



chrismon

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN

03.2025

WWW.CHRISMON.DE

Oh Schmerz, lass nach!

Die Jungen geben ihrer
Migräne die große Bühne,
die Boomer beißen
die Zähne zusammen.
Was ist schlimmer?

„Wir können alles zum Guten wenden“

Der Schriftsteller Frank Schätzing

Faszination Vietnam

statt ab ~~2199 €~~

schon ab
1899 €

Nur bei Buchung bis
27. März 2025
mit Rabatt-Code
CHRB270325

Vietnam-Reise

★★★★★

TOP
Preis-Leistungs-
Verhältnis

Das faszinierende Vietnam erwartet Sie auf unserer **14-tägigen Erlebnis-Rundreise** – ausgesuchte 5*-Hotels und **besondere Streetfood-Snacks inklusive**. Das komplett **inkludierte Ausflugspaket** führt Sie von Saigon zu UNESCO-Welterbe-Stätten wie der Zitadelle von Hue, der Altstadt von Hoi An und der imposanten Tempelanlage My Son bis nach Hanoi. Fulminanter Höhepunkt: Ihre luxuriöse 5*-Kreuzfahrt durch die traumhafte Halong-Bucht! Mehr Informationen unter www.lebenslust-touristik.de

INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ **14-tägige Erlebnis-Rundreise „Faszination Vietnam“**
- ✓ Flüge von Deutschland nach Saigon und zurück ab Hanoi mit Emirates, Qatar Airways, Turkish Airlines o. a. und 20 kg Freigepäck
- ✓ **2 Inlandsflüge** in Vietnam mit Vietnam Airlines, Vietjet o. a. von Saigon nach Hue sowie von Da Nang nach Hanoi
- ✓ **Alle Ausflüge und Transfers** in klimatisierten Reisebussen
- ✓ **Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung** während der gesamten Rundreise
- ✓ **11 Übernachtungen während der Rundreise**
 - 1 x im 5*-Hotel Equatorial Ho Chi Minh City in Saigon
 - 2 x im 5*-Hotel Meliá Ho Tram Beach Resort in Ho Tram
 - 2 x im 5*-Hotel Meliá Kobi Onsen in Hue
 - 2 x im 5*-Hotel Meliá Vinpearl Danang Riverfront in Da Nang
 - 2 x im atmosphärischen Meliá Ba Vi Mountain Retreat in Ba Vi
 - 1 x im 5*-Hotel Meliá Vinpearl Hai Phong Rivera
 - 1 x auf dem 5*-Schiff Indochine Premium in einer Junior-Suite
- ✓ **Alle Hotels verfügen u.a. über** Pool, Rezeption, Lobby, Bar und Restaurant.
- ✓ **Ihre Doppelzimmer/-kabinen verfügen u. a. über** Bad oder DU/WC, TV, Safe, Klimaanlage und kostenfreies WLAN.
- ✓ **Das 2023 vom Stapel gelaufene 5*-Schiff Indochine Premium** bietet einzigartigen Komfort, u. a. Restaurant & Sonnendecks
- ✓ **11 x Frühstück**
- ✓ **1 x frühes Abendessen „Pho Bowl“ in Hanoi**
- ✓ **1 x Bord-Mittagessen und 1 x 5-Gänge-Dinner mit Fisch und Seafood auf dem 5*-Indochine-Premium-Schiff**
- ✓ **5 x Streetfood:** • Banh Xeo in Saigon • Kakao im Café Marou • Nem Lui in Hue • Banh Mi in Nin Binh • Bun Cha in Hanoi

WUNSCHLEISTUNGEN: Doppelzimmer/-kabine zur Alleinbenutzung: + 699 €

Umfangreiches Erlebnis-Gastronomie-Paket (Buchung vor Ort nicht möglich): + 250 €

Aufpreis für Business-Class-Flug mit Turkish Airlines: + 2.999 €

- ✓ **Einzigartiges Erlebnisprogramm Süd-Vietnam mit Saigon & Umgebung**
 - Saigon-Besichtigung von u. a. mit Fotostopp am Wiedervereinigungspalast und Besuch des Kriegsmuseums (Eintritt inkl.)
 - Ca. 30-min. Moped-Fahrt durch Saigon
 - Strandtag Ho Tram, abends Open-Air-Kino: „Indochine“
- ✓ **Zentral-Vietnam mit Hue, Hoi An, My Son & Umgebung**
 - Besichtigung Hue-Zitadelle (UNESCO-Welterbe, Eintritt inklusive)
 - Drachenboot-Fahrt auf dem Parfümfluss zur Thien-Mu-Pagode, Besichtigung der Pagode und des Klosters (Eintritte inklusive)
 - Führung durch die Grabanlage des Kaiser Tu Duc (Eintritt inklusive)
 - Zugfahrt über den Wolkenpass von Hue nach Da Nang
 - Altstadtführung Hoi An, u. a. Fujian-Versammlungshalle und Japanische Brücke (UNESCO-Weltkulturerbe, Eintritte inklusive)
 - Besuch Seidenmanufaktur & ca. 20-min. Lampionbootfahrt in Hoi An
 - Besichtigung My Son (UNESCO-Welterbe, Eintritt inklusive)
- ✓ **Nord-Vietnam mit Halong-Bucht, Hanoi & Umgebung**
 - Hanoi-Stadtrundfahrt u. a. mit Besuch des Literaturtempels (Eintritt inklusive)
 - ca. 1-std. Fahrrad-Rikscha-Tour durch Hanois Altstadt
 - Spaziergang durch das Museumsdorf Duong Lam (Eintritt inklusive)
 - Besichtigung der Thay-Pagode (Eintritt inklusive)
 - ca. 45-min. Wanderung im Ba-Vi-Nationalpark
 - ca. 2-std. Bootsfahrt in der Trockenen Halong-Bucht (UNESCO-Weltkulturerbe, inklusive)
 - Besichtigung der Hoa-Lu-Zitadelle (Eintritt inklusive)
 - Exklusive Wasserpuppenvorführung im Dorf Sai Son (inklusive)
 - 2-tägige Kreuzfahrt durch die Halong-Bucht (UNESCO-Weltkulturerbe) u. a. mit „Surprise Cave“ und Luon-Höhle
 - Am Abflugtag: Besuch der Altstadt von Hanoi mit Außenbesichtigung des Ho-Chi-Minh-Mausoleums & Freizeit
- ✓ **Alle Eintrittsgelder im Wert von ca. 110 €**



Reisetermine und Abflughäfen	Aufpreis	Nov. 2025	Dez. 2025	Jan. 2026	Feb. 2026	März 2026	April 2026
München	0 €	5 26	-	12 14	4 11	11 16	27 29
Düsseldorf	50 €	5 26	1	12 14	4 11	11 16	27 29
Frankfurt	50 €	- 26	1	12 14	4 11	11 16	27 29
Hamburg	50 €	5 26	1	12 14	4 11	11 16	27 29
Berlin	150 €	5 26	1	12 14	4 11	11 16	27 29
Nürnberg, Stuttgart, Bremen, Köln, Hannover	200 €	- 26	-	12 14	- -	11 16	27 29
Saisonzeiten		C B	B	C	C	C	A
Saisonzuschläge: A = 0 € B = 100 € C = 200 €							
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse: + 70 €							
Reisetermine in Kleingruppen, Aufpreis: + 199 €							

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen: 0800-33 33 444 | Info & Buchung: lebenslust-touristik.de

Für Sie erreichbar: Montag – Samstag von 8.00 bis 20.00 Uhr E-Mail: info@lebenslust-touristik.de

Lebenslust Touristik GmbH | Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im **DRV** Deutscher ReiseVerband

Lebenslust
Touristik

Perlmutter

✿ **chrismon** 03.2025

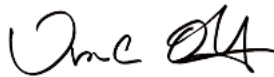
Als Kind durfte ich oft mit der Knopfschatulle meiner Mutter spielen. Eine ehemalige Zigarrenschatulle, darin Knöpfe mit zwei oder vier Löchern, aus Horn oder Holz, am anschniegigsten lagen die mit Stoff überzogenen in der Hand. Einen roten und einen weißen nannte ich Hans und Grete. Daran musste ich denken, als ich die zauberhafte Geschichte von Andreas Wenderoth las über den Berliner Paul Knopf. Der heißt eigentlich Ralf Peter Paul Heimann und ist Herr über Millionen von Knöpfen. Er nennt sie Perlmutter und Perlwater. Und steigt auf hohe Leitern, um für jede Jacke das richtige Exemplar zu finden (Seite 30).

Bei dem Wahnsinn der Welt beruhigen mich Menschen, die wenigstens über ein paar Quadratmeter Kontrolle haben. Frieden verbreiten. So wie Paul Knopf. Oder Frank Schätzing, der sagt: „Ich finde vollkommene Erfüllung im Zerschneipeln einer Möhre.“ Er kam auf die friedensstiftende Kraft des Möhrenstiftelns erst nach einer Krise. Er sagt, er sei irgendwann „heiß gelaufen“ (Seite 20).

Kenn ich. Mein Kopf läuft auch oft heiß. Ich habe Migräne, seit ich 18 bin. Doch während ich als junge Frau nie als Spaßbremse gelten wollte und lieber eine Tablette mehr schluckte, sind junge Schmerzpatienten heute laut: treten auf Bühnen auf, filmen sich beim Spucken. Millionen Deutsche haben Migräne. Ich habe Ärzte, Patientinnen und Psychologen gefragt: Was ist besser: schweigen oder jammern? (Seite 8)

Wie es mit der Politik, dem Frieden und dem Klima weitergeht nach der Wahl, das beschäftigt uns natürlich auch. Schauen Sie täglich auf chrismon.de. Und laufen Sie nicht heiß ...

Ihre



Ursula Ott ist Chefredakteurin von **chrismon**
chefredaktion@chrismon.de



- 04 Portal
- 06 Kreuz und quer
- 08 **Titelthema** Migräne: Lieber Zähne zusammenbeißen oder vom Leid erzählen?
- 18 Tonsuren

„Wir können alles zum Guten wenden“

20 Fragen an das Leben:
Der Schriftsteller Frank Schätzing

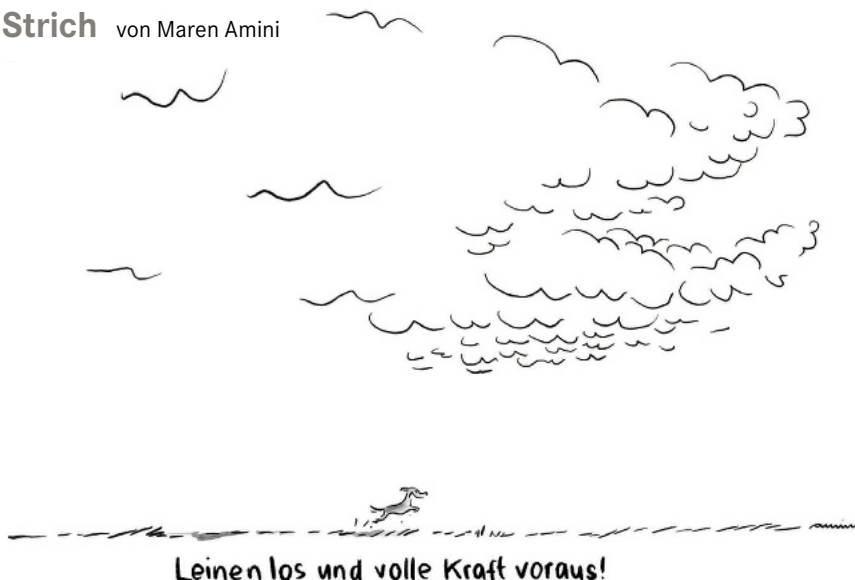
- 22 Die Entscheidung
- 24 Laut und leise
- 26 Das Kunstwerk
- 28 Religion für Neugierige

Gut sortiert, aber noch nie gezählt

30 Die Knöpfe des Paul Knopf: ein Paradies für Detailverliebte

- 44 Projekt
- 48 Leserpost, Impressum
- 50 Anfänge

Unterm Strich von Maren Amini



Gute Freundschaften sind wichtig fürs Leben. Aber wie findet und pflegt man sie? Und was, wenn es nicht mehr passt? Darüber sprechen Bloggerin und Freundschaftscoachin

Franziska Klein und der Psychotherapeut **Wolfgang Krüger** im Zoom-Webinar am Donnerstag, 20. März, 19 Uhr. Claudia Keller moderiert.
> www.chrismon.de/webinar



Noch bevor der Umzug in die größere Wohnung abgeschlossen ist, rufen die Kinder: Jetzt können wir endlich ein Haustier haben! Drei Monate später zieht ein Kater ein. Er hat vorher bei einer Familie um die Ecke gelebt. Sie wollte ihn nicht mehr. Dabei ist er so knuffig. Mauzi. Er heißt so, weil er viel miaut. Die Kinder schenken ihm ihr Herz. Aber er ihnen nicht seins. Er mag Erwachsene; manchmal. Es braucht Geduld. Immer begleitet von Angst, dass er einen aus dem Nichts heraus kratzt. So viele Fragen. Wie viel darf ein Kater fressen – so viel er will? Natürlich nicht! Was heißt es, wenn er die Ohren anlegt? Achtung! Was, wenn er seinen Bauch zeigt? Streichel mich; vielleicht. Ist es ein gutes Zeichen, wenn er mit dem Schwanz wedelt? Auf keinen Fall. Es braucht ein Dreivierteljahr, bis Mauzi den Kindern auf den Schoß hüpf. Streichel mich; unter dem Kinn. Annäherung. Glücksgefühl.







Ich mach das!

Christian Mausbach, 63, Fußball-trainer beim 1. SC Gröbenzell

Was machen Sie?

Ich trainiere eine inklusive Fußball-mannschaft und engagiere mich für Inklusion im Fußball.

Wie läuft das ab?

Wir sind fünf Trainer für drei Gruppen: für Wettkämpfe, für Spaßturniere und eine für die, die einfach nur zum Kicken kommen. Nahezu alle Behinderungen sind dabei. Vierzig Leute sind wir mittlerweile.

Warum machen Sie das?

Es ist schön, wenn Spielerinnen und Spieler neue Fähigkeiten entwickeln, ich bekomme viel von der Mannschaft zurück, kann der Gesellschaft etwas geben.

Was kann schwierig sein?

Wenn ein Spieler, zum Beispiel ein Epileptiker, einen Anfall hat. Disziplin in die Mannschaft zu bringen. Oder wenn es nicht behinderten Spielern an sozialen Kompetenzen mangelt.

Wie viel Zeit investieren Sie?

Training ist zwei-, dreimal pro Woche, dazu die ganze Organisation!

Ein schöner Moment?

Ein Spieler mit Trisomie 21 blieb viele Jahre torlos. Dann schoss er ein Eigentor. Er realisierte es nicht, freute sich unbändig.

Welche Eigenschaften braucht man?

Empathie, Begeisterung für Fußball, Bewusstsein, dass es nicht primär um Leistung geht, Krisenmanagement. Das nötige Wissen bekommt man in Schulungen – und von den Betroffenen.

Quiz

Was gibt es da zu lachen?

Wer wird laut Jesus bald etwas zu lachen haben?

- ☐ Die Letzten
- ☐ Die, die die besten Witze erzählen
- ☐ Die Weinenden
- ☐ Die Bewohnerinnen des Himmels

Welche biblische Figur trägt das Lachen im Namen?

- ☐ Der Prophet Jesaja
- ☐ Der Evangelist Johannes
- ☐ Isaak, der Sohn von Sara und Abraham
- ☐ Der Apostel Paulus

Wie reagiert der Prophet Elischa, nachdem er von Kindern ausgelacht wird?

- ☐ Er spielt mit ihnen
- ☐ Er läuft vor ihnen davon
- ☐ Er schenkt ihnen Brot
- ☐ Er verflucht sie

Die Auflösung finden Sie auf Seite 48.

7 Wochen Ohne

Keine Panik!

Es gibt angesichts der Weltlage berechtigten Grund zur Sorge. Aber Panik lähmt. Drum ist es gut gewählt, das Fastenmotto 2025: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“. Am 9. März um 9.30 Uhr wird die Aktion mit einem ZDF-Gottesdienst eröffnet. Neben dem schönen Kalender gibt es jede Woche einen Newsletter mit Impulsen, Bibelauslegungen und praktischen Übungen.

> www.7wochenohne.de/fastenmail



Gepflegt altern

„Meine 90-jährige Mutter hat Pflegegeld beantragt. Noch versorgt sie sich selbst, neuerdings leidet ihr Kurzzeitgedächtnis. Das Gutachten stellt einige Fähigkeiten schlechter dar, als von uns benannt. Mit Pflegegrad 2 erhält sie monatlich über 300 Euro, steckt das Geld aber nicht in ihre Pflege. Sie spart es. Soll ich mich darüber freuen oder meine Mutter bitten, dass sie es zurückweist? Schließlich ist die Pflegekasse chronisch unterfinanziert.“

H. F.



Die Theologin **Stefanie Schardien**, geboren 1976, ist Theologische Geschäftsführerin des Gemeinschaftswerks der Evangelischen Publizistik, wo auch **chrismon** erscheint.

Menschen von Ihrer rechtschaffenen Art sind ein Gewinn für die Gesellschaft. Das einmal vorweg. Ihr Bauchweh kann ich durchaus nachempfinden: Wie oft hören wir von Fällen, in denen die Unterstützung in der Pflege vorn und hinten nicht reicht und das Gutachten umgekehrt schief erscheint? Wenn es Ihnen und Ihrer Mutter ein Bedürfnis ist, spielen Sie mit offenen Karten: Nehmen Sie Kontakt zur Pflegekasse auf und weisen Sie auf Ihre

Zweifel an der Einstufung hin. Dann bekommen Sie Klarheit. Ansonsten gilt: Pflegebedürftige entscheiden selbst, was mit dem Pflegegeld geschieht. Häufig geben sie es an Angehörige weiter, die auch nur sicherstellen müssen, dass die Pflege gewährleistet wird. Genauer zweckgebunden ist das Pflegegeld nicht. Insofern muss Ihre Mutter das Geld nicht ausgeben. Womöglich möchte sie sparen für Zeiten, in denen sie es „wirklich braucht“. Wann das ist, sollten Sie mit Ihrer Mutter regelmäßig besprechen: Prüfen Sie, ob die Selbsteinschätzung Ihrer Mutter und die Außenwahrnehmung übereinstimmen. Denn der Grat zwischen der – für sich begrüßenswerten – Selbstständigkeit im Alter und dem Moment, in dem Hilfe sinnvoll oder sogar dringend notwendig wird, ist schmal. Ein Kind mit Ihrem wachen Blick an der Seite zu haben, wird dann auch für Ihre Mutter ein Gewinn sein.

Haben Sie auch eine Frage, ein Dilemma? Schreiben Sie an [>naechstefrage@chrismon.de](mailto:naechstefrage@chrismon.de)

Anzeige





Frühlingserwachen

Die Tage werden heller, die ersten Vögel singen in der Morgensonne – nach langen und kühlen Wintermonaten kehren Leben und Energie zurück. Stoßen Sie an auf die Kraft der Natur – mit Silvaner aus Franken.

PAKET »FRÜHLINGSERWACHEN«

6 x 2023 **RANDERSACKER EWIG LEBEN**
SILVANER KABINETT TROCKEN
6 x 0,75 l | Bestell-Nr. 94864



KEINE
VERSANDKOSTEN!

STATT
45,- € + 6,90 €
€ 42,-

JETZT BESTELLEN:
T 09321 7005-0
www.gwf-frankenwein.de
bestellung@gwf-frankenwein.de

VERSANDKOSTENFREIE LIEFERUNG Gültig bis 31.03.2025 bzw. solange Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten.
JUGENDSCHUTZ Mindestens 18 Jahre. **WIDERRUFSRECHT** Innerhalb von 14 Tagen, weitere Infos unter www.gwf.de/widerruf. Es gelten unsere AGBs und die Datenschutzerklärung: www.gwf.de/datenschutz **ANBIETER & ABFÜLLER:** Winzergemeinschaft Franken eG, Alte Reichsstraße 70, 97318 Kitzingen. Weine enthalten Sulfite.





Aua, das tut so weh!

Migräne ist übel. Sie pocht, sie
hämmert, sie martert das Hirn.
Lange haben Patientinnen die Zähne
tapfer zusammengebissen.
Die Jüngeren aber werden laut,
sie leiden auf großer Bühne.
Cool oder Mimimi?



Text: Ursula Ott
Fotoillustrationen: Antonia Hrastar

Ein feuchtwarmer Frühsommerabend in der Kulturkirche Köln-Nippes. Wo sonst die Bläck Fööss oder Köbes Underground auftreten und Karnevalslieder einsingen, steht heute Abend „Bombenkopf“ auf dem Programm, ein Abend über Migräne. Die Kirchenbänke dicht gefüllt mit jungen Frauen und sehr wenigen Männern. Einige haben ihre Mutter mitgebracht, zwei ihren Assistenzhund mit Schürze, „Pfoten weg!“. Wo der Kirchbaumeister vor 200 Jahren die Gesangbuchablage vorgesehen hat, liegen heute Abend viele Handys und ein paar Noise-Cancelling-Kopfhörer. Vor der Show unterhält man sich über Menstruationsschmerzen und Schilddrüse, es geht um Kupferketten und warum es einfach keine Termine gibt beim Psychotherapeuten. „Ich dreh noch durch.“

Licht aus, Phia Quantius, Jahrgang 1998, betritt die Bühne. Sie ist Influencerin, 275 000 Follower auf Instagram. Rote lange Haare, Minirock und schwarze Stiefel.

„Hallo Köllefortia, ich bin scheiße aufgeregt“, ruft sie in die Menge, frenetischer Beifall. „Wer von euch hat Migräne? Wer hat überlegt, heute Abend gar nicht kommen zu können wegen Migräne?“ – viele Arme recken sich in die Luft. „Beschissenes Migränewetter“, beruhigt Phia ihre Mitleidenden, „aber das hier ist ein Safe Space. Du kannst zwischendurch aufstehen, etwas trinken, an die frische Luft gehen. Mach, was dir guttut.“ Zustimmendes Nicken.

Ich reibe mir verwundert die Augen. Eine ganze Show über Migräne? Die jungen Frauen hier könnten meine Töchter sein. Auch ich habe im Alter von 18 meinen ersten Migräneanfall bekommen. Aber damals, Anfang der 80er Jahre, wäre niemand auf die Idee gekommen, daraus ein großes Thema, gar eine Show zu machen. Zähne zusammenbeißen, Tabletten nehmen, weiterarbeiten. War vermutlich auch nicht so günstig für Körper und Seele.

Phia ist neben Migräne-Influencerin auch noch Tierretterin. Wer ihr auf Insta folgt oder heute Abend die Show besucht, sieht sie mit ihrem Freund Malte im Kombi in ungarische Tierheime fahren. Wenn unterwegs die Migräne kommt, dreht Malte ein Reel, also einen kleinen Film für Instagram: Wie er sie beim Spucken über der Schüssel festhält, sie mit dem Schal einwickelt, ihr ein Migränemittel gibt, ein Triptan, das sie „vollkommen aus dem Leben knockt“. Hm. Ich nehme auch Triptane, ein hochwirksames Mittel, das schnell hilft, aber fast keine Nebenwirkungen hat. Man kann es auch ohne einen Tierretter an seiner Seite einnehmen, es sind einfach Tabletten. Aber das Leiden, es ist Teil dieser Insta-Identität. „Ich bin nicht komisch“, spricht Phia nun mit großem Pathos in die Menge, „ich bin nicht komisch, ich bin krank!“ Den Spruch gibt es auch als Poster am Tourbus. Begeistertes Klatschen.

Ganz ehrlich – ein bisschen komisch kommt es mir schon vor, die Migräne so offensiv nach außen zu tragen. Ja, Migräne ist eine schwere neurologische Erkrankung. 28 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer leiden laut der aktuellen Burden-Studie innerhalb eines Jahres darunter. Bei Personen unter 50 Jahren ist Migräne die häufigste Ursache für eine Behinderung. Jeden Tag sind in Deutschland 100 000 Menschen wegen Migräne krankgeschrieben. Grund genug, genauer hinzuschauen: Welcher Umgang mit der Krankheit ist sinnvoll?

Ich trete eine kleine Rundreise an zu Menschen, die es besser wissen als ich. Denn über die jungen Leute zu lästern, die schon mit 21 in eine „Quarterlife-Crisis“ rutschen und auf den sozialen Medien ihre Migräne, ihr ADHS oder ihre Schüchternheit herausbrüllen – geschenkt. Damit kann ich zwar in meinem Boomer-Freundinnenkreis schnell punkten. Aber wir Älteren haben es ja auch nicht gut hinbekommen. Schmerzen weggelächelt

Anzeige



BEWAHREN SIE DIE MENSCHENRECHTE MIT IHREM TESTAMENT.

Gestalten Sie eine Zukunft, in der jeder Mensch in Würde, Recht und Freiheit leben kann.

Bedenken Sie Amnesty International in Ihrem Testament.



Bestellen Sie kostenlos unseren Testamentsratgeber unter www.amnesty.de/inzukunft

AMNESTY
INTERNATIONAL



„
**Schmerzen
 weglächeln
 und Tabletten
 schlucken –
 wer will
 schon
 Spaßbremse
 sein**
 “

und viel zu viele Tabletten genommen. Den Männern an unserer Seite – und viele Thomasse waren deutlich tumber als der nette Malte – signalisiert, dass wir uns schon gleich wieder zusammenreißen würden, dass wir auf jeden Fall trotz Migräne voll einsatzbereit sind und keine Spaßverderberinnen. War auch bescheuert.

Meine erste Forschungsreise führt nach Kiel, in die Schmerzlinik von Professor Hartmut Göbel. Das Backsteingebäude direkt an der Mündung des Flüsschens Schwentine war früher eine Fabrik, Hermann Anschütz und der Physiker Albert Einstein haben hier den Kugel-Kreisellkompass erfunden. Der Geist der beiden Multitalente – Anschütz hatte Medizin und Kunstgeschichte studiert und war Erfinder – weht durch die lichtdurchfluteten Hallen, nichts deutet auf ein Krankenhaus hin. Als Hartmut Göbel 1997 das Haus der „integrierten Schmerzversorgung“ widmete, führte auch er viele Disziplinen zusammen: Psychotherapie, Neurologie, Ernährungswissenschaft, Sport. Heute gilt seine Schmerzlinik als erste Adresse für Patienten

mit Spannungskopfschmerz, Cluster und Migräne und anderen chronischen Schmerzen.

Göbel, geboren 1957, Neurologe und Psychologe, ist ein feinsinniger Mann mit einem Faible für Kunst und klassische Musik. Und für die Bibel. Aufgewachsen im katholischen Franken, hörte er oft als Kind die Schreie von todgeweihten Patienten. „Sterben muss wehtun“, sagten ihm die Ordensschwestern, das habe eine reinigende Funktion. Damit wollte er sich schon als kleiner Junge nicht abfinden. „Jesus selbst linderte Leid und Schmerzen von Lahmen, Blinden, Verkrüppelten und Stummen. Und für sich selbst nahm er in seiner Todesstunde am Kreuz den Essig an“, sagte er den Nonnen, und dass das bestimmt kein Naturgesetz sei mit den Schmerzen. Als er sich später im Medizinstudium auf Schmerzen spezialisieren wollte, riet man ihm ab. Er solle lieber ein „richtiger Arzt“ werden. „Mein Mentor riet zum Thema Enddarm-erkrankungen“, erinnert er sich, „Kopfschmerzen galten als Nebensache. Dabei ist unser Geist doch das Edelste, was wir haben!“

>

Anzeige



DIESES BUCH BRICHT DIE SCHAM

»Großartig.
 So erschütternd ehrlich
 habe ich von Vertrauens-
 missbrauch und weiblichem
 Begehren noch nie gelesen.«

Elke Heidenreich

hanser-literaturverlage.de
HANSER

Dass Schmerzen so lange ignoriert wurden, hält Göbel auch für ein deutsches Phänomen. Lange hallte die Nazi-zeit nach mit ihrer eiskalten Härte gegen sich und andere: „Hart wie Kruppstahl.“ Leid hatte man ehrenhaft zu ertragen. „Als in England und den USA Schmerzpatientinnen schon längst über ihr Leiden sprachen, traute sich in Deutschland noch niemand, irgendeine Art von Schwäche zu zeigen.“ Auch eine Psychotherapie, in anderen Ländern längst verbreitet, galt im Wirtschaftswunder-Deutschland als erster Schritt in die Psychiatrie. Und die war weit draußen vor der Stadt, tabuisiert wie zur Nazizeit. Erbkrankheit.

Migräne galt mehr oder weniger als eingebildete Krankheit. In „Pünktchen und Anton“, dem wunderbaren Kinderbuch von Erich Kästner, heißt es: „Nach dem Mittagessen kriegte Frau Direktor Pogge Migräne. Migräne sind Kopfschmerzen, auch wenn man gar keine hat.“ Das haben Generationen von Kindern gelesen. „Kopfschmerzen, auch wenn man gar keine hat.“

Es folgten die 60er Jahre mit ihrem mechanistischen Weltbild. Den Pudding machte man mit Dr. Oetker, Strom kam aus der Steckdose. Und „Spalt schaltet den Schmerz ab“. Auch keine gute Zeit, um offen über chronische Kopfschmerzen zu reden. Noch in den 90er Jahren, erinnert sich Göbel, rief ab und zu das Fernsehen bei ihm an und fragte nach prominenten Migränapatienten. „Keiner wollte sich outen“, sagt Göbel, „auf den heißen Stuhl bei RTL habe ich dann Brigitte Mira vermittelt, die war schon über 80 und musste keine Angst haben, danach keine Engagements mehr zu bekommen.“ Denn das klang bei Kopfschmerzen und Migräne immer mit: Die ist nicht belastbar. Die nimmt sich regelmäßig ihre Migräne.

Das war auch für mich lange der Grund, lieber still zu leiden. Die wenigen Schriftstellerinnen, die sich in meiner Jugendzeit zu ihrer Migräne bekannten, klangen eher defensiv. Die große Joan Didion schrieb 1979 über ihre Migräneanfälle: „Und wenn er (der Anfall) kommt, wehre ich mich nicht dagegen. Ich lege mich hin und lasse es geschehen.“ Ähnlich auch Siri Hustvedt: „Bei meinen

„
„
**„Hart wie
Kruppstahl“ –
die Nazizeit
prägte uns
Deutsche,
keine
Schwäche
zu zeigen**
“

Migränen, die weiterhin kommen, habe ich herausgefunden, dass Kapitulation dem Kämpfen vorzuziehen ist.“

Geschehen lassen, kapitulieren und schön still leiden, so hat das meine Generation gehandhabt. Jetzt scheint das Pendel in die andere Richtung zu schlagen: laut klagen, wehklagen und anklagen. Was sagt der Professor dazu? Er wiegt bedächtig den Kopf. Gut findet er, wenn Influencerinnen und andere Schmerzpatienten Wissen verbreiten, „Wissen ist die beste Medizin, so kann man sich zum Anwalt seiner Krankheit machen.“ Skeptisch ist er, wenn die Krankheit der Lebensmittelpunkt wird. „Dann kann man ja gar nicht gesund werden, weil sonst der Sinn wegbreicht im Leben. Oder sogar das Geschäftsmodell.“

Also – welcher Umgang mit Kopfschmerzen ist nun gesund? Da muss der Neurologe etwas ausholen. Er spricht von der „Siebenfaltigkeit des Schmerzes“, also von sieben Faktoren, die das eigene Schmerzempfinden steuern: Neben dem simplen Reiz – heiße Herdplatte – sind es unter anderem: Wie bewerte ich den Schmerz? Wenn ich mir ein Tattoo stechen lasse, bewerte ich ihn anders als einen Unfallschmerz. Wie reagieren die anderen? Wie fühle ich mich gerade? Was weiß ich über meinen Körper? Wenn Menschen ihre Schmerzen zum Hauptthema ihres Lebens machen, geben sie ihnen einen sehr großen Wert. Das kann das Leiden schlimmstenfalls verlängern und verstärken.

„Lebensbestimmend darf der Schmerz nicht werden“, findet der Professor, „man sollte immer schauen, dass es auch andere schöne Dinge gibt im Leben. Freunde, Hobbys, ein klassisches Konzert: Man muss dem Schmerz auch Raum wegnehmen.“ Jammern sei erlaubt, sagt er. „Aber wer immer nur jammert, wirkt auf andere jämmerlich.“

Aber wie soll das gehen, schöne Dinge genießen, wenn man fast täglich starke Schmerzen hat? Kann man üben. Göbel setzt dafür auf die Schwarmintelligenz seiner Patientinnen. Die haben sich in vielen Gruppen zusammengetan, im Netz findet man sie unter „Headbook“, auf Facebook unter „Migräne Community“. 9000 Headbook-User, 16 000 Facebook-Userinnen helfen sich gegenseitig bei medizinischen Fragen, aber erfreuen sich gegenseitig auch mit Fotos vom Sonnenuntergang am Strand, von bunten Herbstblättern oder Kastanien. „Abendgruß“ heißt das Ritual.

Gemanagt werden beide Communitys von der Patientenbetreuerin Bettina Frank. Eine resolute Frau, seit ihrer Kindheit Migräne, sie hat schon zwei erwachsene Kinder, die ebenso von der Krankheit geplagt sind.

Das Treffen mit ihr fängt lustig an. Wir sind in der Kieler Förde in einem Ausflugslokal verabredet, Migränikerin mit Migränikerin. Ich 30 Minuten zu früh, typisch. Sie kommt zwar nur zehn Minuten zu spät, Stau auf der A210, aber ruft deshalb gleich zweimal an, um sich zu entschuldigen. Typisch.

Früher sprach man von einer „Migränerpersönlichkeit“ – überpünktlich, diszipliniert. Ganz große Spaßvögel haben daraus übrigens abgeleitet, Migränapatientinnen hätten vermutlich zu wenig Sex und müssten einfach

Anzeige



HansaViertel #1-5

FineWatchesBerlin
by W.Liefer

Vielfältiges Polen

Riesengebirge, Krakau und Breslau

- Rübezahls Riesengebirge
- Königliches Krakau
- Kulturperle Breslau
- Viele Mahlzeiten inklusive



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

Weitere
Informationen:



Reisetermine von
April bis Oktober 2025

8 Reisetage ab € **1195,-**



Masuren, Danzig und Stettin

- Danzig und die Ostsee
- Seenlandschaft der Masuren
- Posen, Gniezno, Torun und Stettin
- Viele Mahlzeiten inklusive

visit
POZnań*

Poznań
Tourism
Organisation



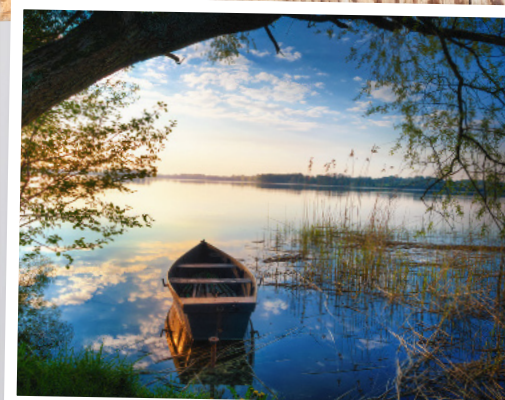
Pomorskie
Tourist Board

Weitere
Informationen:



9 Reisetage ab € **1495,-**

Reisetermine von
April bis Oktober 2025



Warschau, Lodz und Posen

- Torun, Lodz und Posen
- Hauptstadt Warschau
- Alte Mauern und moderne Bauten
- Wodkaprobe inklusive

WWW.LODZ.TRAVEL

Weitere
Informationen:



Reisetermine von Mai
bis September 2025

7 Reisetage ab € **1095,-**



Weitere Informationen, Beratung und Buchung

www.sgr-tours.de/cv-reisen Hotline: 089 50060-415

E-Mail: mail@marco-polo-reisen.com. Reiseveranstalter: Marco Polo Reisen GmbH, Riesstraße 25, 80992 München.
Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters, die Sie unter www.agb-mp.com einsehen können.

MARCO POLO
REISEN

Unsere Entdeckung.



”

*Ich hab alles voll im Griff.
Ich will nicht kapitulieren.
Alles so Sätze von uns Boomern*

“

mal ein bisschen lockerer werden. Bettina Frank hat sich darüber mit dem Esoterikguru Rüdiger Dahlke sogar mal im „Nachtcafé“ vom SWR gefetzt. Dahlke hatte allen Ernstes behauptet, Migräne sei „ein Orgasmus im Kopf“. Ziemlich dummes Zeug, wie man inzwischen weiß. Abgesehen davon, dass man im akuten Migräneanfall nur so mittel attraktiv ist (Stichwort: „jämmerlich“) – die Dinge verhalten sich eher andersrum: Wer jahrelang eine chronische Erkrankung hat, entwickelt Strategien, damit zu überleben. Lieber früher losgehen, lieber die Aufgaben einen Tag zu früh erledigen, lieber Reserve einplanen, falls ein Migräneanfall dazwischenkommt. Lieber pünktlich und regelmäßig essen und schlafen, damit der Stoffwechsel nicht durcheinanderkommt. Die Theorie von der Migränpersönlichkeit ist längst ad acta gelegt, Göbel hält sie übrigens für genauso übel und diskriminierend wie die Rassenforschung.

Solches Wissen tauscht auch die Migränecommunity untereinander aus. Wann soll man aufstehen, das Kind stillen, wie im Schichtdienst mit Migräne überleben? Was tun, wenn man in den Urlaub fliegt und die Zeitumstellung nicht verkraftet? Oder die Spritzen im Flugzeug nicht kühlen kann? Die Gruppe ist Gold wert, denn selbst Ärzte wissen oft so gut wie gar nichts über Migräne. Neulich auf der Chirurgie. Ich wollte vor einer Blinddarmoperation gern besprechen, wie ich Migräne verhindern könnte – verständnislose Blicke. „Wir haben hier Triptane, falls Sie Migräne bekommen.“ In der Migränegruppe von Bettina Frank fand ich die nötigen Tipps zur Vorsorge. Extra Infusion mit Glucose verlangen, keine Ibus wegen der Blutgerinnung, Kopfhörer gegen die schreiende Nachbarin. Bei „Vorerkrankungen“ stand auf meinem Aufnahmebogen „keine“. Migräne gilt halt nix.

Bettina Frank moderiert die Gruppe souverän. Sobald esoterische Tipps vom Wunderheiler kommen, wird ge-

”
Wer die
Krankheit
zum Teil
seiner
Identität
macht, kann
gar nicht
gesund
werden
“

löscht. Und wer übers Wetter jammert, wird von Frank stracks verwiesen: „Das Wetter können wir nicht ändern. Dafür haben wir unseren Jammerthread.“ Keine Frage, für die Migräne-Influencerin Phia Quantius wäre diese Facebook-Gruppe kein „Safe Space“.

„Jammertanten brauchen wir gar nicht“, findet Bettina Frank. Sie rät davon ab, die Kopfschmerzen zum Lebensthema zu machen. „Ich bin doch nicht nur Migränikerin. Ich bin Frau, Mutter, Geliebte, Staatsbürgerin.“ Sie glaubt, der Boom um Achtsamkeit und Meditation habe den Trend verstärkt, vermehrt um sich selbst zu kreisen. Und um seine Kopfschmerzen. Allerdings: Das Leugnen von uns älteren Migränikerinnen findet sie im Nachhinein auch falsch. Sie selbst traute sich beim ersten Klinikaufenthalt noch nicht mal, im Büro den wahren Grund zu sagen. „Ich dachte, die halten mich für bekloppt.“ Heute, im Jahr 2025, rät sie zu einer sachlichen Selbstauskunft. Beim Arbeitgeber wie beim Partner klar sagen: „Ja, ich habe Migräne. Das ist eine angeborene neurologische Erkrankung. Aber ich habe sie im Griff.“

Im Griff – das ist natürlich wieder so ein Boomerwort. Das wollen viele junge Leute nicht. Sie wollen die Krankheit nicht „beherrschen“, sondern verlangen Respekt für diesen Teil ihrer Persönlichkeit. Denn es sind ja nicht nur die Migräne und der Kopfschmerz, die neuerdings social-media- und talktauglich sind. Auch über ADHS und Depression, über Autismus und Hypersensibilität wird so viel gesprochen, dass man kaum noch mitkommt. Dinge, die bis gerade eben noch versteckt und verheimlicht wurden, sind plötzlich identitätsbildend. Gestern noch tabu – jetzt *talk of the town*. Ist das denn gut, empowernd, ein Fortschritt für unsere Gesellschaft? Gern hätte ich das mit Phia selber besprochen, aber auf Anfragen – über Instagram wie übers Tourmanagement – reagiert sie leider nicht.

Wer den Gemütszustand der Deutschen verstehen will, trifft am besten Stephan Grünewald in Köln, der regelmäßig „Deutschland auf die Couch“ legt. Grünewald leitet

Anzeige



Das neue Buch von Eckart von Hirschhausen

*Vieles wird leichter,
sobald du in deinem
Element bist!*





Wir suchen zum 1. Oktober 2025

VOLONTÄRE (w/m/d) für eine **journalistische** **Ausbildung in Frankfurt/Main.**

Du willst **Geschichten schreiben**, mit denen Du wirklich **etwas bewirkst**. Du hast ein Herz für Zweifel und **andere Meinungen**. Du verschließt nicht die Augen vor den Katastrophen dieser Welt, bleibst aber zuversichtlich. Dann bist Du richtig im **Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik**.

Hier hast Du **viele Medien unter einem Dach** und lernst Journalismus unter anderem bei:

- **chrismon** in Print und digital
- **dem Evangelischen Pressedienst (epd)**
- **Yeet**, dem Netzwerk von Creatorn

Wir schicken Dich ins **Hauptstadtbüro des epd** nach **Berlin**. Und zu fünf ein- bis zweiwöchigen Ausbildungsblöcken an die **Journalistenschule ifp** (www.journalistenschule-ifp.de) nach **München**. Dort kannst Du selbst Deine Schwerpunkte setzen: **Podcast** oder **Storytelling? Datenjournalismus** oder **Live-Berichterstattung?**

Wir vermitteln Dir außerdem eine **Hospitantz beim Hessischen Rundfunk** und bei einer weiteren Redaktion nach Absprache.

Wir suchen Menschen mit **unterschiedlichen Biografien und kulturellen Hintergründen**.

Bewerbung bis 15. April

Näheres unter
> www.gep.de/volontariat.shtml

seit vielen Jahren das Rheingold-Institut, mit seinem rheinischen Singsang stellt er immer wieder der kollektiven Psyche von uns Deutschen eine Diagnose. Zu fast allem hat er schon geforscht, auch meine Anfrage zur Migräne findet er sofort interessant. Wir treffen uns in Köln beim Italiener, Blick auf den Dom.

Grünewald, Jahrgang 1960, ist nicht nur Psychologe, sondern auch mehrfacher Vater in einer Patchworkfamilie. Er hat beobachtet: Junge Leute kehren sich von der erschöpften Betriebsamkeit ihrer Eltern ab, steigen aus dem Hamsterrad aus. „Auch weil sie gesehen haben, wie erschöpft wir Eltern bisweilen waren.“ Die Generation unserer Kinder bekennt sich zu ihren psychischen Problemen und eben auch zu Schmerzkrankheiten. „Das ist ja erst mal ein Kulturfortschritt“, lobt der Psychologe, „ein Schritt vom Dunkeln ins Helle.“

Aber auch der Psychologe der Nation ist manchmal irritiert, wenn 20-Jährige so viel über ihr Leiden sprechen. „Das war früher der Generation 70plus vorbehalten. Da sprach man beim Wein nur noch über Krankheiten. Aber mit Mitte 20?“ Er glaubt, dass die neue Empfindsamkeit auch eine Gegenreaktion gegen ein toxisches Männerbild ist, das diese Generation zu Recht ablehnt, den alten, weißen, gewalttätigen Mann.

Eigentlich klingt das alles sehr sympathisch. Empfindsam sein, ins Helle treten. Ein bisschen sei es, sagt Grünewald, wie bei den Leiden des jungen Werther. Als Goethe sein Stück schrieb, öffnete er in einer verkümmerten Welt viele Herzen. Allerdings: Nach Veröffentlichung des Stücks begingen viele junge Leute Suizid, der „Werther-Effekt“. Manche, sagt Grünewald, hätten dann eben gar nicht mehr rausgefunden aus diesem Gefühl, ihr Schicksal sei unabwendbar.

Wie wird es weitergehen mit den jungen Menschen, die jetzt die Öffentlichkeit suchen mit ihren Krankheiten und psychischen Problemen? Tragen sie dazu bei, dass unsere Gesellschaft offener wird und toleranter für alle, die ein bisschen anders sind? Das wäre wunderbar. Oder kreist jede, die über ihr Leiden postet, textet und filmt, nur noch um sich selbst? Und macht sie damit anderen umso mehr Angst, hindert sie daran, das Leben in all seinen Facetten zu genießen?

Zurück in die Kölner Kulturkirche. Die Show ist fast vorbei, Phia hat aus ihrem Buch vorgelesen, von verpassten Schulstunden, Festivals und Urlauben erzählt, durchaus mit Humor. Migräne, so ist man sich nach 90 Minuten in dieser Kirche einig, „ist ein Arschloch“. Eigentlich, sagt Phia, hätte sie jetzt „krass Lust“, den Begleithund unten in den Kirchenbänken zu kraulen, aber ein, zwei Fragen könne man noch stellen. Gleich bei der ersten fließen die Tränen. „Ich habe erst seit zwei Monaten Migräne“, schluchzt eine junge Frau, „und voll Angst vor diesen Triptanen, dass ich da gar nicht drauf klarkomme. So wie du.“ Oje, hoffentlich ist das jetzt nicht der Werther-Effekt. Am liebsten würde man zu ihr hingehen, sie in den Arm nehmen und sagen: Come on, das Leben ist nicht nur krank, es ist auch komisch. Und übrigens, draußen ist es noch hell. ❖



Ursula Ott hat seit über 40 Jahren Migräne und alles probiert, von Akupunktur bis Achtsamkeit, von Botox bis Beta-blocker. Zurzeit helfen Antikörper. Manchmal jammert sie auch rum und bittet die Kolleginnen zu sagen, wann es nervt.



Antonia Hrastar, Illustratorin, suchte nach einem Fotomodell, das selbst mit Migräne lebt. Sie sagt: „Schmerz und Stärke zugleich auszustrahlen, war prägend für die Bildgestaltung.“



Bahn- und Schiffsreisen in Deutschland + Europa

Geführte Gruppenreisen - kleine Gruppen

Sommertage zwischen Mont Blanc und Lago Maggiore



7 Tage
ab
1.625,-
pro Person

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise nach Brig | **2. Tag:** Zermatt mit Gornergrat | **3. Tag:** Stresa - Perle am Lago Maggiore | **4. Tag:** Tag in Brig | **5. Tag:** Mont-Blanc-Express nach Chamonix | **6. Tag:** Auf der Dampfbahn Furka Bergstrecke | **7. Tag:** Rückreise über die Lötschbergroute.

Höhepunkte der Reise:

- 4 Länder auf einen Streich: Deutschland, Schweiz, Italien, Frankreich
- Mont-Blanc-Express nach Chamonix in das berühmteste Bergsteigerdorf
- Mit der Schmalspurbahn nach Zermatt zum Matterhorn
- Schmalspurbahn hinauf auf das Gornergrat mit Panorama-Aussicht auf 27 Viertausender
- Ausflug nach Stresa an den Lago Maggiore mit Besuch der Isola Bella und Isola dei Pescatori
- Volldampf auf der Furka-Bergstrecke
- Panorama-Fahrt über die Lötschberg-Bergstrecke
- Lötschberg in miniature – große Modellbahnwelt im Hotel

Inklusivleistungen:

- ✓ Reiseleitung ab/bis Leipzig bzw. spätestens ab Basel
- ✓ Bahnfahrten 2. Klasse ab/bis jedem Bahnhof in Deutschland und Österreich
- ✓ alle Zugfahrten in der Schweiz ab/bis Basel in der 2. Klasse gemäß Programm
- ✓ alle Platzreservierungen und ICE-Zuschläge
- ✓ 6x Übernachtung mit Frühstück und Abendessen
- ✓ 1 x Raclette-Essen im Rahmen der Halbpension
- ✓ Gepäcktransfer Bahnhof – Hotel – Bahnhof in Brig

- ✓ Bahnfahrt zum Gornergrat
- ✓ Ausflug Lago Maggiore mit Schifffahrt zu den Borromäischen Inseln
- ✓ Fahrt mit der Furka-Dampfbahn
- ✓ Stadtführung Brig, „Bimmelbahnfahrt“, Besichtigung Stockalperpalast
- ✓ Besichtigung Modellbahnanlage
- ✓ Ausflug nach Chamonix und Fahrt mit dem Mont-Blanc-Express

Termine und Reisepreise pro Person in €

02.07. – 08.07.25 + 06.08. – 12.08.25	17.09. – 23.09.25
Arrangement im Doppelzimmer	1.625
Einzelzimmerzuschlag	255
Saisonzuschlag (Juli + August)	50

Zubuchbare Wunschleistungen

Bahnfahrt 1. Klasse ab/bis Basel	125
Bahnfahrt 1. Klasse ab/bis jedem DB-Bahnhof nach Brig	245
Gepäckservice ab/bis Zuhause pro Koffer*	165

*Gepäckabholung bei Wohnorten außerhalb Deutschlands können mit Aufpreis verbunden sein

Aufpreis für Fluganreise mit LH/Swiss nach Zürich | **tagesaktuell**

Viele weitere Bahnreisen in Deutschland + Schweiz:

z. B. Schwäbische Bahnen in Ulm, Dampfloktage in Meiningen/Thüringen, Schmalspurbahnen im Harz, Fürst Pückler in Cottbus, Reisen in die „Bahnsinnige Schweiz“ ins Tessin, mit Glacier- und Bernina-Express und viele mehr

Mit Volldampf durch den malerischen Schwarzwald

Vom fürstlichen Donaueschingen zur Dampf-Nostalgie, über legendäre Eisenbahnstrecken und zum Blütenmeer auf der Bodensee-Insel Mainau



7 Tage
ab
1.425,-
pro Person



Nostalgischer Dampfzug auf der Schwarzwaldbahn



Konstanz

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise via Karlsruhe nach Donaueschingen ■ **2. Tag:** Mittelalterliches Fachwerkstädtchen Villingen ■ **3. Tag:** Entlang der Donau von Schloss zu Schloss in Donaueschingen und nach Sigmaringen ■ **4. Tag:** Ins Höllental und mit Volldampf entlang des Schluchsees und nach St. Blasien ■ **5. Tag:** Kuckucksuhren, Wasserfälle und Fahrt auf der Schwarzwald-Bahn ■ **6. Tag:** Willkommen am Bodensee - Konstanz und Blumen-Paradies Mainau ■ **7. Tag:** Auf Wiedersehen - Heimreise via Offenburg und Karlsruhe

Höhepunkte der Reise:

- Fürstliches Donaueschingen mit Besuch des Schlossparks
- Romantisches Fachwerkstädtchen Villingen
- Auf steiler Spur durch das Höllental
- Dampfzug-Romantik im Wutachtal auf der „Sauschwänzle“-Bahn
- Brau-Qualität und Bier-Genuss in der Fürstlich Fürstenbergischen Brauerei
- Pittoreskes Donautal und feudales Hohenzollern-Schloss in Sigmaringen
- 3-Seen-Dampf- und Schiffstour auf dem Schluchsee
- Erlebnistage im Museum der 3-Seen-Bahn
- Kirchliche Pracht im „Schwarzwälder Dom“ von St. Blasien
- Wunderwerk der Eisenbahn-Ingenieure – auf der Schwarzwald-Bahn im nostalgischen Dampfzug
- Naturschauspiel Triberger Wasserfälle
- Konstanz – Konzil-Stadt mit bedeutungsvoller Geschichte und traumhafter Kulisse
- Insel Mainau – prächtiger Park und Blumen-Paradies mitten im Bodensee

Inklusivleistungen:

- ✓ Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis jedem deutschen Bahnhof inkl. Platzreservierungen (1. Klasse gegen Aufpreis)
- ✓ 6 Übernachtungen im Wyndham Parkhotel Donaueschingen in der gebuchten Zimmerart
- ✓ Halbpension während der gesamten Reise
- ✓ Spezialitäten-Essen im Rahmen der HP
- ✓ Alle Ausflüge wie beschrieben
- ✓ Stadtführungen mit örtlichen Fremdenführern
- ✓ DEE-Reiseleitung ab/bis Karlsruhe
- ✓ Zwei regionale Mittagsimbis

Termine und Reisepreise pro Person in €

Arrangement im Doppelzimmer	1.425
Einzelzimmerzuschlag	255
Superior-Zimmer (pro Zimmer)	125

Zubuchbare Wunschleistungen

Bahnfahrt 1. Klasse	95
Gepäcktransport ab/bis Zuhause (pro Koffer)	80

Urlaub von Anfang an:



Bahnfahrt 1. Klasse von
jedem deutschen Bahnhof



Haus-Haus-Gepäcktransfer
ab Ihrem Zuhause



Ein Tanz wie ein Gebet



Aryani Willems, Jahrgang 1967, wohnt in Hannover. Die Balinesin tanzte schon als Kind im Tempel – für sie sind das innige Erinnerungen

Das Musikstück heißt *Rajang Deva*. Ich tanze dazu, seit ich laufen kann. Es ist wie ein Gebet. Ich verliere mich in der Musik und bin zu Hause, in meinem Körper, in der Mitte, in meinem Universum. Ich bin auf Bali geboren, unsere Religion nennt sich Agama Tirta – der Glaube, dass das Wasser heilig ist. Es gibt Rituale für Menschen, Götter, dunkle Energie ... Die Musik dazu spielen Orchester mit Flöten und Trommeln. Aber die Hauptinstrumente sind Gamelan, Xylofone aus Messing.

Meine schönste Erinnerung ist die an ein Fest im Tempel, ich war klein: Am Tag davor



Der Code führt zu dem Stück *Rajang Deva*, das Aryani Willems viel bedeutet



sahen wir im Garten nach Blüten, bestellten bei den Bäumen: „Morgen brauchen wir viele Blüten von euch für Schmuck und Girlanden.“ Davon, dass wir etwas Schönes machen durften, zehrt meine Seele bis heute. Die Großmütter nannten uns Kinder „Götter“. Sie bastelten uns Kopfschmuck. Wir wurden schön angezogen, geschminkt, hinter unsere Ohren tupften sie Sandelholzduft. Mein Opa trug mich in den Tempel, weil ich noch nicht weit laufen konnte. Er leitete die Musiker an. Ich sehe ihn vor mir, wie er vorn sitzt und spielt. Alle tanzen. So schön! Das gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit. ❖ *Mitarbeit: Sabine Oberpriller*

Für diese Reihe haben die Fotografen Anna-Kristina Bauer und Andreas Graf Menschen verschiedener Religionen nach ihrem Bezug zu spirituellen Liedern befragt. Mehr Infos: > www.chrismon.de/musik

EINKAUF DIREKT ZUM ERZEUGERPREIS

LIEFERUNG DIREKT ZU IHNEN

GIORDANO

BUON VINO, BUONA VITA.

QUALITÄTSGARANTIE

ZUFRIEDEN ODER GELD ZURÜCK

WILLKOMMENSANGEBOT



12 ITALIENISCHE WEINE

- 1 Rosso Dica Schwarzes Etikett
 1 Rosso della Terra 1 Merlot 2023
 1 Eventus Rosso 1 Vino Rosso BIOLOGICO
 1 Montepulciano d'Abruzzo DOC 2023 Collection
 1 Andrea Vino Rosso
 1 Cabernet Sauvignon Puglia IGT 2023
 1 Loris Vino Rosé
 1 Raggiante Rosato
 1 Raggiante Bianco
 1 Chardonnay 2023

4 DELIKATESSEN

- 1 Crissini aus handwerklicher Herstellung - 125 g
 1 Mediterrane Olivensauce - 180 g
 1 Trottole Caserecce 100% grano duro italiano - 250 g
 1 Cantucci Toscani mit Mandeln - 200 g

LUCA MARONI - Jahrbuch der besten Italienischen Weine
 GOLDMEDAILLE BERLINER WEIN TROPHY

+ GRATIS FÜR SIE (anstatt € 22,35)
 1 Flasche (70 cl) Amaretto Likör
 + 2 elegante Kaffeetassen
 GUZZINI Pio & Tito Toso Design



BESTELLEN SIE NOCH HEUTE

PER INTERNET:
 giordanoweine.de/1627

PER TELEFON:

RUFNUMMER ZUM NULLTARIF

0800-3638460

montags-freitags 8:00-20:00 Uhr, samstags 8:00-18:00 Uhr

Bitte bei Bestellung diesen Code angeben: 1627



12 WEINE + 4 DELIKATESSEN
 + GRATIS FÜR SIE
 1 FL. AMARETTO LIKÖR
 + 2 KAFFEETASSEN GUZZINI

ALLES FÜR
39,99 €

anstatt € 108,70 | 63% RABATT

+ LIEFERUNG GRATIS

ANGEBOT NUR FÜR NEUKUNDEN RESERVIERT

BESTELLSCHEIN Senden Sie den Bestellschein im geschlossenen Briefumschlag an folgende Adresse zurück: GIORDANO VINI S.p.A. - VALLE TALLORIA - 12055 DIANO D'ALBA (CN) - ITALIEN c/o CMP TORINO REISS ROMOLI

1 PPD25-E5-15326 1627 ANGEBOT GÜLTIG BIS: 31.05.2025 NICHT TRINKEN UND FAHREN

☐ Ja, ich bestelle (Anzahl ☐ (max. 2) Paket(e)) „WILLKOMMENSANGEBOT“ (Art.-Nr. 15326) bestehend aus 12 Flaschen Wein + 4 Delikatessen + GRATIS 1 Flasche Amaretto Likör (70 cl) und 2 Kaffeetassen Guzzini + LIEFERUNG GRATIS. Ich zahle € 39,99 statt € 108,70 für jedes bestellte Paket.

Inhalt aller Flaschen 75 cl. Alle Weine enthalten Sulfite. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Max. 2 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Sollte ein Produkt ausverkauft sein, liefern wir eine Alternative sofern gleichzeitig in Art und Preis. Giordano Vini S.p.A. - via Guido Cane 47 bis-50 - 12055 Diano d'Alba (CN) Italien - Gesellschaft mit einzigem Teilhaber und unter der Leitung und Koordinierung von Italian Wine Brands S.p.A.

NAME*

VORNAME*

STRASSE*

NR.* PLZ* **DIESES ANGEBOT GILT NUR FÜR PERSONEN AB 18 JAHREN!**

STADT*

STADTTEIL

BEI

TEL. NR.*

HANDY*

E-MAIL*

GEBEN SIE IHR GEBURTSDATUM AN:

PRIVACY UND DATENSCHUTZ

Die vollständige und regelmäßig aktualisierte Datenschutzrichtlinie ist auf unserer Website abrufbar unter <https://www.giordanoweine.de/datenschutz>.
 • Ich möchte in personalisierter Weise und entsprechend meinen Interessen, Einkäufen, Konsumgewohnheiten und Präferenzen kontaktiert werden.
 • Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten an Dritte zu deren eigenständiger Nutzung zu Werbezwecken per E-Mail, SMS, Telefon und anderen Formen der elektronischen Kommunikation einverstanden.

Die vollständige und regelmäßig aktualisierte Datenschutzverordnung ist online verfügbar: Scannen Sie den QR-Code, um sie zu lesen.



MEIN ZAHLUNGSWUNSCH

Ja, ich möchte die auf diesem Bestellschein angekreuzten Produkte erhalten. Ich werde kein Geld schicken und nichts bei der Lieferung zahlen. Ich habe 14 Tage Zeit, um den gesamten Betrag zu bezahlen. Hier unten gebe ich meinen Zahlungswunsch an:

☐ SEPA-BASISLASTSCHRIFTEN IBAN

☐ BIC

GEGEN RECHNUNG

☐ MIT KREDITKARTE: ☐ VISA (kein Electron) ☐ MASTERCARD ☐ AMERICAN EXPRESS

KREDITKARTENNUMMER

CVV* 3-stelliger Code auf der Rückseite der Karte

GÜLTIG BIS:

NAME UND VORNAME DES KARTENINHABERS*

VERSANDKOSTEN € 7,50 INKL. MWST. (MENGENUNABHÄNGIG). LIEFERUNG GRATIS

Bei Bestellungen mit mehr als 1 Paket werden die Pakete eventuell separat zugestellt! Sollte ich mit den Produkten nicht zufrieden sein, kann ich mich mit Ihrem Kundendienst in Verbindung setzen: Sie holen das Paket dann wieder bei mir ab, ohne dass ich Ihnen etwas schuldig bin, oder ich bekomme umgehend mein Geld zurückerstattet.

DATUM UND UNTERSCHRIFT:

DATUM DER BESTELLUNG* UNTERSCHRIFT*

(Bei Zahlung mit Kreditkarte muss der Karteninhaber unterzeichnen). Die Unterschrift bestätigt die Bestellung sowie alle Konditionen.

ENTLANG DER GESTRICHELTEN LINIE SCHNEIDEN

„Länger leben wär toll“

Unsterblich sein? Stressig. Aber 200 Jahre alt werden, das fände er spannend, sagt der Schriftsteller Frank Schätzing

Was hätten Sie gern schon mit 16 gewusst?

Wie unnötig meine Ängste sind. Also die Sorte Ängste, die jeder Teenager hat: Ob man genügt, wie man das Leben meistern soll. Nicht gerade meine Lieblingszeit, was auch damit zu tun hatte, wie das Leistungssystem ausgerichtet war. Wir hatten zu lernen, womit man nach damaliger Auffassung sich und seine Familie würde ernähren können. Dazu gehörten eindeutig nicht Kunst, Musik, Philosophie.

Haben Sie eine Vorstellung von Gott?

Ich denke, kein Gott hat uns erschaffen, sondern wir haben uns Götter erschaffen, um uns unsere Herkunft zu erklären. Jetzt kommt das große Aber: Wir leben in einem Universum, das Teil eines unendlichen Multiversums ist. Wo kommt das her? Insofern wäre ich geneigt zu sagen: Warum sollte dahinter nicht eine höhere Intelligenz stecken? Von der man wieder fragen kann, woher die eigentlich stammt. Die können wir meinetwegen gern Gott nennen. Ich denke aber auch: So tröstlich der Glaube an ein höheres Wesen sein kann, dient er doch letztlich dazu, einer höheren Instanz für alles und jedes Verantwortung zuzuschreiben. Man lehnt sich zurück und sagt: Ich kann eh nichts tun, es liegt in Gottes Hand.

Wie wäre ein Leben ohne Trotz und Rebellion?

Ich bin kein trotziger Mensch, das klingt nach Schnuteziehen. Aber rebellisch war ich immer. Nicht aus Prinzip, doch wenn ich das Gefühl habe, Menschen machen es sich im Status quo bequem, dann will ich diese Verkrustungen aufbrechen. Stagnation ist der erste Nagel zum Sarg. Wir entwickeln uns nur, wenn wir uns immer wieder neu erfinden.

Welche Liebe macht Sie glücklich?

Liebe hat eine ganze Menge mit täglicher Zugewandtheit zu tun. Da entscheidet sie sich, nicht im Feuer des Augenblicks. Verlässlich sein, immer da sein. Nicht verlernen, sich füreinander zu interessieren, selbst wenn man viele Jahre zusammenlebt. Kleine Gesten, Berührungen, Zärtlichkeiten – das macht für mich Liebe aus.

Zur Person

Frank Schätzing, 1957 geboren, zählt zu den auflagenstärksten Schriftstellern Deutschlands. 2004 gelang ihm mit „Der Schwarm“ der internationale Durchbruch. 2021 analysierte er in dem Sachbuch „Was, wenn wir einfach die Welt retten?“, wie die Klimakatastrophe noch abgewendet werden könnte. Zuletzt erschien der Mittelalterthriller „Helden“ (36 Euro, Kiepenheuer & Witsch). 2024 feierte er mit seiner Frau Sabina Silberhochzeit, die beiden leben in Köln.

Wer oder was hilft in der Krise?

Ich war in der Werbung, große Agentur, da sitzt man Tag und Nacht in einer Hochgeschwindigkeitsachterbahn. Um mich herum landeten die Leute reihenweise im Burn-out. Und dann schrieb ich auch noch nachts „Der Schwarm“! Irgendwann lief ich heiß, alles bewegte sich auf einen Kolbenfresser zu. Also habe ich mir einen Coach gesucht, einen Psychotherapeuten. Gelernt, mich 40 Minuten auf die Hinterbacken zu setzen und gar nichts zu tun, mich in den zeit- und zustandslosen Raum zurückzuziehen, in dem man einfach nur ist. Heute erlebe ich das beispielsweise, wenn ich koche. Ich finde vollkommene Erfüllung im Zerschnippeln einer Möhre.

Fürchten Sie den Tod?

Nein, aber ich möchte ungern leiden. Ich habe meine Mutter sterben sehen über Jahre, meinen Schwiegervater, Freunde, das war großer Mist. Aber warum soll ich meine kostbare Lebenszeit damit zubringen, etwas zu fürchten, das ohnehin passieren wird? Unsterblichkeit fände ich stressig, länger leben wär toll. Manche Forscher glauben, dass wir es durch Zellverjüngung auf 200 Jahre bringen könnten. Da ich denke, dass nach schlechten immer wieder gute Zeiten kommen, fände ich 200 Jahre spannend.

Können wir die Welt noch retten?

Wenn wir Ende des Jahrhunderts bei vier Grad mittlerer Erderwärmung landen, wäre das fatal. Aber wir sind auch nur eine Tierart, wenn wir aussterben, sterben wir aus – selber schuld. Andererseits verfügt jeder Mensch über einen Gestaltungsspielraum. Legen wir unsere Spielräume zusammen, und seien sie noch so klein, können wir alles zum Guten wenden. Ohne dafür Neues erfinden zu müssen. Wir haben keinen Ideenstau, wir haben einen Umsetzungsstau.

Sind Sie ein Held?

Ich hoffe, dass es immer wieder Momente in meinem Leben gibt, wo ich ein bisschen heldenhaft bin. Schon eine Geste, eine Hilfeleistung im Alltag kann eine kleine Heldentat sein. Wir brauchen keine James Bonds, wir müssen einfach mehr unseren eigenen Heldenkräften vertrauen.

✦ Fragen und Foto: Dirk von Nayhauf



Hinter Stacheldraht

Im Zweiten Weltkrieg sperren die USA Japaner in Barackenlager. Estelle Ishigo geht freiwillig mit ihrem Ehemann mit – und zeichnet auf, was dort geschieht



Los Angeles, an einem Frühlingstag im Kriegsjahr 1942. Estelle Ishigo traute ihren Augen nicht: Auf dem Bürgersteig in einer beschaulichen Wohngegend stapelten sich Reisekoffer und prall gefüllte Beutel. Darin die Habseligkeiten von 450 japanischen Amerikanern, streng rationiert und eilig gepackt für eine ungewisse Zukunft. Unter bitteren Tränen oder in stummer Angst warteten sie auf Busse, die sie unter den Blicken von Soldaten wegbrachten. Fassungslos kramte Estelle, verheiratet mit dem Einwandererkind Arthur Ishigo, ihr Notizbuch heraus und zeichnete: eine junge Frau, die einen Herzinfarkt erleidet. Eine Busfahrt in eine Barackenstadt, draußen Menschen mit feindseligen Gesichtern, die an dem Schicksal ihrer Nachbarn nichts Anstößiges finden können.

Nach dem japanischen Überfall auf Pearl Harbor ließen US-Regierung und Militärs beinahe alle 120 000 Japaner und japanischstämmigen US-Amerikaner, die an der Westküste lebten, in Barackenlager sperren. Sie galten als Sicherheitsrisiko, obwohl Nachrichtendienste nie einen Fall von Spitzelei oder Sabotage nachwiesen.

Estelle Peck wurde 1899 in Oakland als Tochter eines Landschaftsmalers und einer Opernsängerin geboren, sie hatten wenig Zeit und Interesse für ihre Tochter. Estelle verlebte eine unglückliche Kindheit in der Obhut von Kindermädchen, Verwandten und Fremden, erfuhr dort sexuelle Gewalt. Nach dem Schulabschluss büxte sie aus, verbrachte die Zwanziger im kosmopolitischen und rasant wachsenden Los Angeles, zwischen Jugendabenteuern und Kunsthochschule, wurde Malerin, wie ihr Vater. Als sie Arthur Ishigo heiratete, der eher glücklos von einem Leben als Schauspieler in Hollywood träumte, wurde sie von den Eltern enterbt, die Ehe mussten sie wegen der Rassengesetze in Mexiko schließen.

13 Jahre später wurde Arthur in ein Barackenlager deportiert – Estelle hatte da wegen ihres japanischen Nachnamens schon ihren Job verloren –, und sie wollte ihren Mann nicht im Stich lassen: „Eine ethnische Grenze hatte für uns nie eine Rolle gespielt. Dass die Gesellschaft sie jetzt zwischen uns ziehen wollte, empfand ich als widerliche, faule Angelegenheit.“ Sie folgte Arthur, zuerst in das eilig hochgezogene Lager auf dem Jahrmarktgelände

in Pomona/L.A., später in den Mittleren Westen, an den Heart Mountain in Wyoming. Rückgängig hätte sie die Entscheidung nicht machen können.

In Zeichnungen und Aquarellen, in Berichten und auf Fotos hielt Estelle das Leben in den Barackenstädten fest: Jede Nacht klopfte die Polizei an die Tür. Kinder waren hungrig, vor Essenssälen bildeten sich lange Schlangen. Privatsphäre gab es nicht. Für warmes Wasser musste Arthur Kohle schaufeln. Ob Bademöglichkeit oder ein neues Paar Sandalen – die Menschen mussten erfinderisch sein. Auf Estelle wirkte Arthur zunehmend ausgelaugt und in sich gekehrt. Trotzdem fand Estelle auch so etwas wie Gemeinschaft: „An diesem trostlosen, einsamen Ort fühlte ich mich zum ersten Mal in meinem Leben akzeptiert. Ich sah mich nicht mehr als Weiße an ... Wir teilten alle den gleichen Schmerz, die gleichen Freuden, Hoffnungen und Begierden.“ Estelle spielte im Orchester und im japanischen Theater, gründet die Zeitung „Pomona Center News“.

1945, drei Monate nach Japans Kapitulation, wurden die Ishigos freigelassen. Wie für viele andere japanische Amerikaner, denen man Besitz und vier Lebensjahre genommen hatte, bedeutete das aber nur noch ein verarmtes Leben in Trailerparks. Sie fühlten sich, als habe sich an ihnen das Unrecht an den First Nations wiederholt: „Das Tor öffnete sich, aber wir gehörten nirgendwo mehr hin“, erinnert sich Estelle Ishigo, die viele Jahre vergeblich für eine ernsthafte Entschuldigung kämpfte und dann eine beschämende Summe von hundert Dollar annahm. 1972, Arthur ist da schon 15 Jahre tot, wurden Estelles Arbeiten ausgestellt, ihre Augenzeugenberichte abgedruckt, Titel: Lone Heart Mountain. Kurz vor ihrem Tod 1990 – die amerikanische Gesellschaft begann endlich, sich zu erinnern – besuchte der Dokumentarfilmer Steven Okazaki Estelle. Sein Kurzfilm „Days of Waiting“ über ihr Leben gewann 1991 einen Oscar.

Als Donald Trump Jahre später einen „Muslim Ban“ ausspricht, Millionen Menschen verbietet, in die USA zu kommen, berufen sich seine Gegner auch auf die Geschichte von Menschen wie Arthur und Estelle Ishigo.

✦ Lino Wimmer

„
Die
Gesellschaft
wollte
zwischen
meinen Mann
und mich
eine ethnische
Grenze
ziehen. Eine
widerliche
Angelegenheit
“

10 Tage
inkl. Flug &
Ausflugs-
programm

Exklusive Erlebnisreisen -
Limitierte Plätze!

Atouro®

HIGHLIGHTS

- Bootsfahrt auf dem Ohridsee
- Besuch in Kotor und Bootstour zur Klosterinsel Maria am Felsen
- Altstadtbesichtigung Dubrovnik



WEITERE INFOS

RUNDREISE BALKAN – KULTUR, GESCHICHTE, LANDSCHAFTEN

Detaillierter Reiseverlauf
und Buchung

10-tägige Rundreise für Chrismon-Leser

Von Serbiens lebendiger Hauptstadt Belgrad über Nordmazedoniens malerische Seenlandschaft und Albaniens historische Stätten bis hin zu Montenegros atemberaubenden Fjorden und Kroatiens Küstenschönheit Dubrovnik – jeder Tag ist voller Highlights und faszinierender Entdeckungen. Tauchen Sie ein in die Geschichte, erleben Sie die einzigartige Kultur und genießen Sie die herzliche Gastfreundschaft der Region. Lassen Sie sich verzaubern und erleben Sie den Balkan in seiner ganzen Pracht!

Inkludierte Leistungen:

- Linienflug nach Belgrad
- Transfers gemäß Reiseverlauf
- 9 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels (Landeskategorie), inkl. Halbpension
- Rundreise im klimatisierten Reisebus
- Stadtrundfahrten und Besichtigungen gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung

Inkl. Flug ab **999** EUR p.P.



Reiseverlauf:

Tag 1: Anreise und Transfer in Ihr Hotel. **Tag 2:** Am Vormittag erkunden Sie die serbische Hauptstadt Belgrad. Danach weiter nach Skopje. Abends erwartet Sie ein typisch mazedonisches Abendessen mit Musik. **Tag 3:** Vormittags erkunden Sie die nordmazedonische Hauptstadt. Nachmittags am Weg nach Ohrid halten Sie noch in Tetovo, wo Sie der sogenannten „bunten“ Moschee einen Besuch abstatten. Abends erreichen Sie Ihr Hotel in der UNESCO-Stadt Ohrid. **Tag 4:** Bootsfahrt am Ohridsee. Nachmittags Fahrt

über Elbasan nach Tirana. **Tag 5:** Über Kruje weiter nach Shkoder und dann nach Budva. **Tag 6:** Erst nach Cetinje. Hier sehen Sie unter anderem den alten Königspalast. Danach in das Bergdorf Njeguši und in den Fjord von Kotor. Weiter nach Perast. **Tag 7:** Die „Perle der Adria“ – Dubrovnik. 2-stündige Führung. Danach Freizeit. **Tag 8:** Fahrt nach Mostar (Stadtbesichtigung) weiter nach Sarajevo. **Tag 9:** Heute halten Sie noch in der Stadt Tuzla, dem größten Salzlieferant im alten Jugoslawien (Rundgang in der Altstadt.) Weiter nach Serbien (Belgrad). **Tag 10:** Rückflug.

Preise und Termine 2025 in EUR
pro Person im Doppelzimmer ab/bis
Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, München

FRA	06.11.	999,-
	13.05., 02.06., 04.09., 11.09.	1249,-
MUC	13.05.	1.299,-
	02.06., 04.09., 11.09.	1.349,-
DUS	06.11.	1.099,-
	11.09.	1.299,-
BER	06.11.	1.099,-
	11.09.	1.299,-

EZ-Zuschlag auf Anfrage

So viel Zeit muss sein

Floria arbeitet als Pflegefachfrau in einem Schweizer Krankenhaus, Chirurgie. Sie ist hochprofessionell, einfühlsam, zugewandt. Aber in dieser Spätschicht läuft alles schief. Eine Kollegin ist ausgefallen, die Station voll besetzt; eine alte Frau muss beruhigt werden, jemand wartet verzweifelt auf eine Diagnose, ein Privatpatient nervt. Irgendwann macht es bei Floria klick. Petra Biondina Volpe und ihrer Hauptdarstellerin Leonie Benesch ist ein kleines Alltagsfilmwunder gelungen. „Heldin“ macht das, was bürokratisch Pflegenotstand heißt, spürbar, drängend und bedrückend: als ob es ums Leben ginge... Start: 27. Februar



Sabine Horst, Redakteurin bei epd Film

Pastoralfolk

Pastoral – das kann seelsorgerlich bedeuten, aber auch feierlich oder idyllisch. Die Delines erzählen auf ihrem neuen Album Geschichten von Romanautor und Gitarrist Willy Vlautin über Verlierer und

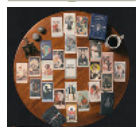
Outlaws zu feierlichem Zeitlupen-Cinemascope-Sound mit Bläsern und Streichern. Eholalia besteht aus diversen Nashville-Profis. Sie haben sich in eine ehemalige Abtei auf der Isle of Wight zurückgezogen und Songs aufgenommen, die klingen, als blickte der Pedal-Steel-Gitarrist mit Gespenstern bei Rotwein auf die Küste. Und Richard Russell alias *Everything Is Recorded* lud sich eine Menge prominenter Gäste ans Mikrofon, um mit ihnen zu digitalem Folk mit Soutlendenzen über Tod und Verlust zu sinnieren.



The Delines:
Mr. Luck & Ms.
Doom.
Decor Records



Eholalia:
Eholalia.
Full Time Hobby



Everything Is
Recorded:
Temporary.
XL Recordings



Claudius Grigat,
Kulturredakteur
bei chrismon

Die Welt hat immer weniger Grund dazu, aber sie flirrt immer schriller, im Kinderzimmer und auf der Bühne, in der Mode, der Werbung, am Straßenrand: **Glitzer** ist ein Statement mit vielen Botschaften. Ist das Ausgelassenheit oder Ironie? Oder gar Protest? Eine Ausstellung in Hamburg bringt Licht ins Gefunkel.

im Museum



28.2. – 26.10.2025
Museum für Kunst und
Gewerbe Hamburg
> www.mkg-hamburg.de

Schwäbisches

Endlich ist die Corona-Zeit vorüber. Endlich dürfen die Frauen eines Stuttgarter Chors wieder zusammenkommen – ein ideales Versuchsfeld für Anna Katharina Hahn, die seit einiger Zeit als Spezialistin für schwäbische Milieus gilt. Der nicht auf klassisches Liedgut festgelegte Chor umfasst Frauen aus unterschiedlichen Berufen und Generationen, die nicht nur gemeinsam singen, sondern auch ihre Freund- und Feindschaften pflegen. Da machen sich Missgunst und Eifersucht breit, da beäugt man argwöhnisch, wenn Neuankömmlinge nicht in die Chorgemeinschaft zu passen scheinen, und in diesem Roman zeigt sich Hahns Stuttgart plötzlich in einem neuen, einem magischen Licht.

Handfester geht es bei Vincent Klink zu, dessen Schreibkunst es mühelos mit seiner Kochkunst aufnehmen kann. In „Mein Schwaben“ unternimmt der knorrige Stuttgarter Sternekoch eine wunderbar assoziative Reise durch seine Heimat, Ausflüge ins Badische und Hohenlohische eingeschlossen. Mal sucht er nach urgeschichtlichen Überbleibseln, besucht Museen am Wegesrand, sinniert über schwäbisches Tüftlertum und schaut beim Weinsberger Dichterarzt Justinus Kerner vorbei, für den zwei Flaschen Weißwein am Tag keine Herausforderung waren. Und natürlich kehrt Klink ein in die typischen Dorfwirtschaften, wo eine Tradition waltet, die nicht von gestern ist, am Herd kein Firlefanz getrieben wird und der Zwiebelrostbraten seinem Namen alle Ehren macht.



Anna
Katharina
Hahn:
Der Chor.
Suhrkamp.
283 Seiten,
25 Euro.



Vincent
Klink: Mein
Schwaben.
Rowohlt.
320 Seiten,
28 Euro.

Rainer Moritz, Leiter des
Hamburger Literaturhauses



zum Lesen

im Kino

zum Hören



Komfortabel mit deutschlandweitem Haustürservice 2025:

Unterwegs auf der majestätischen Donau

Begleiten Sie MS Vistalilea ab/bis Passau auf der Donau und erleben Sie besonders komfortabel eines der schönsten Flusstäler Europas. Genießen Sie bei **Reise 1** die Schönheit der Wachau und entdecken Sie die Kaiser-Metropolen ganz kompakt in 6 Tagen. Zunächst erleben Sie österreichischen Charme in der Kaiserstadt Wien, bevor es weiter nach Budapest geht. Bratislava besticht durch Paläste und Herrenhäuser aus der Zeit der Kaisermonarchie. Ergründen Sie bei **Reise 2** die Kaiser-Metropolen Wien, Budapest und Bratislava bei besonders langen Liegezeiten und erkunden Sie Esztergom, was mit mittelalterlicher Architektur begeistert.



Ihr deutschsprachiges Premium-Schiff MS Vistalilea: Großzügige Panorama-Lounge mit Bar & Tanzfläche • Schickes Panorama-Restaurant • Großflächiges Sonnendeck mit Schattenplätzen, Outdoor-Möbeln und kleinem Whirlpool • Komfortable Außenkabinen mit Dusche/WC, Föhn, individuell regulierbare Klimaanlage, SAT-TV, Safe • Viele Kabinen mit französischem Balkon

Donaumetropole

(Reise 1)



Termine: Oktober 2025

Ihr Routenverlauf

Tag	Hafen	an	ab
1	Inkl. Haustürabholung und Busanreise Passau, Einschiffung	-	18.30
2	Wien, Anleger Nußdorf (Österreich)	14.00	22.30
3	Budapest (Ungarn)	14.30	20.00
4	Bratislava (Slowakei)	13.00	18.00
5	Weißenkirchen/Dürnstein* (Österreich)	08.00	12.00
6	Passau, Ausschiffung Inkl. Busrückreise und Transfer zur Haustür	08.00	-

*Liegeplatz je nach Verfügbarkeit in Weißenkirchen oder Dürnstein.



UNSER BESONDERER TIPP: Jetzt letzte Kabinen für das Donaodelta sichern!

Unser Deluxe-Schiff MS VISTASTAR bringt Sie zwischen April und September 2025 zum UNESCO- Weltnaturerbe des Donaodeltas.

Mit **Alles Inklusive-Verpflegung an Bord** sowie **An- & Abreise mit Haustürservice**

Reisecode: CHRIS325-STADEL

p.P. schon ab € 3.199,-

Malerische Donauromanze

(Reise 2)



Termine: April - Oktober 2025

Ihr Routenverlauf

Tag	Hafen	an	ab
1	Inkl. Haustürabholung und Busanreise ° Passau, Einschiffung	-	18.30
2	Dürnstein/Weißenkirchen* (Österreich)	09.30	13.00
3	Wien, Anleger Nußdorf (Österreich)	19.00	-
4	Wien, Anleger Nußdorf (Österreich)	-	17.30
5	Budapest (Ungarn)	09.00	-
6	Budapest (Ungarn)	-	12.00
7	Esztergom (Ungarn)	17.30	19.30
8	Bratislava (Slowakei)	08.00	16.00
9	Melk (Österreich)	09.00	14.00
10	Passau, Ausschiffung Inkl. Busrückreise und Transfer zur Haustür °	07.30	-

*Liegeplatz je nach Verfügbarkeit in Weißenkirchen oder Dürnstein.



Einmalige Vorteile und Sonderpreise für Sie als Leser!

Reise 1: 6 Tage / 5 Nächte

schon ab € **979,-**

Reise 2: 8 Tage / 7 Nächte

schon ab € **1.339,-**
jeweils p.P. in Kat. MDK bzw. HDA

- * Inkl. deutschlandweitem Haustürservice mit An- & Abreise im modernen Fernreisebus: bequem ab/bis zu Hause°
- * Alles-inklusive an Bord
- * Inkl. deutschsprachiger Reiseleitung

Weitere Vorteile für Sie als Leser

- ✓ **Mit Alles-Inklusive Verpflegung:** Vollpension mit ausgewählten offenen Getränken, wie Hauswein, Fassbier, Softgetränke, Säfte, Mineralwasser sowie Kaffee und Tee (8-24 Uhr)
- ✓ **Optional:** Auch ohne An- & Abreisepaket buchbar, dann Preise € 210,- p.P. günstiger und inkl. € 30,- p.P. Ausflugs Guthaben
- ✓ Inkl. Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- ✓ **Zusätzlich bei VIP-Kabinen:** Obstteller und eine Flasche Sekt zur Begrüßung

Deutschsprachige Ausflüge als preisreduziertes Paket vorab oder einzeln an Bord buchbar.

Ihre Abfahrtstermine 2025

Reise 1, Donaumetropolen: Saison A: 28.10.2025

Saison B: 11.10. / 23.10.2025

Reise 2, Donauromanze:

Saison C: 16.10.2025 Saison D: 17.07. / 24.07. / 31.07. / 07.08. /

14.08.2025 Saison E: 21.08.2025

Saison F: (ohne An- & Abreisepaket): 03.04. / 10.04.2025°

Ihre limitierten Sonderpreise (p.P. in €)

Kat.	2-Bett Außenkabinen (Deck)	Reise 1		Reise 2			
		A	B	C	D	E	F°
HDA	(HD, achtern)	-	-	-	1.339,-	1.379,-	
HD2	(HD)	-	-	1.359,-	1.399,-	1.439,-	
MDK	Komfort (MD)	979,-	1.059,-	1.489,-	1.539,-	1.569,-	1.379,-
MDS	Minisuite (MD)	999,-	1.089,-	1.539,-	1.589,-	1.599,-	1.329,-
MD2	Superior frz. Balkon (MD)	1.049,-	1.129,-	1.599,-	1.669,-	1.699,-	1.409,-
OD2	Deluxe frz. Balkon (OD) - VIP	1.099,-	1.189,-	1.729,-	1.779,-	1.799,-	1.519,-

HD=Hauptdeck, MD=Mitteldeck, OD=Oberdeck

Einzelbelegung auf Anfrage & im Onlineshop

°Reisetermine im April: ohne An- & Abreisepaket, dafür inkl. Ausflugs Guthaben € 30,- p.P.

Sollte der hier genannte Sonderpreis ausgebucht sein, bieten wir Ihnen gern den Katalogpreis an. Dieser hat einen Aufpreis von € 50,- p.P. (Reise 1) bzw. € 100,- p.P. (Reise 2), vorbehaltlich Verfügbarkeit.

Jetzt anrufen... und einmaliges Vorzugsangebot sichern!



Persönliche Beratung & Buchung:

06128 / 740 81 60 (MO-SO: 8-22 Uhr)

Bitte geben Sie den Reisecode an!



Online buchen:

www.rlw-touristik.de/CHRIS325

Viele weitere Sonderangebote:

www.rlw-touristik.de



Unser neuer Fluss- & Seereisen Katalog 2025 ist da! Jetzt kostenlos bestellen und weitere Traumreisen entdecken.

RLW TOURISTIK seit 1984

Ihr Reisespezialist seit 40 Jahren.

Plötzlich starrt die Kunst zurück

Der perfekte Quadratzentimeter auf einer Leinwand,
gemalt von Otilie W. Roederstein

Wenn ich Kunst richtig schön finde, halte ich den Anblick nicht lange aus. Es überwältigt mich. Ich gehe dann aus dem Raum, atme durch und komme ein paar Minuten später wieder. Bei dem „Selbstbildnis mit roter Mütze“ der Künstlerin Otilie W. Roederstein habe ich das geschlagene fünf Mal gemacht. Immer wieder bin ich in den Saal zurück gedackelt. Die Museumsaufsichten müssen gedacht haben, es wäre Murmeltiertag. Die stechenden Augen auf dem Gemälde ließen mich einfach nicht los. Diese Frau gewinnt jedes Blickduell! Ihr linkes Auge, in dem sich das Licht bricht, ist unfassbar detailliert gemalt, es ist der perfekte Quadratzentimeter auf einer Leinwand. Wie kann es sein, dass viele Menschen von dieser großartigen Künstlerin noch nie gehört haben?

Otilie W. Roederstein war Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts sehr erfolgreich und geriet danach in Vergessenheit. Sie war eine eigenwillige Künstlerin mit einem ungewöhnlich modernen Lebensstil. 1894 malte sie ihr „Selbstbildnis mit roter Mütze“ und es war eine Ansage! Entschlossen schaut die Malerin aus dem Bild heraus wie eine Türsteherin, die sagt: „Sorry, heute nicht.“ Es ist das erste Selbstbildnis von Roederstein, das sie öffentlich zeigte. Heute befindet sich das Werk im Kunstmuseum Basel. Mit dem roten Barett auf ihrem Kopf spielt Roederstein auf Porträts alter Meister an. Zum Beispiel Rembrandt malte sich mit dieser Art Mütze, die schräger auf seinem Kopf saß als Caps bei Rappern in den 90ern. Roederstein reiht sich damit in die Kunstgeschichte ein, selbstbewusst betont sie ihren Status als eigenständige Künstlerin.

”
*Wie eine
Türsteherin,
die sagt:
Sorry,
heute nicht*
“

Das war zu dieser Zeit keine Selbstverständlichkeit. Künstlerinnen wurde lange eine ernstzunehmende Fähigkeit abgesprochen. So schrieb der Kunstkritiker Karl Scheffler 1908: „Der Mann steigert seine Natur, wenn er Künstler wird, die Frau verrenkt sie.“ Das klingt, als würden Frauen beim Malen Twister spielen. Um ernsthaft künstlerisch tätig zu werden, brauchte es eine akademische Ausbildung. Davon waren Frauen in Deutschland bis 1919 ausgeschlossen. Auch das Aktstudium galt für Frauen lange als unschicklich. Dabei ist es enorm wichtig, den Körper komplett studieren zu können, wenn man ihn malen will. Stellt euch mal vor, ihr wollt einen Baum malen und seinen Aufbau verstehen, aber ihr dürft den Baum nur malen, wenn er voller Blätter ist. Die Royal Academy in London etwa ließ Künstlerinnen erst 1893 zum Aktzeichnen zu. Frauen durften nun endlich mitmachen, allerdings nur bis 17 Uhr. Danach hatte die Gleichberechtigung wieder Feierabend. Solche Benachteiligungen machten es für Frauen extrem schwierig, ihre künstlerischen Fähigkeiten voll zu entwickeln.

Otilie W. Roederstein wollte sich mit dieser Ungleichbehandlung nicht abfinden. Sie wurde 1859 in Zürich geboren und lebte nach einer Zwischenstation in Berlin zeitweise im weltoffenen Paris. Hier ging sie trotz der gesellschaftlichen Vorbehalte dem Aktstudium nach. 1885 lernte sie ihre Lebensgefährtin Elisabeth Winterhalter kennen, mit der sie bis zu ihrem Tod zusammenblieb. Beide Frauen machten zusammen Bergtouren, teils über 3000 Meter. Das Bergsteigen war damals eine absolute Männerdomäne, Frauen waren hier nicht vorgesehen. Aber auch in diesem Bereich setzte sich Roederstein gegen gesellschaftliche Konventionen durch, denn sie wollte nicht nur in der Kunst hoch hinaus. ✦

Jakob Schwerdtfeger ist Kunsthistoriker und Comedian.
Alle Auftritte unter > www.jakob-schwerdtfeger.com





Darf ich in der Kirche lachen?

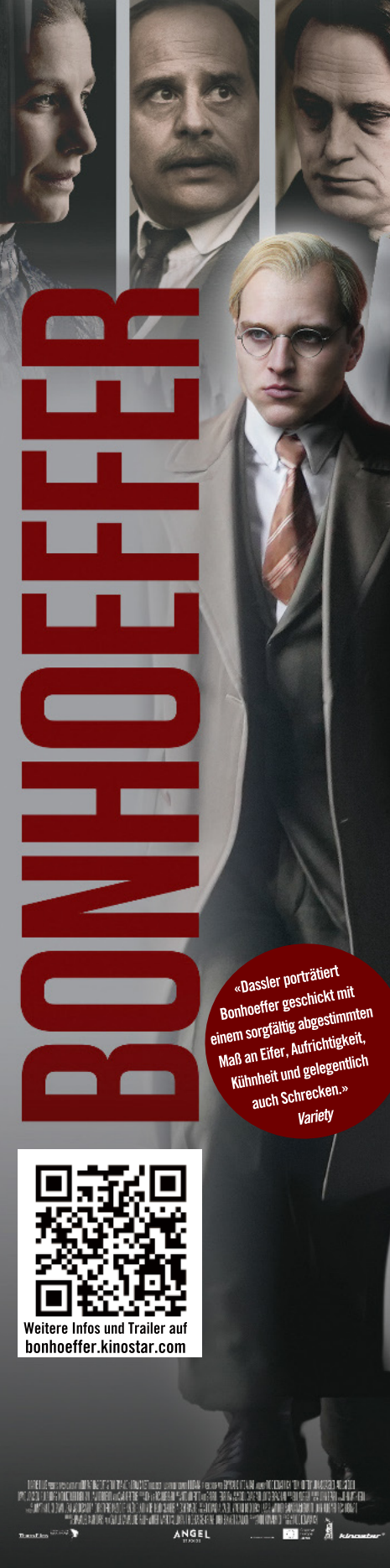
Pfarrer sind schwarz gekleidet, die Musik ist
getragen und überall hängt der gekreuzigte Jesus.

Ja, es geht ernst zu. Meistens



JONAS DASSLER
MORITZ BLEIBTREU

AUGUST DIEHL
NADINE HEIDENREICH



AB 13. MÄRZ IM KINO

Was hat Gott eigentlich in der Ewigkeit gemacht, bevor die Welt erschaffen wurde? Er hat in einem Busch gegessen und Ruten geschnitten für die, die solche Fragen stellen. Diesen Witz soll Martin Luther gemacht haben. Aber finden Sie das witzig?

Was Menschen zum Lachen finden, ist kulturell und persönlich sehr verschieden. Witze lassen sich weder leicht in andere Sprachen übersetzen noch erklären, wenn das Gegenüber sie nicht unmittelbar versteht – meist verlieren sie dadurch ihren Witz. Ein bekannter japanischer Witz soll beispielsweise sein: „Das sind zehn Ameisen. Und danke!“ Verstanden?

Viele Menschen finden wohl auch den christlichen Glaubenssatz, dass die Welt von einem Gott gut geschaffen wurde, zum Lachen. Andere nehmen diese Idee todernt. Empirisch betrachtet hat der Gedanke von der guten Schöpfung tatsächlich etwas Lachhaftes, wenn wir uns den Zustand dieser Welt vor Augen führen. Was soll an Naturkatastrophen, Hunger und Krieg gut sein? Witzig ist diese Feststellung allerdings nicht.

Wir Menschen lachen eben nicht nur, weil uns etwas witzig erscheint. Scham oder Aufregung können ein nervöses Lachen hervorbringen. Bösartig ist ein höhrendes Lachen, das andere verspottet. Auch in der Bibel lachen die Figuren aus unterschiedlichen Gründen: In Psalm 59 verlacht Gott die Menschen, die denken, sie könnten versteckt böse über andere reden. Die greise Sara lacht erstaunt, als Gott sagt, sie werde im hohen Alter noch Mutter. Lachen aufgrund eines Witzes oder einer komischen Situation fehlt in der Bibel allerdings. Die Bibel ist ein eher ernstes Buch.

Dabei ist in der Bibel der Humor eigentlich angelegt. Denn die biblischen Geschichten sind oft sehr widersprüchlich, und Widersprüche sind auch die Grundlage für Humor und Komik. Adam und Eva, die nackt durch den Garten Eden laufen und sich langweilen. Sie missachten Gott und werden dadurch frei und sterblich zugleich. Oder Jesus, der seine Kraft partout nicht dafür einsetzen will, sich

selbst zu retten, und gerade dadurch zeigt, wie viel Macht er eigentlich hat. In diesen biblischen Erzählungen scheint die Widersprüchlichkeit des Lebens auf. Es gibt aber auch einen deutlichen Unterschied zwischen Humor und Religion.

Der evangelische Theologe Helmut Thielicke predigte gegen Ende des Zweiten Weltkriegs in einer schwäbischen Dorfkirche. Plötzlich, so erzählte er mal, ohne Vorwarnung, begann ein Bombenangriff und die Kirche war erfüllt von Motorenlärm, Explosionen und Schüssen. Thielicke rief von der Kanzel: „Alles hinlegen! Wir singen ‚Jesu, meine Freude!‘“ Das taten die Gemeindemitglieder dann tatsächlich. Der Organist hielt seine Stellung und spielte dazu. Thielicke blieb auf der Kanzel, die Gemeindeglieder verschanzten sich unter den Bänken. Diese Mischung aus Krieg und Kirchenlied und Gefahr ließ ihn lauthals lachen.

Durfte Thielicke lachen? Er musste sogar. Ohne Humor und auch ohne Religion lässt sich dieses komische Leben schwer ertragen. Aber die Religion bleibt nicht bei der Feststellung der Widersprüchlichkeit dieses Lebens und dieser Welt stehen, sie geht darüber hinaus und sagt trotzig: So nicht! – Wie auch das Singen des zuversichtlichen Kirchenlieds in höchster Gefahr ein trotziges „So nicht!“ ist.

Über dieses seltsame Leben voller ungeplanter Wendungen zu lachen, ist also angebracht. Zu Karneval gibt es in vielen Gemeinden launige Predigten und auch sonst sind die Zeiten des völlig spaßbefreiten Protestantismus lange vorbei. Nichts spricht gegen einen Witz in der Predigt und erst recht nichts gegen Kinderlachen und -schreien in einem Gottesdienst. Und doch: Wer ordentlich lachen möchte, wird sich eine Comedyshow ansehen. In eine Kirche gehen die Menschen eher, um eine Kerze anzuzünden, ihrer Verstorbenen zu gedenken, eine gute Predigt oder Kirchenmusik zu hören; oder um zur Ruhe zu kommen. Es ist okay, wenn es dort gesetzt geht, wenn sich die Menschen ruhig verhalten und vielleicht auch besonders kleiden.

✦ Konstantin Sacher

Rundum richtig

Kaum jemand kennt sich mit
Kleiderknöpfen besser aus als er: Paul Knopf
ist seit 50 Jahren im Geschäft



Text: Andreas Wenderoth
Fotos: Anne Schönharting / Ostkreuz





Ja, wo stecken sie denn? Keine Sorge,
das System von Paul Knopf ist fast unfehlbar

„
*Hier ist
Perlmutter
und hier
ist Perlvater*
“

W

enn Paul Knopf im Universum seiner geheimnisvoll glitzernden Knöpfe steht, kommt er sich manchmal so vor, als würde er in die Sterne blicken. Ein erhabenes Gefühl, das ihm, wie er sagt, „eine Ahnung der Unendlichkeit“ gibt. Ganz demütig steht er dann dort zwischen all den Schubladen und Schachteln in seinem Kreuzberger Laden und fühlt sich erfasst von einer Woge des Glücks, darin bestätigt, wie richtig es in seinem Leben war, auf die kleinen Dinge zu setzen.

Paul Knopf, der eigentlich Ralf Peter Paul Heimann heißt, sich aber seit Ewigkeiten so nennt, weil es gut passt, und man sich das Leben, insbesondere als Knopfkünstler, ja auch ein bisschen formen darf, ist der letzte Hüter der Knopfkultur und sein Laden so einzigartig, dass manchmal sogar Kunden aus Übersee bei ihm anklopfen. Weil die Wahrscheinlichkeit, hier einen bestimmten Knopf zu finden, größer ist als an jedem anderen Ort der Welt. Und es schwer sein dürfte, jemanden zu finden, der mehr über Knöpfe weiß als Paul Knopf, 67, seit einem halben Jahrhundert im Knopfgeschäft.

Die Registrierkasse aus den 50er Jahren mit Handkurbel, Marke „Anker“, ist ihrer hölzernen Anmutung zum Trotz aus Blech – in Mahagoni lackiert. Man kann Ost- und Westmark einstellen, was natürlich nicht mehr ganz aktuell ist, aber die Kasse arbeitet solide und erfüllt ihren Dienst. Außerdem, wenn Paul Knopf etwas ganz bewusst nicht sein will, dann doch modern. Sein Laden ist aus der Zeit gefallen und soll es auch sein.

Wie Baggerschaukeln, die ihn gleichwohl zu feinsten Handarbeit befähigen, ruhen Knopfs riesige Hände auf dem Ladentresen. Er trägt ein dezent spektakuläres Hawaiihemd und am linken Ohrläppchen, soviel Imagepflege muss sein, einen Perlmutterknopf, der aussieht wie angenäht, es aber natürlich nicht ist. Dichte Augenbrauen rahmen Filzstreifen gleich ein Paar blaugrüne Augen, in die ein raumgreifendes Leuchten tritt, sobald er mit zärtlichen Worten anfängt, aus der Welt der Knöpfe zu erzählen.

Manchmal, wenn er einen Knopf besonders gern habe, sagt er, kann es sein, dass er ihn, obwohl eigentlich ja für den Verkauf bestimmt, einfach in die Hosentasche gleiten lasse und mit nach Hause nehme. Knopf lächelt, fast so,



Auf der Suche nach dem einzig passenden Knopf:
Der Laden zieht modebewusste Kundinnen und Kunden an



Die Vintage-Jacke einer Kundin:
Passen diese Knöpfe dazu – oder lieber andere?

”
*Wenn ich mit dem
Knöpfezählen
anfangen wollte,
bin ich tot und
immer noch nicht
fertig*
“

als müsse er sich entschuldigen für eine besondere Art des Diebstahls, der keinen Geschädigten kennt. Vielleicht nimmt er den Knopf dann auch irgendwann wieder mit in den Laden, aber wenigstens eine Weile möchte er ihn für sich haben. Wie einen engen Freund, den man ja auch nicht mit jedem teilt.

„Hier ist Perlmutter und hier ist Perlvater“, ein typisch Knopf'sches Bonmot, während er fast beiläufig auf die Knopfmuster in den Regalen deutet, die am Äußeren jeder Schachtel und jedes Plastikrohrs auf ihren Inhalt verweisen. Kunstvolle Schöpfungen aus Burgos, Makassar und Abalone, manche hundert Jahre alt. Steinnussknöpfe mit guillochiertem Rand. Posamentknöpfe, die geknotet, geknüpft, geflochten oder gekordelt werden. Knöpfe der peruanischen Armee und der syrischen Eisenbahn. Knebelknöpfe. Kugelknöpfe. Persenningknöpfe. Solche aus Bakelit, Porzellan, Bast, Galalith oder Pflaumenkernen. Knöpfe aus Schreibmaschinentasten oder Geldstücken. Aus Stahl, Glas oder polierter Kokosnuss. Rund, oval oder eckig. Mit Rand oder ohne. Zum Durchnähen oder mit Öse.

Wenn Kunden fragen, wie viele Knöpfe er hat, antwortet Paul Knopf in der Regel: „Sag ich nicht. Sie können ja vom Finanzamt sein.“ Oder: „Sind bestimmt 100 000“, obwohl er weiß, dass es mehrere Millionen sind. Genau gezählt hat er sie aber wirklich noch nicht. „Wenn ich damit anfangen wollte, bin ich tot und immer noch nicht fertig.“ Natürlich, man könnte ein bisschen hochrechnen. Einfach mal in die kleinen Kästchen schauen. Aber dann verlöre man sich schnell in den klassischen Kartenbestückungen, in denen die Knöpfe hier nach traditioneller Art abgepackt sind: en détail, im Dutzend, im großen Dutzend (144 Stück) und en gros, also zwölf hoch drei (1728 Knöpfe). Aber da noch nicht einmal die Kästchen zählbar scheinen, kann man es getrost auch sein lassen.

Wichtig nur zu wissen, dass, egal wie ausgefallen der Wunsch, man die klassische Berliner Antwort („Hamwa nich“) aus dem Munde Paul Knopfs niemals hören wird. Wobei er Wert legt auf die Feststellung, dass er im Prinzip zwar alle Knöpfe hat, aber aus Prinzip keinesfalls jeden Wunsch erfülle. Kommt ein Kunde mit gebrochenen Knöpfen, zerstört durch die Reinigung, und fragt nach genau diesen Knöpfen, kann es sein, dass Knopf in breitem Berlinerisch, das er je nach Anlass und Notwendigkeit nach Belieben hoch- und runterdimmen kann, anmerkt: „Du, wat willst'n mit dem Scheiß?“ Scharfkantige Bohrungen, minderwertiges Material. Aus Polyesterstangen gedrehte Hornimitate, in Scheiben geschnitten. Billige Konfektionsware, die nicht einmal den Namen „Knopf“ verdient. Möglich, dass der Kunde dann irritiert fragt: „Wollen Sie denn nichts verkaufen?“ „Ich kann Ihnen gern etwas Ähnliches raussuchen, was zum Kleidungsstück passt“, wird Paul Knopf ihm entgegenen und darauf hinweisen, dass er, einem möglichen Anschein zum Trotz, hier „nicht auf Arbeit“ sei, sondern weil es ihm Spaß mache. „Und es



**GOURMET-PAKET
GESCHENKT**

Weil (Reise-)Liebe durch den Magen geht! Bis zum 30.04.2025 mit dem Code **SKRCM5** buchen & kulinarisch auf Ihre SKR-Reise einstimmen.



KUNDENBEWERTUNG



SEHR GUT

4,5/5

> 70.000 Bewertungen

Jetzt nachlesen:

www.skr.de/bewertungen

KLEINE GRUPPEN – WELTWEIT REISEN!

Das Original für kleine Gruppen – Seit 1978.

SÜDAFRIKA

Sternstunden

ab **4.199 €** (inkl. Flug)

Erleben Sie die Glanzlichter Südafrikas: von Johannesburg über die Panoramaroute und den Krüger-Nationalpark bis hin zur Gardenroute von Port Elizabeth bis Kapstadt und zum Kap der Guten Hoffnung. Auf Pirschfahrten die Big 5 finden & bei besonderen Ausflügen die warmherzige Gastfreundschaft der Südafrikaner erleben!



DAS BESONDERE BEI SKR

- ✓ **Kleine Gruppen:** Mit max. 12 Gästen auf spannender Safari (z.B. im offenen Jeep durch den Krüger-Nationalpark oder im Boot durch die Wetlands).
- ✓ **Lokale, deutschsprachige Reiseleitung:** Gemeinsam wandern Sie durch den letzten unberührten Urwald Südafrikas.
- ✓ **Landestypische, kleine Hotels:** In den schönsten Safari-Lodges & Camps und auf einer Straußenfarm übernachten.
- ✓ **Besondere Glücksmomente:** Weinprobe mit Picknick auf einem Weingut.

UNSERE
3 GÄSTE-
LIEBLINGE

4 bis 12 Gäste

15 Tage Rundreise

✓ **> 140 Termine**
im Reisezeitraum:
März 2025 – März 2026

inkl. Kompensation der
3,6 t CO₂e-Emissionen

758 Kundenbewertungen:

★★★★★ 4,8/5

www.skr.de/ZARGLA

OMAN

Höhepunkte

ab **3.249 €** (inkl. Flug)

4 bis 12 Gäste

9-10 Tage Rundreise

✓ **> 80 Termine**
im Reisezeitraum:
März 2025 – April 2025,
September 2025 –
April 2026

inkl. Kompensation der
2,3 t CO₂e-Emissionen

1.190 Kundenbewertungen:

★★★★★ 4,6/5

www.skr.de/OMRHOE

PERU

Höhepunkte

ab **4.399 €** (inkl. Flug)

4 bis 12 Gäste

15 Tage Rundreise

✓ **> 65 Termine**
im Reisezeitraum:
März 2025 – April 2026

inkl. Kompensation der
4,4 t CO₂e-Emissionen

332 Kundenbewertungen:

★★★★★ 4,7/5

www.skr.de/PERHOE

BERATUNG & BUCHUNG:

0221 93372-0 Mo–Fr: 9–19 Uhr; Sa: 10–14 Uhr

oder in Ihrem Reisebüro



REISELUST GEWECKT?

Jetzt über 340 SKR-Reisen entdecken:
In den Reisekatalogen oder unter
www.skr.de/chrismon





Eine Sammlung gelber Acrylknöpfe aus den 1960er und 70er Jahren

”

*Erst wenn der Knopf
auf dem Stoff liegt,
kann man was
Definitives sagen. Bringt
eure Klamotten mit!*

“

macht mir keinen Spaß, nach einem Knopf zu suchen, der nichts taugt!“

Wenn es allerdings um einen Qualitätsknopf geht (und darum sollte es tunlichst gehen, wenn man hier vorstellig wird), der im vorderen Ladenteil selbst mit der langen Leiter nicht zu finden ist, steigt Knopf eine kleine Treppe hinauf und verschwindet für einen Moment in Richtung eines langgezogenen Flures, der in immer neue Zimmer führt, die besondere Knopfschätze beherbergen. Eine schläfrig wirkende, aber wachsame Mischlingshündin namens Jule verfolgt, auf dem Küchenboden liegend, aufmerksam jede Bewegung aus den Augenwinkeln heraus, während sie freilich nur selten einen Anlass sieht, dabei auch den Kopf zu heben. Für den sehr unwahrscheinlichen Fall, dass das Gewünschte in all den Winkeln und Ecken partout nicht zu finden oder herzustellen ist (selbstverständlich sind hier alle nötigen Maschinen vorhanden), gibt es noch zwei bis unter die Decke gefüllte Keller und die Schöneberger Privatwohnung von Paul Knopf, die natürlich auch alles andere als knopffrei ist.

Einmal gab es im Laden einen Einbruch, die Diebe haben das Geld aus der Kasse genommen. Die Knöpfe haben sie liegen gelassen. Aber was hätten Unwissende auch damit anfangen können? Schon logistisch unmöglich, und ökonomisch natürlich sinnlos. Weil Gebrauchsknöpfe hier selten mehr als fünf Euro kosten. Und wenn sie ihr Diebesgut wieder hätten verkaufen wollen, wären sie am Ende ja sowieso wieder hier gelandet. Und Paul Knopf, da dürfen sie sich sicher sein, erkennt seine Knöpfe wieder.

Vermutlich sogar mit verbundenen Augen. Er weiß ziel-sicher, um was für einen Knopf es sich handelt, wenn er ihn gegen eine Glasscheibe, einen Stein oder notfalls auch gegen seinen Schneidezahn schlägt. Ist das Geräusch spitz oder weich, hell oder dunkel, mit sehr kurzem oder längerem Nachhall? Am Klang des Knopfes kann er auf sein Material rückschließen. Wie alt er ist. Wo er herkommt. Wer ihn getragen hat und wie er behandelt wurde. Jeder



Den Webpelz hat Knopf einer Kundin abgekauft.
Seine Lieblingskuscheldecke, poppig wie sein Laden



Zum Laden gehört auch eine Werkstatt.
Hier lassen sich Stoffknöpfe beziehen

”
*Die natürlichen
Feinde des Knopfes
sind Reiß- und
Klettverschluss*
“

Knopf erzählt ihm seine Geschichte. Und hat in Knopf einen aufmerksamen Zuhörer. Weil er nicht nur ein Bewahrer der Knöpfe ist, sondern auch ihrer Geschichten.

„Ein Knopf ist nicht nur Zierde, sondern auch Sinnbild des Halts“, referiert Paul Knopf. Er kann berichten von den ersten Schlaufen-Knoten-Kleiderbefestigungen der Römer, den Knopfmachermeistern im späten Mittelalter und von der Zeit nach der industriellen Revolution, als im thüringischen Schmölln mehr als zwei Dutzend Fabriken überwiegend Knöpfe aus Steinnuss produzierten. „Die natürlichen Feinde des Knopfes sind Reiß- und Klettverschluss“, sagt Knopf, seit den 70ern muss es schnell gehen, der Knopf war auf dem Rückzug. Im Grunde bis zu dem Zeitpunkt, als sich Paul Knopf entschied, den Knöpfen wieder den Platz einzuräumen, den sie seiner Meinung nach nie hätten verlieren dürfen.

Dabei waren sie ihm nicht in die Wiege gelegt. Seine Mutter war Oberschwester auf der 6, der Inneren Abteilung im Neuköllner Krankenhaus. Der Vater Chirurg an der Charité. Richtig kennengelernt hat er ihn nicht, die Eltern lassen sich scheiden, als er ein Jahr alt ist, die Mutter geht in den Westen, Knopf wächst bei ihr in Rudow auf. Von seinem Stiefvater, der Maler ist, lernt er das Handwerkliche. Schleift Holzboote in der Garage, baut Drachen. Steht stundenlang an der Werkbank. Zu den Knöpfen kommt er durch die enge Freundschaft zu Franz, dem Sohn von Günter Grass, mit dem er zusammen auf die Schule geht. Eines Tages, Paul ist damals 17, erzählt Franz von einem Knopfladen in der Stubenrauchstraße, den sie unbedingt besuchen sollten. Franz braucht eine Handvoll Knöpfe für eine Strickjacke. 30 Mark soll es kosten. Franz: „Das ist aber teuer.“ „Nein, das sind Naturmaterialien“, erklärt der Ladeninhaber und zeigt auf ein besonders schönes Paar: „Echte Hornknöpfe.“ Magisch klingende Wörter, die in Pauls Kopf noch lange nachhallen. Denn „echte Hornknöpfe“ klingt nach Wertigkeit und einem wunderbaren Geheimnis. Und dann sagt der alte Ladeninhaber etwas, das Pauls Leben die Richtung weisen wird: „Ihr könnt die auch billiger haben. Nehmt einfach alle!“ Der Mann will seinen Laden aufgeben und möchte 2500 Mark haben für alles, was sich darin befindet. „Müssen wir machen“, sagt Paul, der schon immer gut rechnen konnte, zu seinem Freund. Sind ja weit über 100 000 Knöpfe. Wenn sie die sukzessive verkaufen, würden sie lange davon leben können. Franz’ Mutter Anna pumpt ihnen das Geld.

Und dann gehen sie auf die Flohmärkte, jedes Wochenende. Es macht Spaß und ist praktisch, denn die Knöpfe sind leicht zu transportieren. Am Anfang nehmen sie zwei, dann drei, später vier Mark. Noch haben sie keine Ahnung, aber wenn es Menschen gibt, die so viel dafür zahlen, ist der Preis offenbar in Ordnung. Das Aufbauen der Tapezierische ist für ihn eine Art Sport, aber ästhetisch soll es natürlich auch sein, der Kunde will ja angesprochen werden. Paul drapiert Garnschränke mit Schubladen, Kisten mit Setzkästen aus Bakelit, die Verführung, lernt er schnell,



Bahn- und Schiffsreisen in Deutschland + Europa

Geführte Gruppenreisen - kleine Gruppen

„Wagner-Festspiele in Bayreuth“



5 Tage | 28.07. – 01.08.25 | 03.08. – 07.08.25
08.08. – 12.08.25 | 15.08. – 19.08.25

Genießen Sie eines seiner musikalischen Werke an der von ihm selbst gewidmeten Stätte, eingebettet in ein attraktives Premium-Rahmenprogramm! Freuen Sie sich auf erlesene Kulinarik und ein darauf zugeschnittenes Ausflugskonzept.

Rosenfest an der Côte d'Azur



Einmaliger Reiseterrain: 9 Tage | 01. – 09.05.25

Freuen Sie sich auf das sehr milde Klima der sonnenverwöhnten Côte d'Azur. Ein Höhepunkt ist das farbenprächtige Rosenfest im feudalen Park der Villa Ephrussi.

Königstour durch Spanien



15 Tage | 10.03. – 24.03.25
31.03. – 14.04.25 | 06.10. – 20.10.25

Einmalige Route: Frankfurt/Straßburg – Lyon – Barcelona – Sevilla – Jerez – Ronda – Málaga – Córdoba – Granada – Madrid – Toledo – Barcelona – Paris – Straßburg/Frankfurt

Fürstliche Thurn & Taxis Schlossfestspiele Regensburg



6 Tage | 17.07. – 22.07. + 24.07. – 29.07.25

Die UNESCO-Welterbestadt Regensburg bildet den Rahmen für ein einzigartiges Kultur-, Erlebnis- und Genusswochenende. Wir genießen musikalisch eine Gala-Premiere unterm Sternenhimmel mit Premiere von **NABUCCO** oder **Anna Netrebko**.

Die Kanalinseln entdecken



11 Tage | 26.04. – 06.05.25
10.05. – 20.05.25 | 14.06. – 24.06.25
23.08. – 02.09.25 | 20.09. – 30.09.25

Geheimnisvolle Inseln im Ärmelkanal mit französischem Flair und englischem Lifestyle

Lago Maggiore



8 Tage | 31.03. – 07.04.25 Kamelienblüte
21.04. – 28.04.25 | 24.08. – 31.08.25
05.10. – 12.10.25

First-Class-Reise zum blütenreichen Frühlings-erwachen oder zum Spätsommersausklang im Goldenen Herbst

Weitere geführte Reisen für Anspruchsvolle:

■ Luxuszugreisen ■ Kombireisen mit Bahn & Schiff ■ Bahnsinnige Schweiz

Die traumhafte Welt der Fjorde im Sommer Norwegens

Großartige Naturschauspiele im Land der Trolle, Wasserfälle und eindrucksvollen Gebirgswelten per Bahn und Schiff

7 Tage
ab
1.425,-
pro Person



Flambahn

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise nach Kiel ■ **2. Tag:** Göteborg und Oslo, die Metropole Norwegens ■ **3. Tag:** Oslo – Dovrebahn – Trondheim ■ **4. Tag:** Krönungsstadt Trondheim ■ **5. Tag:** Trondheim – Fjord-Minikreuzfahrt mit „HAVILA“-Postschiff ■ **6. Tag:** Bergen – die Perle Norwegens ■ **7. Tag:** Bergen – Panorama-Ausflug Sognefjord, Auerlandsfjord und Flam-Bahn ■ **8. Tag:** Bergen – mit dem Bergen-Express zurück nach Oslo ■ **9. Tag:** Oslo Fährfahrt auf einer Luxusfähre von Oslo nach Kiel ■ **10. Tag:** Heimreise von Kiel

Inklusivleistungen:

- ✓ Bahnfahrt 1. Klasse ab / bis jeden DB-Bahnhof nach Kiel und zurück
- ✓ Fährfahrten von Kiel nach Göteborg sowie von Oslo nach Kiel
- ✓ jeweils 1 Übernachtung bei Hin- und Rückreise an Bord der Fähren in Ihrer gewünschten Kabinenart (Basis 2-Bett-aussen; Einzelkabinen innen)
- ✓ Schiffspassage auf einem HAVILA-Postschiff von Trondheim nach Bergen mit einer Übernachtung an Bord in einer 2-Bett-Außenkabine/Einzel-Innenkabine
- ✓ 4 Übernachtungen in First-Class-Hotels (4****) in Trondheim (2x) und Oslo (2x)
- ✓ 2 Übernachtungen in einem zentral gelegenen 3***Superior-Hotel in Bergen
- ✓ Bahnfahrten in Schweden und Norwegen
- ✓ 9 x Halbpension
- ✓ Stadtbesichtigungen in Göteborg, Oslo, Trondheim und Bergen
- ✓ Ausflug „Norway in a Nutshell“ mit Bahn, Bus, Schiff und Flambahn
- ✓ Alle anderen Ausflüge wie beschrieben
- ✓ Alle notwendigen Transfers
- ✓ Gepäcktransfer ab/bis Zuhause und während der Reise (1 Koffer p. P.)*
- ✓ deutschsprachige, örtliche Reiseleitung bei den Ausflügen und Stadtführungen
- ✓ DEE-Reiseleitung ab/bis Kiel

*Gepäckabholung bei Wohnorten außerhalb Deutschlands können mit Aufpreisen verbunden sein

Höhepunkte der Reise:

- Beeindruckende Landschaften auf der Dovre- und Bergenbahn
- Feen, Wasserfälle und spektakuläre Linienführung auf der Flambahn
- Schiffspassage zwischen steilen Felswänden im Aurlands- und Naeroyfjord
- Schnupper-Kreuzfahrt mit HAVILA-Postschiff von Trondheim nach Bergen auf der legendären Postschiff-Route
- Busfahrt auf der Panorama-Straße von Voss nach Gudvangen
- Stadtbesichtigungen in Göteborg, Oslo, Trondheim und Bergen

Termine und Reisepreise pro Person in €

	19.08. – 28.08.25	09.07. – 18.07.25
Reisepreis im Doppelzimmer/ Doppelkabine	3.475	3.590
Einzelzimmer- und Einzelkabinen-Zuschlag (innen)	785	970
Zubuchbare Wunschleistungen		
Aufpreis Fähren (2x) + Postschiff außen für Alleinreisende	275	275
Ermäßigungen		
Eigenanreise bzw. Ermäßigung für Freifahrt* auf DB-Strecken	150	150

*Freifahrt für Eisenbahner, Begleitpersonen von Behinderten oder DB-Bahncard100; Fahrkarten müssen von den Teilnehmern selbst besorgt werden

Urlaub von Anfang an:



Bahnfahrt 1. Klasse von jedem deutschen Bahnhof



Haus-Haus-Gepäcktransfer ab Ihrem Zuhause





Unendlich viele Knöpfe
im hinteren Teil des Geschäfts

beginnt mit der Präsentation. Es reizte ihn, Preise festzusetzen, aber natürlich auch, dass er immer mehr lernt über die Knöpfe, immer tiefer in ihre Welt vordringt. Oft erscheinen nun Menschen, die sagen, sie hätten auch noch so viele Knöpfe und wüssten gar nicht, wohin damit. „Wer hat, dem wird gegeben“, sagt Knopf und hilft gern. Immer weiter wächst der Bestand. Und sein Wissen. Immer öfter fragen sie nun ihn: „Welcher Knopf könnte dazu passen?“ Wie ein Memoryspiel kommt es ihm vor. Und gute Antworten hat er eigentlich immer. Nach dem Abi studiert Paul Chemie, drei Semester, aber mit den Menschen auf dem Markt, findet er, ist es die bessere Chemie. Und auch weniger giftig. Als Franz Berlin verlässt, führt Paul das Geschäft allein weiter. 1979 eröffnet er in Schöneberg seinen ersten Laden und zieht 1987 in die Zossener Straße nach Kreuzberg um.

Seine Hauptkunden sind Berliner Modelfirmen, für die er gelegentlich auch mal Aufträge für mehrere Tausend Knöpfe bekommt. Auch Filmproduktionen gehören dazu. Seine Knöpfe tauchen im „Grand Hotel Budapest“ ebenso wie im „Wunder von Bern“ oder in „Babylon Berlin“ auf.

Die Masse seiner Kunden aber kauft nur wenige, oft auch nur einen einzelnen Knopf. Paul Knopf erklärt ihnen, was dabei zu bedenken ist: Ein dicker Knopf braucht ein anderes Knopfloch als ein flacher und muss zur Dicke des Materials passen. Auf einem dicken Wollstoff passt kein platter, scharfkantiger Knopf. Er muss Volumen haben und Tiefe und vielleicht auch einen wulstigen Rand. Erst wenn die Randstärke angelehnt ist an die Kragenformen und die Paspeln der Taschen, entsteht Harmonie. Natürlich respektiert er es, wenn der Kunde seine ganz eigene Meinung hat. Und das haben sie bei ihm ja sehr oft. Denn er zieht eine sehr besondere Klientel an: Menschen, die Wert auf Details legen. Ästheten, manchmal ein bisschen egozentrisch und fast immer so, wie er sich ja auch selbst sieht: „Nur echt mit Macke!“ Natürlich mit entsprechenden Wünschen: Ein Modedesigner wollte neulich zum Beispiel für eine Kollektion ausschließlich verrostete Knöpfe. Ein anderer Knöpfe aus Eis, die während der Modenschau schmelzen sollten. „Kunst ist vergänglich“, sagt ahnungsvoll Paul Knopf und lächelt still.

Einem Postbeamten, der mit gedämpfter Stimme seinen Wunsch vorbringt, ist es offenbar ein bisschen unangenehm, dass er hier, da sich doch alles um Kleidung dreht, Knöpfe sucht für eine Art Tischfußball, den er regelmäßig mit Kollegen spielt. Abhängig davon, ob flach oder hoch geschossen werden muss, sucht er eine Auswahl an konvexen und konkaven Knöpfen, die schnell zusammengestellt ist.

„Eine gewisse Unruhe“, stellt Knopf fest – bei dem Exemplar, das eine Kundin offenbar etwas vorschnell ins Auge gefasst hat. „Nein“, sagt er bestimmt, legt den Knopf zur Seite und rät zu einer helleren, neutraler wirkenden Version, da das Stoffmuster ja bereits sehr lebhaft sei. Ein Herr in mittleren Jahren wünscht rote Knöpfe zu seinem weißen Hemd. „Können Sie nicht machen“, warnt

✦ chrismon Gemeinde
Worauf wir stolz sind!

Gemeinden bringen großartige Dinge auf den Weg!

Wir unterstützen Gemeindeprojekte mit 23.000 Euro

Bewerben Sie sich mit Ihrer Gemeinde in einer von sieben Themenkategorien und stimmen Sie kostenlos ab, welche Projekte gefördert werden sollen!

Abstimmung ab
11. März



Bewerben Sie sich jetzt mit Ihrer Gemeinde:
chrismongemeinde.de

Unsere Partner:



ihn Knopf. „Wieso denn nicht?“ „Na ja, der muss farbecht sein“, erläutert Knopf. „Oder wollen Sie das Hemd nicht waschen? In drei Jahren kann der Knopf ausbluten und dann kommt die rote Farbe raus ...“

Auch wenn Knopf ein überaus verträglicher Mensch ist, hat natürlich auch er seine Empfindlichkeiten. So mag er es zum Beispiel gar nicht, wenn Kunden unnötig an seinen Knöpfen rumfummeln. „Bitte machen Sie meine Schachtel nicht kaputt. Ich gebe Ihnen gern einen Knopf raus“, sagt er. Oder aber: „Vorsicht, die sind aus Glas, ich habe nicht nur um meine Knöpfe Angst, sondern auch um Ihr Augenlicht.“ Funktioniert fast immer. Schwierig, wenn sie versuchen, ihm zu erklären, was sie zu Hause liegen gelassen haben. Zu viel Raum für Missverständnisse: „Denn erst, wenn der Knopf auf dem Stoff liegt, kann man was Definitives sagen. Bringt eure Klamotten mit!“, rät er deshalb. Wenigstens ein Stück Stoff. Oder wie er es in Knopf'scher Direktheit gern sagt: „Ohne Jacke ist Kacke!“ An der Reaktion sehe er sofort, wie der Kunde tickt. Tiefenpsychologie. „Für mich sind Knöpfe nicht nur die Verbindung der beiden Ufer des Kleides, sondern auch die Fährmänner zwischen der Innen- und der Außenwelt.“ Denn mit einem Knopf stellt man ja auch seinen Charakter nach außen. „Knöpfe“, sagt Paul Knopf, um Bilder nie verlegen, „sind wie Gewürze, mit denen jeder seinen ganz persönlichen Geschmack ausdrückt.“

Eine Kundin mit Blüte im Haar sucht grüne Knöpfe für eine rote Jacke, die sie ihrem Enkelkind stricken möchte. Das ist erst vier Jahre alt, aber offenbar bereits ausgestattet mit einem besonderen Sinn für Ästhetik. Befragt nach dem Farbwunsch für die Knöpfe hatte es sich augenblicklich komplementär entschieden: roter Stoff, grüne Knöpfe. Logisch. Die Kundin hat zwar kein Stoffmuster



Paul Knopf sammelt auch Röhrenradios, ausgefallene Lampen, mechanische Windmaschinen und alles, was ihm besonders erscheint. Das Sammelgebiet von Autor **Andreas Wenderoth** ist da deutlich begrenzter: Schallplatten.



Als die Fotografin **Anne Schönharting** das Geschäft von Paul Knopf betrat, fühlte sie sich zurückversetzt in die Drogerie ihrer Großmutter – mit ihrem alten Mobiliar, den Schachteln und all den kleinen, faszinierenden Dingen.

dabei, aber, wie ihre elegante Erscheinung vermuten lässt, offenbar ebenfalls ein recht gutes Gespür für Farben. Und deshalb schickt Paul Knopf sie, entgegen seiner sonstigen Art, auch ganz allein in eine Ecke des Ladens, in der sich alles Knopf-Grün ballt. Und sie schnell fündig wird.

Obwohl sie dafür ja bezahlen, fühlen sich die meisten seiner Kunden von Paul Knopf beschenkt. Manchmal ist es aber auch umgekehrt: Letzte Woche war eine Dame mit einem Kleid im Laden, an dem sich offensichtlich die falschen Knöpfe befanden, obwohl sie für sich betrachtet natürlich sehr schön waren: braune Kokosnuss, 4-Loch, im Hawaiihemd-Stil, nur leider zu keiner einzigen der kräftigen Farben passend, wie sie übereinstimmend feststellten. Knopf hat zu eleganten 2-Loch-Knöpfen, leicht geschüsselte Form, aus Perlmutter geraten, weil sich darin auf wunderbare Weise ja alle Farben fangen und wieder spiegeln. Die Dame war äußerst angetan und kam wenige Tage noch einmal rein: „Wollten Sie noch was abholen?“, fragte Knopf, weil es schon vorkommen kann, dass er mal etwas vergessen hat. „Nein, ich wollte Ihnen was bringen“, sagte die Frau und legte das Tütchen mit den abgetrennten Kokosknöpfen auf den Tisch. Schaute wortlos auf sein Hawaiihemd, bis auch er darauf schaute und der Groschen gefallen war: Wie Blumen, die sich dem Sonnenlicht entgegenlehnen, waren die Knöpfe dorthin gewandert, wo sie es besser hatten. Ein paar Tage später prangten die Knöpfe an seinem Hemd.

Seit einem Herzinfarkt vor zwei Jahren hat Paul Knopf kürzertreten müssen, der Laden ist Dienstag bis Freitag nur für einige Stunden am Nachmittag geöffnet. Er hofft, seine Schwäche zu überwinden, den Husten, den sein Sprechen jetzt oft begleitet, weil auch seine Lunge etwas abbekommen hat. Zwischendurch hat er sogar ein Schild ins Schaufenster gehängt („Nachfolger gesucht“), es dann aber wieder abgenommen, weil sich niemand gemeldet hatte. Und eine Welt ohne Knöpfe zwar möglich, aber doch sinnlos wäre.

Anzeige



Kirchentag Hannover
30. April bis 4. Mai 2025

Frühbucherrabatt
bis 19. Februar 2025

kirchentag.de/tickets

Nordkap & Lofoten

12-tägige Rundreise mit Bus und Schiff durch Skandinavien



Küste der Lofoten



Kopenhagen

Erfüllen Sie sich auf dieser Reise zum Nordkap einen Lebens Traum! Sie besichtigen die faszinierenden Hauptstädte Kopenhagen, Stockholm und Helsinki, erkunden Småland und überqueren den magischen Polarkreis. Auf einer 1,5-stündigen Schiffsfahrt entlang der norwegischen Küste erwarten Sie weitere unvergessliche Momente. Erleben Sie die Vielfalt und Naturschönheit Skandinaviens und lassen Sie sich von der Kultur und Lebensart der Nordeuropäer verzaubern!

Tag 1: Fahrt gen Norden und Übernachtung in Norddeutschland.

Tag 2: Am heutigen Tag führt Sie der Weg nach **Kopenhagen**, wo Sie eine Stadtbesichtigung erwartet. Dann geht es per Fähre nach **Schweden**. Übernachtung in der Region Småland/Västergötland.

Tag 3: Durch Småland fahren Sie nach **Stockholm**. Bei einer Stadtbesichtigung erkunden Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten. Übernachtung an Bord einer Fähre und nächtliche Überfahrt durch das Schärenmeer nach Finnland.

Tag 4: Heute fahren Sie nach **Helsinki**, das Sie bei einer Stadtbesichtigung entdecken. Übernachtung in der Region Finnische Seenplatte.

Tag 5: Sie überqueren heute zum ersten Mal auf Ihrer beeindruckenden Reise den mystischen Polarkreis. Über das

Weihnachtsmannndorf Rovaniemi geht es zum Hotel. Übernachtung in der Region Finnisch-Lapland.

Tag 6: Heute erreichen Sie das **Nordkap**. Sie erhalten Eintritt in die Nordkaphalle, in der sich u. a. das Nordkap-Postamt befindet. Dahinter steht der Nordkap-Globus. Übernachtung direkt auf der Nordkap-Insel.

Tag 7: Norwegens Küste zählt zu den spektakulärsten Naturlandschaften der Welt. Fahrt entlang der schönen Küste Richtung Süden & Übernachtung in der Region **Troms**.

Tag 8: Bei einer Inselrundfahrt auf den Lofoten im Bus treffen unberührte Landschaften auf Wikinger-Ambiente. Auf den Spuren der Postschiffroute erleben Sie das Wikingerland mit seinen Fjorden – auf einem exklusiv

für *trendtours*-Gäste gecharterten Ausflugsschiff. Übernachtung auf den **Lofoten** oder **Vesterålen**.

Tag 9: Über das norwegische Festland geht es entlang der Fjord- und Schärenwelt zurück nach **Schweden**. Übernachtung im Raum Arjeplog.

Tag 10: Urwüchsige Wälder mit 600 Seen und Bächen – halten Sie Ausschau nach verträumten Landschaften rund um Schwedens Seenplatte. Übernachtung in der Region Dalarna.

Tag 11: Ihre Fahrt führt Sie entlang **Örebro** sowie **Västergötland**, das durch die zwei Seen Vättern und Vänern begrenzt wird. Danach Besuch eines Elchparks. Übernachtung in der Region Skåne.

Tag 12: Über die Öresundbrücke reisen Sie nach Hause.

IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 12-tägige Busreise zum Nordkap und zu den Lofoten durch Dänemark, Schweden, Finnland & Norwegen
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit Abholung max. 30 km von Ihrem Wohnort entfernt
- ✓ Alle Fährüberfahrten während der Rundreise
- ✓ 11 Übernachtungen, davon 1x in einem guten Hotel in Norddeutschland, 9x in Hotels der guten Mittelklasse und 1x in einer Doppelkabine innen auf einem Fährschiff bei der Überfahrt von Schweden nach Finnland
- ✓ 11 x Frühstück
- ✓ **Komplettes Rundreiseprogramm**
Schiffsfahrt auf den Spuren der Postschiffroute, Besichtigung eines Elchparks, Eintritt in die Nordkaphalle, Inselrundfahrt auf den Lofoten per Bus, Fahrt über die Öresundbrücke, Stadtbesichtigung von Kopenhagen, Stockholm und Helsinki mit lokalem deutschsprachigen Stadtführer sowie Nordlandfahrer-Urkunde
- ✓ Deutschsprachige Reisebegleitung in Ihrem Reisebus ab/bis Deutschland

REISETERMINE 2025 (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl Ihren Reisetermin)

	Mai				Juni				Juli								August								Sept.							
PLZ 0	23	24	27		09	10	22	28			02			14	15	23	24	31			01	02	07			16	23			29		
PLZ 1	27	28			10		22				01			15	22	23					01					15	23			27		
PLZ 2	28	29	30	31	12	13	23				03	10		19	20	21	22				03					17				27		
PLZ 3	23	24	31		03	09	17	23	26	28	29	02	04	06	14	19	24	26	29	30	31	02	03	05	06	07	16	24		25	29	04
PLZ 4	29						25	29			05	08		25	26						04	05							25	26	04	
PLZ 5					03		17	25	26	29	04	05	08	25	26						04	05	06			24			25	26	04	
PLZ 6	21				03		17	26			04	12		27							06					24			28			
PLZ 7	21	22			05									28													19	20	21			
PLZ 8					08																					21	22		30			
PLZ 9	23	24			08									29	30	31					07					21	22		29	30		
Saison €	200				230				200								170				150				100				0			

Abreisetermin gilt nicht für alle Abfahrtsstellen im PLZ-Gebiet. | Mindestteilnehmerzahl: 36 Personen/Termin. Bei Nichterreichen kann die Reise bis 20 Tage vor Reisebeginn abgesagt werden. | **Für Alleinreisende:** Einzelzimmer/-kabine innen (+ € 60 p. N.) und ½ Doppelzimmer/-kabine innen (Zweibett) ohne Aufpreis verfügbar.

Alle verfügbaren Reisettermine & Abfahrtsstellen in ganz Deutschland finden Sie auf trendtours.de/nordkap-lofoten

statt ab € **1.299**
jetzt ab

p.P. € **999**

Sie sparen € **300 p.P.**
bei Buchung bis 30. März 2025

Aktions-Code **CHR3003**

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter **06196 - 7800 800** (täglich 7 - 21 Uhr)

trendtours Touristik GmbH, Düsseldorf Straße 9, 65760 Eschborn · Änderungen – auch im Ablauf der Reise – und Druckfehler vorbehalten.

trendtours

010325 5503

Es geht um 200 Millionen Menschen

Minderheiten in Indien haben es schwer. Brot für die Welt kämpft seit vielen Jahren dafür, dass sie ihre Rechte kennen



Sie leben vom Müll: eine Familie auf der Deponie in Guntur, im Bundesstaat Andhra Pradesh

Sie sind arm, viele wissen gar nicht, dass sie Rechte haben, und wenn sie auf der Straße zusammengeschlagen werden, dann schauen die meisten weg: Viele Menschen in Indien leben in bitterster Armut und sind gefangen in ihrer Kaste, weil sie, dem hinduistischen Glauben folgend, als Mitglied einer bestimmten sozialen Schicht geboren wurden und diesem Schicksal nur durch Tod und Wiedergeburt entinnen könnten. Dazu gehören die Dalits und die Ureinwohner Indiens, die Adivasi. In Deutschland sind diese Menschen oft noch als „Unberührbare“ bekannt, sie selbst nennen sich lieber die „Unzerbrechlichen“.

Ihr Alltag ist hart. Denn auch wenn das Kastensystem laut indischer Verfassung verboten ist, bestimmt es den Alltag der „Unzerbrechlichen“. Sie sammeln Müll, putzen Latrinen oder fegen die Straßen, sie bewohnen Papp- oder Wellblechhütten ohne sanitäre Ausstattung und leben oft unterhalb der Armutsgrenze von 1,90 Dollar am Tag. Zu der schwierigen wirtschaftlichen Situation kommt die

„
Wer nicht
weiß, welche
Rechte er
oder sie hat,
kann sie
auch nicht
einfordern
“

soziale: Die „Unzerbrechlichen“ gelten für viele andere, besser gestellte Menschen im Land eben immer noch als die „Unberührbaren“. Sie werden nicht gesehen, ihr Schicksal spielt keine Rolle. In Summe schätzt man, dass gut 200 Millionen Menschen in Indien täglich gegen Hunger und Tod kämpfen müssen.

In enger Kooperation mit lokalen Hilfsorganisationen engagiert sich Brot für die Welt seit vielen Jahrzehnten für die Rechte dieser ausgegrenzten Menschen, vor allem mit Aufklärung und Information. Zwar hat die Regierung zahlreiche Gesetze und Leistungen verabschiedet, um die Stigmatisierung der Ausgegrenzten zu beenden, darunter Quotenregelungen, Schulgeld, Lebensmittelkarten oder Gesundheitschecks. Doch Gesetze sind das eine, die gesellschaftliche Realität das andere: „Wer nicht weiß, welche Rechte er oder sie hat, kann sie auch nicht einfordern“, sagt Roswita Kupke von Brot für die Welt.

Daher unterstützt Brot für die Welt sogenannte Budget Watch Teams: Die sollen Verteilung und Verwendung des Budgets für die sozial Ausgegrenzten im Rahmen der staatlichen Programme diskutieren, analysieren und mit Regierungsvertretern ins Gespräch kommen.

Auch Bildung ist ein Schlüsselthema: Weil viele Kinder aus sehr armen Haushalten mithelfen müssen, den kargen Lebensunterhalt aufzubessern, kommen sie in der Schule nicht mit. Betroffen sind sehr oft die Mädchen. Kinderehen sind in Indien streng verboten, doch immer noch werden Mädchen oft jung „wegverheiratet“, eine Investition in ihre Bildung scheint den Eltern überflüssig. Brot für die Welt hilft, Aufklärungskampagnen zu organisieren und Nachhilfestunden zu finanzieren. Was das kostet? Sieben Euro. Für ein ganzes Jahr Nachhilfe für ein Kind. Damit auch dieses Kind lesen lernt und später weiß, welche Rechte es hat. Genau so, wie es in der indischen Verfassung steht.

✦ Dorothea Heintze

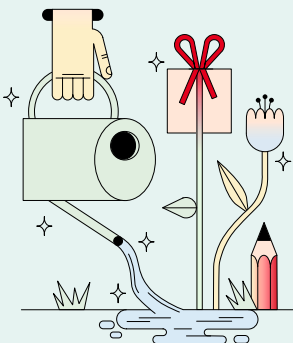
doppelt gut – das chrismon-Digitalabo

Gutes lesen und Gutes tun: Mit 10 Euro im Monat können Sie auf unserer Website chrismon.de weiterhin alle Texte frei lesen. 5 Euro davon spendet chrismon an ein gutes Projekt, das Sie auswählen können. Das Projekt auf dieser Seite ist eines von sechs Projekten, das wir Ihnen



zur Auswahl stellen. Seien Sie mit uns zusammen doppelt gut unterwegs!

> www.chrismon.de/doppeltgut



Jetzt chrismon plus lesen und Geschenk sichern!

Ihre Vorteile:

- + Noch mehr bewegende Geschichten, spannende Reportagen, Tipps und Termine für nur 68,40 € im Jahr
- + Nutzung der digitalen Ausgabe inklusive
- + Lieferung zuverlässig und bequem nach Hause
- + Wunschgeschenk zur Auswahl
Mehr Auswahl finden Sie unter chrismon.de/abo
- + Nach einem Jahr jederzeit kündbar



Wenn Sie jetzt ein Jahresabo von chrismon plus bestellen, bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Geschenk Ihrer Wahl:

Ein original Sonnenglas®

Tagsüber speichert das Glas die Sonnenenergie, nachts spendet es stimmungsvolles Licht.

Lieber eine andere Prämie? Auswahl hier: www.chrismon.de/abo



Gleich bestellen!

chrismon plus
ist die Abo-Ausgabe
von chrismon

Bestellen Sie jetzt:

☎ 0451 4906-830

🌐 www.chrismon.de/abo

✉ **GEP gGmbH Leserservice**
Postfach 1154
23600 Bad Schwartau

Humorvolle Einblicke in das Leben Jesu



NEU

Wer Ohren hat, der höre...!

Das Matthäusevangelium in Karikaturen
von Gerhard Mester

Josef, der sich über die Zahlungsmoral des Heiligen Geistes beschwert, Maria, die sich von den drei Weisen lieber frische Windeln gewünscht hätte, oder Petrus als Pionier des Schwimmens. Jeder der über 120 Karikaturen ist die entsprechende Bibelstelle gegenübergestellt – daraus ergibt sich ein ganz außergewöhnliches Leseerlebnis!

240 Seiten, 18 x 16 cm, geb., Bestellnr. 238413

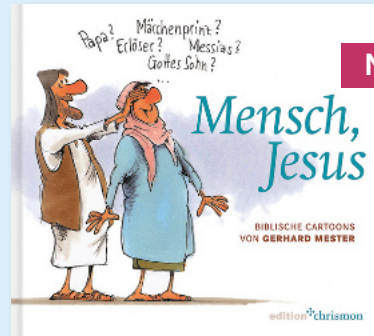
28,00 €

Mensch, Jesus Biblische Cartoons von Gerhard Mester

In Gerhard Mesters Buch mit einer Auswahl seiner besten Jesus-Karikaturen bekommen die Leser Einblick in ein Leben, das menschlich und göttlich zugleich war, aber bestimmt nicht ohne Humor: Jesus, der einem bewaffneten Römer Flötentöne beibringt, seinen Vortrag bei den Zaungästen und nicht beim ehrenwerten Publikum beginnt oder gekonnt wie ein Surfer dem Sturm auf dem See Genezareth trotzt...

48 Seiten, 18 x 16 cm, geb., Bestellnr. 238414

10,00 €



NEU



Die Bibel als Hörbuch Ungekürzte Lesung

Ursprung der Bibel sind mündliche Überlieferungen, und bis heute entfaltet sie gerade im Vortrag eine ganz eigene Poesie. Diese Edition gibt der Bibel eine neue Stimme – in der kraftvollen und bildreichen Übertragung Martin Luthers (revidierte Fassung 1912), gelesen von Peter Sodann, Wolfgang Gerber und Burkhardt Behnke.

Digipack mit 32 Seiten Booklet,
2 MP3-DVDs, Spielzeit ca. 92 Stunden,
Bestellnr. 210022

Nur 12,95 €

Entspannte Fastenzeit



NEU

„Luft holen!“ Meditationsmatte aus Kork und Natur- kautschuk

Ausatmen, einatmen, ausatmen: ideal für Atem- und Entspannungsübungen, für Meditationen aller Art, für Yoga, Pilates und vieles mehr. Die Oberseite unserer Meditationsmatte besteht aus natürlichem, weichem Kork, der sich nicht nur angenehm anfühlt, sondern auch über antibakterielle, schmutz- und geruchsabweisende Eigenschaften verfügt. Die Unterseite ist aus rutschfestem Naturkautschuk, der die Matte an Ort und Stelle hält.

183 x 61 x 0,42 cm, Bestellnr. 208575

39,90 €

Versandkosten 4,95 € und ab 50 Euro Bestellwert frei.



NEU

Grußkerze Pause

Ein hübsches Rosa kombiniert mit frischen Rottönen sorgt für Heimgelichkeit, Ruhe und Entspannung – die neuen Pausenkerzen machen sich auf dem heimischen Tisch ebenso gut wie als Geschenk oder postalischer Gruß!

Kerze

Große Pause

Fairtrade, Ø 7,5 cm,
Höhe: 20 cm,
Brenndauer: 73 Stunden,
Bestellnr. 208700

22,50 €

Kerze

Kleine Pause

Fairtrade, Ø 2,2 cm,
Höhe: 22 cm,
Brenndauer: 8-9 Stunden,
Bestellnr. 208701

6,90 €



❖ **chrismon** digital Spendenabo *doppelt gut*

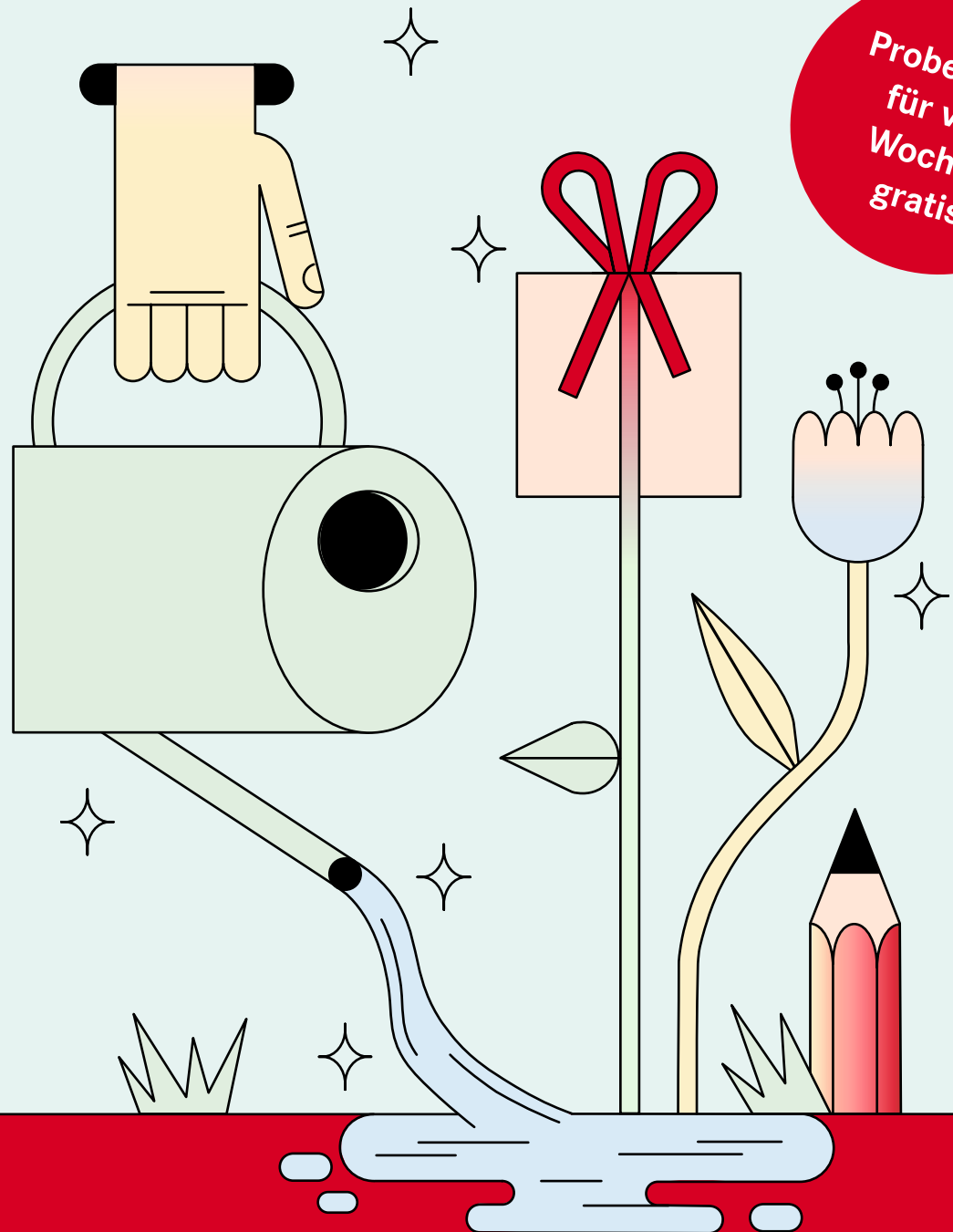
Gutes lesen und Gutes tun

Gutes lesen

Tiefgründig, authentisch,
packend – **chrismon.de**
hat Geschichten, die
berühren, und Worte,
die wirken.

Gutes tun

Die Welt ein bisschen
besser machen und
ein Projekt Ihrer
Wahl unterstützen.
chrismon tätigt dann
die Spende.



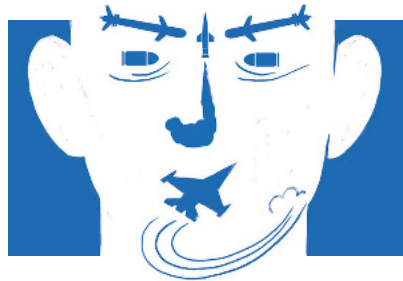
Probelesen
für vier
Wochen
gratis



4 Wochen gratis – gleich ausprobieren:

www.chrismon.de/doppeltgut/abonnieren

Frieden in der Ukraine



Ohne Waffen nicht zu bewerkstelligen?

„Selig sind, die Frieden stiften“ in chrismon 02.2025

Als Reaktion auf Ihren ausführlichen Artikel in chrismon stellt sich die entscheidende Frage: Wie wollen Sie in der aktuellen Situation dauerhaften Frieden bewerkstelligen und sichern? Irmingard Meister, Kassel

Vielen Dank an Frau Käßmann für ihren besonnenen Zwischenruf. Nach dem Zweiten Weltkrieg hat die Friedensbewegung zu einer Entspannung und Abrüstung zwischen den Großmächten beigetragen, das ist ihr bleibender Verdienst. Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs haben viele auf noch bessere Zeiten gehofft. Die Bundesrepublik wurde in vielen Bereichen entmilitarisiert – Kasernen geschlossen, Kriegsgerät eingemottet, die Bundeswehr verkleinert und die Wehrpflicht abgeschafft. Es waren hoffnungsvolle Zeiten. Der Angriff Russlands hat diese Entwicklung schlagartig beendet und bloßgestellt. Jetzt müssen wir aus einem Dornröschenschlaf aufwachen und wehrfähiger werden. Das ist das Gegenteil von einer „Verantwortungs-

„
In einer Zeit
des Hasses
ist es eine
Freude,
chrismon zu
lesen

“

Astrid Westhoff,
Berlin

Schreiben Sie uns:
chrismon,
Leserpost,
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt
am Main
E-Mail:
leserpost@chrismon.de

Lesertelefon:
069/580 98-83 06

Facebook:
chrismon.evangelisch

Instagram:
@chrismon_de

chrismon 04.2025
erscheint in der Zeit
vom 29.03. bis
03.04.2025.

losigkeit, in die wir hineinschlafen“. Dazu zählt eine verteidigungsfähige Bundeswehr, ein entschlossenes Auftreten der Nato und eine nicht nachlassende militärische Unterstützung der Ukraine. Sonst werden wir von Putin und seinen Unterstützern nicht ernst genommen. Ohne Waffen ist das leider nicht zu bewältigen.

Michael Williamson, Heidenheim

Frau Käßmann spricht mir voll aus der Seele und schreibt umfassend über Hintergründe zu diesem Thema. Das tut gut, denn ich finde es traurig, dass man in Diskussionen oft das Totschlagargument „Putinversteh“ hört und sich dann oft erklären muss, um sich nicht missverstanden zu fühlen.

Carmen Große, per Mail

Unangemessen

„Wir haben die Wahl“ in chrismon 02.2025

Mag der Vorstoß der CDU auch unglücklich gewesen sein, finde ich Ihre Art parteipolitischer Stellungnahme im Editorial doch unangemessen.

Louise Richter, Groß Schwansee

Als früheres CDU-Mitglied teile ich Ihre Einschätzung und stelle mit Entsetzen fest, dass die Lüge auch bei uns politisch gesellschaftsfähig geworden ist.

Matthias Schäfer, Münster

Leserbriefe sind keine Meinungsäußerungen der Redaktion. Wir behalten uns vor, Zuschriften zu kürzen und sie ganz oder teilweise im Internet zu veröffentlichen. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre vollständige Adresse an.

Impressum

chrismon, das evangelische Magazin, erscheint monatlich als Beilage in „Aachener Zeitung/Nachrichten“, „Aller Zeitung/Wolfsburger Allgemeine Zeitung“, „Altmark Zeitung“, „Berliner Zeitung“, „Die Welt“, „Die Zeit“ (nicht in BY), „Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung“, „Frankfurter Allgemeine Zeitung“ (Teilaufgabe), „General-Anzeiger“, „Göttinger Tageblatt“, „Hannoversche Allgemeine“, „Isenahener Kreisblatt“, „Kölnischer Stadtanzeiger/Kölnische Rundschau“, „Kreiszeitung“ (Syke), „Leipziger Volkszeitung“, „Märkische Allgemeine Zeitung“ (Potsdam und Brandenburg), „Münchner Merkur“, „Neue Osnabrücker Zeitung“, „Neue Presse“ (Hannover), „Neue Westfälische“ (Bielefeld), „Rheinische Post“ (Teilaufgabe), „Sächsische Zeitung“, „Soester Anzeiger“, „Solinger Tagblatt“, „Süddeutsche Zeitung“, „Welt am Sonntag“ (nur Norddeutschland), „Westdeutsche Allgemeine Zeitung“ (Bochum, Essen, Mülheim, TA/TLZ Erfurt, „Braunschweiger Zeitung“), „Westdeutsche Zeitung“ und „Westfälischer Anzeiger“ (Teilaufgabe) und weitere gebietsnahe Zeitungen.

Herausgebende: Yared Dibaba, Jakob Hein, Anna-Nicole Heinrich, Frederike van Oorschot

Kontakt Redaktion:
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main,
Telefon 069/580 98 - 0,
Fax 069/580 98 - 286,
E-Mail: kontakt@chrismon.de

Redaktionsleitung: Ursula Ott, Claudia Keller (Chefredakteurinnen), Mareike Fallert (Textchefin)

Art-Direktor: Dirk Artes

Chefin vom Dienst: Sabine Wendt

Redaktion: Claudius Grigat, Michael Güthlein, Christine Holch (Chefredakteur), Nils Husmann, Constantin Lummitzsch, Konstantin Sacher

Ständige Autoren: Johann Hinrich Claussen, Dorothea Heintze, Rainer Moritz, Dirk von Nayhauf

Grafik: Elisabeth Fernges, Lena Gerlach, Kerstin Ruhl

Produktion: Sabine Wendt

Bildredaktion: Michael Apel, Dorothea Hörstgen, Caterina Pohl-Heuser

Dokumentation:
Andrea Wicke (Leitung)

Anfragen zum Nachdruck an:
lizenzen@chrismon.de

Informationen zu chrismon plus
Leserservice unter Telefon
0451/4906 - 830,
Fax 0451/4906 - 950,
gcp-leserservice@medienexpert.com
Jahresabonnementspreis inklusive
Inlandsporto: 68,40 €

Verleger: Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH (GEP), Emil-von-Behring-Straße 3, 60439 Frankfurt am Main (Sitz der Gesellschaft: Frankfurt am Main, HRB-Nr. 49081, USt-IdNr. DE114235916)
E-Mail: info@gcp.de

Geschäftsführung:
Direktorin Ariadne Klingbeil,
Direktorin Stefanie Schardien

Anzeigen- und Verlagsleitung:
m-public Medien Services GmbH,
Zimmerstraße 90, 10117 Berlin
Internet: www.m-public.de
Anzeigenleitung: Yvonne Christoph,
Telefon 030/325321 - 433,
E-Mail: christoph@m-public.de
Vertriebsleitung: Monika Rienesl
Verlagsleitung: Bert Wegener

Druck: BurdaDruck GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1,
77652 Offenburg



PEFC
PEFC/04-32-0832

Quizauf Lösung

Wer wird laut Jesus zu lachen haben?

Als Jesus im Lukasevangelium seine Feldpredigt hält, sagt er: „Glückselig seid ihr, **die ihr jetzt weint.** Denn ihr werdet lachen.“ (Lk 6,21)

Wer trägt das Lachen schon im Namen?

Sara lacht, als sie erfährt, dass sie im hohen Alter ein Kind bekommen soll (Gen 18,12). Der Name ihres Sohnes, **Isaak**, lässt sich mit „er lacht“ übersetzen.

Wie reagiert Elischa auf den Spott der Kinder?

Die Kinder rufen zu Elischa: „Komm rauf, Glatzkopf.“ Er „**verfluchte sie**“ daraufhin „im Namen des Herrn“ (2 Kön 2,23-25). Später kommen zwei Bärinnen und reißen viele der Kinder in Stücke.

Die
Höhepunkte
Irlands in
einer Reise!

Exklusive Erlebnisreisen -
Limitierte Plätze!

Atouro®

HIGHLIGHTS

- Dublin
- Belfast
- Giant's Causeway
- Klippen von Moher



GROSSE IRLAND RUNDREISE INKLUSIVE NORDIRLAND

Detaillierter Reiseverlauf
und Buchung

9-tägige Rundreise für Chrismon-Leser

Erkunden Sie die pulsierende Hauptstadt Dublin und die geschichtsträchtige Stadt Belfast. Bestaunen Sie das UNESCO-Welterbe Giant's Causeway und genießen Sie die beeindruckenden Ausblicke von den Klippen von Moher. Tauchen Sie ein in die unberührte Natur des Glenveagh-Nationalparks und lassen Sie sich bei einem Fakultativausflug von der Schönheit der Panoramaküstenstraße Ring of Kerry verzaubern. Historische Highlights wie der Rock of Cashel und lebendige Städte wie Galway runden Ihre Reise ab. Eine perfekte Kombination aus Kultur, Geschichte und Natur erwartet Sie!

- Transfers lt. Reiseverlauf
- 8 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels, inkl. Halbpension
- Rundreise im klimatisierten Reisebus
- Eintrittsgelder, Stadtrundfahrten und Besichtigungen gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Für alle deutschen Abflughäfen: **Rail & Fly** 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung & Fahrten in den Verkehrsverbünden

Inkludierte Leistungen:

- Linienflug (evtl. Umsteigeverbindung) ab/bis Deutschland oder Wien nach Dublin und retour

Inkl. Flug ab **1.299** EUR p.P.

Preise und Termine 2025 in EUR pro Person im Doppelzimmer

9 Tage	Hamburg (0,-) Frankfurt (49,-) München (69,-) Berlin (59,-) Düsseldorf (49,-)	EZ- Zuschlag
1.299,-	05.11.	399,-
1.399,-	15.10.	449,-
1.499,-	23.04., 08.10.	469,-
1.599,-	07.05., 01.10.	469,-
1.699,-	25.06., 06.08., 03.09.	479,-
fakultatives Ausflugspaket Ring of Kerry 69,-		



Reiseverlauf:

Tag 1: Flug nach Dublin und Transfer in Ihr Hotel im Großraum Dublin. **Tag 2:** Panoramastadtrundfahrt durch Dublin. Weiterfahrt in den Norden nach Belfast mit Stadtrundfahrt. **Tag 3:** Fahrt zum Giant's Causeway, auch Damm des Riesen genannt. Weiterfahrt nach Derry.

Kurzer Aufenthalt. Übernachtung im Raum Derry / Letterkenny / Donegal. **Tag 4:** Heute können Sie die herrliche Natur im Glenveagh-Nationalpark genießen. **Tag 5:** Fahrt durch die Landschaft Connemaras. Die Reise führt Sie zur Kylemore Abbey (Besichtigung optional, gegen Gebühr). Anschliessend geht es nach

Galway. Übernachtung im Raum Clare. **Tag 6:** Morgens zu den bekanntesten Steilküsten Irlands: den Klippen von Moher. Anschließend in Richtung Kerry mit Stopp in Limerick. **Tag 7:** Tag zur freien Verfügung – optional „Ausflug Ring of Kerry“. **Tag 8:** Zurück nach Dublin. Fotostopp am Rock of Cashel. **Tag 9:** Rückflug.



Im Schatten ist Maximilian Staudt, 28, wohler als in der Sonne

Er erblindet. Und startet in den Beruf

Wenn er tollpatschig ist, weil er nichts sieht, kann er nun auch mal über sich lachen

Richtig krass war es für mich, als ich im Sommer 2019 meinen Führerschein abgeben musste, da war ich 23. Ich war beim Augenarzt gewesen, zu dem ich regelmäßig zur Kontrolle gehe. Er bestätigte mir, was ich selbst schon festgestellt hatte: Ich konnte im Dunkeln nur noch sehr schlecht sehen, erkannte kaum noch die Umrisse von Bäumen und Schildern. Ich war nicht mehr fahrtüchtig. Ich bin immer gern Auto gefahren, jetzt musste ich andere bitten, mich zu fahren – meine Eltern, die ganz in der Nähe wohnen, oder Freunde. Sie helfen mir zum Beispiel, die Grünabfälle aus meinem Garten zur städtischen Sammelstelle zu bringen. Am Anfang ist es mir nicht leichtgefallen, um Hilfe zu bitten, da ich immer gern unabhängig war, mit der Zeit wird das allerdings besser.

Meine Krankheit heißt *Retinitis pigmentosa* (RP). Sie ist sehr selten und in meinem Fall erblich bedingt, und sie schreitet immer weiter voran. Leichte Einschränkungen bemerkte ich schon kurz vor dem Abitur. Tagsüber bin ich auch sehr lichtempfindlich, wenn ich zum Beispiel aus

„
Klingt
seltsam,
aber meine
Krankheit
hat mir auch
genützt
“

einem dunklen Zimmer raus in die Sonne gehe, bin ich so stark geblendet, dass ich sofort in den Schatten muss, die Augen schaffen den schnellen Wechsel nicht mehr.

Trotz der Einschränkungen komme ich insgesamt ganz gut zurecht. Da ich immer in Trier lebte, kenne ich die Wege dort, die Bushaltestellen und alle störenden Verkehrsschilder. Zu Hause springt meine Verlobte oft für mich ein. Wenn ich zum Beispiel beim Kochen den Pfeffer im Gewürzregal nicht finde, gibt sie ihn mir. Manchmal ist sie mir zu schnell, dann sage ich: Das hätte ich auch selbst hinkommen. Meistens bin ich froh, dass sie mir hilft, ich kann mich glücklich schätzen, jemanden wie sie an meiner Seite zu haben. Im Moment kommen wir gut mit der Krankheit klar. Ich denke nicht so viel darüber nach, wie es sein wird, wenn ich noch weniger sehen kann, das ist sicher auch Selbstschutz, aber alles andere würde mich quälen.

Meine Arbeit kann ich glücklicherweise noch gut schaffen. Vor einigen Monaten habe ich mit meiner Doktorarbeit angefangen, Fachrichtung Lebensmitteltechnik. Ich habe eine halbe Promotionsstelle, werde also auch bezahlt. Ich arbeite fast nur am Computer, das geht sehr gut, ich kann mir alle Texte und Daten großziehen. Ältere Fachbücher, die es nicht digital gibt, scanne ich übers Tablet ein. Ich bin sehr froh, dass es heute digital so viele Möglichkeiten gibt, auch deshalb habe ich die Brailleschrift für Blinde noch nicht gelernt.

Wenn ich Leute neu kennenlernen, spreche ich meine Krankheit nicht automatisch an. Sonst könnte es passieren, dass sie gleich in den Fürsorgemodus, „Ich muss jetzt helfen“, übergehen, das will ich nicht. Es gibt aber Situationen, da ist es gut, meine Einschränkung kenntlich zu machen und den Button mit den drei Blindenpunkten zu tragen, etwa im Fitnessstudio. Dann verstehen die anderen, warum ich unter Umständen etwas Dummes mache, etwa gegen ein Gerät oder andere Leute laufe.

Zu Beginn meiner Erkrankung hat es mich oft genervt, dass ich so tollpatschig geworden bin. Wenn ich zum Beispiel das Wasserglas auf dem Tisch nicht gesehen habe und es herunterriss, war ich sauer auf mich, fühlte mich wie ein Volltrottel, selbst wenn keine anderen dabei waren. Mittlerweile kann ich auch mal über mich lachen. Wenn ich mit Freunden in der dunklen Kneipe die Pommes nicht aufgespießt bekomme, finden wir das alle komisch.

Es klingt vielleicht seltsam, aber meine Krankheit hat mir auch genützt. Ich war ein miserabler Schüler, meine Videospiele und Fußball waren mir wichtiger. Als meine Sehkraft nachließ, musste ich Entscheidungen treffen, die ich als 19-jähriger Chaot sonst nicht so schnell hätte treffen müssen. Zum Beispiel, wo es beruflich hingehen sollte. Ich könnte mir gut vorstellen, Ingenieur im Bereich Verfahrenstechnik zu werden. Ich bin reifer geworden, habe mehr Verantwortung für mich übernommen.

Glücklicherweise ist die Krankheit in den letzten Jahren nur langsam fortgeschritten. Ich hoffe sehr, dass die Medizin etwas findet, das mir richtig hilft. Ich weiß, dass das noch lange dauern kann. Aber wenn ich dann noch ein paar Jahre mit einer einigermaßen guten Sehkraft haben könnte, wäre ich schon sehr zufrieden.

✦ Protokoll: Franziska Wolffheim



ab **1.649€** p.P.
bei Buchung bis 31.03.2025

INSELHOPPING MIT STIL

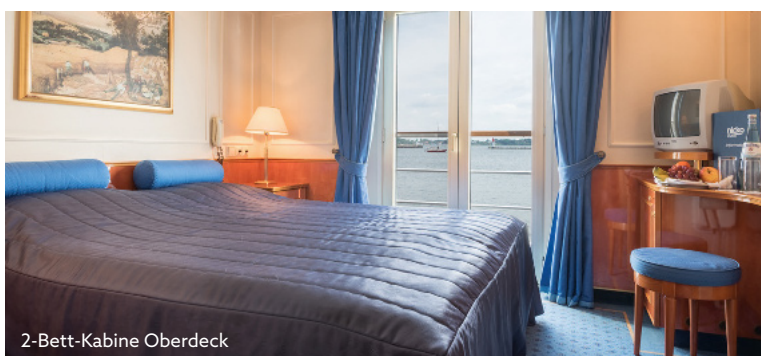
time to discover

8 Tage Flusskreuzfahrt | Potsdam • Ostseeinseln • Stralsund
oder **Stralsund • Ostseeinseln • Potsdam**

Diese Kreuzfahrt zwischen Potsdam und der Hansestadt Stralsund, vorbei an den deutschen Ostseeinseln, verspricht jeden Tag kontrastreiche Erlebnisse. Staunen Sie über das Schiffshebewerk in Niederfinow und genießen Sie im Nationalpark Unteres Odertal die herrliche Natur. Nach dem Besuch unserer polnischen Nachbarn in Stettin wird unsere Flusskreuzfahrt zur „Seefahrt“. An der Ostseeküste entlang geht es zu den Inseln Usedom und Rügen. Genießen Sie die herrlichen Landschaften mit der berühmten Bäderarchitektur.

Ihr Schiff: KATHARINA VON BORA  + boutique

nicko cruises steht für umfassende und bequeme Inklusivleistungen. Auf unserer **KATHARINA VON BORA** wird Ihnen die **nicko cruises Vollpension** mit mehrgängigen Menüs zu Mittag- und Abendessen im **Panorama-Restaurant** serviert. Erholung finden Sie auf dem **Sonnen-deck** oder an der Bar im **Panorama-Salon**.



2-Bett-Kabine Oberdeck

An- und Abreise
mit der Bahn
statt 312€
nur **1€** p.P.
in der 1. Klasse*



Reisetermine 2025

8 Tage Potsdam • Stralsund			Code: S97ROSP-BOR
24.05.–31.05.25 D	02.08.–09.08.25 D	16.08.–23.08.25 D	
19.07.–26.07.25 D			
8 Tage Stralsund • Potsdam			Code: S97ROSS-BOR
31.05.–07.06.25 D	12.07.–19.07.25 D	23.08.–30.08.25 D	
14.06.–21.06.25 D	26.07.–02.08.25 D	06.09.–13.09.25 C	
28.06.–05.07.25 D	09.08.–16.08.25 D	20.09.–27.09.25 C	

An- und Abreise mit der Bahn zum Sonderpreis zubuchbar!

Preise pro Person in Euro bei Buchung bis 31.03.2025

Kabinkategorie / Saison	C	D
2-Bett Hauptdeck ab	1.649	1.699
1-Bett Hauptdeck	2.399	2.449
2-Bett Oberdeck mit franz. Balkon	2.299	2.399
1-Bett Oberdeck mit franz. Balkon	2.799	2.899

2-Bett Kabinen zur Alleinbenutzung auf Anfrage.

Deutschlandweite An- und Abreise mit der Bahn 1. Klasse inkl. Schiffstransfer
1€ p. P. | **Getränkepaket** 203€ p. P. | **Ausflugspaket** mit 4 Ausflügen 149€ p. P.

* Angebote gelten nur für Neubuchungen. Begrenztes Kontingent.
Es gelten die Reisebestätigung und AGB der nicko cruises Schiffsreisen GmbH.

nicko cruises Schiffsreisen GmbH | Mittlerer Pfad 2 | 70499 Stuttgart | info@nicko-cruises.de

Buchen Sie jetzt direkt bei uns oder in Ihrem Reisebüro

 **0711 – 24 89 80 10**

www.nicko-cruises.de

 **NICKO cruises®**

Inklusive
Kyrenia



8 Tage 5-Sterne-Studienreise

Zypern

Für Sie als chrismon-Leser

Normalpreis **1.150,€***

Ihr Rabatt **- 900,€**

ab **250,€***
nur p.p. im DZ

Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen – Inklusive Ausflugsprogramm und Eintritten!



Inklusive
Kloster Bellapais



Inklusive
Nikosia



Inklusive
Famagusta



Inklusive
Antikes Salamis



Inklusive
Ausgewählte 4- und 5-Sterne-Hotels

Beispielhotel

Inklusive spektakulärem Ausflugsprogramm:

- **Nikosia:** letzte geteilte Hauptstadt Europas mit osmanischer Karawanserei (Eintritt inkl.)
- **Kloster St. Andreas** (Eintritt inkl.): Dieses Kloster wurde dem Apostel Andreas gewidmet und ist einer der bedeutsamsten Wallfahrtsorte der Insel.
- **Golden Beach:** Am wohl schönsten Strand Zyperns kann man mit etwas Glück die Spuren der bekannten Meeresschildkröte Caretta Caretta sehen.
- **Kirche Agios Afkentios** (Eintritt inkl.): Im Rahmen eines Kulturprojekts der EU wurde diese beeindruckende Kirche restauriert.
- **Antikes Salamis** (Eintritt inkl.): faszinierende Ausgrabungsstätte einer antiken römischen Stadt, u.a. mit Ruinen des Gymnasiums und der Therme
- **Kloster St. Barnabas** (Eintritt inkl.): Apostel, Märtyrer und zyprischer Nationalheiliger
- **Kunsthandwerk** in moderner Teppichgalerie
- **Famagusta:** malerische Hafenstadt
- **Kathedrale St. Nikolaus** (Eintritt inkl.): eines der herausragendsten Bauwerke gotischer Architektur Zyperns, heute bekannt als Lala-Mustafa-Pascha-Moschee
- **Miniaturopark** (Eintritt inkl.): die 15 wichtigsten Highlights Zyperns im Miniaturformat
- **Kloster Bellapais** (Eintritt inkl.): Meisterwerk gotischer Baukunst, von den Kreuzrittern erbaut, im 13. Jhd. wohl Aufbewahrungsort von Fragmenten des Heiligen Kreuzes, atemberaubende Lage im Pentadaktylos-Gebirge
- **Handwerkstradition** in Schmuck- und Ledermanufaktur
- **Kyrenia:** traumhafte Stadt mit altem Hafen, imposanter Festungsanlage (Eintritt inkl.) & historischem Schiffswrack, welches heute ein interessantes Museum ist (Eintritt inkl.)

Ihre Inklusivleistungen:

- + Hin- und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft¹ nach Ercan inkl. Flughafen- und Hoteltransfers **353,- €**
 - + 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in ausgewählten 4- und 5-Sterne-Hotels (Landeskatt.) inkl. 7x reichhaltigem Frühstücksbuffet **397,- €**
 - + Faszinierende Studienreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus mit den berühmtesten Höhepunkten Zyperns! Freuen Sie sich auf ein spektakuläres Ausflugsprogramm inkl. Eintritten (lt. Programm), u.a. mit: **280,- €**
 - Nikosia
 - Antikes Salamis
 - Kloster St. Barnabas
 - Kloster St. Andreas
 - Golden Beach
 - Kirche Agios Afkentios
 - Famagusta
 - Kathedrale St. Nikolaus
 - Miniaturenpark
 - Kloster Bellapais
 - Kyrenia
 - Schiffsmuseum
 - + Qualifizierte, Deutsch sprechende Studienreiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium **120,- €**
 - + 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft
- Gesamtpreis p.P. **1.150,- €***
Rabatt p.P. **- 900,- €**
Vorzugspreis p.P. ab nur 250,- €*

Wunschleistungen zu Vorzugskonditionen:

Genusspaket: Das Paket beinhaltet täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten: bis Mai 2025: nur 149,- € p.P. statt 169,- €* ab 2026: nur 159,- € p.P. statt 169,- €*

Reisemonate	März 2025 (16.–31.3.)	April 2025 (1.–10.4.)	April 2025 (11.–30.4.)	Mai 2025	Februar 2026	März 2026 (1.–10.3.)	März 2026 (11.–19.3.)	März 2026 (20.–31.3.)	April 2026
Saisonzuschlag p.P.:	120,- €	180,- € 120,- €	240,- €	240,- €	0,- €	60,- €	120,- €	180,- €	240,- €

Lesen & Reisen: Ihr Vorzugspreis für Sie als chrismon-Leser ab nur

250,€*
p.p. im DZ statt **1.150,€***

**Ihr Rabatt
– 900 €** p.p.

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	Leipzig	Hannover	München	Stuttgart
Flughafenzuschlag p.P.:	0,- €	60,- €	60,- €	65,- €	55,- €	65,- €	65,- €	60,- €
Abflutage	Do Fr	Mo Mi	Di	Mo Sa	So	Sa	Di Do	Do So

Einzelzimmer: auf Anfrage

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis bzw. Reisepass. Deutsche Staatsangehörige können für touristische Zwecke bis zu 90 Tage visafrei einreisen. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des Ziellandes zu erfragen.

¹ z.B. Freebird Airlines mit Zwischenlandung in Antalya

* Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reiseversicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist bis 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt ab 27.02.2026 ab Berlin. Bei anderen Reisetagen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb).

Hinweis: Die Reise gilt nur für den Empfänger und volljährige Begleitpersonen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Geplante Gruppengröße ca. 35 Personen. Mindestteilnehmerzahl 15 Personen pro Reisetag, bei Nichterreichen Absage bis spätestens 28 Tage vor Reisebeginn. Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen und witterungsbedingten Gründen ggf. möglich.

Ihr Rabattcode: CHRIS27656

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:

0800-503 533 516

Montag bis Freitag 8.30 – 18.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr

oder www.treue-vorteile.de/chris27656

Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Eisenheimerstraße 61, 80687 München.