

NZZ am Sonntag Magazin



Genie oder Scharlatan?

Rudolf Steiner starb vor 100 Jahren. Doch seine Lehren sind gefragter denn je. Wie es kam, dass ein Esoteriker zum Mainstream wurde.

Seite 6



24. Feb.

NZZ-Foyer,
 Zürich
 18.30 Uhr

Ausverkauft

Grosse, trinkreife Weinlegenden aus dem Bordelais und Kalifornien

Ist der Kult-Süsswein Château d'Yquem wirklich so legendär wie sein Ruf? Degustieren Sie an diesem exklusiven Abend zehn verschiedene Spitzenweine der Sonderklasse.

12. Mär.

NZZ-Foyer,
 Zürich, und online
 18.30 Uhr

Nach den Wahlen: Deutschland im Aufbruch – aber wohin?

Die neue Regierung in Berlin steht vor einer Mammutaufgabe. Deutschland ist ökonomisch schwer angeschlagen und wirkt konfus. Dem Land droht ein Wohlstandsverlust. Wer übernimmt das Ruder – mit welchem Plan?

20. Mär.

NZZ-Foyer,
 Zürich, und online
 18.30 Uhr

Selbst ist die Frau: Vorsorge statt Nachsorge

Junge Frauen sind oft besser gebildet, aber seltener in Führungspositionen. Weshalb verzichten trotzdem viele auf die eigene Karriere und wie können Frauen in den Arbeitsmarkt zurückgeführt werden?



© Joël Hunn / NZZ

1. Apr.

Landesmuseum,
 Zürich
 18.30 Uhr

Ausverkauft

Lernen wir aus der Geschichte?

Die Geschichte sei die Lehrmeisterin des Lebens, heisst es seit der Antike. Was also lehrt uns die Geschichte? Darf man auf weiteren Fortschritt hoffen, und was ist Fortschritt überhaupt?

7. Apr.

Bernhard
 Theater, Zürich
 19.30 Uhr

Zwischen Welten: Negah Amiri über Comedy, Klischees und Kultur

Negah Amiri, deutsche Comedienne mit iranischen Wurzeln, verbindet mit Humor ihre Geschichte zwischen kultureller Entwurzelung und Integration. Wie beeinflusst ihr Stil Vorurteile und Migrationspolitik?

26. Mai

NZZ-Foyer, Zürich
 18.30 Uhr

Weinpionier aus Südtirol

Das Weingut Alois Lageder hat mit seinem Fokus auf Qualitätsweine Südtirol wesentlich beeinflusst und geprägt. Ein Meilenstein in der Geschichte des Familienbetriebs, der jetzt in der sechsten Generation von Clemens Lageder und seinen Geschwistern geführt wird.



© Peter Emig



Wenn die Raststätte zum Daheim wird. Ein Wochenende unter LKW-Fahrern. Seite 16



*Liebe Leserin,
lieber Leser*

Violette Seidentücher, Klangschaalen und der Geruch von Honig, das waren Assoziationen, die auf unserer Redaktion aufkamen, als wir die visuelle Umsetzung unserer Titelgeschichte diskutierten. Sie merken, auch wir sind nicht frei von Klischees. Tatsächlich hatte jede und jeder von uns irgendeine Verbindung zur Anthroposophie. Sei es eine Kindheitserinnerung oder die ungebrochene Anziehungskraft der Steiner-Schulen, in deren Bann viele Eltern von Kindern im schulpflichtigen Alter früher oder später geraten. Oft scheidet der Schulwechsel nicht am Willen, sondern an den Kosten.

Zum Glück trug sich mein Kollege Martin Helg bereits seit Monaten mit dem Gedanken, sich anlässlich von Rudolf Steiners 100. Todestag auf dessen Spuren zu begeben. Es folgte eine aufwendige Recherche, deren lohnenswertes Ergebnis Sie ab Seite 6 lesen. Der Text ist ein schönes Beispiel dafür, wie wir beim Magazin arbeiten: Viele Geschichten gären lange, werden sorgfältig umgesetzt, gründlich redigiert und – so hoffen wir – bereichern und erweitern Ihren Blick auf die kurzatmige Gegenwart. Neben den destruktiven Helden der derzeitigen Weltpolitik wirkt das Schaffen Steiners unkonventionell, schöpferisch, gemeinschaftlich. Der Blick in die Vergangenheit ist – bei aller berechtigten Kritik an manchen seiner Ideen – eine Inspiration.

*Ihre Paula Scheidt,
Chefredaktorin Magazin*

UNSERE GESCHICHTEN

- 6 100. Todestag: Für die einen ist Rudolf Steiner ein Prophet, für die anderen ein Schwurpler. Eine Reise nach Dornach. *Von* MARTIN HELG
- 14 Das grosse Gähnen: Warum Erholung in einer Welt, die niemals schläft, essenziell ist. Eine Anleitung. *Von* ANNA MILLER
- 16 Die Lieferanten: Wer sind die Menschen, die all die Waren mit ihren LKW durch Europa karren? Ein Rastplatzbesuch. *Von* LEA ERNST

RUBRIKEN

- 4 Würde und Wahn
- 5 Selbstbetrachtung
- 24 Konsumkultur
- 26 Zu Hause
- 27 Weinkeller
- 27 Zu Gast
- 28 Wandern
- 29 Hat das Stil?
- 30 Rätsel / Impressum
- 31 Was uns ausmacht

ILLUSTRATION COVER: ALINE ZÄLKO; FOTO INHALT: SOPHIE BOYER, ILLUSTRATION: ANNABEL BRIENS

Rudy denkt fremd

MARTIN MEYER | 12



IN ZUSEHENDS FREMDER WERDENDEN WELTEN, die Gewohntes durchkreuzen und Vertrauen pulverisieren, wird guter Rat teuer und teurer. Was eben noch Mainstream war, erweist sich als daneben, was zuvor schräg in der Landschaft stand, wird Courant normal und beherrscht die Bühnen der Zeit. Anders formuliert, Wandel herrscht wie lange nicht mehr, und dies erst noch mit beschleunigtem Tempo. Dass solche Disruptionen ans Eingemachte gehen, ist verständlich. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Verlässlichkeit ist die Quelle der Zufriedenheit. Dass sie historisch gesehen ein Luxus ist, hat uns über Jahrzehnte nicht gekümmert. Es gab wenig Gründe, Bestehendes zu hinterfragen, falls man nicht ein Aktivist sein wollte, jedenfalls in den wohlstandsgesättigten und sozial saturierten Gesellschaften des Westens.

Zu diesem Urvertrauen gehörten auch die Blasen. Blasen sind kostbare Gebilde. Sie gaukeln uns vor, beinahe durchlässig zu sein, und überdies schützen sie den Haushalt der Gefühle. Geborgenheit ist das Stichwort. Andererseits neigen sie dazu, zu platzen. Bei Kindern und solchen, die es ewig sein und bleiben wollen, löst dies Erschütterungen aus. Deshalb springen die Sozialpsychologen in die Lücken. Manchmal gelingt es ihnen, die Patienten enttäuschungsfest zu machen. Oder diese werden militant. Denn sie glauben, gelernt zu haben, dass die Welt nach ihrer Pfeife tanzt. Manifeste und Krawalle sind dann auch der Wut geschuldet, dass fast

immer das Gegenteil der Fall ist. Die Summe von Glück und Unglück mag konstant sein, doch kümmert sich die Welt nur selten um die Kränkungen von Narzissten.

Der Hund Rudy hat dies beizeiten kapiert. Zwar hat er wie wenige Erdenwesen die Gabe, seine Lieben um den Finger zu wickeln. Doch seine Lernfähigkeit ist dabei intakt geblieben. Rudy ist ein Realist. Ändern sich die Umstände, ändert sich die Perspektive. So sagte uns Rudy kürzlich, dass die feinen Hunde nicht mit den Wölfen heulten. Darauf muss ein Hund erst einmal kommen. Greta & Co. erwähnte er höflicherweise nicht.

Kurzum, Rudy denkt gegen den Strich. Er ist, wo es darauf ankommt, zum Fremddenker geworden. Gewohnheiten, die langsam oder plötzlich zerfallen, geben ihm Gelegenheit, frischen Scharfsinn zu entwickeln. Dass es dabei zu Situationen kommt, in denen seine eigene Blase zerplatzt und ein wenig Einsamkeit herrscht, nimmt Rudy sportlich.

Als sich Rudy neulich wieder anschaute, wie der Despot im Kreml einen Gast in Angst und Schrecken versetzte, indem er seinen Labrador mit Angela Merkel konfrontierte, musste er lachen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt, dachte Rudy, hätte die Kanzlerin der historisch monumentalen Fehlentscheide merken können, dass es mit der Friedensdividende pure Fiktion war. Schmerzhaft, aber wahr. Dabei war nicht der Labrador das Problem, sondern sein Herr. Woran sich bis heute nichts geändert hat. Ganz im Gegenteil.

MARTIN MEYER, 72, war von 1991 bis 2015 Chef des Feuilletons der NZZ. Er ist Publizist und Buchautor. Unter dem Pseudonym Fabio Lanz verfasst er seit 2021 Kriminalromane. Er schreibt hier im Wechsel mit RAFAELA ROTH, 37, «Magazin»-Reporterin.

Christina Henkel

Die Unternehmensberaterin befindet sich in ihrer zweiten Pubertät und hat ihre Versagensängste hinter sich gelassen.

Was ist das Beste daran, wenn man sich wie Sie - mit fast sechzig - vom Unternehmensberater Carsten Henkel zur Unternehmensberaterin Christina Henkel entwickelt hat? Ich darf endlich mein authentisches Leben leben, das meiner Seele entspricht. Das setzt eine unglaubliche Energie frei, und ich bin unendlich glücklich. Sechzig? Mein Arzt sagt, ich bin in der zweiten Hälfte meiner zweiten Pubertät, also etwa zwanzig. **Was treibt Sie an?** Die Möglichkeit, etwas Neues zu lernen und zu gestalten. **Was tun Sie am Morgen als Erstes?** In Ruhe und gut frühstücken. **Was steht bei Ihnen immer im Kühlschrank?** Erdnussbutter und Heidelbeeren. **Wem haben**

Ein Lebensprinzip? «Stoizismus.»



Sie zuletzt ein Kompliment gemacht? Wofür? Einer Jack-Russell-Hündin, weil sie so unglaublich bezaubernd ist. **Neulich ein Kompliment bekommen? Wofür?** Ein Banker sprach mich in der Bahnhofstrasse an und lud mich zum Nachtessen ein. Offenbar strahle ich aus, dass ich glücklich bin. Ich habe dankend abgelehnt. **Ein neuer Ort, den Sie in den letzten 12 Monaten entdeckt haben?** Noordwijk in den Niederlanden, ein absoluter Kraftort und ein Strand, an dem man stundenlang laufen kann. **Ihr aktuelles Projekt?** Ich arbeite mit einer Digital-Art-Künstlerin an ihrer Marketing- und Vertriebsstrategie. **Haben Sie eine gute Beziehung zum Spiegel?** Ja, habe ich, der «Spiegel» veröffentlichte im Januar ein Porträt über mich. **Ihr Lieblingsmuseum?** Das MoMA in New York. **Wofür sind Sie dankbar?** Ich danke Gott jeden Tag für den wunderbaren Sohn, den er mir geschenkt hat, für meine gute Gesundheit und für die Menschen, die mich in meinem Leben liebevoll begleiten und begleitet haben.

Was zu verlieren wäre für Sie das Schlimmste? Kontrolle über Geist und Körper. **Wofür geben Sie unvernünftig viel Geld aus?** Als ich entdeckt habe, wie gut mir Designermode steht, war mein Konto leer. **Welchem Genussmittel sind Sie zugehört?** Schokolade mit Haselnüssen ist überlebenswichtig. Ich habe an vielen Orten Notvorräte angelegt. **Was, würden Sie sagen, können Sie besonders gut?** Ich kann gut mit Menschen arbeiten und ihnen dabei helfen, sich zu entwickeln. **Ein Rat, den Sie Ihrem zwanzigjährigen Selbst geben würden?** Trust your instinct and go ahead. **Was ist Ihnen völlig egal?** Ich halte es wie Gloria Gaynor in ihrem Song: «I am what I am and what I am needs no excuses. I deal my own deck, sometimes the ace, sometimes the deuces. It's one life, and there's no return and no deposit, one life, so it's time to open up your closet. Life's not worth a damn til you can shout out: I am what I am.» **Ein Lebensprinzip?** Stoizismus: Versuche nichts zu ändern, was nicht zu ändern ist. **Was macht eine Person schön?** Die Liebe. **Welche Zwänge oder Ticks haben Sie?** Ich gehe nie ungeschminkt aus dem Haus. **Worauf sind Sie am stolzesten?** Dass ich nicht stolz bin. **Ein Moment, der Ihr Leben verändert hat?** Die Geburt meines Sohnes. Es ist wunderbar, ihn auf seinem Weg begleiten zu dürfen. **Welches Problem, das Sie früher hatten, haben Sie heute nicht mehr?** Unsicherheiten und Versagensängste habe ich seit meiner Transition nicht mehr. **Ihre Traum-Gästeliste für ein Abendessen? Maximal fünf Leute!** Marc Aurel, Mutter Theresa, eine Geisel, die aus der Hamas-Gefangenschaft entkommen konnte, der Sänger Bono und Peter Ustinov. **Warum sind Ihre Freunde Ihre Freunde?** Sie stehen weiter zu mir, obwohl ich ihnen mit meiner Transition eine sehr schwierige Aufgabe gestellt habe.

CHRISTINA H. HENKEL, 62, wuchs als Carsten Henkel in Deutschland auf. Offiziersschule, Promotion an der Uni St. Gallen, Schweiz-Chef einer Unternehmensberatung, Familie. Seit ihrer Geschlechtsumwandlung ist sie Chairwoman und CEO ihrer Consultingfirma Skyaadvisory und lebt in Zürich.

Von ZUZA SPECKERT



Text: MARTIN HELG

Der Guru von Dornach

Demeter-Gemüse, Waldorfpädagogik, Weleda-Crème:
Vieles von dem, was auf seine Lehren zurückgeht,
ist heute massentauglich. Rudolf Steiner, der vor
100 Jahren starb, ist ein Prophet der Selbstoptimierung –
und populärer denn je.

Illustration: ALINE ZALKO



IM SEPTEMBER 1924 wollte Rudolf Steiner eine Ansprache halten – 600 Anhänger versammelten sich in der Schreinerei des Goetheanums in Dornach bei Basel, dem Zentrum der anthroposophischen Bewegung. Doch die Rede dauerte keine zwanzig Minuten. Steiner, einst ein hypnotischer Redner, war abgemagert, sein Gesicht wie in Stein gemeisselt. Diesen letzten von rund 6000 Vorträgen, die er in über zwanzig Jahren vor Abertausenden von Menschen gehalten hatte, musste er abbrechen.

Vom Magenkrebs gezeichnet, richtete er sich für die letzten Monate seines Lebens im Nebenraum der Schreinerei ein. Seine Vertraute Ita Wegmann betreute ihn, die Ehefrau Marie durfte ihn einmal am Tag besuchen. Die Skulptur «Der Menschheitsrepräsentant», an der Steiner kurz vorher noch geschnitzt hatte, ragte vom Fuss seines Bettes neun Meter hoch in die Luft – fast so hoch wie die antike Statue des Zeus in Olympia. Auf Simsens ringsum standen Modelle für den Wiederaufbau des Goetheanums, das in der Silvesternacht 1922 abgebrannt war. Sein Denkmal! Es sollte sich neu aus der Asche erheben, noch viel grösser diesmal und aus feuerfestem Beton.

Wer war Rudolf Steiner? Warum hallt sein Name bis heute nach – in den Klassenzimmern der Steiner-Schulen, in anthroposophischen Arztpraxen, auf den biodynamischen Feldern von Demeter-Höfen? Warum zieht es Sinnsuchende ins Goetheanum? Was fasziniert Lehrer, Ärzte, Banker an ihm, und warum erntet er zugleich Skepsis und Spott?

Wer sich auf Steiner einlässt, betritt ein Universum aus Ideen, Ritualen und Überzeugungen, die von spiritueller Heilkunst bis zu wirtschaftsethischen Utopien reichen. Was bleibt von seinem Erbe? Wo bereichert seine Lehre unsere Welt – und was ist pseudowissenschaftlicher Irrglaube oder rückwärtsgewandte Weltflucht?

Mächtig wie eine Kathedrale thront das neue Goetheanum über Dornach. Es ge-

bietet Ehrfurcht, kündigt aber auch von Heimkehr. Nostalgisch berührt es alle, die auf Weleda-Pflegemittel schwören, auf Medikamente der Marke Wala oder Demeter-Bioproducte. Es ergreift Tierschützerinnen, Grüne und die Kinder von 1968 mit Hang zu Pullovern, Wollsocken und kantenbefreitem Holzspielzeug. Und es streift jene Vertreter des protestantisch-leistungsgesellschaftlichen Bildungsmilieus, die noch etwas vermissen: Menschen mit einem Flair für Pilates, Atemtechnik und Weiterbildung, suchende, sehnsuchtsbewegte Seelen.

Was finden sie bei Rudolf Steiner, diesem frühen Propheten der Selbstoptimierung?

I.

Geistiges Bodybuilding

«Zu uns Menschen gehört, dass wir uns entwickeln», sagt der Goetheanum-Sprecher Wolfgang Held. «Wir alle haben doch das Gefühl, dass wir unsere Persönlichkeit noch nicht entfaltet haben. Dafür macht die Anthroposophie Angebote.»

Held ist mein erster Vermittler zu Steiners geistigem Universum – einem schier uferlosen Gebilde, in dem all das Platz hat, was Anthroposophen die «Praxisfelder» nennen: Waldorfpädagogik, Eurythmie, anthroposophische Kunst und Medizin, biologisch-dynamische Landwirtschaft, soziales Leben. In der Cafeteria des Goetheanums spricht er gegen das Geklapper der Unterteller und Tassen an. «Steiner hat Übungen zur Selbstverbesserung entwickelt und dazu aufgerufen, dass sich das Innere und das Äussere, das Esoterische und das Exoterische die Hand geben. Wenn du dich nur um deine Seele kümmerst, ohne Verantwortung für anderes zu übernehmen, verlierst du deinen Boden oder wirst fundamentalistisch.»

Das Goetheanum, das seinen Namen Steiners Goethe-Begeisterung verdankt, ist eine Art Vatikan ohne Papst. Es offenbart sich Besuchern nicht als Ort des Gesetzes und der Verkündung, sondern als entschleunigter Open Space für die spirituelle Suche. Studentinnen der «Geisteswissenschaft» sind in ihre Laptops vertieft, Schauspieler schreiten memorierend durch die Flure: Im Theatersaal wird Steiners Drama «Hüter der Schwelle» geprobt. Und während das Management Tagungen vorbereitet oder dem Fundraising obliegt, suchen Flaneure im anthroposophischen Buchladen nach esoterischer Literatur.

Fündig wird hier jeder irgendwie. Zum Wunsch nach Selbstoptimierung liefern Karma und Reinkarnation den idealen Überbau, verkünden sie doch: Langfristig ist kein Streben vergeblich! Die Anthroposophen, eine internationale Gesellschaft nach Schweizer Vereinsrecht mit rund 40 000 Mitgliedern, teilen die Vorstellungen von wiederholten Erdenleben laut Wolfgang Held mit einem Drittel der mitteleuropäischen Bevölkerung; zu Steiners Zeiten waren es nur drei Prozent. «Was das Leben nach dem Tod anbelangt, repräsentieren wir den Mainstream, und die Berichte von Nahtoderfahrungen sind in Filmen und Romanen verarbeitet worden.»

Im Buchladen liegt zum Einstieg ein Bändchen mit Steiners «Nebenübungen» auf – ein sehr konkretes fünfteiliges Trainingsprogramm zur Schulung von Konzentration, Willen und Gefühl. Zur Kräftigung der Vorstellungskraft, sagt Wolfgang Held, empfehle Steiner, so lange das Bild einer Rose in sich wachzurufen, bis man mit geschlossenen Augen die Farbe so intensiv erlebe wie beim Anblick – «das ist geistiges Bodybuilding».

Während mich Wolfgang Held durch die Hallen des Goetheanums führt, diesen Prachtbau, der zugleich radikal modern und ein wenig aus der Zeit gefallen wirkt, verfestigt sich der Eindruck: Hier findet jeder, was er sucht. Der Manager das Management, die Studentin der Geisteswissenschaft ihre Eurythmiekurse, der Flaneur das Flanieren und die Suchenden ihre grossen Fragen.

Auch nach zwei Tagen, nach Treffen mit den Hütern der anthroposophischen Praxisfelder, nach Büchern, Cafeteria-Gesprächen und den Betriebsgeräuschen einer spirituellen Parallelwelt gibt es keine letzte Wahrheit – nur ein Versprechen, das jeder auslegen kann, wie es ihm passt. Eine Stärke? Ein Versäumnis? Vielleicht das Geheimnis des langen Überlebens dieser Lehre: Ihr Zentrum ist ein offener Raum.

II.

Kosmische Kräfte

Im Rudolf-Steiner-Archiv empfängt mich der Nachlassverwalter David Marc Hoffmann zum anthroposophischen Theorie-schleuderkurs. Er wird mich hinabführen in die Katakomben von Steiners Lebenslauf und hinauf in geistige Sphären, die mit den Kirchenvätern so viel zu tun haben wie ein Ufo mit einer Dorfkirche. Doch bevor wir loslegen, prüft er mich, ob ich



Trostloser Neujahrsanfang 1923: Das bis auf das Sockelgeschoss abgebrannte Goetheanum.

es auch ernst meine. Denn, so erklärt er mit sanftem Groll: Viele Medienberichte seien «Steiner-Bashing». Als ob es am Goetheanum keine rechten Winkel gäbe! Oder Steiner-Schüler ihren Namen tanzten.

Die Vorsicht ist verständlich. Seit je hat der Steiner-Kult Widerspruch, Misstrauen und Hass geweckt. Sie richteten sich nicht nur gegen die Ästhetik, sondern gegen die Sache im Kern und sogar Steiners physische Person. Nur knapp entging er einem Attentat. Der Brand im ersten Goetheanum war gelegt, und dass Steiner sich von den Theosophen losgesagt hatte, um seinen anthroposophischen Sonderweg zu gehen, führte zu heftigen Machtkämpfen.

Längst nicht alle Zuhörer konnte der Star-Redner in seinen Bann ziehen. Kafka war ernüchert, Tucholsky hörte Steiner «falsch psalmodieren»: «Die ganze Dauer seines Vortrags hindurch ging mir das nicht aus dem Kopf: Aber der glaubt sich ja kein Wort von dem, was er da spricht.»

Heute kommt der Eindruck weltanschaulicher Verstaubtheit hinzu. Steiner ist der *last man standing* unter den Lebensreformern der vorletzten Jahrhundertwende, aber anders als etwa die katholische oder die psychoanalytische Lehre hat sich seine Anthroposophie kaum weiterentwickelt. Sie steckt in der Zeitkapsel eines 100-jährigen Werkes mit allen alten Zöpfen, von der antiken Vier-Temperamente-Lehre über

okkulte Riten bis zu den alten Schrifttypen auf Markenprodukten und Konzertflyern; ein Ideensteinbruch, inspiriert von Christentum, östlicher Weisheit, deutschem Idealismus und antimodernistischen Grillen.

Ich will meinen Erkenntnishöhenflug nicht mit moralischen Bremsmanövern gefährden. Darum streiche ich Impfen und Covid-Prävention aus dem Bordbuch und verbuche Steiners Deutschnationalismus, Rassismus und Antisemitismus unter «zeittypische ideologische Fehlleistungen». Also, Schubhebel nach vorne.

David Marc Hoffmann nimmt mich schon dadurch für sich ein, dass ihn eine Masterarbeit zu Christian Morgenstern ans Goetheanum führte. Morgenstern, der Autor der «Galgenlieder»: ein Steiner-Verehrer. «Ein Wiesel sass auf einem Kiesel inmitten Bachgeriesel.» Wer seinen Lesern mit solchen Zeilen das Herz erwärmt, wird schon seine Gründe gehabt haben, dem Propheten Briefe zu schreiben.

Erste Schwindelgefühle kommen bei der Theorie von den Wesensgliedern auf. Sie besagt, grob umschrieben, dass der Geist vor der Materie da war und uns nach dem Matrjoschka-Prinzip mehrschichtig mit Hüllen umgibt: Der physische Leib, den wir mit der Gesteinswelt teilen, ist umhüllt oder durchdrungen vom Ätherleib, der uns mit den Pflanzen verbindet, vom Astralleib, der uns das Glücks- und Schmerzempfinden

der Tiere verleiht, und schliesslich gibt es das Ich, das uns als moralischen, denkenden Menschen allein eigen ist. «Und dann», sagt Hoffmann, «folgen weitere Hüllen, die den Menschen zum Bürger zunächst nicht wahrnehmbarer höherer Welten machen.»

Steiners unsichtbare Welten sind geistig, aber nicht entrückt – kein Jenseits, sondern ein durchgeistigtes Diesseits, ganz in der Tradition von Goethes Pantheismus, dieser Vorstellung einer göttlichen Kraft, die in allem steckt. In unserer konkreten Erfahrung erklärt das Geistige nach Steiner, warum wir mit Tieren kommunizieren können. Oder die Stimmung von Menschen wahrnehmen. Wobei, die Erzengel – die kommen dann auch noch dazu. «Goethe lässt sie im <Faust> auftreten, wo sie das Kosmische mit dem Irdischen verbinden», sagt Hoffmann.

Ein Kartenhaus aus kosmischen Leitern, Offenbarungen und Hierarchien türmt sich vor mir auf und verlockt mich zur Erkundung seiner Etagen. 450 Bände umfasst Steiners Werk. Wie eine Sagrada Familia steht es an seinem Platz, festgefügt und fragmentarisch zugleich. Lohnt sich die Expedition? Führt sie ins Offene oder auf ewig gleiche Umlaufbahnen?

Zeit für eine Zwischenlandung. Die Sphärenmusik verklingt, der Ätherleib zieht sich in den Sitz zurück, die Schwerkraft meldet sich mit leichtem Druck auf die Schultern. David Marc Hoffmann sieht mich prüfend an. Bin ich noch da? Ja. Noch.

III. Metamorphosen

Steiners Denken war ein einziges Werden, ein ewiger Übergang von einer Form in die nächste. Das hatte er von seinem Fixstern Goethe, dem er nicht nur das Goetheanum widmete, sondern der ihm auch als Lebensmodell diente. Doch wo der eine Minister wurde, blieb der andere ein Aussenseiter; Steiners Aufstieg war eine Abfolge von Umwegen. Als seine auf Goethes Erkenntnistheorie basierende Dissertation gerade noch angenommen wurde, war seine akademische Laufbahn praktisch beendet.

Der Sohn eines Bahnwärters aus der österreichisch-ungarischen Provinz, der als Kind noch Wasser aus dem Brunnen holen musste, der Studienabbrecher, Nietzsche-Forscher und intellektuelle Allesfresser, dem die Ausbildung an der Technischen Hochschule in Wien als Lebensproviant nicht genügte – er blieb



Rudolf Steiner und Marie von Sivers, Sommer 1908 in Stuttgart.



Rudolf Steiner auf der Baustelle vor dem Heizhaus, Januar 1915.



Aufführung des «humoristischen Rondos» während der Eurythmie-reise im Oktober 1924 in Berlin.

ein Emporkömmling. Schon am Goethe- und Schiller-Archiv in Weimar fielen seine metaphysischen Mucken aus dem Rahmen; Steiner hatte es mit den grossen Zusammenhängen, für das philologische Klein-Klein fehlte ihm der Sinn. Er praktizierte Geisterbeschwörungen, hungerte, floh nach Berlin und führte die Bohème-Existenz eines Lehrers und Literaturkritikers. Biografen notieren: Er trank zu viel, war unzuverlässig – aber wenn er sprach, hörte man ihm zu. Männer schätzten seine Geselligkeit, mit den Frauen – Müttern, Witwen, Zimmerwirtinnen – pflegte er innige Freundschaften mit offenbar platonischer Tendenz. Noch als verheirateter Prediger blieb er ohne festen Hausstand.

Aber Steiner hatte eine Gabe. Er konnte sich in Menschen einfühlen und ihnen nur schon mit dem Blick seiner schwarzen Augen das Gefühl geben, verstanden zu werden. Schülern imponierte seine Haartolle, die Geniesträhne, die er «mit einem vehementen Schwung des Kopfes zurückschleuderte», wie einer notierte. Selbst der kritische Kafka musste zugeben, dass Steiner ihm «äusserst aufmerksam» zugehört habe. Und erst die Damen der bürgerlich-freigeistigen Gesellschaft! Sie sollten ihm bald in Scharen folgen.

Denn nun kam der Bruch. Steiner sprach von einer «Hadesfahrt»: Plötzlich habe er vor dem Geschehen auf Golgatha gestanden. Eine innere Wahrnehmung machte ihn zum Zeugen der Kreuzigung Christi – und zu einem Mann mit Mission. So vollzog sich Steiners Metamorphose vom rastlosen Sucher zum Propheten. Der vage Nietzsche-Forscher, der Bohémien, all das fiel von ihm ab. Aus dem respektlosen Erkenntnisphilosophen wurde der «verzückte Dorfschullehrer» (Max Osborn), der Wahrheiten schaute und sich als Generalsekretär der Theosophischen Gesellschaft die Verkündung zur Aufgabe machte.

War es eine Erleuchtung? Oder nur der Moment, in dem er begriff, dass er zu suchen aufhören konnte? Dass nicht das Argument, sondern die Gewissheit Menschen überzeugt?

IV.

Kopf, Herz und Hand

Ich rufe Medea an. Ich kenne die ehemalige Steiner-Schülerin aus unserer gemeinsamen Zeit im Studentenorchester, wo sie mich schwer beeindruckte. Nicht nur durch ihre Leichtigkeit auf der Geige, die sie sich im obligatorischen Orchesterunterricht

erworben haben musste. Sondern auch, weil sie mir selbstbewusst und rätselhaft unabhängig erschien. Ich erzähle ihr von meiner Assoziation: ihre Unabhängigkeit als Produkt der Steiner-Schule. Sie lässt es so stehen. «Es gab an unserer Schule kein geistiges Convenience-Food, nie hat man uns vorgefertigtes Wissen aufgetischt. So lernten wir selbständig und in Zusammenhängen zu denken.»

Medea sagt, sie habe immer aus Interesse gelernt, nie aus Ehrgeiz, es habe ja auch keine Noten gegeben. Und die Stärkeren hätten Schwächeren geholfen, auch ganz Schwachen, denen so der Weg in eine Sonderschule erspart blieb. «Zwischen zweien meiner Schulkameraden ist daraus eine Lebensfreundschaft entstanden.»

Nur in einer Sache, eine leidenschaftlichen, sei sie mit der Lehrmeinung kollidiert. «Ich ging ins Ballett, und das ging gar nicht. Kinder, die sich bei ihren Bewegungen permanent im Spiegel betrachten, mit einem Blick von aussen? Ich durfte deswegen nicht in die Heileurythmie.»

Wenn Steiner etwas wirklich hinterlassen hat, dann seine Pädagogik. Der Stuttgarter Zigarettenfabrikant Emil Molt hat sie für die Kinder seiner Arbeiter quasi bei ihm bestellt. Innert weniger Monate zauberte Steiner ein Konzept aus dem Hut. Fragt man Steiner-Pädagogen nach dem roten Faden, fallen Begriffe wie «Ganzheitlichkeit», «Persönlichkeitsentwicklung» und «Entwicklungsstufen».

Philipp Reubke, einer der pädagogischen Chefdenker am Goetheanum, formuliert es so: «Lernen beginnt mit dem Herzen.» Erst spielen, dann verstehen.

Die Schule wuchs schnell, wohl nicht zuletzt, weil Steiner zu jeder Lehrerkonferenz nach Stuttgart fuhr. In den zwanziger und dreissiger Jahren griff sie nach Europa und Amerika aus. Später schlossen die Nazis die Waldorfschulen und versetzten sie in einen Dornröschenschlaf, bis die 68er sie wieder wachküssten. Pazifistische Kapitalismuskritik traf auf Steiners Amerika-Skepsis. Und plötzlich war Waldorf wieder in Mode.

Heute gibt es weltweit rund 1200 Waldorfschulen in mehr als 60 Ländern, über 800 davon in Europa, 32 allein in der Schweiz. Viele führen Wartelisten, neue Schulen entstehen vor allem in China und anderen asiatischen Ländern, aber auch in Osteuropa, wo sie im Kommunismus verboten waren. Jeder kennt Ex-Steiner-Schülerinnen, die ihn beeindrucken, oder Bekannte von beeindruckenden Ex-Stei-

ner-Schülern. Es sind keine Fabrikarbeiterkinder mehr wie einst, sondern Sprösslinge von Akademikern, die sich das Schulgeld leisten können. Aber was macht sie so eigenständig, die Pädagogik, der Unterricht oder das Milieu, dem sie entstammen?

Antworten suche ich in Adliswil, wo die Rudolf-Steiner-Schule Sihlau auf ihrer Website Heraklit zitiert: «Bildung ist nicht das Füllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.» Klingt schön. Die Frage ist: Brennt da wirklich etwas?

Die Schule liegt am Sihlufer und überzeugt mich schon von aussen durch ihren – allerdings schottergründierten – Fussballplatz. Moment, hat Steiner den Fussball nicht abgelehnt? Zu viel Konkurrenz, zu fusslastig, zu angelsächsisch? Die Schulleiterinnen winken ab. «Tatsächlich, bei uns darf Fussball gespielt werden. Auch Ballett ist kein Problem!», sagt die Mathelehrerin Uta Meyer. Der Schotter sei nicht zur Abschreckung da, sondern wegen baulicher Auflagen. Dennoch gebe es fussballfreie Tage – «damit es nicht überbordert».

In der Mathematikstunde verblüfft mich die Ergebnisoffenheit, mit der Uta Meyer ihren Achtklässlern selbst so etwas Undiskutables wie das Wechselkurssystem für Fremdwährungen erklärt. Das heisst, sie erklärt eigentlich gar nichts, sondern lenkt eher subtil den Erkenntnisprozess, nimmt Vorschläge auf, erwägt sie, notiert alles auf der Wandtafel, danach wird gerechnet. Aber ohne Taschenrechner!

Der Lehrplan ist auf zwölf Jahre so ausgerichtet, dass die Schüler die Epochen der Menschheitsgeschichte nachvollziehen, vom Gralsmythos bis zur Embryologie. Über drei, vier Wochen sind die ersten beiden Lektionen jeden Tag ein und demselben Thema gewidmet. Wer Feuer fängt für eine Materie, dringt tiefer ein, wer weniger damit anfangen kann, fängt weniger damit an, dokumentiert es aber trotzdem sauber im Epochenheft. Computer kommen nicht zum Einsatz. Wie ein Fass «gefüllt» wird wie versprochen niemand, benotet bis zur 7. Klasse auch nicht.

Über neun Jahre bleiben die Klassen zusammen (heute sind es an vielen Schulen noch sechs), immer mit dem gleichen Lehrer, der gleichen Lehrerin, niemand bleibt sitzen (Sitzenbleiben läuft Steiners Idee der geistigen Entwicklung entgegen). «Die Beziehung zu den Kindern ist entscheidend», sagt Bettina Rey, Uta Meyers Schulleitungskollegin. «Die Lehrkraft sollte eine geliebte Autorität sein.» Zwei Begriffe, die sich sonst selten vertragen.

V. Innere Laute

Stefan Hasler ist Chef-Eurythmist am Goetheanum und stellt Grossereignisse auf die Beine wie die «Parzival»-Inszenierung, die nun ins dritte Jahr geht, oder die eingangs erwähnten Mysteriendramen, in denen Steiner sein Herzensthema Wiedergeburt durchdekliniert und dabei nicht nur seinen Darstellern, sondern auch dem Publikum das Letzte abverlangt.

Probe im Theatersaal. Auf der Bühne bewegen sich die Schauspieler wie in Zeitlupe. Sie schauen ernst und sagen Sätze wie: «So wirken Seelen, welche andere Seelen wie tiefste Wesensgründe schauen können.» In dieser feierlich verschmockten Sprache geht das über viermal sechs Stunden, viel Bühnenaction ist nicht dabei. Sich zwischendurch gedankenlos dem Moment überlassen wie bei Wagner der Musik, vielleicht kurz wegdösen – das darf man hier nicht? «Es passiert natürlich trotzdem», flüstert Stefan Hasler.

Ab und zu betreten die Eurythmistinnen die Bühne, um die Monologe mit ausgreifenden Bewegungen zu umspielen. Was bringt sie in Opposition zum Ballett? Warum durfte die Ballettschülerin Medea nicht in die Heileurythmie?

Wohl wirklich, weil es in der Eurythmie keine Spiegel gibt. Bei Steiner werden keine äusseren Bilder umgesetzt, alles beginnt innen, mit Vorstellungen, die sich in Bewegung verwandeln. Und diese inneren Bilder entstehen aus Lauten, Sprache und Klang. «Eurythmie übersetzt Laute und Musik in Bewegung», sagt Stefan Hasler. Und falls nun doch jemand seinen Namen tanzen wollte, dann wären es vielleicht auch nur Vorstellungen von Lauten, die ihm zur Verfügung stehen, so dass er die Kraft dafür aus sich selbst schöpft.

Liegt hier das Paradox der Eurythmie? Eine Kunstform, die nach innen schaut, sich aber nur nach aussen zeigen kann. Keine Spiegel, nur der eigene Körper als Resonanzraum – ob das Selbsterkenntnis bringt oder nur eine Form der Gymnastik ist? Sicher ist: Wer die Mysteriendramen übersteht, ohne einzunicken, hat eine besondere Beziehung zur Schwerkraft.

VI. Heile dich selbst

Die Anthroposophische Medizin hat Steiner in den 1920er Jahren entwickelt, zu-

sammen mit seiner Vertrauten, der Ärztin Ita Wegman. Heute zählt sie zu seinen erfolgreichsten Praxisfeldern – in Apotheken und Arztpraxen verbreitet, in Deutschland, den Niederlanden und Skandinavien als Komplementärmedizin geschätzt und in der Schweiz sogar von Krankenkassen für bestimmte Therapien anerkannt. Ich erinnere mich an Wallwurzwinkel in der Kindheit, an Lavendelöl und Zwiebelwatte, an den Duft der Provence und wärmende Ströme in den Gliedern.

«Anthroposophische Medizin ist eine Medizin der Wärme», sagt die Ärztin Karin Michael. Doch während sie über Schafgarbenwickel und Stannum-Salbenlappen referiert, über Psyche, Geist und Selbstwirksamkeit, wird mir klar, dass es nicht genügt, in kindlicher Hingabe Wickel entgegenzunehmen. Man muss selbst etwas tun, Heilkräfte aktiv wecken, und ich ahne: Zweifel an ihrer Wirkung sind dabei so wenig hilfreich wie die Ungeduld, die mich befällt, sobald sich eine Erkältung anbahnt.

«Viele unserer Arzneimittel wirken regulierend und stärkend. Sie sind nicht bloss darauf ausgelegt, Symptome zu unterdrücken», sagt Michael. Denn es seien die körpereigenen Abwehrkräfte, die die Heilung letztlich voranbrächten. «Wenn ein Mensch mit einer positiven Einstellung in seine Krankheit geht, reagiert das Immunsystem anders. Krankheiten verlaufen oft milder.» Fieber ist Teil des Heilungsprozesses, erklärt sie. Kinder sofort mit Paracetamol vollzupumpen, sei keine gute Idee. «Das Immunsystem arbeitet zwischen 39 und 40 Grad am effektivsten. Wärme hat einen immunstimulierenden Effekt und sollte unterstützt werden.»

Kritiker stellen die wissenschaftliche Abstützung anthroposophischer Behandlungen infrage, namentlich bei der Misteltherapie gegen Krebs. Ist sie leichtfertiger Humbug? «Auch die Misteltherapie wirkt über eine Immunstimulation, ihre krebsbekämpfende Potenz in Begleitung einer Chemo- oder Strahlentherapie ist nachgewiesen», sagt Michael.

Zu Recht: Metaanalysen aus dem Jahr 2020 bestätigen die positiven Auswirkungen eines Mistelpräparats auf das Sterberisiko von Krebspatienten, wobei der stärkste Effekt bei Gebärmutterhalskrebs und der geringste bei Lungenkrebs beobachtet wurde. Eine weitere Metaanalyse zeigte, dass Mistelextrakte die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessern.

Karin Michael: «Das Bild ist ja, dass wir mit Kräften arbeiten. Auch die Psyche ver-

ändert das Immunsystem, und genauso gibt es in der Pflanze Anteile, die nicht substanzial zu greifen sind, sondern nur als Kraft.»

VII. Geschlossene Kreisläufe

Ueli Hurter, Co-Chef der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum, ist ein Mann mit Tempo. Freundlich, aber ohne das sanfte Schwingen, das viele seiner anthroposophischen Kollegen auszeichnet. Kein Wunder, er sitzt im Verwaltungsrat von Weleda, einem Konzern mit rund 430 Millionen Franken Umsatz, und jongliert mit Zahlen, Strategien und Margen.

Mit dem häufig zitierten Kuhmist, der, über Winter in Kuhhörnern gelagert, bei Vollmond auf den Feldern ausgebracht wird, hat sein Job so wenig zu tun wie ein Taschenrechner mit einer Wünschelrute. Und doch zeigt sich gerade in Hurters Sprengel die Kraft der Anthroposophie besonders deutlich.

Wie so viele seiner Ideen hat Steiner auch sein Landwirtschaftskonzept quasi über Nacht in die Welt geschleudert – wenige Monate vor seinem Tod auf einer Tagung auf dem schlesischen Landgut Koberwitz. Dass sie als Geburtsstunde der biologischen Landwirtschaft gilt, hat mit einer historischen Konstellation zu tun. Ammoniak, massenhaft produziert als Basisstoff von Munition, war nach dem Ersten Weltkrieg in die Landwirtschaft umgeleitet worden, beendete Hungersnöte – und hinterliess schlimme Schäden. Das Vertrauen in Dünger schwand, und Steiner empfahl: geschlossene Kreisläufe.

Zugegeben, Biolandbau hat mehrere Ursprünge. Aber es ist Steiners biologisch-dynamischer Zweig, jener mit den Kuhhörnern, der über die Marke Demeter jedes Jahr Dutzende von Betrieben neu zertifiziert, darunter immer mehr Weingüter. In Europa dämpfte die Inflation den Bio-Boom, sagt Hurter. Dafür wachse das Interesse in Lateinamerika und Asien. «Unsere Betriebe in Indien, auf den Philippinen, in Malaysia oder Thailand sind erst ein Bruchteil dessen, was da möglich wäre.»

Und dann, nachdem die Wachstumsansprüche geklärt sind, blinzelt der Agro-Chef über den Rand seiner allegorischen Managerbrille und spricht als Visionär. Zuerst noch etwas pharisäerhaft, wenn er seinem Label das «True-Cost-Prinzip» bescheinigt und konventionelle Landwirtschaft dafür kritisiert, versteckte Umweltkosten

auf die Gesellschaft abzuwälzen. Bio dagegen stehe für Kostenwahrheit! «Wissenschaftlich ist klar: Unsere Betriebe sind eigentlich günstiger, nur am Markt leider nicht.»

Beim Stichwort «Wüstenbekämpfung» geht es dann schon ums grosse Ganze. Die Wüste ist das Endstadium einer Konsumgesellschaft, die sich selbst zerstört. Sie wäre das letzte Kapitel im Epochenheft der Steiner-Schüler – gäbe es nicht die Projekte zur Wiederfruchtbarmachung von Wüstengebieten, an denen sich das anthroposophische Label beteiligt. Dabei, so Ueli Hurter, würden nicht einfach Plantagen angelegt, nein! «Wir schaffen einen Superorganismus, in dem Boden, Pflanzen, Begleitpflanzen und Tiere eine Einheit bilden.»

In den landwirtschaftlichen Kreisläufen findet Steiners Selbstoptimierungsprogramm seine höhere Bestimmung. Trägt es zur Rettung des geschundenen Planeten bei? «Die Anthroposophie sucht nicht ideale Umstände», sagt Ueli Hurter. «Sie bewährt sich dort, wo es schwierig wird.»

VIII.

Du bist nicht allein

Gerald Häfner ist Leiter der Sektion für Sozialwissenschaften am Goetheanum. Einst grüner Spitzenpolitiker im Deutschen Bundestag und Mitglied des Europäischen Parlaments, berät er heute Politiker in aller Welt, bis hin zur chilenischen Regierung.

Er hat Volksbegehren in Deutschland mit durchgesetzt und kämpft nun für «Verantwortungseigentum» – Unternehmen, die nicht verkauft, sondern nur weitergegeben werden können. Sein Gesetzesentwurf für Deutschland ist gerade knapp gescheitert. «Heute können Sie ein Unternehmen so besitzen wie ein Fahrrad», sagt Häfner. «Ich glaube aber, dass ein Unternehmen kein Gegenstand ist, sondern ein Arbeitszusammenhang von Menschen.» Die Konsequenz: Man kann ein Unternehmen gründen, aber nicht verkaufen oder vererben. «Wenn Sie als Eigentümer alt werden, überlegen Sie, wer der bestmögliche Nachfolger ist. Nicht, wer am meisten bezahlt oder wer verwandt ist.»

Auch das kommt alles von Steiner?

Häfner, ausgebildet in Germanistik, Waldorfpädagogik, Sozialwissenschaften und Philosophie, holt aus über den Interessenkonflikt zwischen Liberalen und Sozialstaatsanhängern. «Die einen sagen: Wenn wir Freiheit haben, geht es allen gut. Die



Das neue Goetheanum aus Beton, 27. April 1930.

anderen sagen: Erst muss es allen gutgehen, dann können wir Freiheit haben. Davon spricht Steiner. Er sagt, dass beides untrennbar zusammengehört.»

Steiner habe versucht, eine Alternative zu Kapitalismus und Kommunismus zu bieten, sagt Häfner. Vor diesem Hintergrund sei auch sein Modell einer sozialen Dreigliederung zu sehen: Freiheit im Geistesleben, Gleichheit im Rechtsleben, Brüderlichkeit im Wirtschaftsleben.

Und dann wird Häfner noch grundsätzlicher. «Anthroposophie heisst, dass man sich hüten sollte vor vorschnellen Urteilen. Und dass ich eine Sache oder auch einen Menschen erst verstehe, wenn ich sie von vielen Seiten anschau.»

Er erzählt von einer Begegnung im Zug. «Ich sass allein in einem Abteil, als sich jemand mir gegenüber setzte, der mir unsympathisch war und ungut roch.» Häfner konnte nicht mehr arbeiten – und fing deshalb ein Gespräch an. «Es wurde eines der berührendsten Gespräche, die ich in den letzten Jahren geführt habe. Der Mann bedankte sich am Ende dafür. Er habe immer das Gefühl, die Menschen wichen ihm aus wegen seiner Erscheinung. Ich sei der erste, der keine Vorurteile hätte, sondern offen und herzlich auf ihn zugegangen sei, und das würde er jetzt in seiner Seele mitnehmen für immer. Ich war beschämt, weil ich zuerst ja auch antipathisch war.»

IX.

Schluss

Was also bleibt von Steiner? War er ein Prophet, ein Scharlatan, ein Universalgenie – oder einfach ein Mann, der nie aufgehört hat, sich selbst zu erfinden? Sein Vermächtnis ist ein Flickenteppich, ausgebreitet über Bauernhöfe, Bankhäuser und Bühnenbretter. Eine Ideenschmiede, die zwischen bizarrer Esoterik und überraschender Modernität oszilliert. Wer Steiner sucht, findet ihn auf dem Pausenplatz einer Steiner-Schule. In einer Klinik, in der eine Mistelinfusion neben der Chemotherapie verabreicht wird. Oder in einem Weinkeller, wo biodynamische Winzer auf den Einfluss der Mondphasen schwören.

Die Anthroposophie bewegt sich, doch ihr Zentrum bleibt unbeirrbar. Vielleicht ist das der Trick: ein Lehrgebäude, das einfach weiterexistiert. Wie ein altes Theaterstück, das immer wieder aufgeführt wird – mal beeindruckend, mal befremdlich, aber nie ganz aus der Mode.

Wer sich ein Urteil über Steiner bilden will, muss sich entscheiden: Will er ein Wunder sehen oder einen Scharlatan entlarven? Beides ist möglich. ■

MARTIN HELG benedict Ex-Steiner-Schüler unter anderem darum, dass Mozarts «Zauberflöte» bei ihnen fast zum Lehrplan gehörte.

Sonnenbrille im Zugabteil

Von aussen wirkt alles wie immer, aber innerlich sind wir leer.
Vielleicht war es nie wichtiger, zu lernen, wie man sich erholt.



ES IST DIESES GEFÜHL der Erschöpfung, das sich über mich legt, wenn Freunde mich fragen, ob wir uns bald sehen. Und ich bloss denke: Wie soll ich das auch noch schaffen? Nicht nur zeitlich. Sondern auch emotional. Im Sinne von: mit Kapazität. Mit Präsenz. Mit Nähe. Mit Energie. All die digitalen Pendenzen, denen ich nicht mehr hinterherkomme. Die vielen Ideen in meinem Kopf, dann noch Freizeit gestalten, dann noch Beziehungen pflegen, dann noch Geschirrspülmaschine ausräumen und dann noch . . .

Wir denken so oft in Zeiteinheiten und in Kalendereinträgen, aber kaum je in Energieeinheiten. Ich habe genug Zeit, aber ich bin trotzdem erschöpft. Ich hätte genug Zeit, um neue Ideen zu spinnen, habe aber trotzdem kaum welche. Ich hätte genug Zeit, mit zehn Menschen am Tag einen Kaffee zu trinken, habe aber die emotionalen Ressourcen nicht, um mich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Dieses Gefühl der Erschöpfung teile ich mit anderen. Ich fühle mich ein wenig wie in einer Echo-kammer, wenn ich davon spreche: Es kommt zurück

BILD OBEN: Was tun, wenn es im Kopf immer weiterdreht und man nicht zur Ruhe kommt?

zu mir. In Form von Sprachnachrichten, Absagen, Krankheiten, Ausfällen. Und von so vielen Menschen, die mir sagen: Ich kann grad nicht, ich schaff das nicht, ich bin emotional und geistig leer.

Von aussen wirkt unser Leben wie immer, doch irgendwie ist die Luft draussen.

Was ist bloss passiert?

Die Zeitungen schreiben schon seit Monaten von dieser Fatigue, die sich über unsere Gesellschaft gelegt hat. Gemäss dem Job-Stress-Index, einer Umfrage, die die Gesundheitsförderung Schweiz mit der Universität Bern und der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften gemacht hat, fühlt sich ein Drittel der erwerbstätigen Personen in der Schweiz andauernd erschöpft. Fachleute wie die Kulturhistorikerin Anna Katharina Schaffner oder der Soziologe Klaus Hurrelmann bezeichnen diese kollektive Erschöpfung gar als neue Pandemie unserer Zeit, als «posttraumatische Belastungsstörung» der Gesellschaft. Und ich glaube, das trifft es ziemlich gut.

Viele von uns sind müde vom Leben. Weil wir umgeben sind von diesem Gefühl, dass die Welt

auseinanderfällt. Vom Digitalen, das überhandnimmt. Die künstliche Intelligenz, die übervolle Inbox. Überall Dauerrauschen und immergleiche Fragen, die sich nicht klären: Gleichstellung, Klimawandel, Krieg. Private Pendenzen, berufliche Pendenzen, keiner hat noch Zeit fürs Nichtstun, für irgendein zweckfreies Hobby, überall wird nur noch selbstoptimiert, bewusst geatmet, alles aus dem Leben rausgeholt, bloss kein Mittelmass.

Die To-do-Listen sind in allen Bereichen unseres Lebens angekommen. Und ja, klar, jetzt kann man kommen und sagen: Grenz dich doch einfach besser ab. Sag Nein. Leg dich einfach hin, und schliesse die Augen.

Doch so einfach ist es nicht. Weil dieses Dauerrauschen systemisch ist. Und unsere Köpfe nicht einfach abschalten, wenn wir uns hinlegen. Sie drehen weiter, verzweifelt auf der Suche nach Einordnung und Verarbeitung von Tausenden von Eindrücken.

Die ganze Welt spricht über Schlaf. Darüber, wie wir besser einschlafen, durchschlafen, von Abendroutinen und Morgenroutinen. Doch was kaum erwähnt wird, ist: die Erholung. Wir könnten, schreibt die Ärztin Saundra Dalton-Smith in ihrem Buch «Sacred Rest», noch so lange schlafen, nur sei das noch keine Garantie für Energie, Wachheit oder Zufriedenheit. Klar können wir ab und an eine halbe Stunde ins Yoga oder mal ein Wochenende in ein Spa, doch das sind Kirschen auf der Torte, kleine Unterbrechungen eines Alltags, der für vielen zu überladen, laut und dicht geworden ist.

Sich nachhaltig zu erholen, ist eine Schlüsselfähigkeit in einer Welt, die niemals schläft. Ein rares Gut, das wir uns zurückerobern müssen, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

Doch wie geht Erholung überhaupt?

Diese Frage ist eng verwoben mit Digitalisierung, Zeitmangel, Kapitalismus, Globalisierung. Ich selbst muss mir eingestehen: Ich habe vielleicht nie wirklich gelernt, mich zu erholen. Ich schlafe ab und an viel, aber ruhe so gut wie nie. Und wenn ich mal etwas Zeit für mich habe, dann tue ich allerhand. Doch Erholung ist das nicht.

Bis jetzt habe ich sie nur in der Theorie gefunden, im Buch von Saundra Dalton-Smith. Darin unterscheidet sie sieben Arten der Erholung, die jeder Mensch braucht, um sich entspannt und gesund zu fühlen:

1. KÖRPERLICHE ERHOLUNG

Wir brauchen Schlaf wie Wasser und Nahrung, um uns zu erholen. Auch tagsüber, indem wir uns mal kurz hinlegen. Erholsam können aber auch körperliche Aktivitäten wie Dehnen oder Yoga sein, und auch Massagen fallen in diese Kategorie.

2. GEISTIGE ERHOLUNG

Wir müssen auch den Kopf abstellen, um uns zu erholen. Das fällt schwer, weil Nachdenken auch eine Form der Kontrolle ist und das Gehirn gerne alles abarbeiten würde. Wir müssen dem System also aktiv

“
Keiner hat
noch Zeit fürs
Nichtstun,
überall wird
nur noch
selbstoptimiert,
bewusst geatmet,
alles aus dem
Leben rausgeholt,
bloss kein
Mittelmass.
”

*Wer mit unserer
Autorin ANNA MILLER
über die Kunst der
richtigen Erholung
diskutieren will:
leserbrief.sonntag@nzz.ch*

erlauben, sich vom Denken zu verabschieden. Beispielsweise, indem wir Achtsamkeitsübungen machen, uns körperlich oder handwerklich betätigen oder bewusst «Stopp» sagen, wenn wir nicht aufhören können, an einem Problem herumzudenken.

3. SENSORISCHE ERHOLUNG

Die Erholung der Sinne geht oft vergessen, gerade in digitalen Zeiten, in denen wir bis spät in die Nacht Smartphone-Bildern und erleuchteten Screens ausgesetzt sind. Dabei ist sie für unser Nervensystem unglaublich wichtig. Helfen soll abends gedimmtes Licht und tagsüber, nur schon ein paar Minuten in eine Baumkrone oder an eine weisse Wand zu schauen, Ohrenstöpsel zu benutzen oder einfach dem Rauschen des Windes zuzuhören.

4. KREATIVE ERHOLUNG

Menschen sind kreative Wesen, die gerne etwas erschaffen. Auch das bringt Erholung, weil der Geist auf etwas fokussieren kann, das aktiviert und be-seelt. Gerade morgens, wenn er noch wach ist und frisch. Statt am Smartphone die neusten Nachrichten zu checken, könnten wir uns schon in den ersten Minuten des Tages erholen.

5. EMOTIONALE ERHOLUNG

Wir können auch emotional auslaugen, wenn wir ständig gefallen wollen. Uns monitoren. Alles für die anderen geben, aus Angst, verlassen zu werden. Uns emotional nicht verstanden fühlen. Doch kaum jemand realisiert oder spricht aus, dass er vor allem emotional erschöpft ist und nicht körperlich. Lernen, sich abzugrenzen und sich in schwierigen Momenten zu entlasten, hilft uns, gesund zu bleiben.

6. SOZIALE ERHOLUNG

Diese Form der Erholung ist eng mit der emotionalen verknüpft. Und der Frage, wie viel Zeit wir für uns brauchen, mit welchen Menschen wir uns umgeben wollen – und mit welchen eben nicht. Sortieren wir diese aus, bleibt automatisch mehr Zeit für Erholung.

7. SPIRITUELLE ERHOLUNG

Die moderne Welt tut gerne so, als wäre sie besser dran, wenn sie an nichts glaubt. Aber wir Menschen sind spirituelle Wesen – egal, woran wir glauben oder nicht. Wie also könnten wir mehr Spiritualität ins Leben bringen? Waldspaziergang? Kirchenchor? Japanischer Altar neben dem Bett?

Mir ist nach dem Lesen dieses Buches klargeworden: Eine Seele kann nicht alles tragen. Eine Seele nutzt sich ab. Eine Seele braucht Raum. Sie muss aktiv auftanken können und braucht Ruhe, Kreativität, Zuwendung. Also setze ich mich manchmal einfach aufs Sofa und tue nichts anderes oder trage im vollen Zugabteil eine Sonnenbrille, auch wenn mich manche für verrückt halten. Doch für meine Augen und meine Sinne ist es eine Wohltat. ■



Am Wochenende ist Fahrverbot. Die Raststätte Auetal Nord bei Hannover wird zur temporären Stadt.

Text: LEA ERNST

ASPHALT COWBOYS

Früchte, Möbel, Waschmaschinen: Immer mehr Waren und immer weniger LKW-Fahrer, die sie transportieren. Wer sind die Menschen, auf deren Ladung wir alle warten?

Fotos: SOPHIE BOYER

DIE AUGEN HINTER MARIUS' BRILLENGLÄSERN sind maximal vergrössert, eine schüchterne Eule in Crocs. Er stemmt die Hände gegen den Kühlergrill seines Lastwagens. Endlich Feierabend, erst einmal ein bisschen bewegen. Eine Liegestütze, zwei. Neun Stunden ist er gefahren, bevor er an diesem Freitagnachmittag aus der Fahrerkabine gekraxelt ist. Auf den Parkplatz, den er für das Wochenende zu seinem Wohnzimmer erklärt hat.

Autobahnraststätte Auetal Nord, das sind Picknicktische, Burger King, Spielautomaten, eingezäunt von hohen Hecken. Ein Nicht-Ort bei Hannover, auf den die A 2, eine der meistbefahrenen LKW-Strecken Europas, Marius dieses Mal ausgespuckt hat. Für ein ganzes Wochenende kommen auf 127 LKW-Stellplätzen die Räder des Warenverkehrs zum Stillstand.

Es piept. Lastwagen neben Lastwagen parkiert ein in die Stadt, die jedes Wochenende neu entsteht. Zwischen den Sattelanhängern bilden sich enge Gässchen, wie Häuserzeilen ragen sie in den Augsthimmel. Eine Skyline auf glühendem Beton.

Samstags ist Fahrverbot wegen der Sommerferien, sonntags sowieso. Das soll in Ländern wie Deutschland, der Schweiz, Italien oder Frankreich den Verkehr entlasten, wenn viele Familien unterwegs sind. Aber es verschafft LKW-Fahrern wie Marius auch eine Erholungspause. Sie verbringen ihr gesamtes Wochenende hier, obwohl das seit dem Kabinenschlafverbot offiziell nicht mehr erlaubt ist.

Eine gute Gelegenheit, sich ein Wochenende lang umzugucken und herauszufinden: Wer sind die Fahrer, die hier stranden?

«Puh!» Nach fünf Liegestützen zittern Marius die Arme. Er schlurft in seinen Crocs zurück in das Führerhaus des Lasters,

sein Zuhause auf fünf Quadratmetern. Sein LKW ist ein schnittiger Iveco S-Way mit weissem Lack und 570 PS, ein echtes Kraftpaket. Marius rückt das Glas auf seiner Nase zurecht. Auch hinten im Anhänger hat er Glas geladen, Fensterscheiben. Am Montag wird er sie in den Niederlanden abliefern.

Damit die Ware pünktlich vor unseren Türen steht, ist er oft wochenlang unterwegs. Steht im Stau oder auf überfüllten Raststätten, verbringt fast seine gesamte Freizeit am Strassenrand. So wie rund eine halbe Million Menschen in Deutschland, gerade einmal drei Prozent von ihnen sind Frauen.

Alles, damit wir konsumieren können. Büromöbel, Bildschirme, Bohnen, Benzin. Immer mehr Ware, aber kaum einer da, um sie zu fahren. Je schneller das Transportvolumen wächst, desto dramatischer wird der Fahrermangel. In der Schweiz hören jedes Jahr etwa 5000 LKW-Chauffeure auf, und nur 2000 neue fangen an. Neben Lieferengpässen und höheren Transportkosten belastet das vor allem diejenigen, die hinter dem Steuer ausharren. Ihre Arbeitstage werden immer länger, das Stresslevel steigt, die Burnoutquote ist besorgniserregend. Die Logistikbranche schlägt Alarm.

Marius hat eine Satellitenschüssel aus seiner Kabine gezogen, gross wie ein Lenkrad, und schraubt sie an die Frontscheibe. Heute Abend läuft Olympiade. Er richtet die Schüssel aus fürs Wochenende. Richtet sich ein, um zu bleiben. «Ich würde meinen Beruf nicht wechseln, auch wenn ich könnte», sagt er und blickt in die Skyline, die um ihn herum aus dem Nichts entstanden ist.

Kindergeschrei dringt vom Hauptgebäude herüber. Familien, die an diesem Freitagnachmittag vermutlich der Zufall nach Auetal Nord gebracht hat. Auf dem Rückweg von den Ferien, als



Raststätten-Freundschaft: Ali (l.) und Caglan (r.) transportieren Melonen aus der Türkei nach Deutschland.

der Tank leer war und die Blase voll. Für einen Euro pinkeln gehen, Glacé essen. Autotüren knallen, Motoren starten, Wohnmobile und Autos mit Surfbrettern auf dem Dach ziehen an Marius vorbei. Schnell weg von hier. Marius aber wird bis am Montagmorgen bleiben.

NOCH 52 STUNDEN: WASSERMELONEN UND KAFFEE

Abendlicht legt sich über die LKW-Stadt, die Schlepper werfen lange Schatten. In einer Gasse steigt Dampf auf. Ali und Caglan sitzen auf Campingstühlen und kochen türkischen Kaffee. Ali in Karohemd, mit dickem Schnauz und langjähriger Gelassenheit. Caglan in Jeans, mit dünnem Schnauz und Neugierde auf die Welt. Sie plaudern so vertraut wie Vater und Sohn, dabei haben sie sich gerade erst kennengelernt, als sie ihre Trucks zufällig nebeneinander parkiert haben. Andere Firma, anderes Dienstjahr, aber beide aus der Türkei, beide haben Wassermelonen geladen, je 22 Tonnen, die nächste Woche in den Supermärkten liegen werden.

Besonders in den Sommerferien kommt es oft zu Engpässen im Melonenregal. Dann fahren Ali und Caglan, so schnell sie können und dürfen. Caglan in seinem eisblauen Volvo FH Globetrotter. Ali in einer alten Gurke, einem Mercedes-Benz Actros der ersten Generation. Im Sommer laden sie Wassermelonen und Kirschen, den Rest des Jahres Orangen, Feigen, Tomaten und Peperoni. Dreissig Tage am Stück sind die beiden jeweils unterwegs, hin und zurück, hin und zurück, hin und zurück.

Vor drei Tagen sind sie los, von der Türkei nonstop nach Serbien. Durch die willkürlichen Polizeikontrollen, erzählen sie, 10 Euro hier, 20 Minuten da, den Zeitdruck im Nacken. Von Serbien

weiter nach Ungarn und von dort nach Deutschland. «Jetzt sind wir erschöpft und müssen dringend schlafen», sagt Caglan sanft auf Englisch und giesst die Pappbecher voll bis an den Rand.

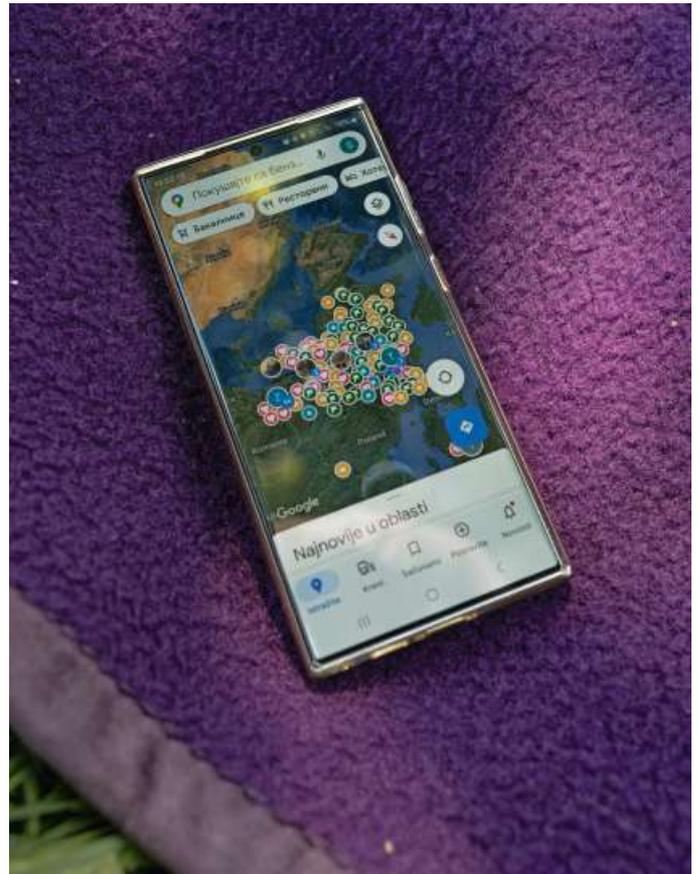
Caglan kommt aus dem Norden der Türkei, aus Bolu, der Stadt zwischen Bergen und Nadelwäldern. Er tippt auf seinem Handy herum, zeigt seinen Instagram-Account, wo er im Anzug posiert. Er hat Management studiert, aber keinen Job gefunden. So wie viele junge Menschen in der Türkei, wo die Inflation hoch ist. Seit sieben Jahren ist er Fernfahrer, er verdiene gut, sagt er, umgerechnet knapp 1900 Franken im Monat. Davon kann Caglan genug sparen, um eines Tages eine eigene Wohnung zu kaufen. Bis dahin bleibt die Fahrerkabine sein Zuhause. «Wenn du noch keine Familie hast, ist unser Beruf etwas einfacher», sagt er. Dabei würde er gerne eine Frau kennenlernen und heiraten und am Feierabend in ein richtiges Zuhause zurückkehren.

Ali kommt aus dem Süden der Türkei, aus Mersin, wo über dem Mittelmeer die Möwen kreischen. Er fährt seit vierzig Jahren, telefoniert auf der Strasse oft stundenlang mit seiner Frau und seinen Kindern. Er vermisse sie sehr, klar. Aber die Arbeitsbedingungen seien in Deutschland besser als in der Türkei, und das Geld, das er jeden Monat nach Hause schicken kann, mache die Wochenenden zwischen Müllcontainern voller Ratten wett. Jetzt leuchtet sein Handydisplay auf, sein Gesicht ebenso. Schon winkt er seiner Frau via Facetime. Dann verschwinden er und sein Telefon zum nächsten roten Picknicktisch. Vom Tag erzählen, gute Nacht sagen.

Ali möchte aufhören, weil er Familie hat. Caglan möchte aufhören, weil er Familie will. Eine Alternative zum Fernfahren haben beide noch nicht gefunden.



Alles dabei für lange Tage und Nächte auf Achse.



Das deutsche Wort, das alle Fahrerinnen und Fahrer kennen: Stau.

Die Sonne geht hinter den miefenden Hecken unter, die die LKW-Stadt säumen. Eine Fahrerkabine nach der anderen glüht auf. Kippe aus dem Fenster, Bäuche ohne T-Shirts. Einige Fahrer liegen bereits in ihren Pritschen hinter dem Fahrersitz. Über die Laptops flimmern Actionstreifen, Komödien, nackte Frauen.

Für diejenigen, die nicht in der LKW-Stadt wohnen, aber dennoch die Nacht hier verbringen wollen, bleibt nur die Matratze im Auto.

NOCH 33 STUNDEN: FRÜHSTÜCK AUF DEM GRÜNSTREIFEN

Am nächsten Morgen scheppert «I can't get no sleep» aus Marius' Musikbox. «Insomnia» von Faithless, das Raverlied aus den Neunzigern. Auf dem schmalen Grasstreifen direkt neben der Ausfahrt hat er sich eine Picknickdecke ausgebreitet, direkt unter einer Linde, an der sich gestern vor dem Schlafengehen noch zahlreiche seiner Nachbarn erleichtert haben. Marius stört das nicht. «Endlich relaxen», seufzt er und blättert eine Seite seines Thrillers um.

Neben ihm röhren Autos in Richtung Ausfahrt, hinter ihm erwacht die Stadt. Kippe aus dem Fenster, Gesicht und Achseln mit Kanisterwasser waschen, Rasur im Seitenspiegel. Die Hitze treibt immer mehr Männer aus ihren Kabinen. Einer nach dem anderen kommt seinen steilen Tritt heruntergeklettert, einen Beutel mit dem Müll der letzten Nacht unter dem Arm. Colaflaschen, Chipstüten, zerknüllte Taschentücher. Ab in den Container damit. Den Parkplatz für die nächsten Kollegen sauber zu halten, ist ungeschriebene Branchenregel.

Nach dem Instantkaffee verschwinden diejenigen, die sich den Euro leisten können oder wollen, im Hauptgebäude. Die anderen steigen mit Taschentüchern durch ein Loch im Zaun ins Gebüsch.

NOCH 30 STUNDEN: GROSSPUTZ UND FAHRERMANGEL

Heiko aus Rügen macht Grossputz. Fussmatten ausschütteln, Armaturenbrett wischen. Mit einem Lappen in der Hand steht er neben seiner Dieseldiva: Eine Scania S 580S mit robusten Antriebsachsen und beeindruckender Präsenz. Neben ihr sieht sogar Heiko klein aus.

Gleich zwei Nummernschilder stehen hinter seiner Frontscheibe, mit Buchstaben statt Zahlen drauf: Heiko und Kerstin. Seine Frau schaut zu Hause zu den Enkeln. Am Kilometerstand kann Heiko ablesen, wie viel er beim Aufwachen seiner Kinder verpasst hat. Grosse Maschinen haben ihm schon als Junge gefallen. Erst fuhr er Traktor, nach der Wende dann Lastwagen. Auch nach vierzig Jahren auf der Strasse liebt er es, auf den Bock zu steigen und den Schlüssel zu drehen. Das Surren, wenn der Anlasser zündet, wenn der gigantische Motor unter der Haube, gross wie ein Kühlschrank, zu grollen beginnt und am Fahrersitz ruckelt.

Dann tritt Heiko in die Latschen, wie er sagt, und 580 Pferdestärken setzen sich in Gang. Schiere Kraft auf sechs Rädern, Heiko kontrolliert sie mit einer Hand am Lenkrad. Das Fenster gern einen Fingerbreit geöffnet, damit ein Lüftchen durch seine sandblonden Haare zieht. Für Heiko ist das Freiheit. Zwei Meter über dem Boden sitzt er dann in seiner Kabine, erhaben über die Raser, die Schleicher, die Drängler.

Er sehe bei seiner Arbeit so viele schöne Landschaften wie in wohl keinem anderen Beruf, sagt Heiko. Nicht gerade hier, auf der Warschauer Allee, wie die Fernfahrerinnen und Fernfahrer die A2 nennen. Einmal quer durch Deutschland zieht sie sich, von Polen bis in die Niederlande. Heiko bevorzugt die Routen nach Skandinavien, dort-



Büro und Zuhause auf Rädern.



Ammar aus Serbien transportiert in seinem LKW Autos nach Paris.



Die Raststätte Auetal Nord wird am Wochenende zum Campingplatz, und zum Abendessen gibts Arme Ritter, in Butter frittierten Toast.

hin liefert er oft. Von der Landschaft dort schwärmt er: «Stundenlang kein anderes Auto, nur Wälder, ab und zu ein Elch. Und ich.»

Heiko liebt seinen Beruf. Aber auch er denkt übers Aufhören nach, wie die meisten seiner Kollegen. Die Gedanken kommen vor allem, wenn ihm seine Kerstin Fotos der Enkel schickt. Dann frage sich Heiko: «Will ich bei ihnen auch wieder alles verpassen?»

Seit er gestern angekommen ist auf Auetal Nord, hat er noch mit niemandem gesprochen. Früher, sagt er, sei das anders gewesen. Da habe er abends noch Bier mit den Kollegen getrunken. Doch die Branche hat sich verändert, das zeigen auch die Kennzeichen der Lastwagen links und rechts: Polen, Ukraine, Tschechien. Heiko sagt: «Mein Englisch ist nicht so gut, da macht das Schnacken keinen Spass mehr.»

Immer mehr Firmen beauftragen osteuropäische Speditionsunternehmen. Einerseits, um Geld zu sparen. Andererseits, weil Deutschland derzeit rund 100 000 LKW-Fahrerinnen und -Fahrer fehlen. Wegen der langen Arbeitstage, der niedrigen Löhne und der hohen Belastung. Und weil es zu wenig Raststätten gibt mit Toiletten und Duschen, die die meisten Fahrer und Fahrerinnen auch noch selbst bezahlen müssen. Fair ist das nicht. Aber die Logistikunternehmen kämpfen ums Überleben. Sie müssten klimafreundlicher werden, aber die Massnahmen sind teuer.

Ein paar Stunden später zerrt der Wind an den Satellitenschüsseln. Der Sommerregen prasselt auf die mächtigen Frontscheiben mit ihren Fotos, Fahnen, Glücksbringern und Plüschtierchen auf den Armaturenbrettern. Kleine Erinnerungen daran, dass irgendwo abseits des Asphalts ein richtiges Zuhause wartet.

NOCH 16 STUNDEN: EIN REINGEWASCHENER SONNTAGMORGEN

In der Nacht schwärmen die Ratten aus den Hecken aus und vertilgen die Chipskrümel unter den Picknicktischen. Das Gewitter spült den Urin aus Fugen und Büschen. Und als die Sonne wieder aufgeht an diesem reingewaschenen Sonntagmorgen, taucht zwischen den Lastern ein Trüppchen in blütenweissen Hemden auf, eine Frau und zwei Männer. Die drei ziehen von einem Fahrerhäuschen zum nächsten und klopfen an die Scheiben: «Haben Sie kurz Zeit, um mit uns über die Bibel zu sprechen?»

Die Zeugen Jehovas wissen, dass die gestrandeten Fahrer viel Zeit haben. Noch 16 Stunden, um genau zu sein. Sie sind ausgerüstet mit iPads, bereit, ihren Glauben mit Übersetzungsapps auf Polnisch, Ukrainisch oder Türkisch vorzutragen. Vor einem schnittigen Iveco S-Way mit weissem Lack und 570 PS bleiben sie stehen. Ein paar käsige Füsse leuchten ihnen durch die Frontscheibe entgegen. Marius hat sie auf das Lenkrad gelegt, sich weit im Fahrersessel zurückgelehnt. Hier klopfen die drei Missionare nicht.

Marius klappt sein Buch zu. Wegen des Sturms gestern musste er die Satellitenschüssel abbauen, konnte nicht Olympia gucken, deswegen ist er jetzt schon fast durch mit seinem Thriller. Die Crocs hat er auf dem Treppchen abgestellt, ja nichts schmutzig machen in seinem mobilen Zuhause. Neben der Beifahrertür hat er einen Kalender aufgehängt. Nicht mit grossen Autos oder nackten Frauen, sondern mit Pferden. «Wegen meiner Tochter, die mag Pferde so gerne», sagt er, schaut zu dem Haflinger auf grüner Weide und lächelt sein schüchternes Lächeln. Nur noch eine Woche ist Marius unterwegs, dann hat er endlich Ferien. Zwei Wochen Zypern mit der Familie.

Vor dem Hauptgebäude der Raststätte reiht sich röhrend eine Gruppe Motorradfahrer auf. Die Biker steigen ab und verschwinden durch die gläserne Schiebetüre. Neben dem Eingang hat ein Mädchen einen Euro in einem Spielzeugautomaten versenkt und versucht, sich mithilfe des Greifarms einen Plüschbären zu angeln.

Rechts der Shop mit Zeitschriften, Schokoriegeln und Kühlwasser. Links Kaffeetheke und Burger King. Geradeaus die Toilette, Klaviermusik in Dauerschleife. Die Biker stellen sich in die Schlange an der Kasse, gleich hinter zwei Frauen in langen Roben. Sie sind auf dem Weg zu einem Mittelalterfest. Die Biker kaufen Cola, die Burgfräulein Twix. Hier auf Auetal Nord kommen sie kurz zusammen, bevor sie wieder davonbrausen, wohin auch immer die Autobahn und das Leben sie bringen.

NOCH 13 STUNDEN: WINSTON GOLD UND WINSTON ROT

Fett spritzt über den Picknicktisch. Zurück in der LKW-Skyline, dort haben sich Ammar und Srdjan soeben kennengelernt. Ammar sass auf der Bank, in seinen extrakurzen Sprinter-Shorts und mit beneidenswerter Haartolle, und rauchte Winston Gold aus Bosnien. Da kam Srdjan dazu, schlichtes grünes Shirt, mit seinen Winston Rot aus Serbien. Ein «Cao», ein freudiger Handschlag. Jetzt hören sie alten jugoslawischen Rock und backen auf einem Campingkocher Przenice, Arme Ritter.

«Mein neuer Kollege ist schon über siebzig!», erzählt Srdjan.

«Weiss der, wie man das Fahrerhandy bedient?», fragt Ammar.

«Er hat heute angerufen und gefragt, weshalb das GPS nicht funktioniere, wenn er durch einen Tunnel fahre.»

Srdjan fährt leer, muss seinen Mercedes-Benz Actros, den alten Langstreckenmeister, erst am Montag beladen. Ammar hat sechs Volvos auf dem Transporter, morgen müssen sie in Paris sein.

Jugo-Rock dudelt, Butter brutzelt. Ammar ist muslimischer Bosnier, Srdjan orthodoxer Christ. Seit Jugoslawien im Krieg zerbrach, ist die Lage zwischen ihren Ländern angespannt. Doch das spielt keine Rolle hier auf Auetal Nord. «Die Politik hat den Konflikt, nicht wir Menschen», sagt Ammar und reicht Srdjan einen Toast.

Auf nahezu jeder Raststätte lerne Srdjan tolle Menschen kennen, erzählt er und steckt sich eine Winston Rot an. Mit vielen halte er Kontakt. «Eigentlich verrückt», sagt er und schaut einem der vorbeibrausenden Autos nach. «Wir sind so oft in Deutschland und in der Schweiz, bloss mit den Einheimischen kommen wir fast nie in Kontakt.»

Ein deutsches Wort kennen hier alle: Stau. Viele Baustellen, viel Pendelverkehr, Deutschland hat eine der höchsten Verkehrsdichten Europas.

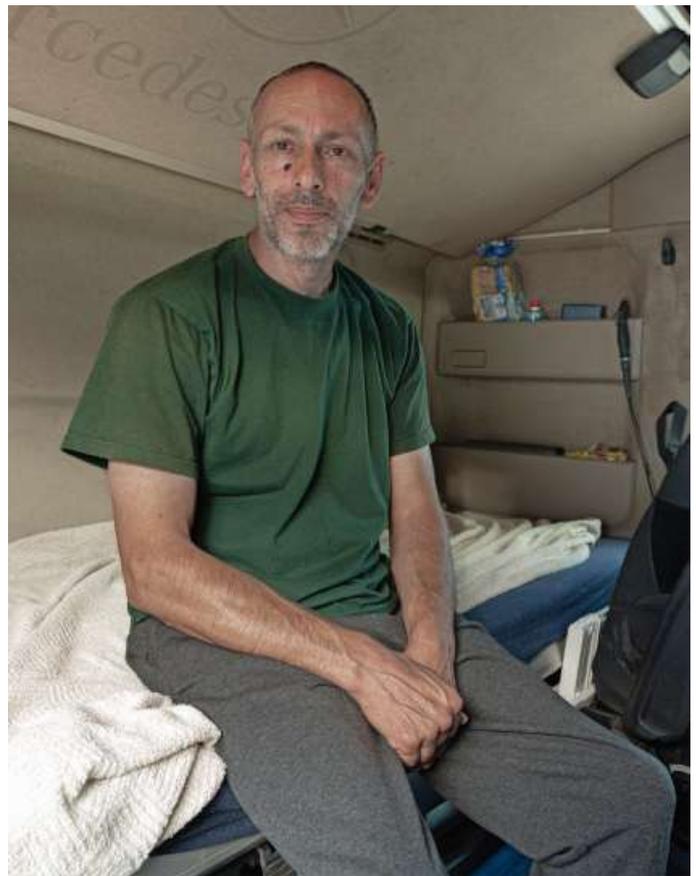
Auch die Schweiz ist ein bedeutender Knotenpunkt für den Güterverkehr. Selten wurde dies dem internationalen Handel so schmerzlich bewusst wie 2023, als im Gotthard-Basistunnel ein Güterzug entgleiste und der längste Eisenbahntunnel der Welt für knapp zwei Wochen gesperrt werden musste. Auf einen Schlag versperrten die Alpen wieder so massiv den Weg von Nord nach Süd wie vor 2016, als die Lastwagen noch nicht auf Züge verladen wurden, sondern sich über die Pässe schleppten. Die Folgen der Sperrung: Verspätung, Staus und tägliche Mehrkosten in Millionenhöhe für die Logistikbranche.

NOCH 9 STUNDEN: SONNTAGSSPAZIERGANG

An der Einfahrt zur LKW-Stadt vertritt sich Ihor die Beine, breite Schultern, Lausbubengesicht. Sonntagsspaziergang auf Auetal Nord. Heute hat er ausgeschlafen, bis um elf Uhr. Luxus in einer Woche, in der die Tage normalerweise um halb vier Uhr morgens beginnen. Ihor hat Papierrollen geladen. Auch er liebt die Freiheit, die ihm sein Beruf verschafft: «Start und Ziel sind vorgeschrieben, den Rest kann ich mir selbst einteilen.» Die Landschaft hier in Niedersachsen erinnere ihn an sein Zuhause. Die sanften Hügel, die kleinen Dörfer, die Maisfelder. Wie in Lwiw, in der Ukraine.



LKW-Kino an der Raststätte.



Endlich Wochenende: Srdjan in seiner Fahrerkabine.

Als die russische Armee in seine Heimat einmarschierte, sass Ihor im LKW. Er fuhr frühmorgens mit seinem roten Brummer durch Deutschland, einem Scania Super 460 R mit Seitenspiegeln, so gross wie Elefantenhohren, als er es im Radio hörte: Raketen. Panzer. Belagerung. «An der ersten Raststätte fuhr ich raus», erinnert er sich. Suchte nach anderen ukrainischen Fahrern, um in diesem Moment nicht alleine zu sein. Gemeinsam standen sie dann auf dem Beton, eine Gruppe Männer voller Angst.

Ihor fährt gerne durch Deutschland, auch wenn er sich wundert über das, was ihm seine Raststättenkollegen über die Deutschen erzählen. Dass sie sich beschwerten, wenn die Nachbarn zu oft grillierten. Dass sie eine Bewilligung einholten, um zu fischen, aber andererseits am Oktoberfest auf den Tischen tanzten. «Ausgerechnet sie, diese gründlichen Perfektionisten?»

Zwischen den Tanksäulen hindurch spaziert Ihor zurück zum Hauptgebäude. Zu seiner Linken parkieren die langen Kühllastwagen mit den Nahrungsmitteln, die Pommesschlepper und die Bierkutschen. Um die Kühlkette aufrechtzuerhalten, dröhnen ihre Kompressoren auch bei Nacht. Die Hierarchie in der LKW-Stadt orientiert sich am Respekt: Um die anderen nicht wachzuhalten, suchen sich die Kühlwagenfahrer ihr Plätzchen etwas ausserhalb.

Vom Kabinenschlafverbot hält Ihor wenig. Die Regel besagt, dass LKW-Fahrerinnen und -Fahrer Pausen von mehr als 45 Stunden nicht mehr in ihren Wagen verbringen dürfen. In Deutschland gilt sie seit 2017, in der Schweiz seit 2022. So sollen die Arbeitsbedingungen verbessert werden. «Aber wo sollen wir dann hin?», fragt Ihor. Es gebe nicht genügend Hotels mit LKW-Parkplätzen. Ausserdem lasse er seine Ladung nur ungern unbeaufsichtigt.

Regelmässig seien die Planen am Morgen von Dieben aufgeschlitzt. Ihor schlendert durch den Sonnenuntergang zurück zur LKW-Stadt. Er hat Hunger, will auf dem kleinen Kocher neben seinem Lastwagen Pfannkuchen backen.

NOCH EINE STUNDE: DER ABSCHIED IST REUELOS

Montagsmorgen, drei Uhr. Der Himmel ist noch schwarz, in den ersten Fahrerkabinen geht das Licht an. Jeder Handgriff der Morgenroutine sitzt. Mit kleinen Augen die Zähne putzen, zwischen den Rädern ausspucken. Kippe aus dem Fenster, noch einmal kurz zur Linde, dann dröhnt schon der erste Motor. Das Fahrerhäuschen ruckelt, der Auspuff hustet eine Wolke in die Luft. Und dann los, vom Parkplatz durch die Skyline auf die Autobahn, einfädeln in den Verkehr. Der Abschied von Auetal Nord ist schnell und reuelos.

Immer mehr Fahrerkabinen glimmen auf, ein LKW nach dem anderen ruckelt los. Marius verlässt Auetal Nord bereits um drei Uhr morgens. Um vier Uhr fährt Ihor los, der Ukrainer mit dem Lausbubengesicht. Um halb fünf Uhr verabschieden sich Ali und Caglan mit ihren Wassermelonen. Um fünf Uhr Ammar und Srdjan, in den Mundwinkeln Winston Rot und Gold. Um sechs Uhr fährt Heiko aus Rügen. Und als der Berufsverkehr gegen sieben Uhr zu rauschen beginnt, alle Laternen erloschen sind und die Sonne dunstig aufgeht über den Hecken, ist die LKW-Stadt schon fast wieder verschwunden. ■

LEA ERNST & SOPHIE BOYER schliefen auf einer Matratze im Auto und stellten schnell fest, dass ihnen auch ein Nicht-Ort wie die Raststätte Auetal Nord ans Herz wachsen kann.

Ein Hauch von Trucker-
Romantik - doch in
Wahrheit haben die LKW-
Fahrer einen Knochenjob.



BelleVue

«Als Sammlerin muss man auch teilen können.» ELIZABETH TAYLOR – DAS SCHÖNE LEBEN LESEN AUF bellevue.nzz.ch



Kindheitserinnerungen zum Anziehen

DIE KOLLEKTIONEN VON CECILIE BAHNSEN sehen immer ein wenig so aus, als hätten kleine Mädchen Verkleiden gespielt: ein bisschen Braut, ein bisschen Prinzessin, ein bisschen Räubertochter, zusammengewürfelt aus Schals, Stoffen und Stücken aus Mutters Kleiderschrank. Vor dem Abdriften ins Kitschige schützt das Unvorhergesehene, gerne auch Absurd-Unfertige der Kleider der dänischen Designerin. Die aktuelle Pre-Spring-Kollektion ist nun bei der Zürcher Boutique Tasoni zu haben. tasoni.com



Mehr Farbe gefällig? Dann bitte layern, also in mehreren Schichten auftragen.

LIPPENBEKENNTNISSE
Ein Hauch von Farbe in lauter Verpackung: Der pflegende Lippenstift «Rouge Brillant Silky» zeigt sich ambivalent. Alle 14 Nuancen eint der eigens entwickelte Duft der Hausparfümeurin Christine Nagel. hermes.com

INNEHALTEN
Die Bilder der Ausstellung «A faraway shining star, twinkling in hand» widmen sich auf poetische, sanfte Art ganz grossen Themen: Mensch und Natur, Veränderungen, Vergänglichkeit. Aufgenommen wurden sie von der Fotografin Rinko Kawauchi auf Island und der japanischen Insel Hokkaido. Bis 20. April 2025. berlin.fotografiska.com



WIEDERSEHEN IM MUSEUM
Mit «Trésors du Petit Palais de Genève» zeigt die Fondation de l'Hermitage in Lausanne zum ersten Mal seit 25 Jahren Oscar Ghez' Sammlung impressionistischer und postimpressionistischer Kunst. Bis 1. Juni 2025. fondation-hermitage.ch



ALLES FLIESST

Es tut sich was beim Nobelkaufhaus Grieder, das nun Bongénie genannt werden will: An der neuen Adresse in Zürich rund 300 Meter weiter locken das Restaurant Émile und neue Labels wie Phoebe Philo und Victoria Beckham Beauty. bongenie.ch

NACHSITZEN
Was soll Schule heute? Der Künstler Florian Graf nähert sich dem Thema über Modelle von Gebäuden des Schulhauses Hofacker in Zürich. Das begleitende Buch regt zum Nachdenken über Machtdynamiken im heutigen Bildungssystem an. scheidegger-spiess.ch



MIT ANHANG

Heutzutage lässt sich alles outsourcen: Was aussieht wie die mit Liebe auserwählte und mit Souvenirs bestückte Tasche einer Weitgereisten, kann fixfertig erstanden werden. Immerhin: Jede «Charm Bag» des österreichischen Labels Julia Skergeth ist ein Unikat. juliaskergeth.com

Zwischenbemerkung: Für alle, die auf der Skipiste viel Zeit auf dem Hintern verbringen: Kim Kardashian hat jetzt gepolsterte Unterhosen erfunden, die «Ultimate Butt Collection» von Skims.

FOTOS: RINKO KAWAUCHI, FROM THE SERIES «ME», 2020, COURTESY OF CHRISTOPHE GUYE GALERIE; TAMARA DE LEMPICKA, PERSPECTIVE OU LES DEUX AMIES, 1923, ASSOCIATION DES AMIS DU PETIT PALAIS, GENÈVE © TAMARA DE LEMPICKA ESTATE, LCC/2025, PROLITTERIS, ZÜRICH (FOTO: MONIQUE BERNAZ); PD



Eine cremige Carbonara – für einmal mit asiatischem Touch.

Miso-Carbonara

DAS FÜHLT SICH AN WIE KOHLENHYDRATKUSCHELN», meinte ein Freund, als er sich diese Spaghetti genüsslich in den Mund zog. Ich konnte ihm nicht widersprechen. Mit seinem warm-würzigen Aroma, das auch dem Miso geschuldet ist, wickelt dieses Gericht die Seele wohlighin ein. Die cremigste Carbonara gelingt mir nur dann, wenn ich die Eier und die gekochte Pasta in einer Metallschüssel über einem heissen Wasserbad langsam stocken lasse. Die Geduld dazu bringe ich nicht jeden Tag auf, darum finden Sie unten die Variante in der Pfanne. Geht schneller – und schmeckt auch gut.

Zubereitung:

① Speck in einer Bratpfanne goldbraun braten. Beiseitestellen.
 ② Pilze im Fett des Specks goldbraun braten, Speck dazugeben und in der Pfanne warm halten. ③ Bucatini in Salzwasser etwa 8 Min. al dente kochen. ④ Für die Carbonara-Sauce Eier, Käse und Pfeffer in einer Metallschüssel vermischen. 80 ml des warmen Nudelwassers mit dem Miso verquirlen, dann mit dem Schneebesen in die Eimischung einrühren und damit die Eier leicht temperieren (also erwärmen). ⑤ 1 Tasse Pastawasser beiseitestellen. ⑥ Bucatini abgessen und zu Pilzen und Speck geben. ⑦ Die Ei-Miso-Mischung zu der warmen Pasta geben. Nach und nach vom heissen Pastawasser dazugeben und alles kräftig vermischen, bis die Eier cremig emulgieren; notfalls Pfanne auf schwache Hitze stellen. ⑧ Zum Servieren mit Frühlingszwiebeln und schwarzem Sesam garnieren.

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten (Aktiv)

150 g Speckwürfeli
300 g Shiitake- oder Austernpilze, in feine Scheiben geschnitten
Salz
340 g Bucatini-Pasta
3 Eier, 2 Eigelb
60 g Sbrinz, fein gerieben
½ TL Pfeffer, gemahlen
3 EL helles, mildes Miso
1 EL Olivenöl, etwa 3 dl Nudelwasser
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren
etwas schwarzer Sesam, zum Garnieren



Noch mehr Rezepte und
Tipps auf bellevue.nzz.ch



MYRIAM ZUMBÜHL findet die Miso-Carbonara auch mit dicken Udon-Nudeln ultrafein.

Bezahlbare Crus aus dem Burgund



ES BESTEHEN keinerlei Zweifel: Die wunderbare Region Burgund erzeugt grossartige Weine, welche die Seele berühren. Egal ob in roter oder weisser Farbe. Leider wird die französische Anbauregion auch mit einem gewichtigen Nachteil verbunden. Die Preise für die Spitzencrus aus Pinot noir und Chardonnay sind in den letzten Jahren in stratosphärische Höhen gestiegen. Für den geneigten Weinliebhaber, der nicht gerade drei- oder vierstelligen Summen pro Flasche ausgeben will, bleiben zwei Möglichkeiten: sich vom Burgund zu verabschieden oder nach bezahlbaren Alternativen in diesem Gebiet zu fahnden.

Ich habe mich für Letzteres entschieden – erst kürzlich an einer famosen Burgunder-Degustation des Weinhändlers Mathieu Vins in Lausanne. Wer qualitativ gute, preislich vernünftige Gewächse geniessen will, weicht am besten in weniger renommierte Appellationen aus, etwa in die Gemeinde Auxey-Duresses in der Côte de Beaune. Sie liegt direkt neben dem bekannten Ort Meursault. Rund 90 Hektaren



Der Auxey-Duresses 2022 der Domaine Comte Armand stammt von einem besonders kalkhaltigen Boden (38 Fr.; mathieuvins.ch).

der Fläche sind mit Pinot noir bepflanzt. Versuchen Sie etwa den roten Auxey-Duresses 2022 der Domaine Comte Armand: vielschichtiges, intensives Bouquet, mittelschwer, elegant, reife Tannine, reife Säure, gute Länge. Ebenfalls gelungen ist der Auxey-Duresses Rouge Les Hoz 2023 von Agnès Paquet. Das ist ein seriöser, feiner Pinot noir mit Struktur und guter Länge. Der Ausbau erfolgt in gebrauchten Fässern – zu diesem Preis unschlagbar (20 Fr. für den 2020er in der kleinen Flasche, 2023 noch nicht auf dem Markt).

FRAGE DER WOCHE

Warum beeinflusst der Preis eines Weins unsere Wahrnehmung des Geschmacks? – RUDI B., per E-Mail

Wer weiss, dass sich im Glas ein teurer Grand Cru Classé aus dem Bordelais oder ein berühmter Wein aus der Toskana befindet, ist schon einmal voreingenommen. Ein solcher Tropfen kann gar nicht schlecht schmecken. Dagegen ist niemand gefeit, auch Weinprofis nicht. Daher gibt es lediglich eine einigermassen «objektive» Beurteilung: Man soll Weine mit verdeckten Etiketten degustieren. In solchen Proben gewinnt nicht zwingend der teuerste Wein, weil lediglich das Resultat im Glas zählt. Ein Tropfen für 50 Franken kann ebenso gut oder besser sein als einer für 100 Franken. Wenn man dagegen zwei Beispiele von 10 und 50 Franken vergleicht, schneidet der teurere in der Regel besser ab.

PETER KELLERS grösste Weinerlebnisse sind vorwiegend rote und weisse Burgunder. Fragen an: peter.keller@nzz.ch

Herberge für Architekturfans



AM STADTPLATZ, vis-à-vis von Theater und Museen, mit Blick über den Bodensee, so wollten Johannes Glatz und Lisa Rümmele mit ihren beiden Jungs wohnen. Die gut 200 Jahre alte einstige Brauerei in Bregenz war ihnen allerdings zu gross. Mit der Beauftragung von Herzog & de Meuron ergab sich die Nutzung des fast komplett neu erbauten Hauses dann von selbst: Es beherbergt nicht nur die Familienwohnung auf zwei Stockwerken unter dem schicken Tonnendach, sondern auch ein familiengeführtes Hotel.

Im «Kleinen Löwen» können Architekturbegeisterte zwischen acht Zimmern wählen, vier zum Platz hin, vier nach hinten in Richtung Pfänder. Wie von den Basler Stararchitekten nicht anders zu erwarten, fügen sich die Formen, Farben und Materialien zu einem grossartigen Ganzen. Das Frühstück wird den Gästen im Erdgeschoss serviert, ab 11 Uhr wird dieses zum Stadtcafé. Und damit hat auch Bregenz gewonnen. *Katharina Matzig*

Publikum: *Architektur-Aficionados*
Design: *einmalig eigenwillig*
Gastronomie: *im nahen Restaurant Küchentanz*



HOTEL KLEINER LÖWE, Kornmarktplatz 5, Bregenz, Österreich; kleinerloewe.at

Dieser Besuch wurde vom Hotel unterstützt.

Zwischenbemerkung: «Seit wann ist Differenzieren denn etwas Schlechtes?» – Jule Lobo im Podcast «Feel the News» über grassierendes Schwarz-Weiss-Denken in Politik und Alltag.

Das Mittelland ist auch okay

OHNE ZUMINDEST EINEN TAG in der Woche draussen in der Natur geht bei mir gar nichts mehr. Dabei halte ich mich am liebsten in den Bergen auf. Aber ich habe inzwischen festgestellt, dass es ebenso gut eine Wanderung in unserem Mittelland tut. Und gemerkt, auf wie viele Überraschungen ich dabei stosse – was ja eigentlich gar nicht überraschend ist, mit der Vielfalt an Landschaften und dem Reichtum an Geschichte in der Schweiz. Einen lohnenden Tag unter diesem Motto verspricht die Route vom Stadtrand von Freiburg nach Payerne. Man ist etwa viereinhalb Stunden unterwegs, in einer stillen, hügeligen Landschaft, und immer wieder geht es durch einen Wald oder an einem Bach entlang. Zudem hat man gleich drei Mal, der historischen Highlights wegen, einen guten Grund für eine Pause.

Im engen Tal des Flüsschens Arbogne sind am Wegrand gedeckte Wasserschächte auszumachen. Sie sind vielenorts überwuchert; das ist auch verständlich, sind sie doch etwa 2000 Jahre alt. Es sind Reste eines Aquäduktes, das die Römer im 1. Jahrhundert gebaut haben und das Wasser über 15 Kilometer bis nach Aventicum, das heutige Avenches, brachte. Nur etwa einen Kilometer später steht linker Hand auf einer Schulter ein oben vom Zahn der Zeit angeknabberter Turm. Es ist das einzige grössere Überbleibsel des Schlosses von Montagny und geht auf das 13. Jahrhundert zurück. Der architektonische Höhepunkt der Wanderung ist die Abteikirche in Payerne aus dem 11. Jahrhundert. Sie ist die grösste erhaltene romanische Kirche der Schweiz. Einige Kapitelle, also die oberen Abschlüsse von Säulen,

stammen sogar von der Vorgängerkirche aus dem 10. Jahrhundert. Payerne selbst entstand um die im 3. Jahrhundert vom Römer Publius Gracius Paternus erbaute Villa Paternia.

Diese Wanderung hat mich auch daran erinnert, wie oft ich in herausfordernden Situationen auf die Weisheiten des römischen Philosophen Seneca gestossen bin. «Dem Zufall unterworfen zu sein beginnt, wer einen Teil seiner selbst ausserhalb sucht», hat er geschrieben. Wandern hilft mir, das Wesentliche im Leben zu entdecken.

KOORDINATEN

Start: *Matran*
Route: *Auf die Route 4 (Via Jacobi) und auf dieser nach Payerne. 18,1 km, 270 m Aufstieg, 460 m Abstieg, etwa 4 ½ Std.*
Verpflegung: *Matran, Noréaz, Cousset, Payerne*
Karte: *1:25 000, Blätter 1184, 1185, 1204 und 1205; 1:50 000, Blätter 242 und 252*
Infos: *fribourg.ch, myvaud.ch*



Die Karte zur Wanderung finden
 Sie auf bellevue.nzz.ch



Die Burgruine von Montagny bietet eine Gelegenheit zur Pause.



Von Gipfeli-Bädern und Heidi Klums «Meedchen»

SIE fragen, UNSERE KOLUMNISTIN antwortet

Frage 1 – Darf ich Croissants in Kaffee tunken?

Ich tunke für mein Leben gern Croissants in meinen Kaffee. Nun erfahre ich, dass dies gegen jegliche Croissant-Etikette verstösst. Bin ich eine Banausin? – NADINE E., Bülach

Liebe Nadine, nein, es verstösst nicht gegen jegliche Etikette – sogar die Franzosen sind unterschiedlicher Meinung. Die einen argumentieren, dass das Gebäck nicht geeignet ist, in Kaffee getaucht zu werden, weil es sich so aufsaugt, dass es dann eine Schweinerei auf dem Tisch oder der Kleidung produziert. True! Deshalb schlagen andere vor, es lieber in kleine Teile zu reissen und dann ins Getränk zu dippen, dann vereint man Genuss und Stiltreue. Genau da wollen wir doch alle hin? Und auch wenn es heisst, dass sich wahrer Stil daran zeigt, was man tut, wenn man zu Hause allein ist und niemand hinschaut: Meine Güte, hat man denn nie seine Ruhe? Wenn es Ihr grösstes Glück ist, ein Croissant in den Kaffee zu tunken, dann lassen Sie sich von mir nicht abhalten. Ein Mensch, der morgens vor einem Kaffee und einem Croissant sitzt, der kann nichts Böses tun (ausser vielleicht stückige Marmelade draufschmieren, aber das ist ein anderes Thema).

Frage 2 – Darf ich Frauen als «Mädchen» bezeichnen?

Soll ich darauf hinweisen, wenn in einer Diskussion der Begriff «Mädchen» für erwachsene Frauen verwendet wird? – ANDREA S., Frauenfeld

Liebe Andrea, ja, das geht nicht, zumindest im beruflichen Kontext, da ist es sogar geboten, diese Form der Ansprache mit einer klaren Ansage vom Tisch zu wischen: Schliesslich hat sogar Heidi Klum damit aufgehört, die Models in ihrer Sendung als «Meedchen» zu bezeichnen – dann sollten wir es doch auch hinkriegen, oder? Im privaten Umfeld bin ich nicht ganz sicher, zumal ich auch gestandene Frauen von ihrem «Mädelsabend» reden höre und sehr zurückhaltend damit bin, Menschen mit den eigenen semantischen Vorstellungen auf den Nerven herumzutampeln. In diesem Sinne: *Choose your battles*. Jüngere Frauen (ich beziehe meine Bildung aus «Chantal im Märchenland», da meine eigenen Kinder noch zu sehr unter meiner Sprachfuchtel stehen) haben sich sowieso schon das Wort «Bitches» zurückgeholt. Darüber brauchen wir uns gar nicht aufzuregen, denn schon ist die nächste Generation mit Selbstermächtigungs-Kampfvokabular auf dem Radar aufgetaucht: Schlaue Rapperinnen wie Ikkimel oder Shirin David benutzen ganz selbstverständlich das F-Wort, über



Sieht vielleicht nicht stilvoll aus, schmeckt aber umso besser.

das wir Alt-Menschen dann wahrscheinlich in fünf Jahren neu verhandeln müssen. Bevor Sie jetzt anfangen, einen wütenden Leserbrief mit dem Betreff «Hat DAS Stil?!» in die Tastatur zu schmettern, bitte ich um Nachsicht: Ich bin nur die Überbringerin dieser Nachricht.

Frage 3 – Wie verlasse ich eine Whatsapp-Gruppe?

Muss ich mich verabschieden, wenn ich aus einer Whatsapp-Gruppe aussteige? – TOM W., Jura-Nord vaudois

Lieber Tom, es kommt ein wenig auf die Gruppe an: Wenn mehrere hundert Leute dort meist nur mitlesen, was einige wenige zu sagen haben, dann sollte es kein Problem sein, einen französischen Abgang zu machen und die Tür leise hinter sich zuzuziehen. In einer Kinder-Hockey-Gruppe, in der man Kontakt zu den zwölf gut vernetzten Müttern hat, wäre ein kurzer Abschied wünschenswert, weil der Abgang dann schnell als Türknallen ausgelegt werden kann. Zudem: Es ist so gut wie kostenlos, einen freundlichen Satz zu formulieren, das hilft beim nächsten Treffen. Denn, wie heisst es so schön und zutreffend: Man sieht sich immer zweimal. Oder, wie im Falle einer Mutti-Whatsapp-Gruppe: Man sieht sich immer zwölfmal.



Weitere Antworten
finden Sie auf
bellevue.nzz.ch

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

Kreuzworträtsel

Waagrecht (J und Y = I):

- 8 Alles.
- 10 «Liebe den Liebenden ... und warm, doch vergöttere keinen!» (J. C. Lavater)
- 12 Wo gewisse Nutztiere zu 19 waagrecht werden.
- 14 Verarbeitender Akt in der stofflichen 1 waagrecht.
- 15 Wesen im S-Format.
- 18 Überseemieze.
- 19 Folgegenerations-ermöglicher.
- 20 Nichts für Humorfreie: der Humor-Frei.
- 21 Ans Velo erinnernde Schreibweise der ebenen Weinregion des Libanon.
- 22 Satellitensongsiegerin.
- 23 Ort des Gegeneinanders.
- 24 Gosling ist nur der neben Robbie.
- 25 Folgt auf die Plätze.
- 28 «Sei ... ehe du grosszügig bist.» (engl. Sprichwort)
- 32 Für Frau Bohne ist es eine Umstellung, aber jetzt lebt sie dort auf dem Land.
- 34 Die Oreade der Klang-reflexion-ion-ion.
- 35 Sie bewegen sich ...
- 36 ... so am Himmel.
- 37 Häufige Verfehlung: dessen Verfehlung.

	1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13				
	14					15	16				17			
18				19						20				
	21				22				23					
24			25		26		27	28	29		30		31	
	32		33							34				
35				36						37				

Senkrecht:

- 1 Gang-Gang-Style, in dem ...
- 2 ... z. B. durch solche fleischliche Gelüste befriedigt werden.
- 3 Wer undercover beim Rave ist, ist wohl so getarnt.
- 4 Brummbrumm krasser machen.
- 5 Der herausragendste der europäischen Ausbrecher.
- 6 Eckige Säule ohne Last.
- 7 Östlich des kontinentweit grössten Sees.
- 9 In Malta durchdrehen und Boden erhalten.
- 10 Spielplatz voller Ehre und Tat.
- 11 Maritime Machtdemonstration.
- 13 Als wäre buchstäblich jegliche Bewegung im Arrest.
- 16 Iberienteil, nur fast ein Waldläufer.
- 17 Ort, von dem viele 2 senkrecht stammen.
- 21 Macht sich als wackelige Angelegenheit einen Reim auf anderes Dasein.

- 26 Ab Rest-Wasser, auf Name.
- 27 Liegt über 20 Millionen auf der mütterlichen Zunge.
- 29 Knappe Assoziation Nord- und Mittel-europas.
- 30 Ungelogen? Oder ist das der Regen?
- 31 Gleichsam jeder und Liebe, die noch um gleiche Rechte kämpft.
- 33 Quell der Kultur, die auf uns einprasselt.

LÖSUNG VOM 23. 2. 2025
Waagrecht: 8 Haha 10 Zahl 12 röm. Wahrheitsgöttin VERITAS 14 ROSINE aus S-e-n-i-o-r 15 UM-SONST 18 GANS 19 schwed. Stadt MALMOE 20 DATIV 21 BOAT =Boot (engl.) 22 Garten EDEN, Gott 23 TERRE = Erde (franz.) 24 Z. B. PER Bahn 25 Prophet HOSE-A 28 SILBERN 32 BAD-EAN-ZUG 34 NABE 35 NORD, Windrose 36 LAWINE 37 WUNDE-T
Senkrecht: 1 TARA, Waage 2 PASSAH, Judentum 3 Zeusgeliebte DANAE 4 BLUME, Bierschaum 5 RE-SET 6 Währung DINAR 7 Komponist Erik SATIE 9 HONORAR 10 ZIMTOEL 11 HELDEN 13 RODELN 16 «Durch d. MONSUN» (Tokio Hotel, Bill Kaulitz) 17 STREB-er, Bergbau 21 Jazzstil BEBOP 26 SAAT 27 giftiges Salz AZID 29 IGLÉ aus g-e-i-l 30 BAUM 31 REDE 33 gefährliches Insektizid DDT

Sudoku

EINFACH

SCHWIERIG

LÖSUNG VOM 23. 2. 2025

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.

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

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

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

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

IMPRESSUM

Chefredaktion NZZaS: BEAT BALZLI (BB.) | Chefredaktorin Magazin: PAULA SCHEIDT (scp.) | stv. Teamleitung Magazin: SACHA BATHYANY (bat.) | Redaktionsleiterin Lifestyle: KERSTIN NETSCH (ker.) | Redaktion: ANDREA BORNHAUSER (ban.), URS BÜHLER (urs.), MARTIN HELG (mah., Produktion), CAROLE KOCH (ck.), RAFAELA ROTH (rar.), SONJA SIEGENTHALER (sie.), ZUZA SPECKERT (zs.) | Kolumnisten: PETER KELLER (kep.), HENRIETTE KUHR, HEINZ STAFFELBACH, MYRIAM ZUMBÜHL | Gestaltungskonzept: ALEXIS ZURFLÜH | Art Direction: JÜRG 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.



DAS FOTO ENTSTAND MITTEN im australischen Busch. Ich flog nach Queensland, wo mich Camilla abholte und wir fünf Stunden durch Niemandsland fuhren, bis wir in ihrem Haus ankamen. Es war später Nachmittag, das Licht brachte

die rote Erde zum Glühen. Ellie, die Tochter, fiel auf die Knie und suchte Trost in den Armen ihrer Mutter, Hunderte Kilometer von der Zivilisation entfernt. Ich liebe den Kontrast ihrer schmutzigen Füße auf dem weissen Kleid.

Die Fotokünstlerin LISA SORGINI, 44, lebt in Australien und Italien. Ihre Werke wurden vielfach international publiziert und ausgestellt.



FEUERRING®

DAS ORIGINAL