

Omg!

DAS MAGAZIN
FÜR SUCHENDE

Leseprobe
zum Kirchentag

ICH HAB LUST

Inhalt



Lust

Substantiv [die]

Das Bedürfnis oder der Wunsch, etwas zu tun. Lust ist eine intensiv angenehme Weise des Erlebens, die sich auf unterschiedlichen Ebenen der Wahrnehmung zeigen kann, zum Beispiel beim Speisen, bei sportlichen Aktivitäten oder bei schöpferischer Tätigkeit, vor allem aber als Bestandteil des sexuellen Erlebens.



4

Vorwort

Wir haben Lust auf dieses Magazin. Und Sie?

6

Soldat

Beneidet hat mich bisher noch keiner um meinen Job

8

Feuerwehrfrau

„Frauen in der Feuerwehr – das war etwas komplett Neues“, erinnert sich Tanja Volkmann

10

Bestatter

Die häufigsten Reaktionen darauf: „Das könnte ich nicht!“

16

Kann Begehren Sünde sein?

Interview mit Christian Jung



20

Mit Lust gesegnet Liebe gemessen

Das Thema Lust in der Bibel

22

„Ich bestimme, was passiert“

Kerstin hat einige Jahre lang als Prostituierte gearbeitet. Jetzt betreibt sie ein Bordell

27

Lustvoll

Der-Die-Das Lust?

28

Generationsgespräch

Im Gespräch mit Marion Menzer (71) und Ruth Schondelmaier (26) über die 68er, Liebe, Sex und heiraten

32

6× Lust

Statistische Liebe



34

Limbi

Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn, sagt Werner Tiki Küstenmacher

38

Vorsicht vor giftiger Liebe

Viele Menschen sind auf der Suche nach dem richtigen Partner oder der passenden Partnerin. Worauf sie achten müssen und wie sie sich vor toxischen Beziehungen schützen, beschreibt Christian Hemschemeier in seinem neuen Buch

44

Nicht lustig - doch lustig

Kuriose Beerdigungsgeschichten



46

Ich hab (keine) Lust

Erledigungslust vs. Prokrastination als Lebensgefühl

48

Luscht, auf Spätzle, Schätzle?

Ein lustvolles Rezept aus dem Schwabylon Berlin

52

Kolumne

Wann sterben die Einhörner endlich aus?



KOLUMNE

Wann sterben die Einhörner endlich aus?

Während sich andere Trendtiere wie Eulen, Flamingos und Co. wieder problemlos in ihren natürlichen Lebensraum verabschieden lassen, beißen sich die Einhörner fest. Kaum noch ein Lebensbereich ist inzwischen vor ihnen sicher.





Gina Lorenz >>>> Schauspielerin aus Bern

Wie sieht für Sie Lust aus?



Liebe Leser*innen!

Wir haben Lust auf dieses Magazin. Wir meinen, so etwas fehlt in der Medienlandschaft: Religiöse Themen, locker aufbereitet. Zum Nach- und Weiterdenken, zum Schmunzeln, zum Widersprechen oder als Provokation. Wir haben Lust auf ein Magazin, das man gern liest. Weil es schön aussieht, weil es verständlich ist, weil es aus der Reihe tanzt. Gemacht haben wir dieses Heft für alle, die sich für religiöse Fragen interessieren – ob kirchlich engagiert oder schlicht auf der Suche nach Sinn. Jede Ausgabe soll ein eigenes Thema haben. Dies ist eine Leseprobe. So könnte unser Magazin künftig aussehen und dann regelmäßig erscheinen. Wir freuen uns deshalb über Feedback (siehe Rückseite) und Menschen, die uns unterstützen – durch ihre Meinung, durch Ideen oder einen Like bei Facebook.

Viel Spaß beim Lesen

wünscht Bernd Becker

Herausgeber

Ev. Presseverband für Westfalen und Lippe e.V.



SOLDAT

„Beneidet hat mich bisher noch keiner um meinen Job“, erzählt Hauptmann Martin Waltemathe lachend. Spannend finden es einige, aber so richtig neidisch sei noch keiner gewesen.

Die Begeisterung für die Sache haben seine Vorgesetzten während der Grundausbildung in ihm geweckt. Fair, hart und kameradschaftlich ging es zu. Und so blieb der Abiturient nach dem Wehrdienst bei der Bundeswehr. Die militärische Muttermilch hat er in einer Panzerbrigade bekommen und ist auch im Rückblick immer noch mit Leib und Seele Panzermann auf dem Leopard 2. Inzwischen ist Waltemathe Presseoffizier und im Stab der Panzerbrigade 21 Lipperland im ostwestfälischen Augustdorf. „22 Jahre bin ich dabei und ich tu diesen Dienst immer noch gerne. Na ja, es gab auch die Momente, wo man auf einer Übung nach 36 Stunden Regen im Wald sitzt und denkt, das könnte jetzt auch anders sein.“ Lust an seinem Beruf macht, dass er von diesem immer noch überzeugt ist. „Mein Großvater war Offizier und Pfarrer. Und er sagte immer „Soldaten sind die größten Pazifisten. Denn die wissen, was Krieg bedeutet. Die wissen, was Leid bedeutet.“ Und trotzdem glaube ich, dass eine Demokratie wehrhaft sein muss. Deswegen bin ich von meinem Dienst überzeugt.“ Damit spielt Waltemathe auf den Amtseid an, den jeder Zeitsoldat schwört: „Ich schwöre, der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen, so wahr mir Gott helfe.“ In seinen bisherigen Dienstjahren hat der 42-Jährige einige Auslandseinsätze miterlebt. In verschiedenen Verwendungen war er in Mali und im Kosovo stationiert. Wenn er davon erzählt, wie sich etwa aufgrund des KFOR Einsatzes die Lebensbedingungen der kosovarischen

Bevölkerung verbessert haben, dann zeigt sich für ihn darin der große Wert und Sinn seines Dienstes.

Für Waltemathe ist sein letzter Einsatz im Kosovo auch noch mit etwas anderem verbunden. Sein jüngster Sohn wurde in dieser Zeit geboren. „Den Kleinen konnte ich erst nach neun Tagen in den Arm nehmen. Und das ist das, was am wenigsten Spaß an diesem Beruf macht. Wir sind viel von zuhause weg. Das wiegt auch der Auslandsverwendungszuschlag nicht auf. Denn diese Zeit kriegt man nicht wieder.“ In diesem Zeitraum wächst aber auch etwas anderes. Und das unterscheidet diesen Beruf von anderen. „Die Zeit, die man mit den Kameraden in dieser speziellen Situation im Ausland verbringt, führt dazu, dass man sich auch nach 10 Jahren wieder trifft und merkt, wie sehr man verbunden ist. Das ist schon was Besonderes.“



FEUERWEHRFRAU

**Wenn es ums Retten geht, ist Tanja Feuer und Flamme.
„Schon als Kind habe ich davon geträumt, zur Feuerwehr zu gehen“,
sagt die Frau aus Olfen. „Aber damals war das nur etwas für Jungen.“**

Der harte Dienst, das Schleppen von schwerer Ausrüstung, die Gefahr im Einsatz – das traute man Frauen nicht zu.

Heute ist Tanja Volkmann 46, Hauptbrandmeisterin und Gruppenführerin bei der Berufsfeuerwehr im Kreis Recklinghausen.

„Frauen in der Feuerwehr – das war etwas komplett Neues“, erinnert sich die gelernte Industriemechanikerin an eine Stellenausschreibung in der Tageszeitung. Sie antwortete sofort darauf. Es folgten harte Auswahlverfahren. Am Ende blieben nur sie und eine weitere Frau übrig. Aber trotz der anstrengenden Ausbildung, trotz der großen Herausforderung und aller Gefahren – „echte Probleme habe ich eigentlich nie gehabt“. Von Anfang an war sie voll in das Team eingebunden. Die Kameradschaft war großartig.

„Das war auch nötig“, erklärt sie. „Denn die Einsätze können einem schon an die Nerven gehen.“ Verkehrsunfälle, Notfallpatienten und natürlich auch der klassische große Brand – das schweißt eine Gemeinschaft zusammen. „Bei der Berufsfeuerwehr ticken eigentlich alle ähnlich“, sagt Tanja, „helfen wollen und ein Sinn für Gerechtigkeit, das eint uns alle.“

Mittlerweile sitzt Tanja Volkmann in der Leitstelle des Kreises. Sie koordiniert dort die eingehenden Notrufe, organisiert und verteilt die Einsätze von Polizei, Feuerwehr und Krankentransporten. Sobald ein Anruf eingeht, muss al-

les blitzschnell gehen. Wohnungsbrand? Häusliche Gewalt? Herzinfarkt? „Jeder denkbare Fall ist hier bei mir im Computer hinterlegt.“ Tanja Volkmann muss dann entscheiden. Sekunden können den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen.

„Ich bin jetzt seit 20 Jahren dabei“, sagt sie. „18 davon auf der Straße.“ Am Anfang waren es fast immer echte Notfälle, die ein Ausrücken der Feuerwehr nötig machten. „Heute rufen die Leute oft auch wegen Kleinigkeiten an“, so Tanja. Bauchschmerzen, eine Mülltonne qualmt, der Rauchmelder piept: „Wegen so etwas hat man früher nicht die Feuerwehr bemüht“, sagt Tanja. Aber längst sei bei vielen Menschen der Respekt vor der Notfallnummer 112 verloren gegangen.

Mangelnder Respekt, das ist überhaupt so ein Thema, mit dem nicht nur Feuerwehrleute, sondern auch Polizei und Notärzte zu tun haben. „Es ist absurd“, sagt Tanja, „wir wollen den Menschen helfen. Und werden dafür oft angepöbelt.“ Aber, sagt sie, es gibt auch immer noch das Gegenteil: „Da ruft jemand an, und will sich einfach nur dafür bedanken, was wir für ihn und seine Familie getan haben.“ Und am Ende des Tages kann man sich dann auch sagen: Heute haben wir wieder Leben gerettet.

„Genau dafür tue ich es“, sagt Tanja Volkmann, „genau dafür: Helfen. Das ist noch immer mein Ding.“



BESTATTER

**Ich heiße Fabian Piepenstock, bin 25 Jahre und Bestatter in Haan.
Die häufigsten Reaktionen darauf: „Du bist was? In deinem Alter?
Was machst du da eigentlich? Das könnte ich nicht!“**

Ich bin weder Totengräber noch Schreiner, wie früher auf dem Land oft üblich. Ich sehe mich als Berater und Organisator – als moderner Dienstleister, in einer Art und einem Umfang, wie ich es in wenig anderen Berufen sein könnte. Sind Bestatter nicht ältere Herren mit grauemeliertem Haar, schwarzem Anzug und ernster Miene? Irgendwann erfülle ich diese Kriterien vielleicht auch – immerhin bin ich schon seit 10 Jahren in der Branche und habe mittlerweile meinen Meisterbrief – aber ich finde, ich gehöre mit meinen 25 Jahren noch nicht zum „alten Eisen“.

Meine Arbeit beginnt oft schon viele Jahre vor dem Tod mit einem Vorsorgevertrag: Eigene Wünsche lassen sich so bis ins letzte Detail selbst bestimmen. Kommt es dann zu einem Sterbefall, erfolgen Organisation, Abwicklungen von Formalitäten, die Versorgung des Verstorbenen, Aufbahrungen, die Trauerfeier und Beisetzung sowie die Begleitung der Hinterbliebenen.

Aber warum sollte ich Lust dazu haben? Was macht diesen Beruf so interessant? Für mich ganz klar: Kein Tag und kein Fall ist wie der andere. Trotz einer gewissen Routine in den einzelnen Abläufen, die man natürlich entwickelt, erlebe ich bei jedem Verstorbenen und jedem Angehörigen eine eigene Geschichte. Ich erfahre von Wünschen, Ereignissen und Prioritäten, durch die ich selbst lerne, über vieles im Leben anders zu denken.

Manchmal bin ich nur sachlicher Organisator, oft aber wichtiger Begleiter für die Trauerarbeit. In jedem Fall sehe ich mich als Berater, der in einer sehr privaten Zeit helfen kann. Ich arbeite nicht stumpf mit Akten und Zahlen von links nach rechts, sondern mache etwas Sinnvolles. Anders, als man glauben könnte, habe ich nicht den ganzen Tag traurige Menschen um mich, sondern dankbare und freundliche Personen. Mein Beruf ist vielseitig. So kann ich bei Dekorationen und Layout von Trauerdruck kreativ arbeiten, habe mit Gesetzestexten zu tun, bin Kaufmann und immer mit den Bereichen Kultur, Philosophie und Religion verbunden. Ich nehme nicht zuletzt auch eine gesellschaftlich wichtige Aufgabe wahr. Schon Perikles hat 430 v. Chr. gesagt: „Ein Volk wird so beurteilt, wie es seine Toten bestattet“.

Nur wenige Tage sind wirklich „traurig“ oder gänzlich undankbar, aber solche Tage gibt es wohl in jedem Beruf. Dann hilft immer noch ein gutes Hobby als Ausgleich – zum Beispiel etwas, das adrenalinreicher ist als der Beruf: Rennrad oder Motorrad fahren, laufen oder schwimmen.

Ich bin froh, auf die Frage „Was machst Du so beruflich?“ nicht antworten zu müssen: „Ich studiere BWL.“ Sondern sagen kann: „Ich bin Bestatter.“ Man überspringt den Smalltalk und hat direkt ein sehr persönliches Gespräch.

DAS WANDERN IST DES MÜLLERS LUST

Das Wandern ist des Müllers Lust, das Wandern.
Das muß ein schlechter Müller sein,
dem niemals fiel das Wandern ein, das Wandern.

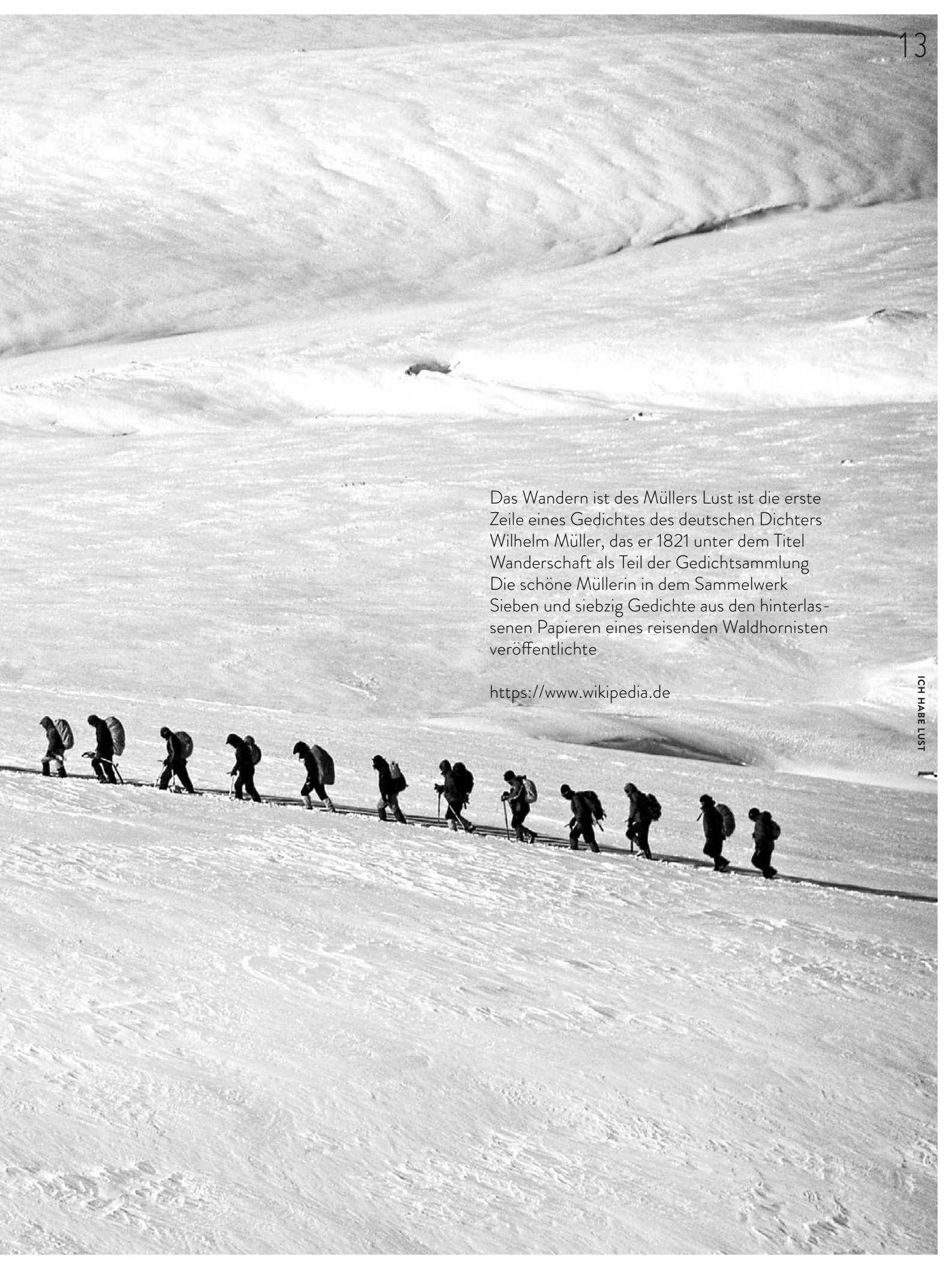
Vom Wasser haben wir's gelernt, vom Wasser:
Das hat nicht Rast bei Tag und Nacht,
ist stets auf Wanderschaft bedacht, das Wasser.

ICH HABE LUST

Das sehn wir auch den Rädern ab, den Rädern:
Die gar nicht gerne stille stehn,
die sich mein Tag nicht müde drehn, die Räder.

Die Steine selbst, so schwer sie sind, die Steine,
sie tanzen mit den muntern Reih'n
und wollen gar noch schneller sein, die Steine.

O Wandern, Wandern meine Lust, o Wandern!
Herr Meister und Frau Meisterin,
laßt mich in Frieden weiter ziehn
und wandern.



Das Wandern ist des Müllers Lust ist die erste Zeile eines Gedichtes des deutschen Dichters Wilhelm Müller, das er 1821 unter dem Titel Wanderschaft als Teil der Gedichtsammlung Die schöne Müllerin in dem Sammelwerk Sieben und siebenzig Gedichte aus den hinterlassenen Papieren eines reisenden Waldhornisten veröffentlichte

<https://www.wikipedia.de>

Lust auf Singen?

★★★★
BEGEISTERNDER MEGA-CHOR

★★★★
MITREISSENDE BÜHNENSHOW

★★★★
INTERNATIONALE MUSICALSTARS

DAS CHORMUSICAL MARTIN LUTHER KING

*Ein Traum
verändert die Welt*

Texte ANDREAS MALESSA
Musik HANJO GÄBLER & CHRISTOPH TERBUYKEN

**Sängerinnen und Sänger gesucht:
Sing' mit in Deiner Stadt!**

11.01.2020 Offenburg Baden-Arena

18.01.2020 Hamburg Alsterdorfer Sporthalle

25.01.2020 Ludwigsburg MHPArena

26.01.2020 Ludwigsburg MHPArena

01.02.2020 Münster MCC Halle Münsterland

08.02.2020 Siegen Siegerlandhalle

15.02.2020 Hannover Swiss Life Hall

22.02.2020 Minden Kampa-Halle

23.02.2020 Minden Kampa-Halle

29.02.2020 Bochum RuhrCongress

01.03.2020 Bochum RuhrCongress

07.03.2020 Braunschweig Stadthalle

14.03.2020 Bayreuth Oberfrankenhalle

15.03.2020 Bayreuth Oberfrankenhalle

04.04.2020 Wetzlar Rittal-Arena

Anmeldung, Tickets und Infos: www.king-musical.de | 02302 28 222 22

Veranstalter:



Bundesweite Kooperationspartner:



Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
www.baptisten.de

Unterstützer:



WIRTSCHAFTSPRÜFUNG UND BERATUNG

Medienpartner:



www.unserkirche.de



Bildungskampagne:



Gospel für eine gerechtere Welt:



Versicherer im
Raum der Kirchen
BruderHo-Pas Familienfürsorge





FAKE-NEWS, ISLAM-ANGST UND DIE ROLLE DER GESELLSCHAFT GEGENÜBER RECHTSRADIKALEN

Dortmund 2015: Als die ersten Flüchtlinge am Bahnhof eintreffen, werden sie mit Beifall, fröhlichen Gesichtern und offenen Armen empfangen. Heute bestimmen Hetzreden und ausländerfeindliche Parolen die Medien-Schlagzeilen.

Jörg Bade, Pfarrer und Berufsschullehrer, kennt beides aus Nachbarschaft und Schulalltag in einer internationalen Förderklasse und will nicht länger schweigen. Denn Antrieb seines Denkens und Handelns ist die Bibel: „Du sollst den Fremdling lieben, denn er ist wie du“ – ein einführender Grundsatz nach dem 5. Buch Mose, der sich in den zahlreichen biblischen Flüchtlingsgeschichten (Mose, Jesus u.v.m.) immer wiederfinden lässt. Schonungslos zerplückt Bade Argumente und Sprache der rechten Szene, setzt sich mit AfD-Politikern und ihren national-moralischen „Werten“ auseinander. Und fragt: Was ist, wenn aus Worten Taten werden? Wie damals, als Juden als „Schädlinge“ diffamiert wurden. Dabei verschweigt er nicht Probleme der Integration und Schranken bei kulturellen Unterschieden. Ein flammender Appell, sich gerade jetzt kirchlich und politisch zu engagieren, bevor es zu spät ist.

264 Seiten, Paperback
Format 12,5 × 20,5 cm
16,95 Euro [D]
ISBN 978-3-7858-0748-4

KANN BEGEHREN SÜNDE SEIN?

Kann Begehren Sünde sein? Wen könnte man das besser fragen, als jemanden von der Kirche? Christian Jung, 39 Jahre, ist promovierter Theologe. Neben seiner Tätigkeit als Pfarrer der Ev. Kirchengemeinde Uckerath, schreibt er derzeit an einer Habilitation zum Thema „Begehren“ bei Prof. P. Stoellger in Heidelberg.

Kirche – ist das nicht der Ort, wo Lust und Begehren traditionell einen schweren Stand haben? Zumindest auf den ersten Blick. Über viele Jahrhunderte scheint es so, als ob die Kirche alles Lustvolle unterdrückt und kleingehalten hat. „Du sollst nicht begehren!“, war das Motto, an dem sich die Gläubigen auszurichten hatten.

Sollte damit auch der Mensch kleingehalten werden? Das ist zumindest die These der Religionskritik des 19. Jahrhunderts. Friedrich Nietzsche hat die Kirche seiner Zeit z.B. als einen Machtapparat beschrieben, der seine Mitglieder betäubt und gefügig macht, indem er ihnen eine strenge Enthaltsamkeit verordnet. Ganz so einfach ist es aber – glaube ich – nicht. Das Thema der Lust, das Thema des Begehrens wurde nur scheinbar aus der Kirche herausgehalten.

Wie das? Meine These ist: Es gibt nichts, das ohne Lust geschieht. In allem steckt ein Begehren und ... das mag vielleicht überraschen ... gerade im Verbot des Begehrens ist jede Menge Begehren am Werk.



**Jeder kleine Spießer macht
das Leben mir zur Qual,
denn er spricht nur immer
von Moral**

**Ich will keine
Schokolade,
ich will lieber
einen Mann**



Welche Art von Begehren soll das sein? Wir kennen das doch aus Kindertagen. Gerade das, was uns verboten wird, kann eine enorme Anziehungskraft auf uns ausüben. Das Verbot befeuert unser Begehren. Und auch beim Verboten selbst haben wir es mit einem sehr lustvollen Geschehen zu tun. Zum einen kann sich derjenige, der die Verbote ausspricht, ein Gefühl der Überlegenheit, der Macht verschaffen. Und zum anderen kann sich der Verbietende permanent mit dem Verbotenen beschäftigen, ohne dass es seinen Mitmenschen auffällt. Ich bin z.B. in einer sehr frommen Gemeinde aufgewachsen. Dort hieß es immer: „Kein Sex vor der Ehe!“ Im Rückblick ist mir klar geworden, dass nirgendwo so viel über Sex gesprochen wurde wie dort, aber eben immer nur unter dem Deckmantel des Verbots.

Stichwort Askese: Kann es auch lustvoll sein, sich selbst etwas zu verbieten? Absolut. Ein strenger Asket entsagt allen weltlichen Lüsten ... aber vielleicht tut er dies ja nur, weil er eine höhere Lust empfinden will, eine spirituelle, transzendente Lust. Die Entsagung aller Lüste wäre dann nur das Nadelöhr, durch das er hindurchgehen muss, um diese übergeordnete Lust zu erfahren. Zugespißt könnte man auch sagen: Überall, wo Verbot draufsteht, ist jede Menge Lust drin.

Nun ist das Verboten von Lust ja heute überhaupt kein Thema mehr. In Fernseh-Shows suchen sich Menschen ihre Partner splitterfaser-nackt aus, Erotik-Romane wie *Fifty shades of Grey* sind schwerst angesagt ... Ja, das stimmt. Wir leben in einem Zeitalter, in dem das Thema der Lust nicht nur überall präsent ist, sondern kaum noch reglementiert wird. Meine Vermutung ist allerdings, dass diese Omnipräsenz des Lustvollen eher ein Zeichen dafür ist, dass viele Menschen kaum noch Lust empfinden und immer heftigere Stimuli brauchen, um sie zu spüren. Kurz gesagt: Wir leben in einem Zeitalter, in dem die Lust und vor allem die Erotik verschwinden.

Weil Lust mit verbieten zu tun hat? In gewisser Weise schon. Lust oder Erotik entstehen nur dort, wo das Objekt der Begierde unserem uneingeschränkten Zugriff entzogen bleibt, sei es durch ein Verbot oder sei es durch andere Strategien der Verschleierung. Nur wenn ein Gegenstand nicht vollkommen offen da liegt, wenn es noch etwas Geheimnisvolles an ihm gibt, springt unser Begehren an. Der Philosoph Martin Heidegger hat z.B. gesagt, dass das, was uns am meisten anzieht, genau das ist, was sich uns entzieht. Absolute Freizügigkeit hingegen killt die Lust.

Was heißt denn das für langjährige Partnerschaften? Vielleicht, dass ein auf Dauer angelegtes und zugleich lustvolles Zusammenleben nur dann möglich ist, wenn man dem jeweils anderen seine unantastbare Würde, sein Geheimnis lässt. Wenn man ihn eben nicht zu einem Objekt der Begierde degradiert, das vollends verschlungen und in Besitz genommen werden kann. Viel einfacher könnte man auch sagen – aber das klingt vielleicht ein bisschen altmodisch – ,wenn man versucht, ihn zu lieben.

Welche Rolle spielt bei Ihren Überlegungen die Religion? ‚Gott‘ ist für mich der Name für die Erfahrung des Geheimnisvollen und Entzogenen. Selbst wenn wir spüren, dass das Göttliche uns berührt, ist diese Berührung immer nur im Entzug präsent. Ich glaube, das ist auch der Grund, warum Menschen ein spirituelles Begehren entwickeln, warum sie nicht anders können, als sich nach ‚Gott‘ auszustrecken. Das Gegenteil eines geheimnisvollen Gottes ist natürlich ein Gott, der in strenge Ordnungen und Dogmen überführt wird, an dem nichts mehr entzogen bleibt. Ein solcher Gott wäre ein absoluter Lustkiller und das Ende jeder spirituellen Erotik.

MIT LUST GESEGNET & LIEBE GEMESSEN

Auch die Großen der Bibel hatten Lust:

Und es begab sich, daß David um den Abend aufstand von seinem Lager und ging auf dem Dach des Königshauses und sah vom Dach ein Weib sich waschen; und das Weib war sehr schöner Gestalt....

2. Sam 11,2f

„Hui!“

DEIN BORN SEI GESEGNET,
UND FREUE DICH DES WEIBES
DEINER JUGEND.

Sprüche 5,18

Zärtlich
**SEINE LINKE
LIEGT UNTER MEINEM
HAUPT, UND SEINE
RECHTE HERZT
MICH.**

Hoheslied 2,6

„GENIESS'S SOLANGE
DU KANNST!“

Brauche das Leben mit
deinem Weibe, das du
lieb hast, solange du das
eitle Leben hast, das dir
Gott unter der Sonne
gegeben hat.

Prediger 9,9

Lust auf Gottesdienst?

Eins bitte ich vom HERRN, das hätte ich gerne: daß ich im Hause des HERRN bleiben möge mein Leben lang, zu schauen die schönen Gottesdienste des HERRN und seinen Tempel zu betrachten.

Psalm 27,4

ACHTUNG
Laß dich ihrer Schönheit nicht
gelüsten in deinem Herzen
und verfange dich nicht an
ihren Augenlidern.

Sprüche 6,25

Was für eine Einladung:

KOMM, MEIN FREUND,
LASS UNS AUFS FELD
HINAUSGEHEN UND UNTER
ZYPERBLUMEN DIE NACHT
VERBRINGEN. DA WILL
ICH DIR MEINE LIEBE
SCHENKEN.

Hoheslied 7,12

„I
w



Sex als Verheißung? Kerstin hat einige Jahre lang als Prostituierte gearbeitet. Jetzt betreibt sie ein Bordell. Sie meint: Männer suchen vor allem Nähe

„Ich bestimme, was passiert“

Auf der Überdecke im Leoparden-Muster sitzt Kerstin. Eine Frau Mitte 40. Klein, lebhaft, energische Bewegungen; ein offener Blick und ein freundliches Lächeln. Kerstin gehört das Bett, das Zimmer, in dem es steht, sowie das ganze Bordell am Rand einer sauerländischen Kleinstadt. Beruf? „Puffmutter“, sagt Kerstin und lacht ausgelassen – „der beste Beruf, den ich je hatte“.

Was suchen die Männer, wenn sie hierher kommen, in dieses Zimmer, dieses Bett? Nähe zu einer Frau? Befriedigung? Ekstase? Gar ein Stück vom Paradies?

Mit dem Begriff Paradies kann Kerstin wenig anfangen. Die Bordell-Betreiberin sieht das Thema Prostitution nüchterner. Es ist eine Möglichkeit für Frauen, auf relativ einfache Art relativ viel Geld zu verdienen. Und sie weiß, wovon sie spricht.

Mit 32 Jahren fing die gelernte Erzieherin an, als Prostituierte zu arbeiten. „Ich war gerade Single geworden und bekam als Aufstockerin Hartz 4“, erzählt sie. Die Möglichkeit, schnell Geld zu verdienen, schien ihr verlockend.

„Auch in meiner Beziehung vorher war ich sexuell aufgeschlossen. „Warum es also nicht versuchen mit dem Sex gegen Bezahlung?

Den ersten Arbeitsplatz fand sie über eine Zeitungsanzeige; eine Bekannte kam mit zum Vorstellungsgespräch. „Ich fand den Chef nett“, erinnert sie sich. Und der erste sexuelle Kontakt mit einem Kunden? „Natürlich saß ich die ersten zwei Tage an der Bar und habe mich kaum getraut, die Männer anzusehen“, sagt Kerstin. „Aber nach dem ersten Mal war alles gut.“ Drei Jahre lang hat sie als Prostituierte gearbeitet und eine Reihe unterschiedlicher

Ganges ist anders, ausgestattet mit allem, was man für Sex im sadomasochistischen Bereich braucht. „Manche unserer Frauen bieten auch das an“, sagt Kerstin. „Jede entscheidet das selbst.“

Die meisten Männer, die in Kerstins Bordell kommen, haben kleine Träume. „Das sind ganz normale Männer“, sagt Kerstin. „Alle Altersgruppen, alle Schichten. Der eine stellt sich auf den Flohmarkt, um die 120 Euro für eine Stunde zusammenzubekommen; der andere ist Manager und möchte hier mal in die Rolle des Machtlosen schlüpfen.“

Puffmutter,

sagt Kerstin und lacht ausgelassen – „der beste Beruf, den ich je hatte“

Betriebe kennengelernt, vom Nachtclub bis zum Escort-Service. Schon bald war klar: Zurück in die normale Arbeitswelt wollte sie nicht. Aber etwas Festes sollte es sein. Die Suche dauerte eine Zeit – „dunkel, schmutzig, mit roten Tüchern über den Lampen kam nicht in Frage“. Bis dann eines Tages der richtige Laden auftauchte. Da ergriff Kerstin die Chance.

Im Moment haben sich fünf Frauen zwischen 23 und 48 Jahren bei ihr eingemietet. Sie entscheiden selbst über ihre Arbeitszeiten und ihren Service; Kerstin stellt nur die Räume zur Verfügung. Was ihr gefällt an diesem Beruf? „Ich kann selbst bestimmen, was ich tue und was ich lasse. Da ist man in den meisten anderen Berufen viel abhängiger.“

Das Etablissement liegt im ersten Stock eines einfachen, gepflegten zweigeschossigen Hauses im Industriegebiet. Roten Plüsch sucht man hier vergeblich. Alles ist schlicht, fast nüchtern eingerichtet. Man könnte die Räume für Hotelzimmer halten. Nur das Zimmer am Ende des

Und sie wünschen sich – was? Nähe, Berührung. Einen anderen Körper. Abwechslung beim Sex. „Viele kuscheln gern. Die bekommen zuhause nicht das, was sie sich wünschen. Hier sind sie superlieb“, sagt die Bordell-Betreiberin. Dann erzählt sie von ihrem ersten Mal mit einem alten Mann: „Ich habe das Übliche versucht, aber es klappte nicht. Schließlich hat er gesagt: Mädche, tun wir doch einfach so als ob. Er wollte einfach die Berührung genießen.“

Etwa 80 Prozent der Kunden kommen regelmäßig, manche wöchentlich, andere einmal im Jahr. Häufig erlebt Kerstin die Männer als sehr schüchtern. „Die rufen an und fragen: ‚Kann man bei euch Sex machen?‘“, erzählt sie kopfschüttelnd. „Wenn sie dann hier sind, trauen sie sich gar nicht, die Frauen anzufassen. Die legen sich hin und lassen uns machen. Das ist dann für uns auch nicht so toll. Niemand findet Sex schön, wenn der andere regungslos daliegt.“

Ein einziges Mal hat sie erlebt, dass jemand „nur reden“ wollte, wie das Klischee so schön heißt.

„Zwei Stunden lang hat der mir erzählt, was in seinem Leben schlecht läuft. Du liebe Güte, war das langweilig!“ Kerstin lacht und verdreht die Augen. „Da ist es mir echt lieber, wenn ich aktiv werden kann. Man möchte ja sein Gegenüber glücklich machen.“

Aber natürlich, reden gehört auch dazu. Genau wie Nähe zulassen, Berührungen, auch Zärtlichkeiten, von beiden Seiten. Küsse? „Je nachdem“, sagt Kerstin. „Ich habe das immer nach Gefühl entschieden. Wenn ich den Mann sympathisch fand, habe ich ihn auch geküsst.“ Sie selbst hat es auch durchaus genossen, wenn die Männer Interesse zeigten, auch sie zu erregen. Wenn der nett anzusehen und sympathisch war – warum nicht? Ich fand Sex immer toll.“

Ein tiefer Zungenkuss aber kostet in der Regel extra – 50 Euro für 30 Sekunden Küssen können es schon mal sein. Das handeln die Frauen mit den Freiern vorher aus. Und: Wer ständig versucht, die vereinbarten Grenzen zu überschreiten, ohne dafür zahlen zu wollen, wird gebeten zu gehen. Da sind die Frauen glasklar.

Darum ist selbstbewusstes Auftreten eines der ersten Dinge, die Kerstin den Frauen beibringt. „Ihr bestimmt selbst, was ihr wollt und was ihr zulässt“, erklärt sie Neuanfängerinnen immer wieder. Denn das Nein-Sagen fällt Frauen oft schwer. Dabei gehört es vielleicht zu den wichtigsten Fähigkeiten einer Prostituierten, für sich selbst zu sorgen und den Männern Grenzen zu setzen. „Ich muss mich nicht einfach hergeben und stillhalten, nur weil jemand dafür bezahlt hat“, betont Kerstin. „Noch einmal: Die Frauen bestimmen!“

Dabei sind auch die Kolleginnen hilfreich. Sie selbst hat sich früher viel von anderen Frauen abgeguckt, gerade wenn es um die Frage geht: Was tun, wenn ich etwas nicht möchte? Inzwischen ist sie da souverän. „Ich sage zweimal höflich Nein, und wenn er es dann nicht versteht, mache ich ihm klar, dass wir das hier leider beenden müssen.“

Wer sind die Frauen, die im Bordell arbeiten? „Da gibt es alles“, sagt Kerstin. „Von der An-

wältin oder der Ärztin, die am Wochenende ihr Hobby zum Beruf macht, bis hin zu Frauen, die – sorry – zu blöd sind, um an der Supermarktkasse zu stehen.“

Viele Frauen kommen aus Berufen, in denen sie ohnehin mit Menschen zu tun haben. Nicht wenige arbeiten im Pflegebereich, wo sie ohnehin Menschen körperlich sehr nah kommen. Vielleicht wird die Hemmschwelle dadurch niedriger, meint Kerstin. Und: „Die möchten anderen einfach was Gutes tun.“ Sie selbst findet: „Wenn ich selbst das Gefühl habe, dass ich meinen Job gut gemacht habe, ist das toll.“

Aber auch wenn die Gesellschaft inzwischen toleranter und offener geworden ist, ist Sexarbeit immer noch ein Tabu. Auch für Frauen, die sie freiwillig und selbstbewusst ausüben. Nicht wenige führen daher ein Doppelleben und verschweigen Kindern, Familie oder Freunden ihre Arbeit im Bordell. „Hausieren gehe ich damit auch nicht“, sagt Kerstin. „Schnell wird man ‚bedauert‘, ohne dass jemand wirklich weiß wie es ist.“ Ihre Freunde wissen Bescheid. Ihrer Mutter hat sie erst nach zwei Jahren von ihrem Gelderwerb erzählt – „man kann sich ja vorstellen, dass gerade eine Mutti sich Sorgen macht“ – und dem Mann, mit dem sie inzwischen zusammenlebt, anfangs auch nicht – der ist innerhalb der ersten Wochen nach dem Kennenlernen von selbst drauf gekommen. Für ihn ist es o.k., sagt Kerstin.

Und für sie selbst? Wie ist das, wenn man Sex nur dem schenken möchte, den man wirklich liebt? „Na ja“, sagt Kerstin. „Das ist schon manchmal nicht einfach gewesen.“ Aber: „Wer in meinem Körper war, hat dabei doch nichts von meiner Seele bekommen. Es ist nur mein Körper!“

Trotz solcher Fragen steht Kerstin zu ihrem Beruf. „Wir sind schon ein eigener Schlag“, sagt sie. „Ganz normale Frauen zwar, aber in jeder steckt doch so etwas Rebellisches. Etwas, was eben nicht so ist wie bei allen anderen – und was andere sowieso nicht verstehen. Wir haben Humor.“ Und wie sie das sagt, klingt es stolz.



* Prostitution

ist, rechtlich gesehen, ein Beruf – aber kein Beruf wie jeder andere. „Die Bundesregierung geht davon aus, dass Prostituierte einem besonderen Risiko ausgesetzt sind, Opfer von Gewalt zu werden“, erklärt Pfarrerin Birgit Reiche von der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen. 488 Frauen als Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung listet etwa der Lagebericht Menschenhandel des Bundeskriminalamtes für das Jahr 2016 auf. Die Dunkelziffer ist viel höher, denn die Statistik berücksichtigt nur Fälle, die zur Anzeige gelangten, wie Reiche erklärt.

Darum sieht das neue Prostituiertenschutzgesetz Beratungsstellen vor, die Frauen auch beim Ausstieg aus der Prostitution unterstützen sollen. Die westfälische Frauenhilfe betreibt drei solcher Beratungsstellen in Ostwestfalen und Südwestfalen „Bei dieser Arbeit konnten wir in den vergangenen Jahren feststellen, dass die Zahl der Opfer von Gewalt gleich geblieben ist“, erklärt Reiche. Etwa 170 Frauen haben die Beratungsstellen der Frauenhilfe im vergangenen Jahr betreut. „Die Frauen brauchen nach wie vor Schutz“, sagt Reiche. Die Hilflosigkeit und Armut von Frauen werde ausgenutzt, sowohl bei Migrantinnen als auch bei Frauen, die als Arbeitssuchende meist aus südosteuropäischen Ländern nach Deutschland kommen. Vor allem diese Gruppe sei sehr froh, wenn ihnen Alternativen zur Prostitution angeboten würden.

EINE ZUHÖCHST ANGENEHME WEISE
DES ERLEBENS



ICH HABE LUST

DER-DIE-DAS LUST?

Bis in das 17. Jh. wurde das Wort „Lust“ im Deutschen je nach Sprachregion sowohl in einer maskulinen Form als auch in einer femininen Form verwendet. In der bayrischen Mundart war es besonders lang männlich.

Der Theologe Martin Luther hat das Wort „Lust“ zum Beginn seiner Schaffenszeit meist männlich verwendet. Erst später wird „Lust“ bei ihm weiblich. Was hat das wohl für Gründe gehabt?

GENERATIONSGESPRÄCH



MARION MENZER (71)

Sex war etwas, **was eine Frau irgendwie** **ertragen musste**

Ich bin in Essen aufgewachsen. Meine Mutter war Varietékünstlerin und mit mir allein-erziehend. Damit hatte ich als Kind gleich einen doppelten Makel. Man kann sich gar nicht mehr vorstellen, wie piefig die Gesellschaft damals war, wie eng. Gerade für Frauen. Bis in die späten 50er Jahre brauchte die Frau die Erlaubnis ihres Ehemannes, wenn sie einen Beruf ausüben wollte. Und selbst, als das abgeschafft war, galt noch lange: Der Beruf musste mit ihren Pflichten als Haus- und Ehefrau vereinbar sein. In der Schule lernten wir: Du musst als Jungfrau in die Ehe gehen. Man musste ja früh heiraten, weil man anders gar nicht mit einem Mann zusammen sein konnte. Mit 19 bin ich zuhause ausgezogen, habe mir ein möbliertes Zimmer gesucht. Meinen Freund habe ich auf dem Balkon versteckt, wenn jemand vorbeikam. Die Vermieterin durfte davon nichts wissen, sie hätte sich sonst der Kuppelei strafbar gemacht. Ich wollte da raus, die Sehnsucht war übermächtig. Ich habe dann eine Lehre als Buchhändlerin gemacht. In dieser speziellen Szene kostete man schon von der Freiheit. Es gab offenen lebende Lesben und Schwule. Ganz anders,

als sonst in der Gesellschaft, wo galt: Du musst als Frau dem Mann zu Diensten sein. Sex war etwas, was eine Frau irgendwie ertragen musste: Augen zu und durch. Auch vor der Ehe galt: Der Mann durfte sich die Hörner abstoßen. Als Frau? Da war der Gipfel der Zügellosigkeit ein Kuss. Und selbst da ließ man sich nicht unterhalb des Kinns anfassen.

Aber dann kam der Aufbruch: Minirock und Beatles waren seine Vorzeichen. Was sich da für eine Revolte ankündigte, ist heute kaum noch nachvollziehbar. Dazu gehörte auch die Befreiung der Sexualität, das offene Bekenntnis: Wir lassen uns keinen Triebverzicht mehr anordnen. Sicher, im Rückblick muss man sagen: Auch das entsprach zunächst mal den Bedürfnissen vor allem der Männer. Aber auch wir Frauen machten mit, weil wir bei diesem Aufbruch dabei sein und nicht so verklemmt wie unsere Mütter sein wollten. Ich lebte in Berlin in einer dieser legendären Kommunen, in denen das Zeichen für eine befreite Sexualität war, jede Woche mit einem anderen ins Bett zu gehen. Die Pille machte es möglich. „Freiheit“ war das Schlagwort, keine einengenden Zweierbeziehungen, keine bürgerlichen Besitzansprüche. Aber ganz ehrlich – für uns Frauen hatte sich nicht viel verbessert, denn nun sollten wir stets und ständig verfügbar sein, um nicht als spießig zu gelten. Die Situation überforderte Frauen und Männer gleichermaßen. Etliche Frauen in meiner Umgebung wurden depressiv, bei einigen gab es Selbstmordtendenzen.

Dann wurde es politisch. Es entstanden die ersten radikalen Frauengruppen und Weiberräte. Das Signal aber, dass alle „frechen“ Frauen erreichte, war die Selbstbezeichnung vieler prominenter und nicht prominenter Frauen 1971 im „Stern“, initiiert von Alice Schwarzer: „Wir haben abgetrieben“.

Von freier Liebe war nicht mehr so viel die Rede, aber von der Freiheit, über sich selbst zu bestimmen. Ideen der gemeinsamen Kindererziehung entstanden. Im Grunde wurde damals der Kita-Idee der Weg bereitet.

Seit fast vierzig Jahren lebe ich nun glücklich



RUTH SCHONDELMAIER (26)

Hochzeit in Weiß: Das ist im Moment ganz schwer angesagt

in einer Zweier-Beziehung (damals hätten wir diese Form des Zusammenlebens als „kleinbürgerlich“ verteufelt). Aber auch eine Zweierbeziehung kann nur auf der Basis von Freiheit und Selbstbestimmung gedeihen, das ist und war mir immer wichtig. Auch das eine Folge von 68. Wenn heute junge Frauen sagen, dass diese Zeit vorbei ist, stimmt das natürlich. Heute brauchen wir keine Revolution mehr gegen eine spießige Sexualmoral. Aber es sollte auch klar sein, was damals erreicht und erkämpft wurde. Auch für die Frauen heute. Das sollte man nicht leichtfertig aufs Spiel setzen, sondern sich dafür einsetzen, dass es bleibt und ausgebaut wird. Inzwischen gibt es einen Rollback zu traditionellen Formen? Unsinn, es ist doch schön, dass heute alles möglich ist: auf einer Hallig in schwarzen Lederklamotten heiraten oder eine Märchenhochzeit in Weiß. Man hat die freie Wahl. Die Braut kann sogar schwanger sein und trotzdem im weißen Kleid erscheinen. Die Menschen entscheiden selbst – darauf kommt es an.

Die 68er? Die waren natürlich wichtig. Das weiß man. Aber so richtig sind die heute in meiner Umgebung kein Thema mehr. Unsere Eltern wurden damals gerade geboren, das ist also eher die Großeltern-Generation. Für mich und meine Freundinnen ist ganz selbstverständlich: Eine Frau hat einen Beruf. Sie verdient ihr eigenes Geld. Wir sind selbstbewusst.

Aber das spricht nicht dagegen, dass wir nicht auch romantisch sind. Das ist im Moment ganz schwer angesagt. Hochzeit in Weiß. Der Mann soll um die Hand der Frau anhalten. Ihr einen Heiratsantrag machen. Man verlobt sich wieder. In meinem Freundinnenkreis sind jetzt alle Mitte bis Ende 20. Da ist Heiraten DAS Thema. 30 ist das neue 20, sagt man ja auch. Man will nicht zu früh heiraten. Es drängt ja keiner. Man kann auch so gut zusammenleben. Manche von uns sind schon seit zehn Jahren mit ihrem Freund zusammen. Aber man will eben warten. Erst Studium und Ausbildung abschließen.



Und Geld verdienen – denn es soll ja schließlich eine Traumhochzeit werden. Da sind sich die Mädels einig.

Auch der Heiratsantrag spielt wieder eine Rolle. Vielleicht nicht ganz so kitschig amerikanisch wie im Film, so mit tausend roten Rosen und auf die Knie gehen. Aber einen Antrag soll es geben. Der von Herzen kommt und bei dem man einen Ring bekommt. Einer aus unserem Kreis hatte seiner Freundin zum Heiratsantrag ein Lied gesungen, das ihnen beiden viel bedeutete. Zuhause, auf der Terrasse. Alles war super geschmückt. Ein anderer ist mit seiner Freundin zum Urlaub in die Dominikanische Republik geflogen. Da hat er am Strand dann den Ring rausgeholt und ihr gesagt, wie toll er sie findet.

Und dann die Hochzeit in Weiß. Nicht nur weil es eine schöne Tradition ist, sondern weil die Werte, die dahinter stecken für uns wichtig sind. Lebenslange Treue, Verbindlichkeit in der Beziehung. Ein Fest mit der ganzen Familie, um genau dies zu bezeugen. Das ist doch DAS Fest des Lebens.

Vielleicht sind zurzeit einfach mal wieder die typischen Mädchenträume dran, für einen Augenblick eine Prinzessin zu sein.

Treue? Ist ganz wichtig. Wenn ich heirate, möchte ich mit dem Mann dann auch für immer zusammenbleiben. Ein Haus bauen. Kinder haben. Aber das hat noch Zeit. Vorher ist erst noch anderes angesagt: reisen. Geld verdienen. Das gehört zum Futureblick.

Ach ja, an einer Stelle sind die 68er übrigens doch ein großes Thema: beim Boho-Style. Der lehnt sich an den Hippie- und Flowerpower-Stil an: verschnörkelt, gehäkelt, Blumen in den Haaren. Ist derzeit schwer angesagt. Genauso wie Trauungen unter freiem Himmel.



Vielleicht sind zurzeit
einfach mal wieder
die typischen
Mädchenträume dran

LUST AUF SHOPPEN

**LASS DIE
SONNE IN
DEIN HERZ**



Sonnenglas

Solarbetriebene, individualisierbare mobile Glaslaterne zur Beleuchtung im Innen- und Außenbereich. Einsatz als Gebrauchslampe in Gegenden ohne Stromnetz (Off-Grid) oder dekorativ als Kerzenalternative, Tischbeleuchtung, Nachtlcht, Camping-Laterne oder Gartenlampe. Bei Stromausfall oder in Krisensituationen als autonome Notlichtquelle. Hergestellt unter Fair-Trade-Bedingungen in Johannesburg, Südafrika.

Keks-Glück

Das individuelle Keks-Glück! Überraschen Sie Ihre Konfirmanden, Gemeindegruppen, Mitarbeitenden oder Gäste auf Gemeindefesten mit einer süß verpackten Glücksbotschaft! 25 Glückskekse, einzeln verpackt mit Aufdruck „Keks-Glück“. Jeder Keks enthält eine von 25 verschiedenen guten Botschaften aus der Bibel, ein Zitat oder einen Segensspruch.



Jesus-Pflaster

Auch kleine Wunden müssen verarztet werden. Durch das Pflaster ist jede Verletzung ein besonderer Blickfang und lässt den Schmerz sofort abschwächen. Lassen Sie auch Ihren Bekanntenkreis an dem himmlischen Beistand teilhaben! Besonders bei Hobbyköchen und kleinen und großen Abenteurern sollten die Pflaster immer griffbereit liegen.

**HIMMLISCHER
BEISTAND**



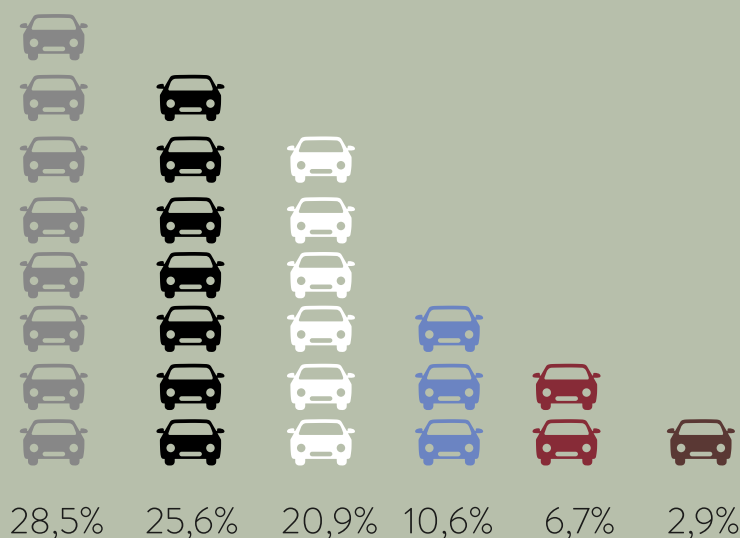
6×Lust



1 | SEXY WIE LUTHER

Die Deutschen haben im Durchschnitt 4,8 Mal pro Woche Lust auf Sex. Genau 2 Mal pro Woche gehen sie dieser Lust auch nach. Damit halten sie sich ziemlich genau an die Martin Luther zugeschriebene Empfehlung: „In der Woche zwier, schaden weder ihm noch ihr, macht im Jahre hundertvier“.

ICH HABE LUST

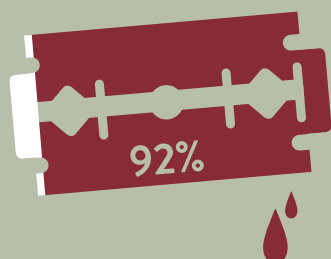


2 | LUST AUF SCHWARZ-WEISS

Was die Auswahl der Autofarbe betrifft, da sind die in Deutschland neu zugelassenen Autos nicht besonders farbenfroh. Nur 7 Prozent der Autos waren in einem lustvollen Rot. Grau, Schwarz und Weiß scheinen mehr Lust zu machen.

3 | LUST VERHINDERN

Laut der UN-WOMEN-Studie „International Men and Gender Equality Survey – Middle East and North Africa“ (IMAGES MENA) aus dem Jahr 2016 sind in Ägypten 92 Prozent der Frauen genital verstümmelt – sei es weil die Tradition oder die Religion es verlangen würden. Quelle: fowid 2017

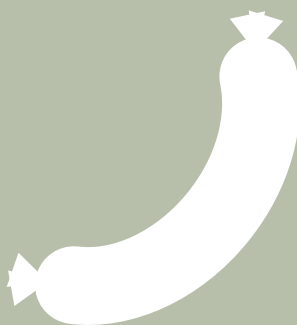




32,48 KG
Statista 2018



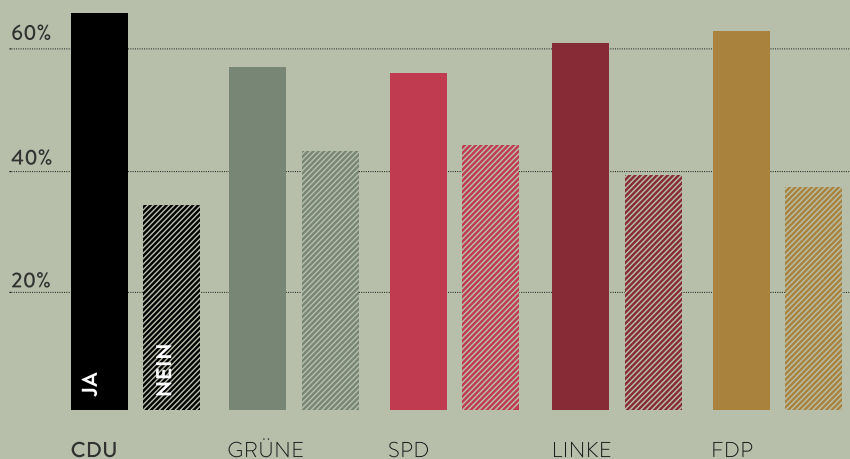
24,5 KG
AMI 2017



61,1 KG
BVDF 2018

4 | LUST AUF ...

Soviel isst die Otto-Normalverbraucherin im Jahr. Die Lust auf Fleisch scheint unbegrenzt.

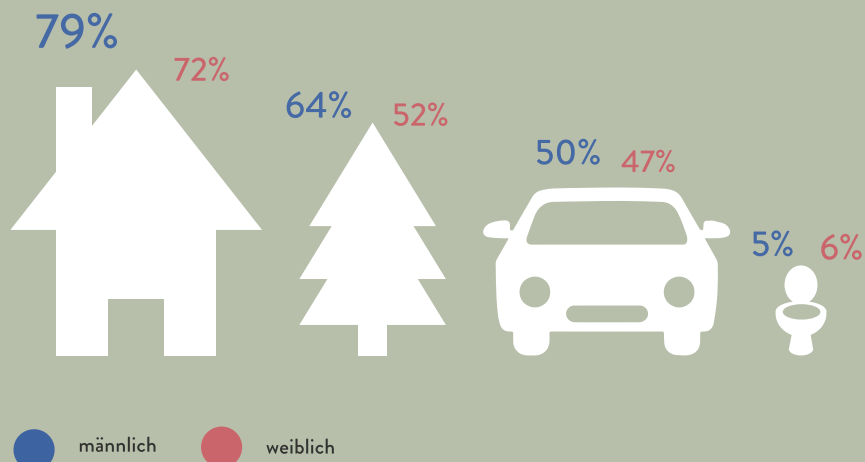


5 | ZUFRIEDEN MIT DER LUST

CDU-Anhängerinnen sind am zufriedensten mit ihrem Sexualleben – Unions-Anhänger behaupten das nicht von sich. Sie scheinen am unbefriedigten.

Statista 2018 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/177368/umfrage/zufriedenheit-mit-sexualleben/>

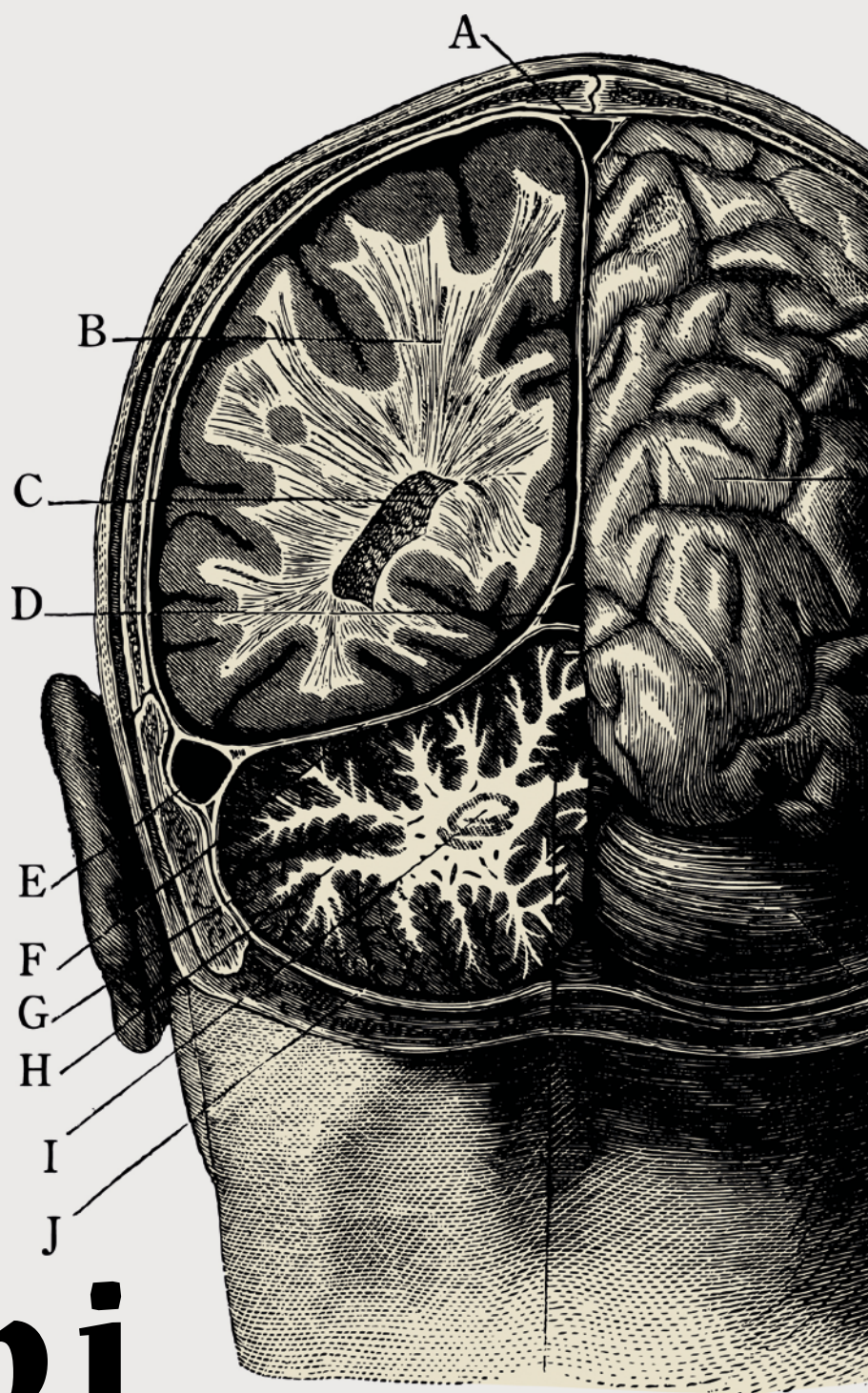
ICH HABE LUST



6 | LUST IM/ AUF'M/ AM/ ...

Damals wie heute: Sex im Grünen ist einer der Favoriten: „Komm, mein Freund, lass uns aufs Feld hinausgehen und unter Zyperblumen die Nacht verbringen...

Hoheslied 7,12



Limbi

Limbi repräsentiert die wichtigste Errungenschaft jener Ursäugtiere: Emotionen. Das hatte die Hirnstammfraktion der Reptilien rund um Saurier, Echsen, Krokodil & Co. noch nicht.

Über den Autor

Werner Tiki Küstenmacher ist mehr als vielseitig: evangelischer Pfarrer, freiberuflicher Autor, Karikaturist, TV-Moderator, Redner. Er hat über 100 Bücher veröffentlicht, darunter den Welterfolg „simplify your life“. In seinem neuen Wurf geht Tiki noch tiefer und kombiniert er den simplify-Ansatz mit Erkenntnissen der Hirnforschung. Kein anderer Autor versprüht dabei mehr Charme als er.

Über das Buch

Das Leben könnte so schön sein, müssten wir bei unangenehmen Aufgaben nicht gegen innere Widerstände und die eigene Unlust ankämpfen. Wie schaffen wir es, unsere Vorhaben mit Leichtigkeit umzusetzen? Simplify-Erfinder Werner Tiki Küstenmacher präsentiert einen neuen Ansatz zur praktischen Lebensgestaltung, der die Erkenntnisse der Hirnforschung umsetzt: Der Schlüssel liegt im limbischen System, das für unsere Emotionen zuständig ist. Mit Hilfe von Limbi – einem wuscheligen Tierchen – zeigt Küstenmacher an vielen konkreten Beispielen, wie sich Limbis Begeisterungsfähigkeit nutzen lässt, um Alltägliches mit leichter Hand zu erledigen: aufräumen, notwendige Beziehungen pflegen, Zeit richtig einteilen, mit Geld umgehen, auf die Gesundheit achten und vieles andere mehr ...

Werner Tiki Küstenmacher

Limbi: Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn

ISBN-10: 9783426788134

Limbi

Das limbische System ist das emotionale Gehirn, in dem weit komplexere Muster wirken als in der Reiz-Reaktions-Matrix des Hirnstamms. Die äußere Schicht unseres Gehirns ist die Großhirnrinde, auf Lateinisch Cortex. 90 Prozent davon sind Entwicklungsgeschichten vergleichsweise jung und werden als Neocortex bezeichnet. In diesem Teil spielen die wesentlichen der in diesem Buch besprochenen Vorträge. Deshalb spreche ich hier mal vom Neocortex, dort mal von der Großhirnrinde und meine dasselbe. Das ist fast immer korrekt und wird in den meisten Büchern so gemacht. Alle Fachleute bitte ich hiermit um Verständnis, falls das manchmal nicht exakt passen sollte.

Limbis Einzelteile

Als sich die ersten Mediziner an eine genauere Kartierung des Gehirns wagten, bezeichneten sie die einzelnen Teile nach deren Lage und Gestalt. „Limbus“ heißt eigentlich „Rand“. Die Idee, die verschiedenen Strukturen am Rand unter dem Namen „limbisches System“ zusammenzufassen, stammt vom schon erwähnten Paul MacLean. Er erkannte, dass auch einige etwas weiter entfernte Strukturen, wie etwa die Schläfenlappen (knapp vor und über den Ohren), eng mit dieser mittleren Schicht des Gehirns zusammenarbeiten.





Leidenschaft

Sie besteht aus Limbis automatischen Prozessen rund um das erotische Begehren. Zum Teil angeboren, zum Teil erlernt, enthalten sie Ihre sexuellen Vorlieben – die Magnete, die für die geschlechtliche Anziehungskraft sorgen. Sie bestehen aus dem für Limbi typischen komplizierten Mix von Sinneswahrnehmung. Der weibliche Limbi fährt ab auf seinen knackigen Po, den Klang seiner Stimme, die Farbe seiner Augen... sein Limbi auf ihre sinnlichen Brüste, den Schwung ihrer Hüften und ihrer Lippen... Hinzu kommen noch all die Düfte und anderen Details, wie Schuhe, Kleidung, Haare, Tattoos, Piercings, Schmuck... Limbis sexuelles Begehren ist irrational. Er ist süchtig nach dem Endorphinrausch mit dem Wahnsinn-jipie-toll-auweia-ist-das-schön-Erlebnis. Bei diesem

herrlichen Gefühl der Euphorie wird die rationale Kontrolle abgeschaltet. Beim weiblichen Orgasmus konnte das sogar durch Messungen im funktionellen Magnetresonanztomographen nachgewiesen werden: Der präfrontale Cortex geht in den Stand-by-Modus, vernünftige Entscheidungen sind jetzt unerwünscht. Das waren wirklich Heldinnen der Forschung, die da im Höllenlärm des FMRT-Supermagnetfelds zum Sinnenrausch kamen! Beim männlichen Orgasmus sind solche Messungen übrigens bislang gescheitert. Die zeitliche Auflösung der Messmethode reicht nicht aus, denn der veränderte Zustand im männlichen Gehirn dauerte nur so lange an wie der männliche Höhepunkt: vier Sekunden!

Herr oder Frau Supersex ist nicht unbedingt der Partner fürs Leben

Es ist wunderbar, wenn ein Mensch Ihre sexuellen Vorlieben teilt. Doch wenn Sie Ihre erotischen Träume und Wünsche gedanklich vor sich ausbreiten, werden Sie feststellen: Es ist unwahrscheinlich, dass es einen Menschen gibt, bei dem Ihr hochkomplizierter Schlüssel genau ins Schloss passt. Limbi, ansonsten genügsam, hat beim Thema Erotik so manches verschrobene Faible, das einem anderen Menschen nur schwer vermittelbar ist. Drehen Sie auch hier Limbis Erwartungsbarometer nach unten. Wenn ein paar Ihrer vielen erotischen Magnete beim geliebten Gegenüber Anziehungskraft verursachen, ist der Zweck doch schon erreicht, Nicht alle Ihre erotischen Fantasien müssen befriedigt werden. Denn die gute Nachricht ist: Eine gute Partnerschaft wird durch weit mehr zusammengehalten als durch die Erotik. Höchste Zeit, dass wir zur zweiten Komponente kommen.

Sympathie

Den idealen Partner sollten Sie nicht nur begehren, sondern auch mögen und gut finden, damit die langfristigen Perspektiven stimmen. Der Evolutionspsychologe David Buss von der Universität Texas befragte über 10 000 Männer und Frauen weltweit nach ihren Partnervorlieben. Das klare Ergebnis: Frauen suchen nicht den attraktiv aussehenden Beau, sondern den wohlhabenden, mächtigen und überlegenen Mann. Männer bevorzugen Merkmale bei Frauen, die auf gelingende Geburt, gesunde Kinder und deren liebevolle Pflege schließen lassen. Der enorme Erfolg der Gattung Mensch beruht nämlich auf einer in der Natur beispiellos intensiven Betreuung des Nachwuchses. Deshalb muss eine verlässliche Beziehung her. Nicht jeder oder jede Beliebige kommt infrage, sondern nur dieser oder diese Eine!

Entscheidung

Wir bleiben zusammen! Das ist ein Entschluss der beiden beteiligten Großhirnrinden, zusätzlich unterstützt von Limbi in Form seines Bindungs- und Kuschelhormons Oxytocin. Es sorgt dafür, dass beide auf Dauer mehr wollen – ja, auch mehr Sex mit dem Partner, aber auch mehr Bindung, mehr Geborgenheit, mehr von diesen schönen Emotionen, die Sie miteinander erlebt haben. Sie wollen zusammenbleiben und gemeinsam etwas schaffen. Oxytocin sorgt am Beginn des Menschenlebens für eine leichte Geburt, auf der langen Strecke sorgt es für die kleinen und großen Glücksmomente. Bei Wärme, Streicheln, gemeinsamen Mahlzeiten und beim Orgasmus steigt der Oxytocinspiegel im Blut.

Eine Arbeitsgruppe um Beate Dietzen von der Universität Zürich erforschte den Einfluss von Oxytocin während des Partneralltags. Sie verabreichte Ehepartnern oxytocinhaltiges Nasenspray und forderte sie auf, ein Thema zu diskutieren, über das sie häufig in Streit geraten. Die Ergebnisse waren erstaunlich: Oxytocin-Paare verhielten sich positiver. Sie gingen kooperativer und freundlicher miteinander um und machten sich weniger Vorwürfe als die Kontrollgruppe. Daraufhin brachte eine US-Firma oxytocinhaltiges Körperspray mit dem schönen Namen „Liquid Trust“ (flüssiges Vertrauen) heraus, das Zehn-Milliliter-Fläschchen für 35 Euro. Die Erfahrungen der Anwender sind allerdings allesamt enttäuschend. So einfach scheint es dann doch nicht zu sein, Limbis Biochemie zu beeinflussen.

Vorsicht vor giftiger Liebe

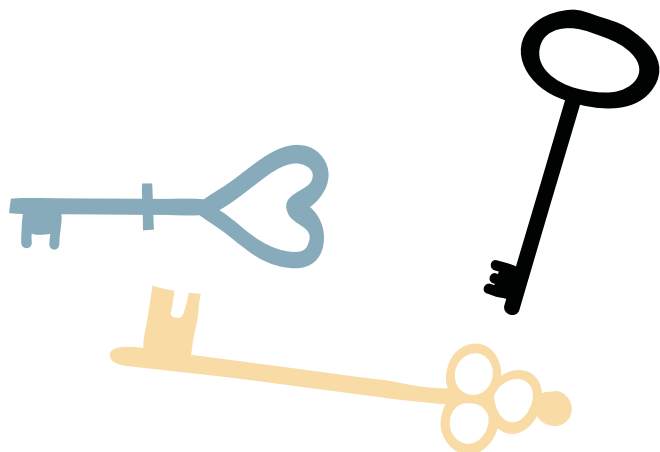
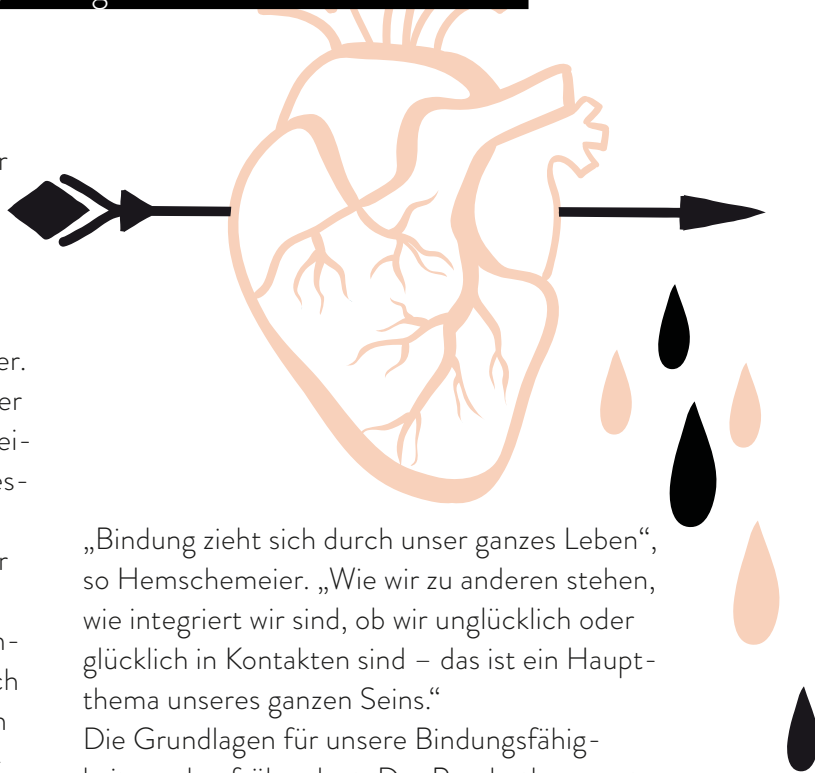
Viele Menschen sind auf der Suche nach dem richtigen Partner oder der passenden Partnerin. Worauf sie achten müssen und wie sie sich vor toxischen Beziehungen schützen, beschreibt Psychologe Christian Hemschemeier in seinem neuen Buch

Auf der Suche nach einem Partner oder einer Partnerin kann man nur drei Dinge wirklich falsch machen: Gar nicht vor die Tür gehen. Verzweifelt auf der Suche sein. Oder nicht wissen, was man sucht. Das ist die Erfahrung des Paartherapeuten Christian Hemschemeier. Die Sehnsucht nach Gemeinschaft, nach einer Partnerschaft ist im Menschen angelegt. In seinem neuen Beziehungs-Ratgeber „Der Liebescode“ vermittelt Hemschemeier verständlich und komprimiert wichtige Informationen über Partnerschaft.

Vieles von dem, was der Psychologe aus Hamburg über Partnerschaften schreibt, kann auch auf Freundschaften und weitere Beziehungen in anderen Lebensbereichen übertragen werden. Klar ist: Der Mensch ist ein „Bindungstier“.

„Bindung zieht sich durch unser ganzes Leben“, so Hemschemeier. „Wie wir zu anderen stehen, wie integriert wir sind, ob wir unglücklich oder glücklich in Kontakten sind – das ist ein Hauptthema unseres ganzen Seins.“

Die Grundlagen für unsere Bindungsfähigkeit werden früh gelegt. Der Psychotherapeut spricht von einem Liebescode oder Liebeschip – darunter versteht er die Prägung, die jeder Mensch in den ersten Lebensjahren erlebt hat. Denn das, „was wir in Schwangerschaft und Kindheit erleben, schafft ein ziemlich hartnäckiges Geflecht von Vorstellungen und Erwartungen an alle Arten von Beziehungen, insbesondere an Liebesbeziehungen“. Auch wenn diese Prägungen hartnäckig sein können, Hemschemeier geht davon aus, dass sie sich ändern lassen.



Je nachdem wie ein Mensch geprägt ist, wird er es später leichter oder schwerer in Beziehungen haben. Hemschemeier nennt vier Bindungsmuster, die bereits in der Kindheit entstehen.

Die sichere Bindung: Menschen mit dieser Prägung können sich relativ leicht auf andere einlassen. Sie haben einen guten Zugang zu sich selbst, können angemessen kommunizieren und suchen nicht den „perfekten“ Partner. Außerdem können sie gut allein sein.

Die unsicher-besorgte Bindung: Für diese Personen hat Beziehung einen sehr hohen Stellenwert. Sie neigen zu Verlustangst und wollen immer wieder Sicherheit vermittelt bekommen. Oftmals kennen sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht oder sie fordern sie nicht ein. Sie leiden extrem unter Liebeskummer. Unter Umständen machen sie sich von ihrem Partner oder Partnerin abhängig und sind kaum in der Lage, eine Beziehung zu beenden, selbst wenn sie ihnen nicht gut tut.

Unsicher-vermeidende Bindung: Dieses Muster entsteht, wenn jemand als Kind gelernt hat, dass man nichts von den anderen erwarten kann. Ein Erwachsener mit diesem Muster spaltet seinen Wunsch nach Bindung und Beziehung ab. Er fürchtet sich vor Bindung und wirkt, als wolle er gar keine richtige Beziehung. Geht er dann doch eine Partnerschaft ein, vermeidet er zu viel Nähe, kann kühl oder auch verletzend sein.

Vermeidend-ängstliche Bindung: Diese Menschen haben sowohl Bindungs- als auch Verlustangst. Sie sehnen sich nach Nähe und fürchten zugleich, verletzt zu werden, wenn sie sich jemandem zu sehr öffnen. Das führt zu einem ausgeprägten „Komm-her-geh-weg-Verhalten“. Für das Gegenüber kann das sehr verwirrend sein.

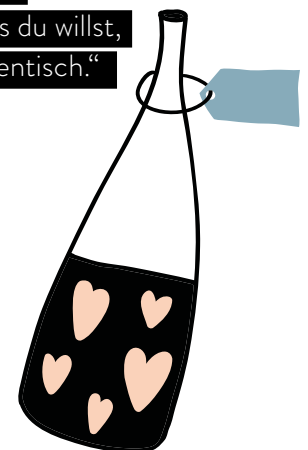
Hemschemeier sagt: „Alle vier Bindungsmuster sind erst mal nichts ‚Krankes‘. Wenn aber extreme Ausprägungen von Bindungs- und Verlustangst auftreten, werden Beziehungen leicht ‚toxisch‘.“ Damit meint er, sie können zwar intensiv sein wie Achterbahn fahren, aber sie tun einem definitiv nicht gut.

In seiner 20-jährigen Erfahrung als Paar-experte hat Hemschemeier viele Paare erlebt, die sich nicht gut tun. Typisch für solche giftigen Beziehungen ist, dass sie es nicht

schaffen, sich zu trennen. Das Ganze verhält sich „wie Stecker und Steckdose“, sagt Hemschemeier. „Diese intensive Anziehung wird für Liebe gehalten, der Schmerz wird unter Leidenschaft abgebucht.“ Ein großes Thema in diesen toxischen Partnerschaften ist Kontrolle. Einer von beiden kontrolliert den gesamten Kontakt: Er hält den anderen in einer bestimmten (entfernten) Position und nutzt ihn für die Zwecke des eigenen Egos aus. „Dieser kontrollierende Pol nimmt auch die Energie des anderen auf, weil er oder sie aufgrund innerer Leere selber kaum Energie erzeugen kann. Diesen Pol nenne ich den Minus-Pol“, so Hemschemeier.

Der Plus-Pol auf der anderen Seite ist derjenige, der kontrolliert wird. Das sind oft Menschen, die sich nicht für liebenswert halten. Sie meinen, sich Liebe und Zuwendung „erarbeiten“ zu müssen, „indem sie immer nur geben, alles erleiden, immer die Schuld bei sich suchen und beständig Energie abgeben“. Es gibt für solche Partnerschaften nur zwei Lösungen, meint der Psychologe: Daran arbeiten, das heißt offen kommunizieren und am besten Paartherapie in Anspruch nehmen. Oft aber ist in einem solchen Fall die Trennung die beste Lösung.

Hemschemeiers generelle Tipps für Partnersuche: „Mache dir klar, was du willst, welche Grenzen du setzt, sei authentisch.“





Drum prüfe, wer sich bindet

DER LIEBESCODE NAISGEIL & GESUND

Der Liebescode ist ein pragmatischer Beziehungs-Ratgeber, der statt ausschweifend komplexem Psychologen-Vokabular sehr alltagsnah und modern auf Beziehungen schaut. Hemschemeier nennt den Kern seines Beratungskonzepts „Standards und Dealbreaker“: Mache dir klar, was du willst, welche Grenzen du setzt, sei authentisch. Dieser Ansatz ist so einfach zu verstehen, dass du dafür keine Übersetzer-App brauchst.

Christian Hemschemeier gibt dir trotz seiner 20-jährigen Erfahrung als Paarexperte nicht das Gefühl, beim Therapeuten auf der Couch zu liegen. Der lockere Umgangston erinnert an ein gutes, ungefiltertes Gespräch mit einem Freund, der mitfühlt und gleichzeitig offen und klar sagt, was Sache ist.

Du wirst beim Lesen viele Aha-Momente erleben. Und dort, wo du Themen eher ausweichst, macht es klick und du fängst an, die Richtung zu ändern. Dieser einfache Ansatz gibt jedem die reelle Möglichkeit an die Hand, seine Beziehungen auf ein gesundes und erfüllendes Wohlfühl-Level zu heben.

Christian

Hemschemeier

Die Liebe verschlug ihn früh nach dem Psychologie-Studium von Westfalen nach Hamburg. Dieses Thema dominierte auch sein weiteres Leben als selbstständiger Paartherapeut in Praxis und Ausbildung. In seinem YouTube-Kanal über Beziehungen propagiert er das „naisgeile“ Leben. Er setzt es selber um, wenn er zwischen Hamburg und Murnau pendelt und neben seiner vielbeachteten Arbeit im eigenen „Institut für Integrative Paartherapie“ den besten Schnee und die besten Wellen sucht.



Christian Hemschemeier
Der Liebescode
Beziehungen von morgen

224 Seiten | 13,5 x 20,5 cm
Preis EUR 16,95 [D]
ISBN 978-3-7858-0753-8



Hanns Dieter Hüscher

Glücklich

Glücklich ist der, der bei all seinem Tun mit Gott rechnet, der nicht vorgibt, den anderen zu lieben und nur sich selber meint.

Glücklich ist der, der mit seiner Hände Arbeit die Erde und den Menschen beschützt, der nicht vorgibt, die Güte Gottes zu vermehren und nur in die eigene Tasche wirtschaftet.

Glücklich ist der, der in der Partnerin, im Partner, den Schöpfungsgedanken Gottes erkennt, den originellsten, den Gott je erdacht; mit Hand und Fuß, mit Leib und Seele, und ihn behütet und beschützt.

Glücklich ist der, der den Segen Gottes empfängt für Herz und Seele und ihn weiter gibt an Kind und Kindeskind.

Friede sei mit Euch



MEINE LUST <<<<<<<<<<<<<<<<
ist gerade losgegangen, um
DIE MOTIVATION
zu suchen...

[illegible]



Nicht lustig

EIN GANZER KERL

Wenn andere wegrennen, gehen wir rein. Danach hatten sie gelebt. Wenn es brannte, wenn irgendwo eine Explosion drohte, wenn das Wasser schon fast bis zur Decke stand. Die Männer von der Feuerwehr waren hart. Echte Kerle.

Und Willi war einer von ihnen gewesen. Jetzt lag Willi da in diesem Holzkasten. Und keiner von ihnen konnte ihn herausholen. „Plötzlich und unerwartet nahm Gott, der Herr ...“ So hatte es in der Zeitung gestanden. Wer Willi gekannt hatte, für den war es gar nicht so plötzlich und unerwartet gekommen. Irgendwann ist halt für jeden Schluss. Auch für Willi. Einen echten Kerl. Einen der härtesten, den die Feuerwehr je gesehen hatte. Aber auch so einer konnte nicht ewig stark sein.

Und nun waren sie hier versammelt. Die alten Kameraden. Um ihrem Willi die letzte Ehre zu erweisen. Dunkelblaue Uniformen. Weiße Handschuhe. Die Kappe mit dem blauen Schirm. Sicher, die Uniformen spannten etwas. War ja auch schon ein bisschen her, dass sie sie zum letzten Mal angehabt hatten. Und auch ihre Bewegungen waren vielleicht nicht mehr ganz so akkurat und zackig wie ehemals. Die guten alten Zeiten lagen halt schon ein paar Jahre zurück. Aber das hieß noch lange nicht, dass sie nicht in der Lage wären, ihren Kameraden eigenhändig ins Grab zu senken.

Sechs von ihnen hatten die Taue in den Händen. Nein, das würden sie nicht dem Bestatter überlassen. Das würden sie selbst machen. Das waren sie ihrem Willi einfach schuldig. Langsam, ganz langsam! Und ganz sachte. Zentimeter für Zentimeter rutscht das Seil durch die weißen Handschuhe. Bloß nicht schlapp machen. Jürgen hat bereits ein rotes Gesicht. Eine richtige Knallbombe. Auch Herbert steht die Anstrengung ins Gesicht geschrieben. Bloß keinen Fehler machen! Bloß nicht loslassen! Nicht auszudenken, wenn sie ausgerechnet jetzt, hier, vor all den Angehörigen und Freunden versagen würden. Anstrengen! Hol das Letzte aus dir raus! Wie in den alten Zeiten. Keiner von ihnen mag daran denken, was das Kreuz morgen dazu sagen wird.

Endlich. Es ist vollbracht. Der Sarg ist unten angekommen. Adieu Willi. Die Kameraden ziehen die weißen Handschuhe aus, um sie als letzten Gruß ihrem Willi mit auf die lange Reise zu geben. Und da passiert doch noch, was nicht

passieren darf: Einem von ihnen rutscht dabei die Armbanduhr vom Handgelenk. Nicht nur der Handschuh, sondern auch die Uhr fliegen Willi entgegen. Ehe irgendjemand reagieren kann, liegt sie da unten auf dem Sarg. Die Kameraden schauen sich an. In den guten alten Tagen, ja - da wäre jeder von ihnen mit Leichtigkeit da runtergehüpft, hätte die Uhr aufgenommen und wäre wie ein Wiesel wieder aus dem Grab geklettert. Aber jetzt? Und dazu in diesen Uniformen, die so grässlich über Bauch und Schulter spannen? Keine Chance. Schließlich erbarmt sich der Bestatter. Auch er trägt feines Tuch, natürlich. Von irgendwoher hat er plötzlich eine kleine Klappleiter herbeigeholt. Behende steigt der Mann im schwarzen Anzug die Leiter hinunter, und irgendwie schafft er es dabei auch noch, das Ganze elegant und dezent aussehen zu lassen.

„Ob so etwas bei Beerdigungen wohl öfter passiert?“, fragen sich jetzt nicht nur die Kameraden. Etwas beschämt sind sie schon, die harten Kerle von früher. Aber okay, das müssen sie anerkennen: Der Mann war nicht schlecht. Eigentlich könnte er gut ein Feuerwehrmann sein. Vielleicht sollte man ihn einfach mal fragen, ob er da nicht mitmachen will..

KURIOSE BEERDIGUNGSGESCHICHTEN

Ungewöhnliche Grabinschriften wie „Hier ruhen meine Gebeine, ich wollt, es wären Deine“ kennt jeder. Und auch bei Beerdigungen ist der Grat zwischen Trauern und ungewollter Komik schmal. Die Autoren fragten Pfarrerinnen und Pfarrer, Bestatter und „normale“ Menschen nach ihren anrührend-schmunzelnden Beerdigungserlebnissen. Daraus entstand diese hinreißende Sammlung, ein Kleinod des Allzumenschlichen. Ernst und doch erheitend.

Sollte man ein so ernstes Thema derartig amüsant aufbereiten? Nach der Lektüre kann ich diese Frage definitiv mit ja beantworten!
Marco K.



Bernd Becker,
Gerd-Matthias Hoeffchen
Was weg ist, ist weg
Kuriose Beerdigungsgeschichten

136 Seiten, gebunden
Format 20,5 x 13,5 cm
ISBN 978-3-7858-0665-4

doch Lustig



Leonie Grüning, 42, Pfarrerin,
Ev. Kirchengemeinde St. Reinoldi Dortmund

Meine Lust wurde in einer kleinen Einheit während der Ausbildung geweckt. Es waren nicht mal zwei Stunden und am Ende gab es ein Handout mit allen wichtigen Details. Dieses Blatt Papier, knapp 14 Jahre alt mit handschriftlichen Anmerkungen, habe ich noch. Es liegt vorne in meiner Mappe und ist der Fahrplan ins Glück. Ich hole es raus, sobald ich beginne. Was ich vorhabe, geht nicht nebenbei. Dafür brauche ich Zeit und Ruhe. Ich mache mir einen Kaffee und ziehe mich an den Schreibtisch zurück.

die mir samt einer Portion Mitleid gerne zugestanden wird. Der Satz „Ich mache meine Steuern“ entschuldigt für so ziemlich alles. Und dabei gibt es kaum befriedigenderes als am Ende alles in einen großen braunen Umschlag zu stecken, mit einem Filzstift draufzuschreiben „Finanzamt Dortmund“ und das gute Stück zur Post zu bringen: Meine Steuererklärung!



Dort wartet der Sammelordner mit den Belegen und Quittungen des letzten Jahres. Mein Leben auf 200 Zetteln in verschiedenen Größen. Ich kategorisiere und mache verschiedene Stapel: Arbeitskleidung; Arbeitsmaterial; Literatur; Büroausstattung; Computer. Daneben der Stapel „haushaltsnahe Dienstleistung“. Jeweils einer für Versicherungen, Fortbildungen, Reisekosten. Konzentriert sortiere ich. Die Stapel wachsen, der Sammelordner leert sich, jedes Belegstück hat seinen Platz, nichts bleibt freischwebend. Wenn ich sortiere, dann ist das Leben einfach. Es passt in verschiedene Abteilungen und ist berechenbar. Das ist großartig. Und am Ende gibt es für diese Erfahrung auch noch Geld zurück.

Natürlich dauert das Sortieren auch eine Weile. Es ist aber Zeit,

ERLEDIGUNGSLUST

ICH HAB LUST



ICH HAB KEINE LUST

PROKRASTINATION ALS LEBENSGEFÜHL

Hanna Jacobs ist 31 Jahre alt und Pfarrerin im raumschiff.ruhr, sowie der Kirchengemeinde Essen-Bergerhausen. Sie schreibt auch für ZEIT Christ&Welt.



Steuererklärung anfangen. Drei Stunden später weiß man, wo Miley Cyrus ihre Socken kauft. Inzwischen prokrastiniere ich sogar die Dinge, auf die ich theoretisch Lust habe, die dann aber doch umständlicher sind als netflixen: selber Nudeln machen, wandern, Gitarre lernen.

Das Einzige, was willensschwache Menschen wie mich jetzt noch retten kann, ist die gute, alte Faulheit. Die gesteht man sich nämlich in viel geringeren Dosen zu als ihre hippe Schwester, die Prokrastination. Ein bisschen gesellschaftliche Ächtung ist manchmal gar nicht so schlecht. „Jetzt bist Du aber faul“, werde ich mir sagen um nicht erst kurz vor Deadline anzufangen. Und wenn ich dann mal alle Fünfe gerade sein lasse, dann gönne ich mir das Faulsein in allen Zügen, ohne schlechtes Gewissen.

Früher war ich manchmal faul. Ich tat nicht viel und fand das so lange herrlich, bis ich in kurzer Zeit sehr viel tun musste. Irgendwann, gegen Anfang des Studiums, lernte ich, dass es dafür einen Fachbegriff gibt: Ich war plötzlich nicht mehr faul, ich prokrastinierte. Das klang ein bisschen wie eine Krankheit, aber auch sehr chic. Keiner war mehr bequem oder zu blöd, seine Zeit richtig einzuteilen. Prokrastination war die Opiumhöhle

des frühen 21. Jahrhunderts. Abertausende junger Menschen verfielen der Sucht, alles möglichst lange aufzuschieben. Ich möchte hier jetzt nicht die Tante mit dem Aluhut sein, aber es kann doch kein Zufall sein, dass dieses Phänomen zeitgleich mit Facebook und YouTube Karriere machte... Denn die profitierten ja ganz erheblich von Menschen, die nur noch eben ein Katzenvideo gucken wollten, bevor sie mit der



Luscht, auf Spätzle, Schätzle?

ZUTATEN

3 EIER • 250G MEHL • 50ML WASSER • 3 THAI-CHILIS
5EL TOMATENMARK • 1 EL SALZ • 200G BERGKÄSE • 2 ROTE ZWIEBELN
4 BBQ CHORIZOS PIKANT • 4 BLATTSTIELE STAUDENSELLERIE • 1TL TABASCO
3TL WORCESTER SAUCE • 20CL WODKA • ½ ZITRONE

BLOODY MARY´S SCHARFE KÄSSPÄTZLE

Für die Spätzle Chilis mit Eiern, Wasser, Salz und Tomatenmark im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern und mit dem Mehl zu einem glatten Teig schlagen. Chorizos und Sellerie in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Hälfte der Selleriestückchen mit Chorizos und Zwiebeln in eine heiße, ofenfeste Pfanne (Guss- oder Schmiedeeisen) geben und anbraten. Nach ein paar Minuten hat alles gut Farbe gekriegt und kann mit Bel Wodka, Tabasco und Worcester Sauce abgelöscht werden. Dann die halbe Zitrone noch dazugeben und die Pfanne auf niedrigster Stufe warmhalten für die Spätzle.

2-3 große Löffel vom Teig auf ein feuchtes Brettchen zum Schaben geben. Mit dem feuchten Schaber oder der Rückseite von einem breiten Messer auf dem Brettchen glatt und möglichst dünn verstreichen. Dann den Teig in kleinen Stücken vom Brett ins siedende Wasser schaben. Dabei Brettchen, Teig und Schaber immer wieder in den Kochtopf tauchen, damit alles schön feucht bleibt.

Nach knapp einer Minute die Spätzle mit einem Schaumlöffel vom Topf in die Pfanne geben.

Etwas Käse untermischen und das Ganze so oft wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist. Die Pfanne für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 180°C stellen.

Danach noch mit den restlichen Selleriestückchen garnieren und dem Objekt der Begierde servieren. Nach ca. 5 Minuten des Essens oder 2-3 wegen Hitzewallungen entledigten Kleidungsstücken 2x2cl Wodka eisgekühlt servieren. Die restlichen Spätzle verspeisen und vor dem Nachtsch wieder 2x2cl eisgekühlten Wodka auftischen. Das Zielobjekt müsste sich mittlerweile physisch wie psychisch schon etwas freigiebiger präsentieren. Jetzt als Abkühlung den Pudding servieren. Die Erdbeere gekonnt lasziv vernaschen und beim Essen des Puddings lustvolle Löffelgestiken vollführen. Der Umzugsvorschlag zu einer bequemerer Lokalität, die auch eine horizontale Haltung ermöglicht, wird nach diesem Kaloriengewitter erfahrungsgemäß dankend angenommen. Weitere 2x2cl Wodka lockern den Ortswechsel etwas auf. An dieser Stelle hat Ihnen Aphrodite nun die bestmögliche Ausgangsposition verschafft - den Rest müssen Sie nun selbst besorgen ...

ICH HABE LUST / FOTOS: TSEW.

SCHWABYLON

Pannierstraße 9 . 12437 Berlin
Schwabylon-Berlin.de

„Im Spätzle-Exil im bunten Neukölln treffen Exil-Schwaben auf Alt-Berliner, Neu-Berliner und in Berlin Vergessene. Denn Spätzle essen verbindet, macht sexy und wird von leeren Mägen empfohlen. Also wer hat alles Luscht auf Spätzle, Schätzle?“





TO DO LISTE

1. AUFSTEHEN.
2. AN ETWAS SCHÖNES DENKEN.
3. LÄCHELN.
4. GLÜCKLICH SEIN.



KOLUMNE

Wann sterben die Einhörner endlich aus?

Während sich andere Trendtiere wie Eulen, Flamingos und Co wieder problemlos in ihren natürlichen Lebensraum verabschieden lassen, beißen sich die Einhörner fest. Kaum noch ein Lebensbereich ist inzwischen vor ihnen sicher.



Caro Springer

ist 40 Jahre alt und Pfarrerin in Berlin.

Zu den absurdesten Produkten zähle ich die Berliner Einhornkondome (wohlbemerkt vegan! Natürlich, was auch sonst!?), dicht gefolgt von „sexy“ Höschen mit abstehenden Glitzerhörnchen – Echt jetzt!? Ich weiß nicht so recht, wie ich mir das vorstellen muss: Im Bett zum Lustgewinn dank veganer Einhornkondome und wunderlicher Dessous? Wenn es richtig wild werden soll, wird noch die Einhornpups-Bettwäsche mit süßen, kleinen Regenbogen aufgezogen und die Flasche Glitzersekt geköpft.

omg, wann ist das so aus dem Ruder gelaufen?

Jetzt steht auch noch zu befürchten, dass die Kirchen von Einhörnern besiedelt werden. Eingefleischten Fans der Regenbogenpupser ist zu Ohren gekommen, dass in alten Bibelausgaben tatsächlich „Einhorn“ geschrieben steht. Plötzlich hat die Bibel doch recht und Kirche Potenzial, trendy zu werden? Ein Blick in den hebräischen Urtext lässt mich aufatmen: Der Begriff steht wohl schlicht für einen fetten Auerochsen. Schaut man sich babylonische Reliefs und

Malereien aus dieser Zeit an, so hat der Ochse im Profil halt nur ein Horn. Nicht schlecht! Wie tierisch sähe dieser Sommer aus, wenn wir die Flauschwesen konsequent durch `nen Auerochsen ersetzen würden? Definitiv wären die Tattoos derber und die Accessoires fürs Schlafzimmer wilder. Und Einhornpupseis ist für mich ab sofort Schoko. War eh schon immer mein Lieblingseis.



Wir hatten einfach Lust, dieses Magazin zu machen!

UND DAS FINDEN WIR LUSTIG

Was sitzt auf einem Baum und winkt?
Ein Huhu!

Ein Mann in der Bäckerei: „Ich hätte gern drei Brötchen!“ Sagt die Verkäuferin: „Nehmen Sie doch nur zwei. Dann haben Sie 30 Cent gespart und können sich noch eins kaufen!“

Essen zwei Kannibalen einen Clown. Sagt der eine: „Schmeckt irgendwie komisch.“

Was ist ein studierter Bauer?
Ein Ackerdemiker



Impressum OMG Magazin

HERAUSGEBER

Evangelischer Presseverband für Westfalen und Lippe e.V. (EPWL),
Geschäftsführer Bernd Becker

HERSTELLUNG

Evangelischer Presseverband für Westfalen und Lippe e.V. (EPWL)
Geschäftsführer Bernd Becker (V.i.S.d.P.)
Cansteinstraße 1, 33647 Bielefeld
info@omg-magazin.de
www.omg-magazin.de

REDAKTION

Bernd Becker
Gerd-Matthias Hoeffchen
Frauke Wagner
Martina Döbler

FOTOS

Cover: www.shutterstock.com/Everett - Art's
Seite 17,18: www.shutterstock.com/Everett - Art's
Seite 22: www.shutterstock.com/charnsitr
Seite 26: www.shutterstock.com/TonyV3112
Seite 28,29,30: [www.shutterstock.com/Manekina Serafima](http://www.shutterstock.com/ManekinaSerafima)
Seite 34: www.shutterstock.com/lynea
Seite 12,13,21,27,36,40,41, 42,43:
www.pexels.com + www.pixabay.com
Seite 53: www.flaticon.com

GESTALTUNG

tiefschwarz und edelweiß
Frankfurter Straße 65 · 58095 Hagen
tiefschwarzundedelweiss.de

VERTRIEB

Evangelischer Presseverband
für Westfalen und Lippe e. V. (EPWL)
Cansteinstraße 1 · 33647 Bielefeld
info@omg-magazin.de
Tel. 0521 9440-0
Fax 0521 9440-136

DRUCK

Onlineprinters GmbH
Dr.-Mack-Straße 83
90762 Fürth
Deutschland

POWERED BY

UK DIE ZEITUNG
MIT DER GUTEN
NACHRICHT
www.unsererkirche.de

DIE WELT BRAUCHT MEHR *gute* NACHRICHTEN

Mein
UK-Abbo

Die ersten 4 Wochen
kostenlos lesen!

Jetzt bestellen:
www.unserekirche.de

Telefon: 0521/9440-0

E-Mail: vertrieb@unserekirche.de

UNSERE KIRCHE

DIE EVANGELISCHE WOCHENZEITUNG

Die Welt aus Sicht des christlichen Glaubens. Politik, Gesellschaft und Glaube aus evangelischer Perspektive.

UK gibt es auch digital als App und ePaper

www.unserekirche.digital

WWW.UNSEREKIRCHE.DE



UK

DIE ZEITUNG MIT DER
GUTEN NACHRICHT
UNSERE KIRCHE

Lust, uns Deine Meinung zu sagen?

Hast Du Lust auf ein regelmäßiges
Erscheinen von omg!
?

omg-magazin.de
info@omg-magazin.de
facebook.com/magazin.omg