerngesund. Ich hatte 2014 einen Herzstillstand, den ich nur mit unglaublich großem Glück überlebt habe. Die Ärzte konnten nie herausfinden, warum: Ich hatte keine Herzmuskelentzündung, keine verstopfte Arterien oder beschädigten Herzkranzgefäße, auch kein vergrößertes Sportlerherz – ich habe ziemlich schnell aufgehört, mir über die Ursache Gedanken zu machen. Ich weiß, dass ich unter anderen Umständen gestorben wäre.

Ich bin Leistungssportler, war zu dieser Zeit 31 Marathons gelaufen, und bin auf einer ganz normalen Trainingsrunde zusammengebrochen. Es gab keinerlei Anzeichen, keine Vorwarnung, nichts. Ich war einen Tag vorher von meinem dreiwöchigen Urlaub in Holland zurückgekommen, war ausgeruht und bin mit Frank, dem Bruder meiner Freundin, gestartet. Normalerweise trainieren wir oft weitab vom Schuss auf einer großen Runde an der Talsperre bei uns, an dem Tag liefen wir auf einer ehemaligen Bahntrasse, die durch ein Wohngebiet führt. Lauter Umstände, die mein Leben gerettet haben. Passanten haben gesehen, wie ich umfiel und sofort den Krankenwagen alarmiert. Er war gleich da, die Rettungswache lag fünf Minuten entfernt. Und Frank wird berufsbedingt jedes Jahr in Erster Hilfe geschult. Er wusste gleich, was zu tun war, Herzdruckmassage, Atemspende. Ich kann mich natürlich an nichts mehr erinnern, auch nicht an unsere Gespräche auf dem Lauf. Die halbe Stunde, bevor mein Herz ausgesetzt hat, fehlt mir. Das liegt daran, dass das Kurzzeitgedächtnis, nichts mehr abspeichern konnte. Ich habe wohl noch zu Frank gesagt, dass mir ein bisschen schwindlig wird, dann bin ich zusammengesackt.

Zwei Wochen lag ich im Koma, was damals alles passiert ist, weiß ich nur aus Erzählungen meiner Familie. Ich hatte keinerlei Nahtoderlebnisse, kein Licht oder sowas, nur an zwei Alpträume kann ich mich erinnern. Die Ärzte sind von starken Hirnschädigungen ausgegangen, sie hatten mich abgeschrieben, es wurde diskutiert, ob die Geräte abgeschaltet werden, doch dann bin ich plötzlich doch aufgewacht, medizinisch genauso unerklärlich wie der Herzstillstand. Ich weiß noch, dass mir zuerst zwei Sachen durch den Kopf gingen: „Mist, ich kann nicht den Frankfurt-Marathon laufen“ und „Was wird aus meinem Geschäft?“ Ich bin selbständig, führe das Radio- und Fernsehgeschäft meines Vaters weiter, ich hatte eine Riesenpanik, das alles den Bach runtergeht. Ich wollte mein altes Leben zurück.

Ich glaube, diese beiden Themen haben mich angetrieben, gegen die medizinischen Prognosen zu arbeiten. Nach zwei, drei Tagen fing ich an, mit Sandsäckchen Kraft aufzubauen. Ich konnte ja zu Anfang kaum allein stehen, weil sich die Muskeln im Koma so stark zurückgebildet haben. Ein Arzt sagte mir, dass ein kleines bisschen Sport schon drin sein könnte, aber dass ich wohl nie mehr ei-

nen Marathon laufen würde. Ich wollte das nicht glauben. Eine Krankenschwester hat mir Mut gemacht und immer wieder betont, dass ich es schaffen kann: wieder normal arbeiten und meinen Sport machen. Ich musste auch nicht lange überlegen, ob ich mir den Herzschrittmacher mit Defibrillator einsetzen lasse. Ein Arzt sagte mir: „So viel Glück hat man kein zweites Mal.“ Das stimmt einfach. Es hätte gut sein können, dass mein Herz wieder stehen bleibt. Die Operation war nicht kompliziert, musste aber, um meinen Körper nach dem Koma nicht noch mit Vollnarkose zu belasten, unter lokaler Betäubung passieren, das war schon gewöhnungsbedürftig. Ich hatte zwar keine Schmerzen, aber ich habe gespürt, wie mir die Brust aufgeschnitten wird. Und ich konnte die Ärzte hören, die ihre Witze machten, das war aber nicht schlimm, es herrschte eine angenehm lockere Atmosphäre.

Nach der OP war ich noch zwei Tage auf der Intensivstation, dann eine Woche auf der normalen Station. Ich habe mich trotz des Wundschmerzes gut gefühlt, die Sicherheit, dass mein Herz ständig überwacht wird, tat gut. Bei der Entlassung hat der Oberarzt zu mir gesagt: „Ihr Körper wird Ihnen sagen, was Sie machen können.“ Weil ich zurück in mein Geschäft wollte, habe ich keine stationäre Reha gemacht, ich war eine Woche lang zu Hause und habe dann langsam wieder angefangen, zu arbeiten. Das war natürlich auch dem finanziellen Druck geschuldet, aber ich liebe meinen Job und wollte einfach weitermachen. Der Kardiologe, der mich ambulant behandelt und auch das Gerät einstellt und kontrolliert, hat nach einigen Belastungstests grünes Licht gegeben, dass ich wieder joggen darf. Drei Wochen, nachdem ich aus der Klinik kam, habe ich zum ersten Mal wieder meine Laufschuhe angezogen, ich war natürlich ganz vorsichtig, aber diesen Tag werde ich nie vergessen: Ich hätte heulen können vor Glück. Manche aus meinem Umfeld waren damals der Meinung, dass der Herzstillstand durch meinen extremen Sport bedingt war. Ich bin dagegen fest davon überzeugt, dass ich es nur deswegen in meine altes Leben zurückgeschafft habe, weil ich so gut trainiert war.

Ich bin am Anfang nie allein gelaufen, das musste ich meiner Familie versprechen. Ziemlich bald bin ich dann nochmal zu der Stelle zurückgekehrt, an der ich umgefallen war, habe alles genau angeschaut, um zu verarbeiten und keine Ängste zu entwickeln. Damals musste ich einmal im Monat zum Kardiologen, er schaut sich alle Werte genau an, die minutiöse Chronik meiner Herzschläge, und er hat das Gerät auf die sportliche Belastung eingestellt. Ich kann ruhig mal einen höheren Puls haben, die Warnschwellen sind entsprechend angepasst. 2015, acht Monate nach meiner Entlassung aus der Klinik, bin ich zum ersten Mal wieder einen Marathon gelaufen, seitdem noch drei weitere, in der Pandemie gab es dann ja keine mehr, deswegen trainiere ich zur Zeit etwas weniger. Ich bin auch etwas langsamer als früher, brauche 4:10 statt früher 3:30, aber das stört mich nicht. Ich jage keine Rekorde mehr, das hat sich durch diesen Einschnitt verändert.

Ansonsten habe ich durch den Herzschrittmacher eigentlich kaum Einschränkungen. Zu den Vorsichtsmaßnahmen gehört, dass ich kein Handy in der Brusttasche tragen und mich nicht direkt über laufende Mikrowellen beugen soll, wegen der Strahlung. Wenn ich fliege, muss ich nicht in den Scanner, sondern werde abgetastet. Nur vor ein paar Wochen hatte ich mal Stress mit der Maschine. An der Stelle auf der Brust traten massive Hautrötungen auf, die auch eine späte

Die Maschine ist auf sportliche Belastung eingestellt. So kann ich ruhig auch mal einen höheren Puls haben



Abstoßungsreaktion auf das Metall sein könnten. Sie sind jetzt wieder weg, vielleicht war es auch irgendeine andere Allergie. Und ich kann nicht einfach ins MRT, eigentlich müsste ich derzeit meine Halswirbel untersuchen lassen, aber das geht nur mit deaktiviertem Gerät, deswegen muss ein Kardiologe dabei sein. Das ist aber nur stationär möglich, diesen Aufwand habe ich bisher gescheut. Jetzt wird halt erstmal ein CT gemacht, röntgen macht dem Herzschrittmacher nichts.

Was sich sonst noch in meinem Leben verändert hat? Ich denke nicht mehr oft darüber nach, in vier Jahren muss mein Gerät ausgetauscht werden, ich weiß noch nicht, ob ich dann ein neues einsetzen lasse. Die Maschine lässt einen ja auch nicht sterben, wenn die Zeit gekommen ist, aber solche Fragen spielen erst im hohen Alter eine Rolle. Ich werde wohl auf den Rat der Ärzte hören. Ich klettere seitdem aber nicht mehr auf Dächern rum, um Antennen zu montieren, das ist mir zu gefährlich, falls doch nochmal was passiert, will ich keinen Sturz riskieren. Ich habe außerdem extrem kalte Hände und Füße, das liegt an Betablockern und Blutverdünnern, die ich nehme, die Medikamente sorgen dafür, dass meine Organe bevorzugt mit Blut versorgt werden. Ich gehe auch deutlich entspannter mit Stress um, reagiere weniger körperlich. Ich kriege zum Beispiel keinen roten Kopf und hohen Puls mehr, wenn ich mich aufrege. Das hängt auch mit den Medikamenten zusammen, aber ich bin auch ansonsten gelassener geworden. Nur wenn ich – sei es im Film oder persönlich – Menschen sehe oder von ihnen höre, die bewusstlos an Schläuchen hängen, bekomme ich Gänsehaut. Darauf reagiere ich viel emotionaler wie früher, klar, dann ist die eigene Geschichte plötzlich wieder da.

Aber sie hat ja auch ihr Gutes. Ich weiß jetzt, wie mächtig der Wille ist und dass sich damit sehr viel erreichen lässt. Das gibt mir Zutrauen, auch andere Schwierigkeiten zu bewältigen. Denn, so sage ich gern mal im Spaß: „Was soll mir noch passieren, ich war doch schon tot.“



Carsten Ludwig (61) ist Radio- und Fernsichttechniker. Er hatte einen Herzstillstand, lag im Koma und lebt seit 2014 mit einem Herzschrittmacher und Defibrillator. Mit dem Kombi-Gerät ist der begeisterte Ausdauersportler aus Burscheid im Bergischen Land schon wieder vier Marathons gelaufen.

Fisch verliebt

Eigentlich will Leanid Dosay mal etwas Gutes kochen – doch dann entdeckt er sein Herz für Flossen

Illustration: Judith Kohl

Wie die meisten Männer habe ich fünf Mal im Jahr eine ganz bestimmte Frage: „Was schenke ich meiner Frau?“ Zu Weihnachten, zum Valentinstag, zum 8. März, zum Hochzeitstag und natürlich zum Geburtstag. Meine Frau hat in drei Tagen Geburtstag. Ich beschließe, ein Fischgericht zu kochen. Wie viele Männer habe ich manchmal den unwiderstehlichen Wunsch, ein kulinarisches Meisterwerk zu kreieren. Ich will frischen Karpfen kochen, oder besser gesagt, ein Gericht aus diesem wunderbaren Fisch. Ich erzähle dem Verkäufer von meinem Wunsch, meiner Frau in drei Tagen zu gefallen. „Kein Problem“, sagt der junge Mann mit einem Netz in der Hand. Er füllt zwei Becher Wasser in einen transparenten Beutel. Darin schwimmt der Karpfen. „Ich garantiere eine Woche“, sagt der Verkäufer ungefragt.

Doch meine Frau reagiert nicht wie erhofft auf meine Idee, ihr einen Karpfen-Urlaubsgenuss zu beschenken. „Willst du meinen Geburtstag ruinieren?“, fragt sie streng. Sonst ist sie sehr freundlich. Aber sie hat Mitleid mit allen Tieren, und ich erkenne, dass es sinnlos ist, mit ihr zu streiten. „Ich werde es so machen, dass der Karpfen nicht verletzt wird“, versichere ich. Aber wohin nun mit dem Fisch?

Auf unserem Dachboden steht ein großes Glasfass. Im Herbst lege ich darin Äpfel ein. Dem Karpfen gefällt sein neues Zuhause. Im Vergleich zu dem Beutel ist das Fass ein richtiger Kristallpalast. Meine Frau sagt, dass der Fisch einen Namen bekommen sollte. Ich schlage vor: „Anton.“ Meine Frau stimmt zu. Sie sagt: „Anton versteht alles.“ Und tatsächlich: Anton schaut uns aufmerksam an und schlägt mit der Schwanzflosse aufs Wasser.

Anton schläft nun in seinem Fass in der Küche. Er bekommt immer frisches Wasser. Dann, eines Nachts, schaltet meine Frau das Licht an und klopft an das Glas. Doch Anton reagiert nicht. Ich denke, dass er sich offenbar auf das

Schlimmste vorbereitet. „Vielleicht hat der Fisch Stress“, sagt meine Frau. Stellen Sie sich vor, an Antons Stelle zu sein. Unsere Gesichter sehen durch das Glas für die armen Fische bestimmt wie echte Monster aus!

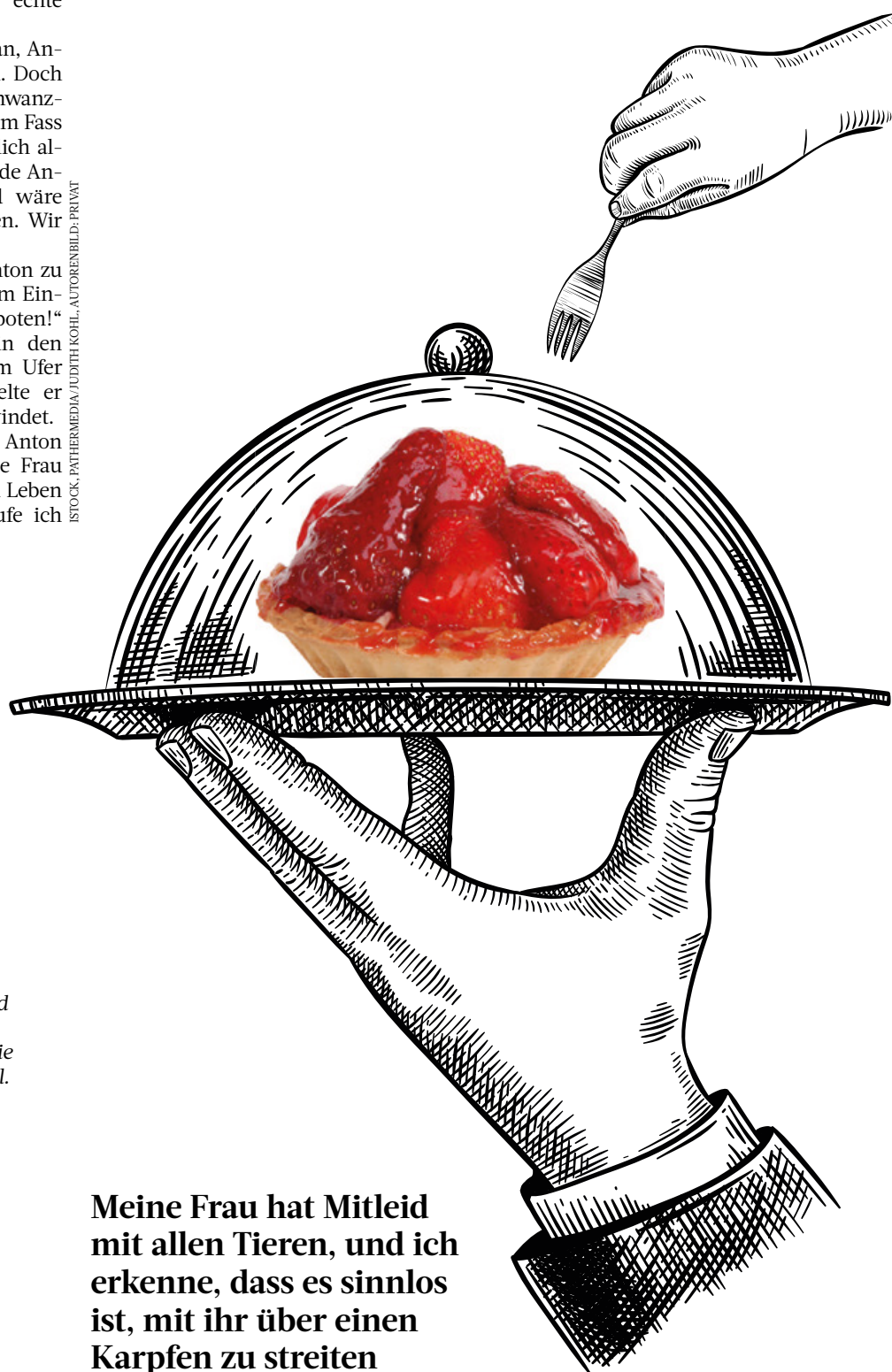
Am nächsten Morgen biete ich an, Anton in den Laden zurückzubringen. Doch er schwenkt ungehalten seine Schwanzflosse, Wasserspritzer fliegen aus dem Fass auf mein Hemd. „Er versteht wirklich alles“, sagt seine Frau. Im Laden würde Anton wieder verkauft werden und wäre dann definitiv nicht mehr zu retten. Wir müssen uns um ihn kümmern.

Meine Frau und ich bringen Anton zu einem wunderschönen Waldsee. Am Eingang hängt ein Schild „Angeln verboten!“ Wir entlassen unseren Karpfen in den Teich. Lange will Anton nicht vom Ufer wegschwimmen, aber dann wedelte er mit der Schwanzflosse und verschwindet.

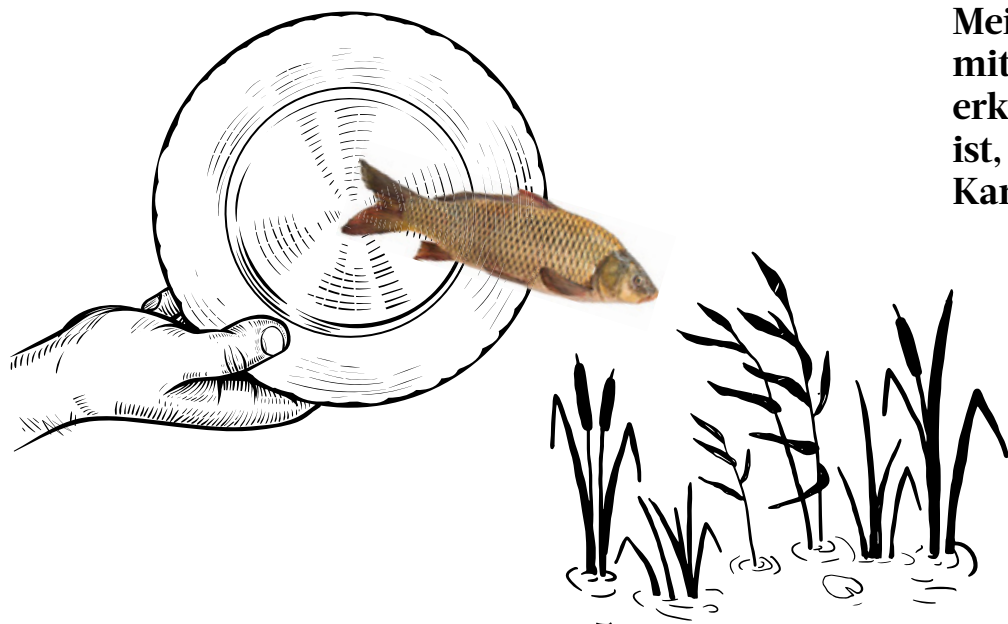
Wir haben Spaß. Ich sage, dass Anton lange leben wird. Und dass meine Frau und ich nur eine Episode in seinem Leben sein werden. Zum Geburtstag kaufe ich einen Erdbeerkuchen.



FR7-Autor Leanid Dosay lebt in Mogilev in Belarus und liebt die deutsche Sprache – noch mehr aber seine Frau, die er stets glücklich machen will.



Meine Frau hat Mitleid mit allen Tieren, und ich erkenne, dass es sinnlos ist, mit ihr über einen Karpfen zu streiten



Das ist hier die Frage

Soll ich meinen Sohn überreden, zur Konfirmation zu gehen?

Mein 13-jähriger Sohn möchte nicht zur Konfirmation gehen, und somit auch nicht in den vorbereitenden Unterricht in der Gemeinde. Ich weiß, das ist sein gutes Recht. Aber irgendwie finde ich es trotzdem blöd und schade. Es hat wahrscheinlich keinen Sinn und wäre auch kaum moralisch vertretbar, ihn zu überreden, oder? Er sagt, er glaube nicht an Gott. Ich hätte mich einfach auch deswegen gefreut, wenn er mit dem Konfirmand:innen-Unterricht eine wöchentliche Offlineaktivität hätte, da er im Wesentlichen vor dem Computer sitzt und zockt. Wenn man etwas ablehnt, sollte man doch erst einmal genau wissen, weswegen, oder? Er ist getauft, als kleines Kind war er manchmal im Kindergottesdienst, und zu Weihnachten haben wir die Geschichte von Jesu Geburt zusammen gelesen und das Krippenspiel besucht. Für mich war es irgendwie selbstverständlich, dass er zur Konfirmation geht, alle seine Kumpels, sofern sie evangelisch sind, gehen auch. Sollte ich ihm zumindest nahelegen, den Konfi-Unterricht mal auszuprobieren?

FR7-Leserin Juliane (49)

Liebe Juliane, tja, so ist das mit den Kindern. Wir setzen sie in die Welt und dann machen sie ihr eigenes Ding. Wenn wir mal im religiösen Duktus bleiben, ist die Konfirmation bei den Protestanten eine persönliche Erneuerung des Taufversprechens – oder eben auch nicht. Die ganze Prozedur ist so angelegt, dass Jugendliche selbst entscheiden dürfen, ob sie sich der Kirchengemeinde anschließen wollen – oder eben nicht. In der Realität kommt natürlich noch das Thema kulturelle Gepflogenheit hinzu, zumindest in manchen Gegenden. Kommunion, Konfirmation, Firmung: Das macht man eben, die anderen machen es doch auch, es wird ein schönes Familienfest ausgerichtet und dann gibt es die erste Uhr/den ersten Schnaps/viele knisternde Umschläge von der Verwandtschaft und ein schönes Outfit. Die kirchlichen Etappenfeste der Jugend sind eben auch Initiationsriten, und die kommen in den meisten Kulturen auf der Welt in irgendeiner Form vor, sei es als Bar-Mizwa oder als säkulare Jugendweihe. Der Übergang vom Kind zum Erwach-



senen gilt als einer der ganz zentralen Einschnitte im Leben. Aber nun, es hilft ja nichts. Wenn Ihr Sohn sagt, dass er nicht an Gott glaube und daher auch in keine christliche Gemeinschaft aufgenommen werden wolle, dann ist das sein gutes Recht, und es klingt auch in gewisser Weise reif. Es ist eben nicht so, dass die Kirchengemeinde wie der örtliche Turnverein ist, in den alle Kinder und Jugendlichen des Dorfs ab Kindergartenalter irgendwie hineinstolpern, weil alle hingehen. Damit würden Sie als Familie ja Ihren eigenen Glauben gar nicht ernst nehmen. „Das macht man doch aber so!“, war schon immer das allerschwächste Argument in Erziehungsfragen und Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Heranwachsenden.

Aber es ist nicht so, dass ich Sie nicht auch verstehen könnte. Der Konfirmand:innen-Unterricht ist ein kostenloses Bildungsangebot, das direkt im Stadtteil passiert, in dem sich die Jugendlichen mit Kulturgeschichte, ethischen Fragen und auch persönlichen Sorgen beschäftigen. Alte Bekannte aus Kindergarten und Grundschule sind auch dort, und als Höhepunkt gibt es eine Freizeit, von der viele Erwachsene immer noch schwärmen.

Ach ja, und dann war da noch was mit Gott. Manche Jugendlichen bekommen durch diese intensive Zeit überhaupt erst innerlich Kontakt zur Religion. Aber wenn nicht, dann ist es, ehrlich gesagt, auch kein Drama.

Schlimmer als verpasste Kirchenbesuche ist in diesem Alter das Gefühl, in seinen Überzeugungen nicht ernst genommen zu werden. „Ich gehe nicht zur Konfirmation“, ist schon auch ein selbstbewusstes Statement in einer Familie, in der das eigentlich absolut üblich ist. Das sollte Ihnen klar sein. Das Äußerste, was Sie an Kompromiss erwägen könnten, wäre es, etwas in der Richtung zu sagen: „Geh zweimal zur Gruppenstunde hin und entscheide dann. Wenn du dann immer noch sicher bist, dass du das nicht willst, melden wir dich sofort ab“. Das müssen Sie dann aber auch wirklich tun.

Und wenn Ihr Sohn auch diese Schnupperstunden nicht will – tja, dann freuen Sie sich über ein Kind, das es schon in diesem Alter schafft, tief in sich reinzuhören und sich für den eigenen Weg zu entscheiden. Eine Party feiern können Sie doch auch einfach so, da braucht es keinen Grund. Und übrigens lässt sich so eine Konfirmation, wenn gewünscht, auch noch das ganze Leben lang nachholen. Also, alles gut.



Sie fragen – Franka antwortet!

Franka ist Ihre FR7-Expertin für alle großen und kleinen Verwicklungen des Lebens. Franka sagt Ihnen, was Sie schon immer einmal wissen wollten.

Schicken Sie Ihre Frage, auch gerne anonym, einfach an: FR7@fr.de

Update
Von Kathrin Passig

Lesen mit Libby

Jahrzehntelang habe ich keine Bücher in Bibliotheken ausgeliehen. Das letzte Mal war vor ungefähr zwanzig Jahren. Damals habe ich die Leihfrist so lange überzogen, dass ich die Bücher gar nicht mehr zurückbringen konnte, viel zu peinlich. Was soll man da sagen: „Ich bin mehrere Jahre lang einfach nicht dazu gekommen, den drei Kilometer langen Weg zur Bibliothek zurückzulegen?“ Diese Begründung war schon beim vorletzten Ausleihvorgang vor dreißig Jahren nicht so gut angekommen. Tut mir leid, Amerika-Gedenkbibliothek in Berlin! Bei privat geliehenen Büchern sieht es kaum besser aus. Ich vergesse nicht, dass sie mir nicht gehören, sie liegen alle auf einem eigenen Stapel in meinem Bücherregal, da bin ich gewissenhaft. Nur das Zurückgeben ist schwierig. Zum Ausgleich vergesse ich sofort, ob ich selbst ein Buch verliehen habe und falls ja, an wen.

Es war also gut für die Bibliotheken, und wegen der Überziehungsgebühren auch gut für mich, dass wir einander aus dem Weg gegangen sind. Außerdem habe ich seit 2010 gar nicht mehr auf Papier gelesen, sondern E-Books auf dem Handy. Diese E-Books habe ich gekauft, 40 bis 100 Stück pro Jahr. (Vielleicht war mein Sparsamkeitsargument mit den Überziehungsgebühren doch nicht so gut, wie ich gerade noch dachte.) Theoretisch hätte ich diese Bücher auch digital ausleihen können, denn die Onleihe, ein E-Book-Verleihsystem der Bibliotheken, gibt es seit 2007. Ich fand es nur viel zu albern, dass man auch im Digitalen jedes Buch nur dann leihen kann, wenn es gerade niemand liest. Man muss warten, bis die digitale Kopie zurückgegeben wird, obwohl es technisch keinen Grund dafür gibt. Die Bibliotheken, dachte ich, hätten wegen ihrer historischen Bindung ans Papier irgendwas an der Digitalisierung grundlegend missverstanden. Deshalb boykottierte ich den Digitalverleih aus Prinzip, so wie ich es auch tun würde, wenn man zu jedem E-Book aus rechtlichen Gründen ein lebendes Huhn ausleihen müsste.

Mittlerweile weiß ich, dass es den Bibliotheken vielleicht sogar überhaupt nichts ausmachen würde, ein E-Book an mehrere Lesende gleichzeitig zu verleihen. Die „Open Library“, ein Projekt des in den USA ansässigen Internet Archive, hat das im ersten Pandemiejahr ausprobiert, als die physischen Bibliotheken geschlossen waren. Für dieses Projekt namens „National Emergency Library“, nationale Notfallbibliothek, ist sie sofort von Autor:innenverbänden und Verlagen verklagt worden. Jetzt verleiht die Open Library digitale Bücher wieder so wie alle Bibliotheken: immer nur an eine Person. Die Verbände und Verlage befürchten, dass niemand mehr Bücher schreiben oder verlegen wird, wenn jede Bibliothek nur noch ein einziges digitales Exemplar von jedem Titel zu kaufen braucht. Schuld an der unbequemen Verleihsituation sind also nicht die Bibliotheken, sondern Leute wie ich (auch wenn ich die Befürchtungen nicht teile).

Ich brauche den Bibliotheken nicht mehr durch mein Fernbleiben mitzutei-



Hier schreibt Kathrin Passig jede Woche über Themen des digitalen Zeitalters. Sie ist Mitbegründerin des Blogs „Techniktagebuch“. www.kathrin.passig.de

„Je Türenknall, desto wiederkomm“: Alle 2020 in FR7 veröffentlichten Kolumnen gibt es nun als Buch, Infos unter www.kathrin.passig.de/buecher

Lesen Sie ihre Kolumnen auch online unter www.fr.de/update

len, dass ich ihre Einstellung zur Digitalisierung zweifelhaft finde, weil sie diese Einstellung gar nicht haben. Zufällig war ich schon vor dieser Einsicht wieder Mitglied einer Bibliothek geworden, und zwar wegen Stefan Wehrmeyers „BibBot“. Der BibBot ist eine Browser-Erweiterung, die bei Links zu kostenpflichtigen Zeitungsartikeln in den Pressedatenbanken von Bibliotheken sucht und dort oft den Artikel gratis lesbar findet. Dafür bezahle ich gern 10 Euro im Jahr an den Bibliotheksverbund meines Wohnorts.

Mit diesem Bibliothekszugang habe ich mich vor zwei Monaten in der App „Libby“ angemeldet, und statt eigenwilliger Behördensoftware bequeme Leih- und Lesefunktionen vorgefunden. Meine Buchlesemenge hat sich umgehend vervielfacht. Bei Netflix veränderte sich mit der Umstellung vom DVD-Versand aufs Streaming von Filmen um das Jahr 2010 herum auch das Nutzungsverhalten: Wenn man jeden Film testen, abrechnen und sofort einen neuen auswählen kann,

experimentiert man bereitwilliger. Genauso ging es mir mit den Büchern. Am Ende der Leseprobe muss ich nicht überlegen, ob die Handlung vielleicht wenige Seiten später im Nichts versickern wird. Ich kann es einfach ausprobieren.

Das Warten aufs digitale Buch gefällt mir jetzt sogar ganz gut. Zum einen ist es schön, zu einem unerwarteten Zeitpunkt die Nachricht zu bekommen, dass ein Buch, bei dem ich in der Warteschlange stehe, jetzt verfügbar ist. Das fühlt sich wie ein überraschendes Geschenk an. Zum anderen gefällt es mir auch bei der Rückgabe, „1 person is waiting“ zu sehen. Ich fühle mich dieser anonymen Person verbunden. Sie will dasselbe Buch lesen wie ich und wartet schon darauf. Gleich wird sie es bekommen.

Aber das Beste an den digital ausgeliehenen Büchern ist, dass die Rückgabe automatisch passiert. Glaube ich jedenfalls. Bisher habe ich es nicht ausprobiert, denn wenn man zum Zurückgeben eines Bibliotheksbooks einmal aufs Handy tippen muss, dann schaffe das sogar ich.

Auch wer online Bücher ausleiht muss warten, bis die digitale Kopie in der Bibliothek verfügbar ist. Hat das einen Sinn?



3/7

Sieben Gründe Besserwisser gut zu finden



Es gibt zwei Arten von Besserwisserinnen und Besserwissern: Die einen, die es wirklich besser wissen. Und die anderen, die gerne so tun, als ob sie alles ganz genau wüssten. Beide mögen anstrengend sein, aber für unsere Welt sind sie: besser.

1

Ganz klar: Wo wären wir heute, hätte es nie jemand besser wissen wollen? Revolutionäre Besserwisser entschlüsseln mathematische Rätsel oder tüfteln an etwas, das am Ende jeder Mensch nutzt, obwohl es kaum einer versteht. Man selbst kann sich entspannen. Gäbe es nur solche Menschen wie man selbst, wäre das Pferd noch das beste Fortbewegungsmittel und Kühlschränke krebserregend oder nicht mal erfunden. (Falls Sie zur ersten Sorte gehören: Danke, weiter so und viel Spaß dabei!)

2

Es gibt aber auch diese nervige Sorte ... Ein spitzer Kommentar, eine ungebetene Empfehlung aus Erfahrung oder ein Tipp, wie „man das eigentlich macht“. Das trainiert aber eine überlebenswichtige Fähigkeit: nicht aus der Haut zu fahren. Und bringt die Erfahrung, dass es fast immer noch ein anderes Richtig gibt.

3

Ein Besserwisser nervt Sie? Versetzen Sie sich mal in dessen Lage! Wie schlimm muss es sein, ausschließlich, immer und überall von diesen Menschen umgeben zu sein, denen man sagen muss, wie es richtig geht.

4

Mit echten Besserwissern wird es dafür selten langweilig. Sie kennen viele oft unnötige, aber interessante Fakten. Und finden zu jeder Alltäglichkeit eine komplizierte Fragestellung, die dringend geklärt und ausgetüftelt werden muss.

5

Und wenn zwei Besserwisser diskutieren ... wie Kino. Ein dramedyartiger Schlagabtausch, der mit brutalem Mord oder romantischem Kuss enden kann. So ähnlich jedenfalls. Denn eines ist klar: Besserwisser verstehen beim Besserwissen keinen Spaß.

6

Und wenn man selbst etwas besser weiß als der vermeintliche Besserwisser? Was für ein wohlthuendes Gefühl, ihn als hochstapelnden Klugscheißer und sein Bessergewusstes als Fake News zu enttarnen. Dieser stille Triumph! Unersetzlich. Und schneller als man gucken kann, ist man auf der anderen Seite. Besser also, Sie zeigen sich nachsichtig mit Besserwissern – wer weiß, wann Sie das nächste Mal sagen: Najaaa, also eigentlich ...

7

Und sowieso ist die Sache mit den Besserwissern doch ganz logisch! Natürlich ist er besser als ein Schlechterwisser. Sonst hieße es ja nicht BESSERwisser. Huch, war das jetzt schon zu besserwisserisch?

Sophie Vorgrimler



ISTOCK, PANTHERMEDIA, AUTORINNENBILD: PRIVAT

Auch in schwierigen Zeiten: Das Geld steckt im Tank.

4/7

Der Markt wird's schon regeln

Zukunftsorientiertes Wirtschaften

Erfreuliche Neuigkeiten speisen sich dieser Tage aus den Quartalsabschlüssen der großen Energiekonzerne. Shell, Exxon, BP und Co.: Sie alle konnten trotz enormer Widerstände noch die versprochenen Erfolge erzielen – und sogar weit darüber hinaus schießen. Ein wahre Meisterleistung im Wirtschaften entfaltet sich hier vor aller Augen und dennoch hagelt es schon wieder Kritik. Das zeigt nur einmal mehr unter welchen Schwierigkeiten diese Konzerne dennoch ihr Höchstleistungspotenzial ausschöpfen.

In Zeiten, in denen eine ungeahnt große Armada von „Klimaterroristen“, deren Arsenal sicher noch weit über Sekundenkleber und Warnwesten hinausreicht, Angst und Schrecken auf den Autobahnen der Bundesrepublik verbreiten, trauen sich diese Konzerne und ihre Top-Manager weiter mutig ihren Weg zu gehen – entgegen andauernder Hetze und Panikmache der Klimaaktivisten. Deren Gerede ist schließlich ohnehin nur Greenwashing, hat man sie doch glatt beim Flug in den Urlaub erwischt. Eine unfassbare Doppelmoral. Die Öl-Manager stehen wenigstens dazu, wenn sie in ihren eleganten Privatflugzeugen um die Welt jetten – zumindest würden sie das bestimmen, wenn wir mal über sie reden würden. Aber das wollen diese bescheidenen Menschen ja gar nicht. Während diese Klimakinder allzu übertrieben kreischen, als würde es um ihr Überleben gehen, schätzen Öl-Manager ihre Ruhe, ihre Pri-

vatsphäre. Sie dauern in den Mittelpunkt der Debatte über die Zukunft des gesamten Planeten zu stellen, das ist nichts für sie. Und sie würden auch garantiert nicht wollen, dass jemand anderes sie dort präsentiert.

Aber in Tagen wie diesen, gehören ihre Mega-Erfolge trotzdem nicht unter den Scheffel gestellt. Daher aufrichtige Gratulation an die Öl-Multis: An „Totalenergies“, die ihren Gewinn zum Vorjahr auf 36,2 Milliarden Dollar verdoppeln konnten. An „Shell“, die im Krisenjahr 2022 mit fast 40 Milliarden Dollar das beste Ergebnis ihrer Geschäftsgeschichte einfahren konnten. Und selbst „BP“ hat auf nun fast schon bescheidene 28 Milliarden verdoppelt. Eine stolze Leistung, die zeigt, dass die Zukunft – trotz aller Klimademos, Lohnstreiks in Raffinerien und Diskussionen über fatale Übergewinnsteuern – im Öl liegt.



Valérie Eiseler feiert die Rekorde bei Ölgewinnen mit einem schmackhaften Molotow-Cocktail.

Wie geht das? Das ist die erste Frage, die wir Heimwerker:innen uns stellen, wenn wir ein Projekt planen, für das wir noch keinen Erfahrungsschatz gesammelt haben. Wie geht das mit dem Verputzen, dem Estrich, dem Parkett- oder Fliesenlegen? Wie hänge ich eine Decke ab oder ziehe eine Wand hoch? Antworten bieten eine Vielzahl von Quellen.

Da wäre einmal das Internet: Auf Youtube gibt es unzählige Filmchen, die – manchmal besser, manchmal schlechter – zeigen sollen, wie's geht. Baumärkte oder Werkzeughersteller bieten Tutorials zu allen möglichen und unmöglichen „Do It Yourself“-Themen an, und ich weiß nicht von wem ernannte Experten (die Expertinnen kann man an einer Hand abzählen) erklären auf Homepages mit einschlägigen Namen minutiös, wie man Schritt für Schritt vorgeht. Das kann manchmal hilfreich sein, hat aber auch seine Nachteile: Erstens verbringt man Stunden vorm Computer. Ich mache das schon beruflich, in meiner Freizeit versuche ich das zu vermeiden. Zweitens ist jede Baustelle anders, so dass die Arbeitsschritte und Materialien, die dort empfohlen werden, häufig nicht so ganz zu den Gegebenheiten vor Ort passen. Ähnliches gilt für die Heimwerkersendungen, die im Fernsehen laufen. Die in den dritten Programmen sind noch ganz informativ, die auf den privaten Sendern verquicken gerne persönliche Schicksale mit ihren Erzählungen, so dass sie allenfalls den Voyeurismus in uns wecken. Womit wir bei den gedruckten Ratgebern wären. Auch hier



Das ist der Hammer

Gesammelte Heimwerke

Von Antje Mathez

gibt es eine kaum zu überschaubare Auswahl. Einige davon stehen auch bei mir rum, weil ich immer wieder welche zu Geburtstagen geschenkt bekomme.

Inzwischen sind Familie und Freund:innen aber auf Werkzeug umgeschwenkt. Damit kann ich mehr anfangen. Das soll aber keine Kritik an der Heimwerker-Literatur sein. Im Gegensatz zu den Filmchen in Internet und Fernsehen, werden hier häufig viele der möglichen Variablen auf einer Baustelle miteinbezogen, so dass man am Ende wirklich die passende Lösung für sein Problem finden kann – wenn man denn die nötige Geduld hat. Ich hab meistens keine, weshalb ich die letzte Variante präferiere: den Rat von Experten (sind leider auch nur Männer) vor Ort. Ich habe einige Handwerker in meinem Freundeskreis, die ich, wann immer möglich, auf meine Baustelle zerre und ihnen Löcher in den Bauch frage. Und wenn das mal nicht klappt, dann frage ich einfach Sie, liebe Heimwerker:innen und Heimwerker!

P.S. Für alle, die lieber lesen statt fragen, habe ich hier noch ein tolles Angebot eines FR-Lesers: Fünf große Bände von „Wie geht das?“ suchen ein neues Heimwerker-Zuhause. Abzuholen sind sie in Frankfurt. Bei Interesse einfach bei mir melden. Wer zuerst kommt, malt zuerst – sprichwörtlich.

Sind Sie auch Heimwerker:in und haben Tipps für Antje Mathez? Dann schreiben Sie an FR7@fr.de, Stichwort Hammer. Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

6/7

Grüne Welle

Vegetarische Kohlrouladen

Von Paul Ivić



Zutaten (für 4 Personen)

2 Scheiben dunkles Bauernbrot, 2 EL Haselnüsse, 4 EL Olivenöl, 1 TL Kümmel, 200 g Chinakohl, einige Zweige Kerbel, 500 g Ricotta, 200 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer, 16 große Blätter Chinakohl, Salz, 3 EL Olivenöl plus Olivenöl für die Form, 500–600 ml Chinakohl-Pilz-Fond, 250 g Champignons, 20 g kalte Butter, 3 EL Haselnussöl. Für den Fond: 500 Chinakohl, 250 g Champignons, 4 EL Olivenöl, 3 l Wasser, Salz.

Zubereitung

Für den Fond: Chinakohl und Champignons klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Chinakohl zugeben, leicht salzen, mit Wasser auffüllen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze auf 1 l einkochen. Fond abseihen und sofort verwenden oder gut gekühlt aufbewahren. Für die Rouladen: Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für die Fülle

Vegetarische Sterne-Köche sind rar. Paul Ivić ist einer von ihnen – in seinen „Tian“-Restaurants in München und Wien hat er den Olymp der Kochkunst erreicht.

„Vegetarische Winterküche“ von Paul Ivić, 192 Seiten, 30 Euro, www.brandstaetterverlag.com



Küchenpapier abtropfen lassen. Chinakohl und Kerbel fein schneiden. Alle Zutaten für die Fülle gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chinakohlblätter nach und nach in Salzwasser blanchieren, danach kalt abschrecken und gut trocken tupfen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen. Die blanchierten Kohlblätter flach auslegen. Je ca. 2–3 EL Fülle darauf verteilen, die Seiten einschlagen, dann die Blätter um die Fülle einrollen. Rouladen in die Auflaufform legen und mit 200–300 ml Fond übergießen, sodass sie zur Hälfte bedeckt sind. Im Ofen 15–20 Minuten garen, dann herausnehmen. Champignons in feine Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin kurz anbraten. Übrigen Fond angießen und einige Minuten reduzieren lassen. Anschließend vom Herd nehmen. Butter würfeln und gemeinsam mit 2 EL Haselnussöl mit dem

Schneebeesen in die nun nicht mehr kochende Sauce einrühren, sodass sie eine Bindung bekommt und glänzt. Gefüllte Kohlrouladen mit der Pilzsauce anrichten und mit 1 EL Haselnussöl beträufeln.

7/7

Hier kommen Tiere

Licht aus!

Kennen Sie das? Aus Gründen macht man nachts im Bad das Licht an, und huschhusch verschwinden kleine Tierchen blitzschnell in entlegene Ritzen ... Vielleicht haben Sie da gerade frisch verliebte Silberfischchen beim Anbandeln gestört. Die Insekten paaren sich nämlich nur im Dunkeln: Nach einem kurzen „Tanz“, der die Fischchenfrau beeindruckt, legt das Männ-

chen auf Ihrem schönen Fliesenboden einen Spermienbeutel ab und befestigt ihn mit selbstgesponnenen Seidenfäden. Ist die Frau willig, gleitet sie elegant unter dem Gespinst hindurch und nimmt den Beutel auf. Die eigentliche Befruchtung erledigt sie dann ganz alleine. Ist doch richtig spektakulär, was da in Ihrem Bad geschieht, während Sie – überwiegend – friedlich schlafen. osk



Einer geht noch!

