

NZZ am Sonntag Magazin

Ewige Freundschaft

13 Ideen, wie es gelingt.

Seite 8





Video-Premiere.

Ascona: Charly Zenger • Basel: Seiler • Bern: Zigerli+Iff • Chur: Zoppi • Luzern: Les Ambassadeurs • Olten: Adam
St. Gallen: Labhart Chronometrie • Samnaun: Zegg • Zermatt: Bucherer • Zug: Lohri • Zürich: Les Ambassadeurs und Beyer

Jetzt ist Dein Moment... 

*Das Wellendorff Power-Armband
für Deinen Moment.*



WAHRE  WERTE

Wellendorff



YOU

But

NEW

BEDEUTET ALTERN
ZWINGEND NACHLASSENDE
VITALITÄT?

Unsere evidenzbasierte Chenot Method® ist auf die einzigartigen biologischen Eigenschaften Ihres Körpers abgestimmt und verhilft Ihnen zu einem längeren, vitaleren Leben.

CHENOT

WEGGIS, SWITZERLAND



MEHR ERFAHREN



Das Wilde und das Zivilisierte: Die Freunde Sirga (vorn) und Valentin beim Spaziergang. Seite 14



*Liebe Leserin,
lieber Leser*

In der Schweiz hat man im Durchschnitt 4 enge Freundinnen beziehungsweise Freunde, 8 weitere Freunde und einen Bekanntenkreis von 34 Personen. Das fand das Gottlieb-Duttweiler-Institut vor zwei Jahren in einer grossen Freundschaftsstudie heraus. Das wichtigste Kriterium für eine Freundschaft war für die meisten Befragten der Humor. Und mehr als die Hälfte wünschte sich mehr Freundschaften.

Die Schriftstellerin Connie Palmen, die viele Romane über die Liebe und einen über Freundschaften geschrieben hat, sagte mir vor Jahren in ihrer Wohnung an einer prächtigen Amsterdamer Gracht: «Wenn ich merke, dass eine Freundschaft mich enttäuscht, bin ich meist von mir selbst enttäuscht. Dann habe ich mich geirrt. In der Person, in mir selbst. Fast immer hat es damit zu tun, dass ich eine andere Person vor dem schützen will, was ich wirklich denke. Ich lüge oder sage nur halbe Wahrheiten, und das ist sehr schlecht für eine Freundschaft.» Eine Freundschaft brauche Ehrlichkeit. Und: Man müsse die andere Person um etwas bitten können. Letzteres war für Connie Palmen das, was eine Freundin zur besten macht. In dieser Ausgabe finden Sie 13 Anregungen, wie Sie Ihre Freundschaften pflegen können. Und auch, wie Sie Freundschaften wieder zum Leben erwecken können, sollten sie eingeschlafen sein.

*Ihre Paula Scheidt,
Chefredaktorin Magazin
paula.scheidt@nzz.ch*

UNSERE GESCHICHTEN

- 8 Gemeinsame Rituale schaffen, ehrlich sein, Ungerechtigkeiten ausgleichen: Die besten Expertinnen- und Experten-Tipps zur Pflege von Freundschaften. *Von CÉLINE SALLUSTIO*
- 12 Das Imperium der Schönheitsindustrie ist gerade daran, unsere letzten Gesichtsporen zu kolonialisieren. *Von LEA HAGMANN*
- 14 Ein Mann rettet ein Löwenbaby und wird zu seinem Freund. Die Geschichte einer riskanten Beziehung. *Von ALEXANDER KRÜTZFELDT*

RUBRIKEN

- 6 Würde und Wahn
- 7 Selbstbetrachtung
- 24 Konsumkultur
- 26 Zu Hause
- 27 Weinkeller
- 27 Zu Gast
- 28 Naherholungsgebiet
- 29 Hat das Stil?
- 30 Rätsel
- 30 Impressum
- 31 Was uns ausmacht

COVER: DANIEL LUCAS FARÒ / CONNECTED ARCHIVES; INHALT: FABIAN GIESKE, ILLUSTRATION: ANNABEL BRIENS

Im Grunde langweilig

RAFAELA ROTH | 14



IM BUCHKLUB ist die Laune im Keller. Gut möglich, dass wir am Beginn einer ZerreiSSprobe stehen. Der Lehrer ist Vater geworden – hinzu kommen die inhaltlichen Differenzen. Es gibt eine Roman- und die Sachbuch-Fraktion und eine historische Dominanz der letzteren. Nun nutzte die Roman-Fraktion die Babypause des Lehrers für eine Lobby-Offensive, wovon der natürlich sofort erfuhr. Der Konflikt wird jetzt auf passiv aggressive Weise im Gruppenchat ausgetragen – stumme Links und Zwinkersmileys, wer kennt sie nicht.

Die Laune ist aber nicht deswegen im Keller. Ich glaube, wir befinden uns in einer thematischen Krise. Hier zur Verdeutlichung eine unvollständige Liste besprochener Bücher: «Verlust – ein Grundproblem der Moderne» von Andreas Reckwitz, «Die verwundbare Demokratie» von Maximilian Steinbeis, «Die Verlockung des Autoritären» von Anne Applebaum, «Gekränkte Freiheit» von Carolin Amlinger und Oliver Nachtwey, «Politische Männlichkeit» von Susanne Kaiser, «Faschismus und wie man ihn stoppt» von Paul Mason. Sie sehen, wir stehen kurz vor dem Suizid.

Beim letzten Treffen schlug der Psychologe vor, dass wir doch thematisch verweilen und am besten alles zum Faschismus lesen sollten. Ich als unheimlich christlich-sozial geprägtes Aufsteiger-Landei sah den Zeitpunkt für eine Intervention gekommen. Ich erklärte, warum wir jetzt «Im Grunde gut» von Rutger Bregman lesen sollten. Der niederländische Historiker argumentiert,

die menschliche Natur neige eigentlich zum Guten – und dass es bloss an einem historischen Unglück liege, dass sich statt des Aufklärer-Philosophen Jean-Jacques Rousseau der britische Pessimist Thomas Hobbes durchgesetzt hatte, der die Ansicht vertrat, der Mensch sei schlecht. Mit einer beeindruckenden Sammlung von Studien und Beispielen legt Bregman dar, dass alles ganz anders sein könnte. Die Geschichte von «Lord of the Flies» beispielsweise würde im echten Leben ganz anders laufen. Anstatt sich gegenseitig zu foltern und zu ermorden, hätten die verschollenen Jungs wohl Gemüsegärten angelegt, die Arbeiten fair geteilt und jeden Abend Lieder gesungen. Dies legt zumindest das Schicksal von sechs Internatschülern nahe, die 1965 tatsächlich fünfzehn Monate auf einer einsamen Insel im Pazifik ausharren mussten.

Etlliche Studien zeigen, dass Soldaten im Krieg kaum schiessen, dass sie eine natürliche Abneigung gegen Gewalt besitzen, solange man sie keiner Gehirnwäsche unterzieht. Menschen, die sich selber organisieren müssen, wählen das freundlichste und grosszügigste Mitglied, um die Gruppe anzuleiten. Weitere Experimente zeigen, dass Menschen meistens nur deshalb Schlechtes tun, weil sie denken, es sei gut.

Das war alles recht überzeugend, die Diskussion zum Buch war gut, es gab keinen Zoff, das Wichtigste war schnell gesagt. Ich sagte dann, dass das Gute vielleicht auch ein wenig langweilig sei. Und das gab uns dann wirklich zu denken.

RAFAELA ROTH, 37, «Magazin»-Reporterin, denkt hier nach über die Unzulänglichkeiten des Lebens, Sachbuchsensationen und ihre anspruchsvollen Balkontomaten. Sie schreibt im Wechsel mit MARTIN MEYER, 72, dem ehemaligen Feuilleton-Chef der NZZ.

Malakoff Kowalski

Der Musiker hat eine Keimphobie, die ihn furchtbar nervt. Er kann niemandem die Hand geben und keine Türklinke anfassen.

Was ist das Beste daran, wenn man wie Sie Musiker, Komponist und Filmmusikkomponist ist? Abstand zu mir selber. ● **Was treibt Sie an?** Der Welt Musik entgegenzusetzen, um ihre Idiotie zu ertragen. ● **Was tun Sie am Morgen als Erstes?** Musik fürs Bad auswählen. ● **Was steht bei Ihnen immer im Kühlschrank?** Äpfel, Karotten, Orangen, Ingwer, Kurkuma, Stangensellerie, Weisskohl und Zitronen. Ein paar Flaschen Wein. Ah! Und Senf. ● **Wem haben Sie zuletzt ein Kompliment gemacht? Wofür?** Dem Jazzpianisten Benjamin Lackner. Für sein Album «Spindrift». ● **Neulich ein Kompliment bekommen? Wofür?** Für einen Duft von Geza Schön. ● **Ihr**

Wovor fürchten Sie sich? «Schlechte Musik zu machen.»



persönliches Stilmerkmal? Meine Prinz-Heinrich-Mütze? ● **Ein neuer Ort, den Sie in den letzten 12 Monaten entdeckt haben?** Mir fällt nichts ein. ● **Ihr aktuelles Projekt?** Das Album «Songs With Words» mit Igor Levit, Johanna Summer und Chilly Gonzales am Klavier. Gesungene Gedichte von Allen Ginsberg gepaart mit klassischen Miniaturen von Komponisten wie Chopin, Grieg oder Schumann. ● **Haben Sie eine gute Beziehung zum Spiegel?** Liebe ich! Selten liebe ich, was ich in ihm sehe. ● **Haben Sie ein Reiseritual?** Altes Zeitungspapier, um die Kisten am Flughafen beim Sicherheitscheck von innen auszulegen. Es ekelt mich, meine persönlichen Dinge ungeschützt dorthin zu tun, wo andere gerade eben noch ihre Schuhe oder sonst was abgestellt haben. ● **Ihr Lieblingsmuseum?** Ich war kürzlich mit meinen Neffen aus Los Angeles im Beethoven-Museum in Wien. Im Haus des «Heiligenstädter Testaments». Das war bewegend. ● **Wenn Sie viel Zeit hätten: Was würden Sie anpacken?** Mein Arbeitszimmer zu Hause in Ordnung bringen. ● **Wofür sind Sie dankbar?** Für mein Musikstudio mitten in Berlin. ● **Was zu verlieren wäre für Sie das Schlimmste?** Mein Gehör. ● **Wofür geben Sie unvernünftig viel Geld aus?** Für Restaurants. ● **Welchem Genussmittel sind Sie zugetan?** Ich rauche gern Pfeife. Mit Kirschtobak. Wie mein persischer Grossvater Baba Zia. Über Rauschgift und Alkohol spreche ich nicht gern in der Öffentlichkeit. ● **Was, würden Sie sagen, können Sie besonders gut?** Handtücher und Servietten falten. ● **Ein Rat, den Sie Ihrem zwanzigjährigen Selbst geben würden?** Weniger McDonald's! ● **Was ist Ihnen völlig egal?** Licht und Sonne. ● **Ein Lebensprinzip?** Höflichkeit. ● **Was macht eine Person schön?** Es reicht mir schon, wenn jemand zum Anzug nicht einen Rucksack kombiniert. ● **Welche Zwänge oder Ticks haben Sie?** Meine Keimphobie nervt furchtbar. Kann niemandem die Hand geben. Keine Türklinke anfassen. ● **Wovor fürchten Sie sich am meisten?** Schlechte Musik zu machen. ● **Worauf sind Sie am stolzesten?** Darüber müsste ich jetzt zu lange nachdenken. ● **Ihre grösste Niederlage?** Dass ich nie studiert habe. ● **Ein Moment, das Ihr Leben verändert hat?** Meine erste Gitarre. ● **Welches Problem, das Sie früher hatten, haben Sie heute nicht mehr?** Einladungen zum Brunch. ● **Was würden Sie tun, wenn es keine Angst gäbe?** Leuten immer sagen, was ich denke. ● **Woran glauben Sie, woran Sie früher nicht geglaubt haben?** Apolitisch zu sein. Das hilft, um klare Gedanken zu fassen. ● **Was meinen Sie: An welcher Weggabelung im Leben befinden Sie sich gerade?** Immer am Abgrund. ● **Ihre Traum-Gästeliste für ein Abendessen? Maximal fünf Leute!** Mit Zeitmaschine? Wes Anderson, Astrud Gilberto, Artur Rubinstein, Jim Morrison und Jennifer Lawrence. ● **Warum sind Ihre Freunde Ihre Freunde?** Weil wir zusammen lachen können.

MALAKOFF KOWALSKI, 45, ist ein deutsch-amerikanisch-persischer Musiker und Komponist, der in Berlin lebt. Nach Studioalben, Film- und Theatermusiken und einer Solo-Klavier-Trilogie folgt am 31. Mai die Uraufführung seines Albums «Songs With Words» im KKL in Luzern.

Von ZUZA SPECKERT



Besser zusammen

Wie bleiben wir wahre Freunde? 13 Expertinnen und Experten geben Tipps, wie Sie Ihre Freundschaften aufrechterhalten.

1

Seien Sie in Notsituationen da

Wenn ich auf die längste Freundschaft in meinem Leben blicke, dann sehe ich zwei Frauen (75 Jahre alt) mit ganz unterschiedlichen Lebenswegen, die aber die Interessen und die Neigungen der anderen akzeptierten und jeweils ein offenes Ohr füreinander hatten. Nichts ist wertvoller als eine Freundschaft, die ein Leben lang währt. Denn wer von den neu hinzugekommenen Freunden und Bekannten kannte die Familien? Die Grossmutter, die Urgrossmutter. Das ist etwas, das höchstens Geschwistern vergönnt ist. Aber wir beide waren und sind immer noch: Einzelkinder. Also: Nicht Toleranz, sondern Akzeptanz und füreinander eintreten in Notsituationen, das ist für mich das Geheimnis von Freundschaft. Eine Wellenbewegung des Gebens und Nehmens, ohne darüber nachdenken zu müssen, und sich niemals in der Schuld der anderen fühlen.

ELFIE DONNELLY. Benjamin Blümchen stammt aus der Feder der österreichischen Autorin. Der Elefant erlebt mit seinem besten Freund Otto zahlreiche Abenteuer.

2

Reservieren Sie einen Abend pro Woche

Pro Lebensjahrzehnt verlieren wir eine Freundschaft. Gerade im Alter zwischen 35 und 45 Jahren sinkt die Zahl der Freundschaften am häufigsten. Die Zeit, um nebst Kindern, Haushalt und Job noch Freundschaften zu pflegen, reicht einfach nicht. Daher mein Rat: Bleiben Sie mindestens alle vierzehn Tage in Kontakt mit Ihren Freunden. Sei es ein Treffen, ein Telefon oder eine Nachricht. Reservieren Sie sich ausserdem einen Abend pro Woche für Ihre Freundschaften. Wenn Sie sich treffen, lassen Sie den Smalltalk bleiben und stellen Sie Ihren Freundinnen und Freunden möglichst ungewöhnliche und aufrichtige Fragen. Zum Beispiel: Welche Träume hattest du in Kindheit und Jugend? Was willst du in deinem Leben unbedingt erreichen? Durch einen regelmässigen Kontakt und ein aufrichtiges Interesse vermeiden Sie, dass die Freundschaft abflacht.

WOLFGANG KRÜGER. Wenn es so etwas wie einen Freundschaftsforscher gibt, dann ist das der Berliner Psychotherapeut.

3

Halten Sie einen Vertrauensmissbrauch aus

Vertrauen ist das Fundament einer Freundschaft. Fälschlicherweise wird es oft mit Sicherheit und Zuversicht gleichgesetzt. Doch Vertrauen ist fragil und unsicher, es ist eine Resonanz. Um eine wahre Freundschaft und das darin verankerte Vertrauen aufrechtzuerhalten, müssen wir akzeptieren, dass Vertrauen missbraucht werden kann. Indem wir unser Herz offen halten und im Dialog bleiben, können wir vergeben und versuchen, das Vertrauen zu stärken oder neu aufzubauen.

CHRISTOPH SIGRIST. Der ehemalige Pfarrer hielt 2017 eine Predigt über Freundschaft im Grossmünster Zürich.

4

Gehen Sie gemeinsam auf Reisen

Verreisen Sie immer mal wieder für drei bis vier Tage mit einer Gruppe von Freunden – etwas, das besonders junge Menschen häufig tun. Mit zunehmendem Alter neigt man eher dazu, sich im Vorfeld Gedanken zu machen, was einen stören und wer einem auf den Keks gehen könnte. Doch das Reisen in einer Gruppe bietet grosse Vorteile: Es entstehen spontanere und unterhaltsamere Interaktionen, da sich verschiedene Konstellationen ergeben. Zudem ist der Ermüdungseffekt geringer, da man sich bei Bedarf aus dem Weg gehen und besser auf die eigenen Bedürfnisse achten kann. Eine solche Reise bietet sowohl individuelle als auch soziale Entfaltungsmöglichkeiten und schafft für alle neue, bereichernde Erlebnisse.

KATJA ROST. Die Soziologin lehrt an der Universität Zürich und beschäftigt sich in ihrer Forschung mit sozialen Netzwerken.

5

Beleben Sie eine eingeschlafene Freundschaft neu

Es ist essenziell, Freundschaften immer wieder bewusst zu reflektieren: Was sind unsere gegenseitigen Bedürfnisse und Erwartungen? Veränderungen sind unvermeidlich, und sie müssen nicht das Ende einer Freundschaft bedeuten. Deshalb sollte man versuchen, Veränderungen in Freundschaften nicht persönlich zu nehmen. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Beziehungen in neuer Form weiterentwickeln werden. Beispiele für Veränderungen sind berufliche Karriere, neue Beziehungen, einschneidende Lebenserfahrungen oder auch Kinder. Wenn Freundinnen und Freunde Eltern werden, entstehen oft neue Beziehungen zu Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, und bestehende Freundschaften können dabei in den Hintergrund geraten. Das kann schmerzhaft sein, ist aber verständlich, da Eltern oft stark gefordert sind und sich gegenseitig unterstützen. Es ist grosszügig, einer Freundschaft den notwendi-

gen Freiraum zu schenken. Und die Erfahrung zeigt: Fast immer stellt sich die alte Verbundenheit nach einiger Zeit wieder ein. Ein Bild für eine dynamisch-stabile Freundschaft kann anhand eines Hausdachs illustriert werden: Wenn ein Dachfirst von zwei aneinander angelehnten Balken getragen wird, darf sich keiner der beiden bewegen, da sonst der andere Balken und damit das ganze Dach in sich zusammenfallen würden. Stehen jedoch beide Balken im Lot, senkrecht zueinander, können sie die Nähe und Distanz flexibel anpassen und bleiben stabil.

ALEXANDRE MUELLER. Der Psychotherapeut bietet in seiner Praxis in Zürich Freundschaftstherapien an.

6

Erledigen Sie alltägliche Dinge zusammen

Erledigen Sie alltägliche Aufgaben gemeinsam: Einkaufen und kochen müssen Sie ohnehin – warum also nicht beim nächsten Mal einen Freund oder eine Freundin anrufen und fragen, ob Sie es zusammen machen wollen? Danach kann man gemeinsam essen, den Tisch abräumen und sich entspannt aufs Sofa fläzen. So verwandelt sich notwendige Arbeit in eine freundschaftliche Aktivität.

OLE LIEBL. Der deutsche Philosoph und Autor schrieb das Buch «Freunde lieben», das für mehr Nähe in Freundschaften plädiert.

7

Erwägen Sie ein Ende der Freundschaft

Muss man unbedingt Freunde bleiben? Ich denke, das ist nicht immer notwendig. Manchmal hält man an alten Freundschaften fest – aus Gewohnheit oder in Erinnerung an gemeinsame Zeiten – und verpasst dadurch neue Freundschaften, die vielleicht besser zum aktuellen Lebensabschnitt passen. Deshalb finde ich es wichtig, Freundschaften hin und wieder zu hinterfragen. Schliesslich gibt es viele interessante Menschen.

YVES BOSSART. Philosoph und Moderator der SRF-Sendung «Sternstunde Philosophie».

8

Seien Sie radikal ehrlich

Radikale Ehrlichkeit, das braucht wahre Freundschaft. Vermeiden Sie keine Konflikte, denn gerade in Freundschaften, die uns wichtig sind, sollte man streiten dürfen. Oft halten wir uns aus Scham oder Hemmung zurück, sind nicht ganz ehrlich und kommunizieren unsere Bedürfnisse nicht. Aber gerade enge Freundschaften vertragen eine radikale Ehrlichkeit. Meine besten Freundschaften sind jene, in denen wir miteinander diskutieren

und streiten. Ich wünsche mir von meinen Freundinnen und Freunden, dass sie mir offen sagen, was sie an mir stört. Was ich gelernt habe: Schwierige Gespräche führt man am besten nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern in einer entspannteren Situation. Gehen Sie spazieren, dann fühlt sich eine Gesprächspause weniger unangenehm an. Oder nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie einen Brief. Das habe ich gemacht, als ich kürzlich mit einem meiner besten Freunde gestritten hatte.

ANDRYY. Nach dem Brief schrieb der Winterthurer Musiker für seinen Freund den Song «Wänn du da bisch». Der Song hat es sogar als Titel auf sein neues Album geschafft.

9

Helfen Sie der Freundin, die beste Version ihrer selbst zu werden

Unterstützen Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund dabei, ihre Möglichkeiten zu entfalten. Wie man das macht? Zeigen Sie aufrichtiges Interesse, hören Sie zu und fragen Sie nach. Versuchen Sie, auch Werte und Lebensvorstellungen anzunehmen, die von Ihren eigenen abweichen. Ich habe zum Beispiel Freundinnen, die eine eher traditionelle Rollenverteilung in der Familie leben, und andere, die sich Haushalt und Kindererziehung als Eltern sehr gleichberechtigt teilen. Wenn Sie unterschiedliche Ansichten haben, rate ich Ihnen: Machen Sie drei Schritte zurück, fragen Sie nach: Wie ist das denn eigentlich für dich? Wie würdest du es dir wünschen? Wie wäre es, wenn du es dir frei aussuchen könntest? Es geht nicht darum, die Freundin oder den Freund darin zu bestärken, was Ihnen wichtig ist, sondern was der Person wichtig ist. Letzten Endes helfen uns Freundschaften nicht nur, Widrigkeiten zu überwinden, sondern auch im Positiven zu wachsen.

LISA WAGNER. Die Entwicklungspsychologin beschäftigt sich mit positiver Psychologie. Als Mutter hat sie gelernt, ihre Freundinnen in Sachen Kindererziehung zu bestärken.

10

Zeigen Sie Wertschätzung mit kleinen Gesten

Mein grösstes Learning: Behandeln Sie Freundschaften als das, was sie sind – Beziehungen. Pflegen Sie dementsprechend nicht nur Ihre romantischen Beziehungen, sondern auch Ihre Freundschaften. Die Literatur bietet Unmengen an Ratschlägen, wie man das Feuer in einer Partnerschaft aufrechterhalten kann. Aber was ist mit Freundinnen und Freunden? Die brauchen doch genauso viel Zuneigung und Fürsorge. Schicken Sie Ihrem Freund oder Ihrer Freundin nach den nächsten gemeinsamen Ferien ein Erinnerungsfoto per Post zu, vereinbaren Sie ein fixes «Freundschafts-Date» pro Monat oder versenden Sie Blumen – einfach, weil Sie an die andere Person denken. Eine kleine, aber schöne und einfache Geste, die zeigt, dass Sie die Freundschaft schätzen.

KERSTIN HASSE. In einer Folge des Podcasts «Tages-Anzeigerin» spricht die Journalistin über Frauenfreundschaften.

11

Gleichen Sie Ungerechtigkeiten aus

Ungleichheit kann für Freundschaften zum Problem werden: Jemand hat mehr Geld als der andere, jemand hat Familie, die andere Person nicht, oder jemand ist gesund, und die andere Person leidet an einer chronischen Krankheit. Ein solches Ungleichgewicht kann den Erhalt der Freundschaft erschweren. Ich empfehle Ihnen, die Disharmonie auszugleichen. Treffen Sie sich so, dass die Ungleichheit weniger ins Gewicht fällt. Gehen Sie spazieren, anstatt viel Geld für teures Essen auszugeben, oder verabreden Sie sich endlich wieder einmal zu zweit – ohne Kinder – für eine ungestörte Zeit miteinander.

JAKUB SAMOCHOWIEC. Der Sozialpsychologe forscht am Gottlieb-Duttweiler-Institut über Freundschaften.

12

Schaffen Sie Rituale

Schaffen Sie Rituale: Verabreden Sie sich monatlich für einen Spielabend, für gemeinsame Spaziergänge oder fürs Biertrinken. Diese Regelmässigkeit tut einer Freundschaft gut und gibt ihr Priorität. Ausserdem können Sie dadurch den Planungsstress mit Freundschaften vermeiden.

VERENA SCHWARZ. Head of Marketing für die Plattformen *gemeinsamerleben.com* und *spontacts.com*.

13

Muten Sie Ihrem Freund die eigenen Unzulänglichkeiten zu

Am Gymnasium pflegte ich eine Freundschaft, die Facetten meiner Persönlichkeit hervorbrachte, die ich bis dahin nicht von mir kannte. Leider ist meine Freundin verstorben. Dieser Teil von mir, den sie zum Vorschein brachte, ist seither nicht mehr lebendig. Nun weiss ich, was das Geheimnis unserer Freundschaft war: Sie hielt mir den Spiegel vor und zeigte sich ehrlich und verletzlich. Diese Freundschaft prägt mich bis heute. Muten Sie Ihren Freundinnen und Freunden Ihre Ängste und Geheimnisse zu. Erzählen Sie von Ihren Sorgen und Zweifeln, vom Scheitern und vom Hadern. Offenheit und Ehrlichkeit sind in einer Freundschaft unerlässlich. Keine andere zwischenmenschliche Interaktion ist von einer solchen Reinheit geprägt. Seien Sie nicht nur ehrlich zu Ihren Freunden und Freundinnen, sondern auch zu sich selbst. Selbsterkenntnis hilft einer Freundschaft, zu mehr Selbstreflexion zu gelangen.

OLIVIA RÖLLIN. Die Moderatorin der SRF-Sendung «Sternstunde Philosophie» schenkt ihren Freundschaften lieber Ehrlichkeit statt Zeit.



Text: LEA HAGMANN

Baustelle im Gesicht

Nase, Augen und Mund sind die neuen Hochburgen des Selbstverbesserungswahns. Ist es für eine junge Frau überhaupt noch möglich, gelassen dreissig Jahre alt zu werden? Ein kulturkritisches Protokoll.

HAST DU SCHON das neue natürliche Botox ausprobiert?», werde ich morgens als Erstes gefragt, als ich die Instagram-App öffne. Habe ich nicht. Oder vielleicht: Noch nicht? In ein paar Wochen werde ich dreissig Jahre alt – und offenbar bin ich, wie mein Algorithmus längst erkannt hat, ziemlich anfällig für Schönheitsroutinen aller Art, die gerade inflationär auf Social Media kursieren. Ständig wird mir etwas Neues vorgeschlagen, das ich tun soll – um besser auszusehen, was heute vor allem bedeutet: um jünger auszusehen.

Zwanzig Minuten Gesichts-Yoga, Selleriesaft zum Frühstück, etwas Wandpilates und zehn Stunden Schlaf – habe ich alles schon probiert. Auf dem Weg zur Arbeit scrollte ich durch Tiktok-Videos von jungen Frauen, die ihr Gesicht morgens in ein Eiswürfelbad tauchen und über Nacht ihre kaum sichtbaren Stirnfalten mit Kinesiotapes festkleben. Ja, glauben Sie mir, «Face taping» ist gerade ein Riesenhit.

Mich überrascht meine Faszination für diese Schönheitstrends selbst. Bisher habe ich mich nie gross für Beauty interessiert, weiss weder, wie man Eyeliner anständig zieht, noch, wie man Lidschatten richtig aufträgt. Schmink-Tutorials, wie sie früher auf Youtube populär waren, sind mir handwerklich zu anspruchsvoll. Aber um aufwendige Make-up-Techniken geht es längst nicht mehr. Vorbei ist der Look der 2010er Jahre, als Kim Kardashian propagierte, sich Schichten von Foundations ins Gesicht zu streichen, und damit den «Countouring»-Trend auslöste. Und junge Frauen aussahen wie künstliche Kardashian-Klone.

Heute sollen und wollen Frauen natürlich schön sein. Am besten ganz ohne Make-up – oder zumindest ohne sichtbares. So wie die 57-jährige Pamela Anderson, die seit geraumer Zeit vermeintlich ungeschminkt über den roten Teppich schreitet. Oder die 25 Jahre jüngere Pop-Sängerin Charli XCX, die

noch bis vor kurzem kein Geheimnis daraus machte, Botox und Filler zu verwenden.

Jetzt aber verkündete die 32-Jährige ihren Fans auf Instagram, sie finde diese künstlichen Aufpolsterungen «kind of over now». Was nicht heisst, dass die Britin fortan nichts mehr an sich machen lässt. Doch schwärmt sie neuerdings vom eingangs erwähnten «natürlichen Botox», das sich im Fachjargon «polynucleotides» nennt. Statt des Nervengifts Botulinumtoxin ist es Lachssperma, das unter die Haut injiziert wird. Meist rund um die Augenpartie, weil es die Produktion von Kollagen und Elastin ankurbelt und so die Haut straffen soll. Charli XCX vergleicht es mit «deep vitamins» – und wie sie das sagt, klingt es fast schon gesund.

Mit Natürlichkeit hat all das aber wenig zu tun. Die Inhaltsstoffe der Produkte muten vielleicht organischer an, doch führt der Weg zum angestrebten Look mehr denn je über teure Crèmes, aufwendige Routinen – und eben: Spritzen und Skalpell. Weltweit nehmen Beauty-Eingriffe zu. Vor allem im Gesicht.

Sprechen wir von Schönheitsnormen, geht es immer mehr auch um die Form von Nase, Augen und Mund. Insbesondere junge Frauen blicken mit brutaler Härte auf ihr Spiegelbild – und sehen oft ein verzerrtes Bild. Im medizinischen Jargon spricht man von einer körperdysmorphen Störung («body dysmorphic disorder», kurz BDD): Betroffene nehmen sich als hässlich und entstellt wahr. Meistens ist es das Gesicht, das sie stört, weshalb auch von «Gesichtsdysmorphie» die Rede ist.

Wie sich das zeigt? Zum Beispiel anhand von 50 000 gespeicherten Selfies auf dem Smartphone. Die 20-jährige Nika Motiie hat mit dem New Yorker Magazin «The Cut» gesprochen und erzählt, wie sie mithilfe der Fotos immer und immer wieder ihr Gesicht analysiert, Pore für Pore, wie eine Restauratorin ein altes Kunstwerk. Um zu verstehen und zu kontrollieren, wie sie auf andere wirke, so beschreibt sie ihre Obsession.

«Unser Gesicht passt perfekt auf den Handybildschirm, das Selfie passt perfekt in den Hochkant-Instagram-Feed, und die sozialen Netzwerke passen perfekt in das Werbekonzept der Kosmetikindustrie», schreibt die deutsche Autorin Rabea Weihser in ihrem neuen Buch «Wie wir so schön wurden». Weil uns Plattformen wie Tiktok nicht nur zeigen, wie wir aussehen, sondern auch, wie wir aussehen könnten.

Es gibt diesen einen Filter, den ich ausprobierte. Da wurde mir ein virtuelles Raster übers Gesicht gelegt. Eine eingezeichnete Linie gab mir dezent zu verstehen, dass meine Nase etwas zu schräg ist, meine Augen zu klein, die Stirn zu hoch und das Kinn zu lang. Kurz, ich habe kein perfekt proportioniertes Gesicht. Und die Botschaft, die mitschwingt, war, dass ich daran chirurgisch einiges anpassen könnte. Was genau, zeigen andere Filter, die direkt retuschieren: Ein Bild, ein Klick – schon sehe ich mich auf meinem Display mit dieser hübschen kleinen Stupsnase, wie sie all jene haben, die sie haben operieren lassen.

“
**Die 20-jährige
Nika Motiie hat
500 000 Selfies auf
ihrem Smartphone.
Immer und immer
wieder analysiert
sie ihr Gesicht,
Pore für Pore, wie
eine Restauratorin
ein altes
Kunstwerk.**
”

LEA HAGMANN hat
während der Arbeit
an diesem Text viel über
ihr Gesicht erfahren.
Vielleicht etwas zu viel.

Man sieht diese «Instagram Faces», wie die optimierten Gesichter genannt werden, längst auch auf den Strassen, im Pilates-Studio oder im Café um die Ecke. Die mit Filtern bearbeiteten Bildern werden zur Eins-zu-eins-Vorlage für Schönheitseingriffe – Chirurgen berichten, wie Patientinnen damit zu ihnen kämen. Laut der Aesthetics-Pallas-Klinik, die mehrere Standorte in der Schweiz hat, stellen bereits Minderjährige Anträge für Beauty-Eingriffe – welche das Ärzteteam ablehnt: Eine Kundin müsse mindestens 18 Jahre alt sein, wenn sie sich etwa die Lippen mit Fillern aufspritzen lassen wolle.

Jünger werden offenbar auch diejenigen, die sich einem Facelift unterziehen. Waren es früher Frauen um die 60, geht die Tendenz heute eher in Richtung 30, 40. Ärzte in Amerika erklären sich die Verjüngung auch mit der Zunahme von Abnehmspritzen wie Ozempic. Denn rascher Gewichtsverlust kann zu einem eingefallenen Gesicht führen, und das wiederum lässt einen alt aussehen. Hierzulande bietet die Zuger Schönheitsklinik Sweet Skin bereits ein Treatment gegen sogenannte «Ozempic-Gesichter» an: Versucht wird, die Haut mittels Microneedling und Radiofrequenz zu glätten. Auch in Baar sind die Kundinnen häufig erst knapp dreissig – und buchen Behandlungen, um die Spuren des Alterns schon vor deren Aufkommen zu beseitigen.

Denn zum perfekten Gesicht gehört schliesslich auch eine makellose Haut. Unreinheiten, sogar Poren gehören wegradiert. Auch ich glaube mittlerweile, meine Haut dürfe keine Rötungen und Unreinheiten mehr vorweisen. Vor dem Zu-Bett-Gehen streiche ich mir neuerdings eine Mikroneedling-crème ins Gesicht. Sie sorgt zwar für spürbar glattere Haut, schmerzt aber umso mehr. Weil sich das Auftragen anfühlt, als würden Tausende kleiner Nadelstiche mein Gesicht malträtieren. Aber dafür wird mir diese natürlich glänzende Haut versprochen, die auch «Glazed Donut Skin» genannt wird.

Das Gesicht so schön wie das einer Porzellanpuppe. So sahen die Models an der letztjährigen Modenschau von John Galliano für Margiela aus. Die Make-up-Artistin Pat McGrath kreierte den Look, der diesen Trend ad absurdum führte, und natürlich dauerte es nicht lange, bis die Visagistin das Produkt in Form einer Maske auf den Markt brachte. Mit einem kleinen Haken: Wer die Maske aufträgt, wird wahrhaftig zur Puppe. Laut Testberichten klebt sie jegliche Mimik fest, fast, wie wenn zu viel Botox die gesichtseigenen Charakterzüge verschwinden lässt.

Vielleicht ist das die Hoffnung, die bleibt. Wenn durch KI noch mehr Lebensbereiche normierter und ausdrucksloser werden, wächst womöglich wieder der Wunsch nach Einzigartigkeit. Zumindest ist es das, was ich mir einrede, während ich mich morgens im Spiegel betrachte, Sonnencreme auftrage und mit den Fingern die Falten auf meiner Stirn glattstreiche. Denn was ich wirklich nicht will, ist Lachssperma in meinem Gesicht. ■





Ganz von Valentin unabhängig ist Sirga nie geworden. Doch Antilopen zu jagen, hat sie irgendwann gelernt.
LINKE SEITE: Sirga schmust zwar mit Valentin, ist deswegen aber noch lange keine Schmusekatze.

Text: ALEXANDER KRÜTZFELDT

Wie man eine Löwin nicht erzieht

Ein Mann adoptiert in der Wildnis Botswanas ein Raubtier.
Die beiden werden zu Social-Media-Stars.
Doch hat ihre ungewöhnliche Verbindung eine Zukunft?

Fotos: FABIAN GIESKE

VALENTIN GRÜNER STAND GERADE im Alles-und-billig-Laden, umgeben von Flipflops und Polyesterdecken, als sein Chef Wilie hereinstürmte.

«Warum bist du nicht bei den Löwen?», fragte er.

Grüners Magen zog sich zusammen. Tagsüber fütterte er Löwen, Leoparden und Geparden auf einer Farm – einer Auffangstation für Raubtiere, die sonst als Viehdiebe gejagt und mit einer Kugel im Kopf endeten. Seine Aufgabe: sie versorgen, ihre Vermehrung verhindern, das Problem klein halten.

«Was ist los? Gibt es ein Problem?»

«Und ob», erklärte sein Chef. «Die Gäste sind aufgebracht. Sie meinen, die Löwenbabys wären weg. Ich dachte, du kümmerst dich drum.» Grüner liess alles stehen und liegen, sprang ins Auto und trat das Gaspedal bis zum Bodenblech durch. Staub wirbelte auf.

Früher, als Valentin Grüner noch am Bodensee wohnte, mit seinen Eltern und seiner Schwester, verbrachte er die meiste Zeit in der Natur. Gerne alleine. Er zog Tiere auf, ein Frettchen, einen Chinchilla oder Nymphensittiche. Ihm fehlte dann nichts. Dann zog er hinaus in die Welt und landete irgendwann in Botswana. Er ging einfach so und kam wirklich nie wieder. Seine Besuche in Deutschland sind selten, und wenn, sagt er, finde er sich in den Städten kaum noch zurecht.

Das Löwenmädchen lag unter einem Busch, die Augen geschlossen. Die Gäste standen am Zaun und erzählten aufgeregt, die Löwen seien auf ihren Nachwuchs losgegangen. Grüner wusste, dass männliche Löwen oft mit ihrem Nachwuchs spielen – und nicht selten wissen sie nicht, wohin mit ihrer Kraft. Weil eine Löwin ihre Jungen in Gefangenschaft nicht verstecken kann, endet dieses Spiel manchmal tödlich.

Grüner wusste: Wilde Tiere gehören in die Wildnis und nicht in einen Streichelzoo. Aber was tun mit den Tieren, die in diese Zwischenwelt geraten waren? Es war eine Grauzone des Geschäfts. Je mehr Löwenbabys in Gehegen aufwuchsen, desto mehr von ihnen würden eines Tages für einen guten Preis von Grosswildjägern erlegt werden. Offiziell ausgesetzt in der Wildnis, in Wirklichkeit lebende Zielscheiben in einem viel zu kleinen Jagdgebiet. Eine makabre Industrie, die sich «Conservation Hunting» nannte.

Grüner wusste auch: Jetzt musste es schnell gehen. Also machte er, was er gelernt hatte, nicht zu tun. Er stieg ins Gehege, mitten unter die Löwen, griff nach dem Jungtier und zog es aus der Gefahrenzone.

«Ich habe ehrlich gesagt nicht darüber nachgedacht, ob das hier gleich gefährlich wird», sagt er. «Tagsüber sind Löwen meist ziemlich faul. Sie liegen im Schatten, die Pfoten nach oben gedreht – das bedeutet, sie können ihr Körpergewicht nicht schnell genug hochdrücken. Dann ist alles gut. Aber wenn eine Löwin Junge hat, kommt sie angeschossen. Die Mutter der Kleinen interessierte das offenbar nicht.»

Grüner hatte nicht vor, eine Löwin mit der Flasche grosszuziehen. Aber die Kleine war jetzt da und konnte auch nicht mehr zurück. Also begann etwas, was man prima mit Clint Eastwood hätte verfilmen können und was später das gesamte Internet rühren würde: Ein junger, wortkarger Mann – den Menschen fremd, den Tieren nah und immer ein bisschen hart zu sich selbst –, wird wider Willen zum Vater eines Löwenkindes. Ein Löwenkind, das bald ein Social-Media-Star sein würde.

Zunächst ging es um Handfestes: «Ich musste sie erst einmal aufpäppeln und habe sie mit in mein Zelt genommen», sagt er. Kein idealer Platz für einen Raubtierkindergarten. Aber was sollte er tun? «Sie brauchte dringend Ruhe und bewegte sich kaum noch.» Sie wog höchstens zweieinhalb Kilo, und selbst in Maun, der nächstgrösseren Stadt in Botswana, gab es vielleicht Reis und Konserven, aber kein Aufzuchtfutter für Löwen. Warum auch? Die Natur sah nicht vor, dass Löwen mit der Flasche grossgezogen wurden. Entweder sie schafften es, oder sie starben. Aber diese Wahl hatte Grüner nicht mehr.

Ein Tierarzt riet ihm, auf die Haut zu achten. Wenn sie weich ist, geht es ihr gut. Wenn sie starr ist, ist sie dehydriert. Die Haut war so trocken wie Papier, das zu lange in der Sonne gelegen hatte. Die Mutter musste die Versorgung der Kleinen schon vor Tagen eingestellt haben.

Er zog einen grossen Karton hervor, stellte ihn neben sein Bett und dunkelte ab. Er gab ihr den Namen Sirga – nach einem Film, den er als Kind mit seiner Mutter in einem Ferienhaus am Bodensee gesehen hatte. Sirgas Augen waren ganz blau.

«Anfangs konnte sie nicht mal nuckeln, so schwach war sie», sagt Grüner. «Normalerweise fängt ein kleiner Löwe instinktiv an zu saugen, wenn man ihm den Finger ins Maul steckt. Aber Sirga nahm nicht mal Milch aus der Flasche.» Er bastelte eine Notfallnahrung aus Eigelb, Rahm, Vollmilch, Sonnenblumenöl, Kalzium und Vitaminen. Der Tierarzt meinte, das könnte funktionieren. Nur Sirga dachte anders. Sie trank nicht.

Schliesslich legten sie einen Tropf. «Wir haben die Nadel nicht in eine Vene, sondern direkt unter die Haut geschoben», sagt Grüner. «Dann haben wir den Beutel gedrückt.» Keine sanfte Infusion, kein medizinisches Feingefühl. Es war rohe, tierische Notfallmedizin: reinpressen, hoffen, dass es ankommt.



Zärtlichkeiten, die zumindest ein paar Kratzer hinterlassen.

Mythen, Wüste, Meer - Ägyptens Magie erleben

Von der Tiefe der ägyptischen Mythologie bis zur Leichtigkeit der Küstenflairs ist Ägypten ein Paradies für Kulturliebhaber und Sonnenanbeter.



Schon die Pharaonen sollen auf Dahabiyas über den Nil gesegelt sein.

SO WIE DER SONNENGOTT Ra seine Erscheinungsform mehrfach täglich ändert, präsentiert sich auch das Land Ägypten, wo der Gott einst verehrt wurde, in den unterschiedlichsten Facetten. Die Pyramiden von Gizeh nahe der Hauptstadt Kairo, die den Auftakt einer ganzheitlichen Immersion in die Kultur und Natur des Landes bestimmen, sind nur eine davon. Zwischen Sphinx, Kamel und Pyramiden stimmt sich das Auge hier auf die sandfarbene Welt von Wüste ein.

GRÜNE OASE

Überraschend grün präsentiert sich dabei das Landschaftsbild in den folgenden Tagen auf einer Flusskreuzfahrt auf dem Nil. Von Kairo südwärts bis zur Grenze an den Sudan erstreckt sich entlang des Nildeltas die grösste Oase Ägyptens. Vom Deck einer Dahabiyah (traditionelles Nilschiff) ziehen die saftigen Ufer während einer mehrtägigen Flusskreuzfahrt bis Luxor in meditativer Stille vorüber. Die zweimastigen Segelboote kommen gewöhnlich ohne Motor aus. Schon die Pharaonen sollen zum Vergnügen auf Dahabiyas über den Nil gesegelt sein.

FLUGVERBINDUNG

Edelweiss fliegt täglich nonstop nach Ägypten.

flyedelweiss.com

Tägliche Landgänge erinnern daran, dass das Land jenseits der Oase zu 95 Prozent aus eher karger Wüste besteht. Exkursionen zu weiteren Pyramiden, Grabstätten und Tempelanlagen führen immer tiefer in die spannende ägyptische Geschichte und Mythologie. Je intensiver man sich mit diesen Themen befasst, desto vertrauter werden einem die Namen von Gottheiten wie Osiris, Isis, Thot und Maat. Ägypten vollständig erfassen zu wollen ist jedoch eine Illusion. Obwohl das Land bis heute enthusiastisch erforscht wird, bleiben viele Rätsel ungelöst und kommen neue hinzu – dies macht nicht zuletzt die Anziehungskraft dieses faszinierenden Landes aus.

ENTSPANNEN AM ROTEN MEER

So spannend die Tage entlang des Nils sind, so sehr sehnt sich der Geist irgendwann nach einer Pause von den energetisch aufgeladenen Orten und dem intellektuellen Input. Bis zur Küste sind es von Luxor ein paar Stunden mit dem Auto. In einem der Badeorte am Roten Meer wie El Quseir, Lahami Bay oder El Gouna lässt sich im Schatten in einem Liegestuhl weiter über die Mythen und Mysterien des Landes philosophieren.

Vor allem aber lädt die Unterwasserwelt des Roten Meers, die für ihre besonders bunte Artenvielfalt bekannt ist, zum Schnorcheln und Scooba Diving ein. In das türkisblaue Wasser unterzutauchen, fühlt sich an, als würde man einen weiteren Tempel betreten, in dem die Natur selbst einen Schatz verborgen hält, der einem mit schillernden Farben entgegenleuchtet.

Wer lieber über der Wasseroberfläche bleibt, findet entlang der Küste aufgrund meist guter Windbedingungen die Möglichkeit zum Kitesurfen. Die Wege in El Gouna sind eigens für Fussgänger und Velofahrer angelegt. Ein gemütlicher Spaziergang bei Sonnenuntergang bietet eine ideale Möglichkeit, den Tag im Ferienparadies ausklingen zu lassen. An Regen muss man dabei nicht danken, denn für Sonne ist hier garantiert: Mit Ausnahme des Nordens regnet es in Ägypten maximal drei Tage im Jahr.

DER SONNE ENTGEGEN

In der Wüste Sinai auf der anderen Seite des Suezkanals geht die Reise ins Land der Pharaonen mit einem letzten magischen Moment schliesslich zu Ende. Die Fähre bringt einen in etwa eineinhalb Stunden von Hurghada nach Sharm-El-Sheik, wo sich die Szenerie von weissen Stränden fortsetzt. Das eigentliche Ziel auf der Sinai-Halbinsel ist jedoch der Berg Sinai, auf dem Moses verschiedenen Religionen zufolge die zehn Gebote empfangen haben soll.

Mitten in der Nacht beginnt der Aufstieg unter leuchtendem Sternenhimmel und endet im sanften Licht der Morgendämmerung. Kurz darauf strömen die ersten Sonnenstrahlen in den Himmel empor wie Vorboten von Ra, der an diesem Morgen als die Sonne selbst am Horizont erscheint. ■

Valentin machte eine Ausnahme von dem Ich-trainiere-meinen-Löwen-nicht: Die Kommandos «Nein!» und «Hör auf!» musste Sirga lernen.

Dort, wo die Nadel steckte, formte sich eine Beule. Langsam begann ihr Körper, die Flüssigkeit aufzunehmen. Und irgendwann stand Sirga auf und lief ein paar Schritte – die Injektionsnadel noch in der Seite. «Ich war unfassbar erleichtert.»

Aber das war erst der Anfang.

Ein Löwe ist kein Spielzeug, das wusste auch Grüner. Immer öfter hörte er: Ja, jetzt ist es noch ein kleiner flauschiger Löwe, Valentin. Aber eines Tages, gerade wenn sie das erste Mal auf den Geschmack von Fleisch gekommen sein wird, wird sich das ändern.

Natürlich wusste das Grüner. Ein Löwe bleibt ein Löwe. Instinkte lassen sich nicht abtrainieren.

«Sirga ist ein Raubtier, keine Hauskatze», sagt Grüner. Die Narben auf seinem Rücken, das Foto mit dem Loch in seiner Wange, der zerkratzte Kopf und die geprellten Rippen zeigen das deutlich.

Wenn er zurück an den Bodensee kam, fragte seine Mutter: «Was ist mit deinen Ohren, Valentin?» Er habe Boxerohren, wie Blumenkohl, sagt er. «Weil Sirga immer ihren grossen, schweren Kopf daran reibt.» Selbst wenn Sirga Grüner als Teil ihres Rudels akzeptiert, und davon ist auszugehen, ist er eben kein Löwe.

«Löwenkinder verbringen viel Zeit untereinander und balgen sich. Je älter und grösser Sirga wurde, desto klarer wurde mir,

was ich nicht ersetzen kann: Wenn kleine Löwen auf Papa rumspringen, klebt er ihnen eine, dass sie meterweit in den Busch fliegen», sagt Grüner. «Meine körperlichen Grenzen sind völlig andere. Und ich muss mich auch schützen.» Daher machte er eine Ausnahme von dem Ich-trainiere-meinen-Löwen-nicht: «Die Kommandos «Nein!» und «Hör auf!» musste sie lernen.»

Versteht sie das?

«Es ist mehr der Tonfall, damit sie weiss, wann Schluss ist.»

Heute ist Sirga knapp 200 Kilo schwer, 13 Jahre alt, was für einen Löwen schon ein stolzes Alter ist. Sie hat knapp anderthalb Millionen Social-Media-Fans, und ihre Videos, mit dicken Pfoten und tapsigen Schritten, und ihre monströsen Begrüssungssprünge, mit denen sie Valentin in die Arme fällt, wenn er das Gehege öffnet, zählen zu den am meisten geklickten Videos bei Tiktok und Instagram.

In der Wildnis haben Löwen eine kürzere Lebenserwartung. Im Durchschnitt leben sie etwa 10 bis 14 Jahre. Denn dort ist das Leben mit vielen Gefahren verbunden: Kämpfe mit anderen Tieren, Nahrungsmangel, Krankheiten und Verletzungen. Männliche Löwen haben tendenziell eine kürzere Lebensdauer als Weibchen, aufgrund der Kämpfe um Territorien oder Führung.

ANZEIGE

WO OSTERN
ZUHAUSE IST
IM SPRÜNGLI WUNDERLAND

Sprüngli

Schweizer Schokoladentradition seit 1836



In Gefangenschaft leben Löwen oft deutlich länger. 20 bis 25 Jahre sind möglich. «Sie haben ein gutes Leben, sind vor den Gefahren der Wildnis geschützt und werden regelmässig gefüttert», sagt Grüner. «Gerade Sirga führt hier ein Prachtleben. Allein schon von der medizinischen Versorgung her.»

Heute lebt Sirga auf einem riesigen Gelände und durchstreift unberührte Wildnis. In Grüners eigenem Camp, einem 170 Quadratkilometer grossen Naturschutzreservat in der Kalahari-Wüste, das den Arten ein freies und unbeschwertes Leben in Botswana ermöglichen will: das Modisa Wildlife Project. Grüner hat das Land gepachtet, in einer der am wenigsten bewohnten Ecken Botswanas. «Ich weiss, was ich Sirga zu verdanken habe», sagt Grüner. «Ohne sie und ihre Berühmtheit würde dieses Naturschutzprojekt nicht laufen. Leute würden kein Geld spenden ohne die Videos von ihr.»

Sirga jagt ihre eigene Beute, denn anders, als die anderen meinten, ist nichts passiert, als sie zur Jägerin wurde. Sie trägt einen GPS-Tracker um den Hals, und Grüner weiss immer, wo sie gerade ist. «Wie alle Eltern kenne ich das Gefühl, dass nichts zwischen uns wieder so eng wie am Anfang sein wird», sagt Grüner und lächelt dabei. Man merkt ihm den Stolz an.

Und auch er ist berühmt geworden dank der Löwenfreundschaft. Millionen von Likes, Auftritte, das Buch «Löwenland». Man schaut zu ihm auf. Es gibt eine Bewunderung, die man nur bekommt, wenn man etwas tut, was andere nicht tun würden. Einen Berg besteigen, mit einem Wingsuit durch eine enge Schlucht fliegen oder von Hausdächern springen. Oder eine

Löwin zur Freundin haben. Dieser uralte Traum: Der Wolf an der Seite des Menschen. Die Bestie, die in dir keine Beute sieht, sondern den Auserwählten. In gewisser Weise ist es Sirga, die Valentin Grüner besonders macht. Weil sie ihn auserwählt hat. Aber kann man die Wildnis zähmen? Will man das? Soll die Wildnis nicht Wildnis bleiben, weil sie uns deshalb fasziniert?

Botswana, das Land, setzt auf Schutzgebiete und grosse, zusammenhängende Lebensräume, auf Tourismus, der Naturschutz mit wirtschaftlicher Entwicklung verbinden will. Auffangstationen gibt es, wenn Tiere verletzt, verwaist oder durch Konflikte mit Menschen gefährdet sind. Kritiker warnen davor, dass zu viel Eingreifen zu einer «Verkitschung» der Tiere führen könnte. Befürworter sagen: Ohne den Menschen würden viele nicht überleben.

Kinder dürfen nicht in sein Camp. Das mache die Löwin verrückt, sagt Grüner. Denn auch wenn Sirga zu ihm lieb sein mag, so ist und bleibt sie ein Löwe. Man kann sie grossziehen und ihr einen Namen geben, aber man erinnert sich, tief im Herzen, dass zwischen Vertrauen und Instinkt auch nur eine hauchdünne Schicht aus Gewohnheit liegt.

Vielleicht ist Sirga ein zahmer Löwe geworden. Und Valentin Grüner mit den Jahren mit Sicherheit ein wilderer Mensch. Vielleicht ist das Geheimnis ihrer Freundschaft also, dass sie sich letztlich einfach in der Mitte getroffen haben. ■

Alexander Krützfeldt wollte sich einst einen Wolf halten. Als er im Corona-Lockdown mit Valentin Grüner in täglichen Videoschaltungen am Buch «Löwenland» arbeitete, war der Wunsch gelindert.

ICH SEHE DIE BLÄTTER DER KOKOSNUSSPALMEN
IM WARMEN WIND TANZEN
ICH LAUSCHE DEM SANFTEN RAUSCHEN
DER KARIBISCHEN WELLEN
ICH RIECHE BEZAUBERENDE DÜFTE
VON EXOTISCHEN ESSENZEN
ICH GENIESSE EINE ENTSPANNTE ZEIT
AUF DEN GRENADINEN
ICH SPÜRE DIE FREUDE DES ENTDECKENS

DAS ZIEL SIND SIE



PONANT
EXPLORATIONS

SAVOIR VIVRE INKLUSIVE AN BORD KLEINER
EXPEDITIONSYACHTEN DAS KARIBISCHE MEER ERKUNDEN
MEHR ENTDECKEN AUF [PONANT.COM](https://www.ponant.com)

Sonne, Aussicht und Blüenträume kommen im Tessiner Frühling zusammen. Hier im Parco San Grato.



Romantischer Frühling im Tessin

Blühende Landschaft, mediterranes Flair, unentdeckte Pfade – diese Frühlingsausflüge im milden Tessin schaffen Erinnerungen fürs Leben.

ES GRÜNT SO GRÜN, wenn Rhododendren im Ticino blühen. Und Azaleen. Und Kamelien. Und, und ... Keine Frage: Milde Temperaturen, wunderbare Aussichten und ein vielfältiges Angebot treiben Ausflügler*innen die allerletzte Wintermüdigkeit aus der Seele. Aber nicht nur Freunde der Botanik finden Aussergewöhnliches, der Frühling in unserem Süden wartet mit unzähligen Geheimtipps auf, die man schlicht erlebt haben muss.

KRAFT TANKEN AUF DEM YOGAWEG IN FAIDO

Wer schon länger die Schönheit der wilden Tessiner Natur bewundert und sich deshalb abseits der grösseren Städte bewegt, weiss: In vielen Tälern sind wunderschöne Flüsse und Naturpools zu finden. Und dementsprechend Menschen. Wen der Entdeckergeist auf unbekanntere Pfade lockt, wird sich über die weniger stark frequentierte,

EIN KUNST-TIPP DER ANDEREN ART

Kunstfreunde mit zeitgenössischem Interesse werden an einem Besuch in Rovio am Fusse des Monte Generoso ihre helle Freude haben. Dort öffnen der international tätige Fotograf und visuelle Künstler Yuri Catania und seine Partnerin Silvia Torricelli nach Vormeldung über ihre Webseite casagalleria.art die Türen zu ihrem Atelier- und Galeriehaus. Man kann beim Paar einen Atelierbesuch unternehmen und sich vom Künstler ein persönliches, fotografisches Portrait erstellen lassen. Catania unterhält ein offenes Haus, weil er der Meinung ist, Kunst müsse gelebt werden.

aber genauso schöne Gegend um Faido nahe Bellinzona freuen. Hier tost die Cascata della Piumogna, einer der idyllischsten der vielen Wasserfälle des Tessins, in diversen Kaskaden in seinen glasklaren, tief türkisgrünen Naturpool.

An diesem Kraftort lassen sich auf dem Yogaweg zudem Meditation, Kontemplation und sanfte körperliche Aktivität vereinen. An besonders eindrücklichen Stellen wie der kleinen Kirche Madonna delle Rive oder dem Kapuzinerhaus laden Instruktionstafeln dazu ein, sich Zeit für wohltuende Yogaübungen zu nehmen, die für Jung und Alt geeignet sind.

FÜNF KONTINENTE AUF DEN BRISSAGO-INSELN

Blüenträume und milde Düfte erfreuen hingegen Auge, Nase und Seele auf den Brissago-Inseln im Lago Maggiore. Zwei Pionieren verdanken heutige Ausflügler die in der Schweiz einzigartige botani-

sche Zusammensetzung der subtropischen Pflanzenpracht auf der grösseren, für Besucher offenen Insel: Ab 1885 lässt die damalige Besitzerin, Baronin Antoinette de Saint-Léger, tonnenweise Humus auf die Insel schiffen und legt so den Nährboden für die Pflanzensammlung.

Der nächste Besitzer, der schwerreiche, deutsch-jüdische Geschäftsmann und exaltierte Lebemann Max Emden, erweitert diese signifikant und errichtet die heutigen Prachtbauten auf dem kleinen Eiland. Unter seiner Ägide entstehen auf beschränktem Raum unterschiedliche Biosphären, die den Pflanzengemeinschaften in Südamerika, Mittelamerika, Asien, Australien und dem mediterranen Raum nachempfunden sind. Emdens Vermächtnis, das heute dem Kanton Tessin gehört, ist ein Segen für die Allgemeinheit. Die Schönheit, Üppigkeit und botanische Vielfalt der grösseren Brissago-Insel bleibt weitherum unerreicht – ein Tagesausflug für Paare, Senioren und Familien, den man nie vergisst.

NATURSPEKTAKEL WIE AUS DEM FANTASY-ROMAN

Oh, Foroglio! Sprühende Gischt, rauschendes Wasser, schroffe Felsen im mythisch anmutenden Tal – im Val Bavona scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Die Bewohner haben den ursprünglichen Charakter des Maggia-Seitentals schon früh aktiv beschützt, indem sie sich bewusst gegen die Installation eines Elektrizitätsnetzes entschieden haben (und diese Entscheidung klammheimlich aber auch oft durch Generatoren oder Solarzellen unterlaufen).

So hat sich das Tal eine märchenhafte, ursprüngliche Romantik bewahrt, die bei aller archaischen Schönheit immer auch Zeuge des kreativen menschlichen Umgangs mit den Herausforderungen der Natur bleibt. Riesige Felsbrocken aus Gebirgsstürzen wurden bis heute erkennbar als Wände oder Decken für Ställe und Unterkünfte benutzt. Oben auf den Geröllbrocken verteilen die damaligen Talbewohner eine Humusschicht, um die wenigen, wertvollen fruchtbaren Ackerflächen einst mit ein paar Quadratmetern Anbaufläche zu ergänzen.



YOGAWEG
Entlang Kraftorten wie der Cascata della Piumogna lässt es sich trefflich meditieren.



PARCO BOTANICO
Blütenmeere aus aller Herren Länder empfangen die Besucher auf der grösseren Brissago-Insel.



BRÈ PAESE
International renommierte Künstler hinterliessen ihre Werke im hübschen Dorf auf dem Berg.



ATELIERBESUCH
Der Fotograf und Künstler Yuri Catania und seine Partnerin Silvia Torricelli öffnen die Türen zu ihrem Atelier.

Die jüngsten Bergstürze haben das seit Mitte April wiedereröffnete Tal einmal mehr verändert: Im Dorf Fontana liegen viele «neue» Geröllbrocken. Geblieben ist trotzdem eine ganz eigene Flora und Fauna, und eine Stimmung, die Erwachsene bezaubert und Kindern die Phantasie beflügelt. Als gloriose Krönung erwartet einen nach einem Spaziergang entlang der gletschereisblauen Bavona der imposante Wasserfall in Foroglio. Ein Spazierweg erlaubt eine Annäherung an die rauschenden Wässer samt erfrischend prickelnden feinsten Gischttröpfchen auf Gesicht und Armen. Wer sich nicht ganz so nahe heranwagt, geniesst die Aussicht auf die spektakuläre Cascata di Foroglio bequem bei einem Tessiner Merlot von der hübschen Osteria La Froda aus.

KUNSTSPAZIERGANG AUF DEM MONTE BRÈ

Wo sonst erste Frühlingssonnenstrahlen tanken, wenn nicht auf dem Monte Brè, dem sonnigsten Berg der Schweiz? Das aussergewöhnliche Licht und die Aussicht mit Blick über den Luganersee und den Monte Rosa bis nach Italien hat über die letzten zwei Jahrhunderte stets Künstler angezogen, die im Dorf Brè arbeiteten. Darunter der ungarische Hodler-Schüler Jozsef Birò, dessen Werke nicht nur weltweit in Museen von St. Louis (USA) über Barcelona bis nach Bukarest hängen, sondern auch die Pfarrkirche in Brè zieren. Oder der Schweizer Kunstmaler Wilhelm Schmid, Exponent der «neuen Sachlichkeit», dessen Wohnhaus im Dorf ein Museum seines Schaffens beherbergt. Sie und viele mehr haben in Brè ihre Spuren hinterlassen, denen man auf dem «Weg der Kunst» begegnet.

Man lässt sich Mitte bis Ende Nachmittag mit der Seilbahn von Castagnola auf den Berg hochziehen und spaziert ein Viertelstündchen zum Dorf. Dort flaniert man an der Piazza vor der Kirche los, schlendert durch den Dorfkern von Brè, bestaunt unzählige Werke zeitgenössischer Künstler und lässt, zurück am Berg, den Abend auf einer der zwei Sonnenterrassen mit Blick in die grosse, weite Abendbläue ausklingen. Einen entspannteren Ausflug gibt es wohl kaum.

Ideen für den Besuch in der Sonnenstube



Entdecken Sie Ihre Tessiner Highlights im Frühling.

ticino.ch/bucketlist



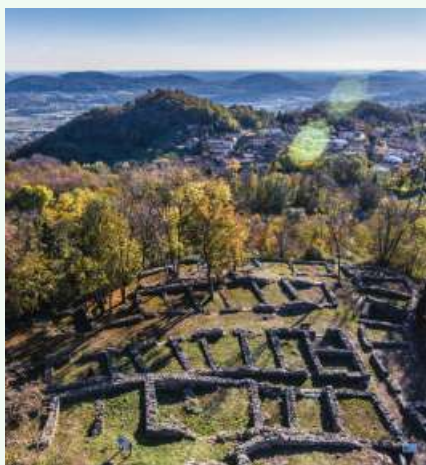
Tipp 1

UNVERGESSLICHE FERIEN DIREKT AM LAGO MAGGIORE

Erleben Sie im Campofelice Camping Village in Tenero unbeschwerte Tage inmitten einer idyllischen Parkanlage mit weitläufigen Rasenflächen und einem exklusiven Privatstrand direkt am Lago Maggiore. Entspannen Sie sich im beheizten Pool, erkunden Sie den See mit dem Stand-up-Paddle oder unternehmen Sie Ausflüge nach Locarno, Ascona und in die malerischen Täler.

Ob auf dem Campingplatz, in einer klimatisierten Mietunterkunft oder im frisch renovierten Hotel mit Panoramablick – im «Campofelice» findet jeder die ideale Bleibe. Eine moderne Freizeit- und Sportinfrastruktur bietet zudem zahlreiche Möglichkeiten zur aktiven Erholung und Freizeitgestaltung. Auch für die jüngsten Gäste gibt es ein abwechslungsreiches Animationsprogramm. Unvergessliche Erlebnisse für Paare und Familien mit kleinen und grösseren Kindern sind so garantiert.

campofelice.ch



Tipp 2

EINE FASZINIERENDE REISE INS MITTELALTER

Wie sah der Alltag in einem mittelalterlichen Dorf aus? Im Archäologischen Park Tremona im Mendrisiotto wird Geschichte lebendig. Ein Rundweg führt durch eine eindrucksvolle Landschaft. Er ist gesäumt von informativen Tafeln mit detailreichen Illustrationen. Sie vermitteln anschaulich, wie Schmiede früher gearbeitet haben, wie Häuser einst gebaut wurden und

wie das tägliche Leben der Dorfbewohner aussah. Ein besonderes Highlight ist die Augmented Reality: An zehn interaktiven Stationen tauchen geschichtsinteressierte Besucher direkt ins Mittelalter ein. Virtuell betreten sie rekonstruierte Gebäude, erkunden die Werkstätten und können so hautnah erleben, wie Bauern, Handwerker und ihre Familien lebten. Modernste Technologie macht das historische Dorf greifbar – eine spannende Zeitreise für Gross und Klein.

parco-archeologico.ch



Tipp 3

EXKLUSIVE HOTELANGEBOTE ZUM SPEZIALPREIS

Geniessen Sie jetzt das Frühlingserwachen im Tessin, denn das muss man einfach erlebt haben. Über 60 Hotels in verschiedenen Kategorien bieten ein attraktives Spezialangebot in zwei Preisstufen: Profitieren Sie von einem Aufenthalt im sonnigen Süden der Schweiz bereits ab 199 Franken pro Person im Doppelzimmer, inklusive Frühstück und einem Abendessen so-

wie mit 20 Prozent Rabatt auf die Hin- und Rückreise mit dem ÖV. Mit dem Ticino Ticket, das ebenfalls inbegriffen ist, nutzen Sie den öffentlichen Verkehr im Tessin während Ihres Aufenthalts kostenlos und profitieren dabei zusätzlich von exklusiven Ermässigungen. Von historischen Boutique-Hotels bis zu modernen Resorts – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Aktion ist bis am 1. Juni 2025 (Abreisetag) gültig. Jetzt buchen und den Frühling im Tessin erleben!

go.ticino.ch/specialoffer




YOUR FASHION OUR PASSION



Das Einkaufsparadies mit 160 Geschäfte, 250 internationale Marken und ganzjährige Rabatte von 30% bis 70%

Akris • Armani • Bally • Boss • Burberry • Church's • Coach • Dolce & Gabbana • Dsquared2 • Etro • Falke • Gucci • Guess
Hogan • Jacadi Paris • Jimmy Choo • Kiko Milano • Kiton • Lacoste • Longchamp • Maje • Marc O'Polo • Michael Kors • Nike • Oakley
Off-White • Only • Philipp Plein • Polo Ralph Lauren • Prada • Puma • Salvatore Ferragamo • Sandro • Swarovski • The North Face • Timberland
Tommy Hilfiger • Ugg • Vaude • Versace • Villeroy & Boch • Wolford • Woolrich • Zadig & Voltaire ... und viele weitere

FOXTOWN FACTORY STORES MENDRISIO | GEÖFFNET 7/7 VON 11.00 BIS 19.00 UHR | WWW.FOXTOWN.COM

 Die Anreise ist ganz einfach: Wir sind direkt mit dem Bahnhof Mendrisio S. Martino verbunden.

THE SENSE GALLERY

A new immersive experience



Nichts ist, wie es scheint

Entdecke die erste multisensorische Realität in der Schweiz

Bist du bereit für ein außergewöhnliches neues immersives Erlebnis?

The Sense Gallery bietet eine sensationelle Reise durch Lichtspiele, optische Täuschungen und vieles mehr. Lass dich von einer neuen Welt überraschen, die Groß und Klein begeistert und erstaunt.



MENDRISIO | GEÖFFNET 7/7 VON 11.00 BIS 19.00 UHR | WWW.THESENSEGALLERY.COM



BelleVue

«Meine Recherchen erledige ich meist am Bildschirm – da ist egal, wo ich bin.» *DEMNA* – DAS SCHÖNE LEBEN LESEN AUF bellevue.nzz.ch



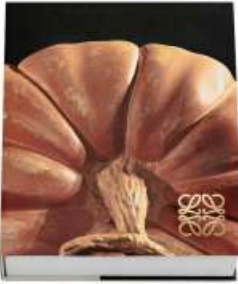
So viele Träume

«ALLES, WAS ICH WUSSTE, war, dass ich das Leben eines Künstlers führen wollte» – nicht ein Satz, den man von einem Bond-Darsteller erwartet. Pierce Brosnan hat diesen Wunsch aber nie abgelegt. Auch nachdem der gelernte Werbegrafiker zur Schauspielerei gewechselt hatte, zeichnete und malte er weiter. Nun bringt Brosnan mit der deutschen Luxusporzellanmarke Hering Berlin eine limitierte Vasen-Serie heraus, veredelt mit den Strichzeichnungen des ehemaligen 007. Ihr Name: «So Many Dreams». heringberlin.com



EIN PLATZ FÜR ALLE

Nächste Woche startet die Mailänder Design Week – auch das House of Switzerland ist wieder dabei. In der Casa degli Artisti zeigen Schweizer Talente, Marken und Hochschulen unter dem Thema «Collaboration», wie Zusammenarbeit aussehen kann. Ob so harmonisch wie auf dem KI-Bild von Jean Jacques Balzac, ist bis zum 13. April herauszufinden. design.swiss



DENKMAL

Wer Federn zu T-Shirts schichtet und zerbrochene Eier in High-Heels integriert, verdient ein Erinnerungsbuch für seine Kunst: «Crafted World» dokumentiert auf 636 Seiten Jonathan Andersons Jahre beim spanischen Modehaus Loewe – das er Mitte März als Chefdesigner verlassen hat. loewe.com

BEAUTY TO GO

Heute gilt: Wer schön sein will, muss trinken – nicht nur Wasser, sondern hin und wieder den Formetta-Kollagen-Shake bei Juicery 21. formetta.com



SOLIDES BISTRO-ESSEN, NEU INTERPRETIERT
Zürich ist um ein weiteres Bistro reicher: Im «Latino Bistro» an der Seegartenstrasse 14 treffen unkomplizierte italienische Klassiker auf feine philippinische Aromen. Küchenchef Ken Rojas serviert dazu, was jetzt schon als das beste Ube-Eis der Stadt gilt. latinobistro.ch



K-WELLE

Autos und Technik waren erst der Anfang – denn heute exportiert Südkorea Musikstars, Serienhits wie «Squid Game» oder Schönheitsideale. Die Ausstellung «Hallyu! The Korean Wave» im Museum Rietberg erzählt vom globalen Siegeszug koreanischer Pop-Kultur. rietberg.ch

ANZEIGE

KUNST MUSEUM ST.GALLEN

VOICES, COMMUNITIES, ECOLOGIES.

MIKHAIL KARIKIS

5. APRIL – 27. JULI 25

Zwischenbemerkung: Wird die Newsletter-Plattform Substack.com gerade zum neuen «place to be»?



So viele gute Zutaten, die sich auf diesem Teller vereinen.

Morchel-Spargel-Ragout mit Saibling

WEIL SICH IN DER STRUKTUR von Morcheln viel Sand versteckt, müssen sie gut gereinigt werden. Aber hier kommt die gute Nachricht: Während andere Pilze schnell verderben, wenn sie nass werden, verträgt die Morchel etwas Wasser. Gerade wenn sie wie hier in einem Ragout mitgekocht wird, kann sie vorher in einer Schüssel mit Wasser durchgespült und dann trocken getupft werden.

In diesem Gericht trifft sie auf alles, was man einer Morchel wünscht. Eine cremige Portweinsauce, zarten Spargel und ein Saiblingsfilet mit Knusperhaut. Zutaten, die wie geschaffen sind, sich in einem Gericht zu vereinen.

Zubereitung:

① Für das Ragout 10 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Bouillon, Rahm und Kartoffeln zugeben und diese etwa 15 Min. lang weich köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles zu einer cremigen Sauce mixen, nochmals erwärmen. ② Spargeln und Morcheln darin bei mittlerer Hitze für 8 bis 10 Min. garen. ③ Saibling mit Salz und Pfeffer würzen. Öl mit der restlichen Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Fischfilets darin auf der Fleischseite 2 bis 3 Min. braten, wenden und weitere 2 Min. fertig braten. ④ Zum Servieren Ragout mit Sauce in einen Teller geben, Saiblingsfilets darauf legen und mit frischem Dill ausgarnieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min (aktiv)

60 g Schalotten, fein gewürfelt
120 g Kartoffeln, geschält, 1 cm grosse Würfel
30 g Butter
80 ml weisser Portwein
400 ml Gemüsebouillon
200 ml Vollrahm
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
500 g grüne Spargeln, geputzt, 3 cm lange Stücke
80 g kleine, frische Morcheln, gereinigt
4 Saiblingsfilets, etwa 140 g je
2 El neutrales Öl
1 Bund Dill



Noch mehr Rezepte und
Tipps auf bellevue.nzz.ch



MYRIAM ZUMBÜHL hat den Estragon entdeckt, er harmoniert perfekt mit Fisch, Spargel und Morchel.

Naturnah soll es sein



WER HEUTE als Unternehmen nicht nachhaltig oder ökologisch arbeitet, scheint gewisse Nachteile in Kauf nehmen zu müssen. Auch im Weinbau. Zu den Vorreitern in dieser Hinsicht gehört das deutsche Gut Korrell Johanneshof im Anbaug Gebiet Nahe. So werden die Rebberge naturnah bewirtschaftet, etwa mit weidenden Schafen. Seit zwei Jahren ist der Betrieb biozertifiziert. Weitere Massnahmen: das Aufforsten von klimaresistenten Baumarten wie Kastanien im Korrellwald, um den Papierverbrauch auszugleichen, Leichtglas-Flaschen für die Gutsweine, um Transport- und Energiekosten sowie den CO₂-Ausstoss zu reduzieren, Solaranlagen, um das Gut mit Energie zu versorgen. Korrell ist seit Anfang Jahr das erste Weingut Deutschlands, das die ZNU-Zertifizierung (Zentrum für Nachhaltige Unternehmensführung) erhalten hat.

Und wie schmecken nun die Weine? Ich habe drei Beispiele degustiert. Das Riesling-Trio zeigt generell viel Spannung, Zug



Der Riesling Kreuznacher Paradies 2023 des Guts Korrell dürfte problemlos zehn Jahre und mehr altern (36 Fr.; gerstl.ch).

und eine erkennbare Mineralität, ist reintönig, finessenreich und gut strukturiert. Besonders gefallen hat mir der trockene Riesling Kreuznacher Paradies 2023. Der noch junge Weisswein brilliert insbesondere mit seiner vielschichtigen, fast steinigen Aromatik, ist kraftvoll, aber saftig, feingliedrig und langanhaltend. Das nenne ich ein paradiesisches Vergnügen. Dieses hierzulande noch nicht so bekannte Weingut kombiniert Genuss mit einer bemerkenswerten Nachhaltigkeitsstrategie – und ist damit ein Vorbild für andere.

FRAGE DER WOCHE

Wo soll man Wein lagern, wenn kein Keller zur Verfügung steht?
– VALERIE S., per E-Mail

Ideale Bedingungen wie eine gleichmässige Temperatur von etwa 10 bis 12 Grad, eine Luftfeuchtigkeit von rund 65 Prozent sowie eine geruchsfreie Umgebung sind essenziell für Weine, die länger gelagert werden sollen. Wer keine Möglichkeit in einem Keller hat, kann sich den Kauf eines Weinklimaschranks überlegen. Es gibt Typen in verschiedenen Grössen. Diese sind aber nicht ganz günstig. Dafür ist man sicher, dass der Wein perfekt reift. Zudem gibt es Firmen wie das Weinlager Zürich, die Weinlager-Abteile in korrekt klimatisierten Weinkellern vermieten. Die Abteile sind einzeln abschliessbar und während des ganzen Jahres zugänglich. Die Kosten für ein mittelgrosses Fach betragen rund 300 Franken pro Halbjahr.

PETER KELLER sucht weitere Weingüter, die pionierhaft arbeiten. Fragen an: peter.keller@nzz.ch

Snacks, Pasta und Dolce



DAS TRADITIONSREICHE «TRE Fratelli» heisst jetzt «Neri» – und zeigt sich rundum erneuert: Nicht weit vom Bahnhof Wipkingen liegt das Restaurant im Erdgeschoss eines Neubaus. Innen empfangen ein gedämpftes Licht, wertige Holzmöbel, eine angenehm zurückhaltende Stimmung – und der Gastgeber Zachary Levy (ehemals «Brasserie Süd»). Zusammen mit dem Koch Patrick Siekendieck leitet er die neue Cantina & Cucina.

Die Karte ist bewusst knapp gehalten, gegliedert in «Snacks», «Pasta» und «Dolce». Besonders gefallen haben der Felchen an Zitronen-Olivenöl-Emulsion (14 Franken), die Focaccia mit aufgeschlagener Olivenöl-butter (7 Franken) und die Baked Alaska mit Quitte und Baiserhaube. Die Hauptrolle aber spielt der Wein – von der Karte mit rund 180 Positionen oder aus dem Weinlager nebenan. Ein Gang durch dieses lohnt sich auch, wenn man einen Tropfen für das selbstgekochte Znacht sucht – «Neris» Weine werden auch über die Gasse verkauft. *Sonja Siegenthaler*

Publikum: *Gourmets und Quartierbewohner*
Design: *lädt zum Verhocken ein*
Gastronomie: *gehobenes, zwangloses Geniessen*



Zwischenbemerkung: Bye, Lastenvelo? Neuerdings gondeln hippe Eltern ihre Kinder auf den XXL-Gepäckträgern ihrer Hightech-E-Bikes durch die Stadt.

NERI CANTINA & CUCINA, Nordstrasse 180, Zürich;
neri-cantina.ch

EIN WOCHENENDE IN GENÈVE

Wurst-Kunst im Hotel und Austern im Ausgang

FREITAG:

16:00 | Einchecken
Im MAISON DIMANCHE in Carouge trifft Altbau auf Designermöbel und Kunst.

18:00 | Geniessen

Whisky in der BAR DU NORD, dann weiter zu LA HUCHETTE für feines Carpaccio Saint Jacques und Tartar d'huitres.

SAMSTAG:

09:00 | Schlendern
Artisanales Gebäck bei «AU DOUX PÉCHÉ» aussuchen und dann über den Marché de Carouge schlendern.

20:00 | Dinieren

Im Restaurant BOMBAR wartet ein junges Team, Œuf Mayo und guter Naturwein auf der Karte.



Die Linie für Foodies

Mit der Tramlinie 18 durch GENÈVE: eine kulinarische Entdeckungsreise in den cooleren Vierteln der Stadt.

SO BEQUEM WIE IN GENÈVE hat man es als Foodie in einer Schweizer Stadt nirgends. Mit der Tramlinie 18 kann man direkt vom Gare Cornavin einige der derzeit angesagten Kulinarik-Hotspots abfahren. Doch nicht nur das. Man erhält auch einen guten Querschnitt der Rhone-Stadt. Sobald man den Jet d'Eau fertig abgeknipst und die Fünf-Sterne-Hotels, die sich wie eine Perlenkette aneinanderreihen, hinter sich gelassen hat. Und bereit ist, sich von den Superlativen zu entfernen; vom Ufer des Lac Léman, des grössten Sees der Schweiz, von der Place Bourg-de-Four, dem ältesten Platz der mittelalterlichen Altstadt, und der besten Viennoiserie im «Le Comptoir Woodward».

Titouan Claudet wurde für sein dortiges Werk von «Gault Millau» zum «Patissier des Jahres 2025» gekürt. Feuilleté, also Gebäck mit

millimetergenauen, mehrfachen Lagen, ist seine Spezialität. Danach starten wir dann an der Place Neuve, einem der architektonisch imposantesten Plätze Genèves, flankiert von Universität, Banken und Opernhaus. Wichtiger aber ist, dass er als einst strategischer Teil der Festungsanlagen heute das pikfeine Quartier mit den hippen, etwas abgegriffenen Vierteln verbindet. Unweit davon liegt etwa das «Le Dorian», ein Lokal aus den 1950er Jahren, gegründet von einer Theaterschauspielerin. Im vergangenen Jahr legten der Genfer Architekt Youri Kravtchenko und sein Büro «Dimanche» Hand an und verliehen dem traditionellen Bistro einen schicken, zeitgenössischen Anstrich. Mit einem phantastischen Artischockensalat samt Stracciatella und hausgemachter Paccheri stärken wir uns hier für den Flohmarktbesuch am Plainpalais (übrigens schweizweit einer der grössten).

Hier lassen sich gut ein paar Stunden verträdeln, bevor man wieder in die «18» steigt und zügig über die Arve ins charmant-ruhige Viertel Carouge fährt. Man glaubt, sich in einer italienischen Kleinstadt zu wähen – das hat mit seinen sardischen Wurzeln zu tun; Altbau lehnt sich an Altbau, Kunstgalerien neben Antiquitätenshops und Feinkostläden. Am Ende des Dorfkerns befindet sich unsere Unterkunft, das Guesthouse des bereits erwähnten Architekten. Mit viel Sorgfalt und humorvollen Stücken hat er das ehemalige Theater umgestaltet; dazu gehören die klobigen Spiegel des Designlabels Moustache, ein lavendelfarbenes Bad, und im Wohnzimmer hängt eine überdimensionale «Saucisse» der Genfer Künstlerin Maria Clara Castioni wie eine letzte Maxime. In Genève entkommt man der Kulinarik selbst beim Davon-Entspannen nicht.

JOCELYNE ITEN reist derzeit durch Mexiko und Guatemala und ist auch dort auf der Suche nach den besten Food-Adressen.

Die Kunst, andere auszublenden

SIE fragen, UNSERE KOLUMNISTIN antwortet



Wenn jemand aus der Reihe tanzt: Ruhe bewahren.

Frage 1 – Muss ich Yoga-Angeber tolerieren?

Ich mache regelmässig Yoga. Dort ist ein Yogi dabei, der häufig andere Übungen macht. Dabei geht es nicht etwa um Anpassungen, sondern um Bewegungen, während die anderen still verharren. Mich nervt das. Soll ich etwas sagen?

– ARIANE F., Zürich

Liebe Ariane, klar, einerseits ist es sinnvoll, die Übungen im Yogastudio so anzupassen, dass man nicht mit einem Meniskusriess nach Hause humpelt. Andererseits ist es auch etwas nervig, wenn Menschen das Yogastudio zum Wettbewerbsparcours erklären und eindrucksvoll beweisen, dass sie der heraufschauendste aller Hunde und die krähigste aller Krähen sind. Denn ja, diese Leute gibt es, und sie sind mühsam. Aber letztlich ist das eine Situation, die der Yogalehrer regeln muss, nicht Sie. Im Gegenteil, Ihre Aufgabe beim Yoga ist doch, sich so intensiv auf Ihren eigenen Körper zu konzentrieren, dass Sie die Nervensägen um sich herum für einen kleinen Moment vergessen. Sehen Sie diese Form von Mentaltraining als Ihre yogische Mission: Sich nicht vom Aussen abhängig zu machen. Und während Sie versuchen, die Body-Mind-Brücke zu überqueren, immer schön daran denken: Alle Asanas für den eigenen Körper anpassen.

Frage 2 – Darf man fragen, was der Name bedeutet?

Darf man Menschen mit einem fremd klingenden Namen fragen, was dieser bedeutet, oder ist das übergriffig?

– ROLAND T., Basel

Lieber Roland, die Frage kann Menschen nerven – würden Sie gern ständig gefragt werden, was «Roland» bedeutet? Da haben wir das Othinging-Problem: Die kleinen subtilen Anfragen signalisieren, dass man nicht so ganz dazugehört, und können auf den Magen schlagen. Andere Menschen wiederum freuen sich über das Interesse an ihrer Identität und sprechen gern über ihre Wurzeln. Nur: Man weiss es vorher nicht. Sparen Sie sich also besser die Frage, bis Sie die Person besser kennen. Wenn eine blöde Frage nur 0,5 Prozent aller Interaktionen ausmacht, lässt sie sich leichter wegstecken, als wenn Tarik entfernten Bekannten an der Zapfsäule erklären muss, warum seine Eltern ihn «den Klopfenden» genannt haben.



Weitere Antworten finden Sie auf bellevue.nzz.ch

Ihre Fragen senden Sie bitte an: hatdasstil@nzz.ch

ANZEIGE

Riviera Resort

HOTEL

LUXURY HOTEL
PIED DANS L'EAU

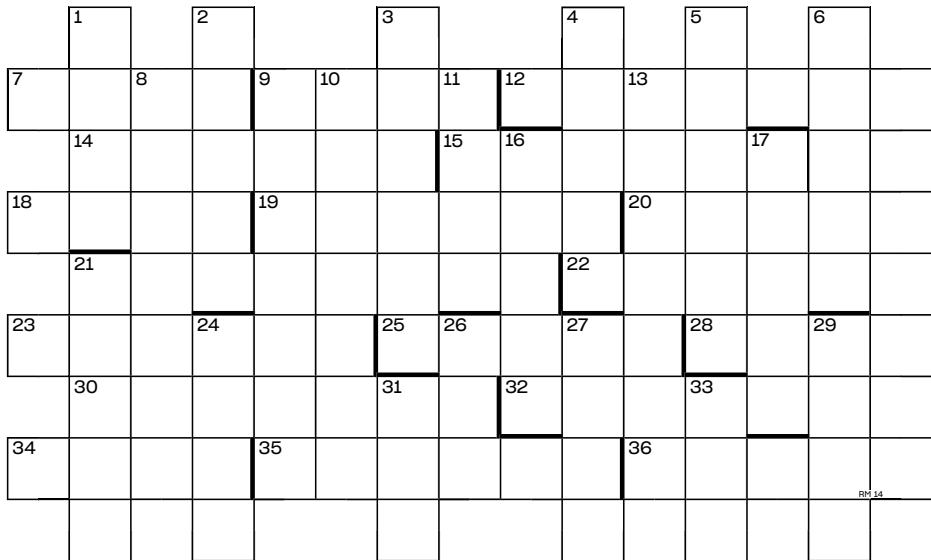
Lungomare R. Riva
Lignano Sabbiadoro, Italy

Tel. +39 0431 1938211
info@rivieraresorthotel.it

www.rivieraresorthotel.it

Waagrecht (J und Y = I):

- 7 Deckel auf dem Rüstungstopf.
- 9 Textilranderscheinung.
- 12 Vergiftet heute nicht mehr Abteil und Hörsaal.
- 14 Auf dem Rücken sitzend vorankommen.
- 15 So ist der Griff zum Portemonnaie unnötig.
- 18 Vornehm in Seide-, ausnahmslos in Sonders-Kombination.
- 19 «Trachte nicht nach Bösem gegen deinen Nächsten, der ... bei dir wohnt.» (Bibel)
- 20 In Klasse-Masse-Verbindung kommuniziert.
- 21 Kies, der nach Arbeitsalltagsende hereinrieselt.



Senkrecht:

- 1 Eine Minute auf der Uhr der Menschheit.
- 2 Als Mrs. Jolie und Erskine, als Mr. Pitt und Glover.
- 3 «18 waagrecht am Kragen, ... im Magen.» (Sprichwort)
- 4 Kleiner, alter phantastischer Nordmann.
- 5 Gegenwind aus Karton.
- 6 Mit Verheiligung nahe Nevis.
- 8 Gehören Mada-ganz-klar in Bäume.
- 9 Verdichtete Lebensräume anderer Primaten.

- 10 Dass einige andere so oft ..., muss die anderen ziemlich ...
- 11 Ungepunkteter Abfall? Unterirdisch Lebender.
- 13 14 waagrecht im Osten war einst ihr Hauptmerkmal.
- 16 Stilfrage: Jede 1 senkrecht hat ihre.
- 17 Chemiker kennen viel mehr als nur das, mit dem ich die Speise ver-.
- 21 Ende einer Tatzte, grüner Arm.
- 24 Vorm Ochsen wie nach M, B und L.
- 26 Hat der Büroleiter nämlich verinnerlicht.

- 27 Wanderhilfe auf weniger trockenen Wegen.
- 29 Wehranlagen in den Schlachten gegen Unwissen und Fehlinformation.
- 31 Könnte auch MOT heissen: Men Of Tennis.
- 33 Zur See noch mit einem A davor gerufen.

LÖSUNG VOM 30. 3. 2025
Waagrecht: 7 MULI, Pferd, Esel 9 BRAM Stoker, «Dracula», Teil des Masts 12 GEBAREN aus A-n-g-e-b-e-r 14 NEBLIG 15 ARSEN-AL 18 Oster-HASE 19 ACE-TAT, Salz/ Ester 20 Vogel RALLE 21 BELEHREN 22 «Prinzessin OLALA», «oh, là, là» 23 HERBST 25 NUGGI, Schnuller 28 NEST 30 NIESELN 32 ER-NEST Hemingway 34 Bleistift-MINE 35 3. Sinfonie «EROICA» 36 ELVIS Presley, «King of Rock'n'Roll»
Senkrecht: 1 PUNA, Andenvegetation, Puma, Luna, Punk 2 BIBEL, Altes Testament 3 LAGERN aus A-n-g-l-e-r 4 DESTO 5 KANAAN im 2. Buch Mose 6 Stadt PELLA, Pelle 8 LESERIN 9 BLAESSE 10 RICHTER 11 MATE-Tee, aus T-e-a-m 13 BERLINE-r, Kutsche 16 RANGE, Schiessstand 17 ALLES 21 BENIN-Bronzen 24 BEET 26 UNI 27 GRAF Dracula 29 STIL 31 Exp-LOS-ion 33 Spi-ELF-eld, Fussballmannschaft

Sudokus

EINFACH

SCHWIERIG

In jedes Feld der beiden Zahlengitter soll eine Ziffer von 1 bis 9 eingesetzt werden. Jede der neun Ziffern muss in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun fett umrandeten 3x3-Blöcke genau einmal enthalten sein.

9					7	3		4
2				6	9		5	1
		3		2				
			9				4	
8	9			4			6	3
	2				1			
				5		7		
1	3		8	7				5
4		5	2					8

	1		8				9	5
		4			5			
	9				6			
	2							4
5		8	4		3	7		1
9							5	
				7			8	
			1			4		
6	8				9		7	

LÖSUNG VOM 30. 3. 2025

1	6	8	7	2	3	4	9	5
5	7	3	4	8	9	6	2	1
9	4	2	5	6	1	7	3	8
6	3	1	9	4	5	8	7	2
4	2	7	6	1	8	9	5	3
8	5	9	3	7	2	1	6	4
7	1	5	8	3	6	2	4	9
2	9	6	1	5	4	3	8	7
3	8	4	2	9	7	5	1	6

4	1	6	3	7	2	5	9	8
2	8	9	4	6	5	3	1	7
5	3	7	9	8	1	2	4	6
1	7	8	6	2	3	4	5	9
6	4	5	1	9	8	7	2	3
3	9	2	7	5	4	8	6	1
8	5	1	2	3	6	9	7	4
9	2	4	8	1	7	6	3	5
7	6	3	5	4	9	1	8	2

IMPRESSUM

Chefredaktion NZZaS: BEAT BALZLI (BB.) | Chefredaktorin Magazin: PAULA SCHEIDT (sep.) | stv. Leitung Magazin: ANDREA BORNHAUSER (ban.) | Chefreporter Magazin: SACHA BATHYANY (bat.) | Redaktionsleiterin Lifestyle: KERSTIN NETSCH (ker.) | Redaktion: URS BÜHLER (urs.), MARTIN HELG (mah., Produktion), CAROLE KOCH (ck.), RAFAELA ROTH (rar.), SONJA SIEGENTHALER (sie.), ZUZA SPECKERT (zs.) | Kolumnisten: PETER KELLER (kep.), HENRIETTE KUHRT, HEINZ STAFFELBACH, MYRIAM ZUMBÜHL | Gestaltungskonzept: ALEXIS ZURFLÜH | Art Direction: JÜRGEN STURZENEGGER | Bildredaktion: PATRIZIA TREBBI (Leitung), ULRIKE HUG (Leitung Lifestyle) | Druck: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, WEMDING (DE) | Anzeigenverkauf: NZZONE, NEUE ZÜRCHER ZEITUNG AG, SALES@NZZONE.CH, WWW.NZZONE.CH, TEL. +41 44 258 16 98 | Verlag: «NZZ AM SONNTAG MAGAZIN», FALKENSTRASSE 11, POSTFACH, CH-8021 ZÜRICH | © Neue Zürcher Zeitung AG, alle Rechte vorbehalten.



VOR KNAPP 15 JAHREN blickte ich von einem kleinen türkischen Dorf über die Grenze zum Nachbarland Syrien. Auf der anderen Seite der Grenze hatten Menschen ein Lager aufgeschlagen. Sie waren vor den Truppen des syrischen Diktators Bashar al-Asad geflohen. Monate zuvor hatte es in dem Land die ersten Proteste gegen sein Regime gegeben, und in den kommenden Monaten sollte der Aufbruch zu einem brutalen Bürgerkrieg eskalieren.

Einen legalen Weg nach Syrien gab es damals für Journalisten nicht. Um zu fotografieren, musste ich aber nahe ans Lager kommen. Ich lief Felder hinab und stand auf einmal vor niedergetrampeltem Stacheldraht, unsicher, was ich tun sollte. Doch dann winkte mich ein Mann auf die andere Seite. Ich war in Syrien. Dort erlebte ich, wie Menschen gegen ihre Regierung protestierten und die ersten Opfer des Krieges beerdigten. Dabei zu sein war ergreifend. Vor ein paar Wochen war ich wieder in Syrien, fuhr einfach über die Grenze, ohne dass jemand in meinen Ausweis schauen wollte. Asad war gestürzt. Viele Menschen waren euphorisch, dieses Kapitel hinter sich gelassen zu haben, ebenso viele in Sorge darüber, was kommen würde. Neuerlicher Ergriffenheit konnte ich mich nicht erwehren, als ich mich auf dem zentralen Kreisverkehr von Damaskus durch feiernde Menschen quetschte. Am Rand stand dieser Junge, offenbar ebenso ergriffen und, so schien es, ohne Zweifel.

DANIEL ETTER, 45, ist Fotograf, Autor und Filmemacher. Wenn er nicht in Kriegsgebieten unterwegs ist, lebt er auf einem Bauernhof in Spanien.



BIG BANG 20TH ANNIVERSARY
TITANIUM CERAMIC

**THEY'LL
NEVER NEVER
SEE IT
COMING**

**H
U
B
L
O
T**