



PLATINUM



02/2022

SCHWERPUNKT

FREUNDSCHAFT

Im Original befindet sich an dieser Stelle ein detailliertes Vorteilsangebot für Inhaber der Platinum-Kreditkarte.



ENTDECKUNG

4

SCHWERPUNKT FREUNDSCHAFT

WEITWINKEL

6

TITELGESCHICHTE



Das Beste, was es gibt auf der Welt:
warum Freundschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt

8

Hey Siri: die Geschichte einer ungewöhnlichen Freundschaft

15

INTERVIEW

Historikerin Mieke Roscher über die Beziehung zwischen
Mensch und Tier im Lauf der Zeit

16

INSPIRATION

GOLFEN

Wie Sie Ihre Coach-Karriere in Schwung bringen

18

GESUNDHEIT

Warum wir wieder lernen sollten, tief durchzuatmen

20

LIEBLINGSPLATZ

22

Liebe Platinum Kundinnen und Kunden,

für manch einen wäre es sicher schön, er könnte sich seine Familie aussuchen. Dann säße statt der nörgelnden Tante eine humorvolle Omi am Kaffeetisch. Doch so läuft es nicht. Welch ein Glück, dass es da noch eine andere Form von Familie gibt. Die mit den Lieblingsmenschen, denen wir zu gern Platz in unserem Leben machen: unseren Freundinnen und Freunden.

Mit ihnen vereint uns ein besonderes Band, das uns immer wieder so viel gibt: Freundschaft bietet Halt, sie macht uns glücklich und hält erwiesenermaßen gesund. Darüber hinaus ist sie eine echte Wundertüte – davon zeugt auch der Titel-Schwerpunkt dieser Ausgabe. Darin lesen Sie unter anderem, weshalb wir Freundschaft durchaus als Luxus verstehen können und welche Faktoren dazu beitragen, dass aus Fremden Freundinnen und Freunde werden. Im Interview erklärt uns die Historikerin Mieke Roscher außerdem, wie Mensch und Tier im Lauf der Jahrhunderte zueinandergefunden haben und warum heute beide davon profitieren.

Bei aller Freundschaft wollen wir aber auch die Selbstliebe nicht vergessen. Dazu finden Sie auf unseren Inspirationsseiten spannende Tipps und Anregungen. Machen Sie zum Beispiel Ihr Hobby, das Golfen, zum Beruf. Oder atmen Sie einfach mal tief durch. Sie werden überrascht sein, welche wohltuenden Effekte das bringen kann.

Und weil kleine Geschenke bekanntlich die Freundschaft erhalten, legen wir Ihnen unsere exklusiven Vorteilsangebote ans Herz: Vom innovativen Portemonnaie bis zum Hotelaufenthalt ist hier sicherlich für alle etwas dabei. Wir wünschen viel Freude bei der Lektüre!

Ihre Platinum Redaktion

ANGEBOTE DIESER AUSGABE

Langlebige Lederwaren	2	Schicke Accessoires für Vierbeiner	10
Multifunktionale Schreibtisch-Organizer	4	Smarte Portemonnaies	19
Teegenuss für zu Hause	5	Hoteltrio in der Schweiz	22

ECHTER LUXUS – Eine tiefgreifende Erfahrung, Komfort für die Küche und Musik in Endlosschleife: neue Ideen für kleine und große Glücksmomente



AUSZEIT FÜR DIE SEELE

Das Kloster auf Gut Saunstorf nahe der Hansestadt Wismar versteht sich als moderner Rückzugsort mit spiritueller Tradition. Die Gäste können hier auf unterschiedliche Weise Kraft tanken. Zum Beispiel während einer Schweigewoche oder Ayurveda-Auszeit. Eine ganz besondere Erfahrung verspricht auch das Dunkelretreat: Dabei ziehen sich die Besucherinnen und Besucher für ein paar Tage in die völlige Dunkelheit zurück – ohne ein Fünkchen Licht und jegliche Ablenkung. Die Finsternis soll dabei helfen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Und nachzuforschen, was in einem selbst gerade so vorgeht.

➔ www.kloster-saunstorf.de



Im Original befindet sich an dieser Stelle ein detailliertes Vorteilsangebot für Inhaber der Platinum-Kreditkarte.



DIE LUFT IST REIN

Wer sich schon einmal den Kopf an einer Dunstabzugshaube gestoßen hat, wird Gefallen an dieser Lösung finden: Boras Abzugssystem S Pure lässt Dampf und Düfte direkt im Kochfeld verschwinden. Und das äußerst stilvoll und leise. So wird die Küche wieder zur Komfortzone. **Preis auf Anfrage.**

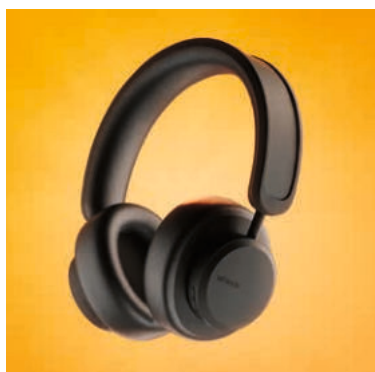
➔ www.bora.com



#zahlenbitte

41

PROZENT
des Bruttostroms in
Deutschland wurden 2021
aus erneuerbaren Energien
erzeugt. Die wichtigsten
Energieträger waren dabei
die Windenergie an Land,
Photovoltaik und Biomasse.



ENERGIE OHNE ENDE

Der kabellose Kopfhörer Los Angeles lädt sich über das Solarzellenmaterial auf seinem Bügel permanent selbst auf. Die sogenannte Powerfoyle wandelt alle Formen von Licht in Energie um – sowohl im Freien als auch in Innenräumen. Damit ist seine Laufzeit praktisch unbegrenzt. Liegt das Gerät länger in der Schublade, gibt ein USB-C-Ladekabel schnelle Starthilfe.

199 €

➔ www.urbanista.com

! Im Original befindet sich an dieser Stelle ein detailliertes Vorteilsangebot für Inhaber der Platinum-Kreditkarte.

S C H W E R P U N K T
F R E U N D S C H A F T



PEITLERKOFEL,
ITALIEN

WEITWINKEL — Es ist eines von Sarahs letzten großen Abenteuern. Sie will ihren Lieblingsberg umrunden, den Peitlerkofel in den Dolomiten. Doch die 28-Jährige hat ALS, Amyotrophe Lateralsklerose: eine Erkrankung des motorischen Nervensystems, bei der sich, begleitet von starken Schmerzen, die Muskeln zurückbilden. In einem spezialangefertigten Rollstuhl schafft es Sarah trotzdem ans Ziel – dank ihrer Freundinnen und Freunde. Vor Sarahs Tod im vergangenen Jahr haben sie so sogar den Gipfel erreicht. Falls Sie mehr über ALS erfahren oder für Betroffene spenden möchten, besuchen Sie:

als-hilfe-bayern.de



WER WIR WAREN

Die Bilder der Titelgeschichte sowie das Covermotiv sind Teil der Porträtreihe „**Prince Street Girls**“, die bis zum 9. September 2022 in einer umfassenden Retrospektive der Fotografin Susan Meiselas im C/O Berlin zu sehen ist.



Wir und jetzt

GESELLSCHAFT – In einer Freundschaft zählt der Moment. Und gerade deshalb ist sie zeitlos. Über die Magie eines besonderen Bandes

TEXT: Christian Heinrich

P

Prince Street, Little Italy. Jahrelang ist dieser Ort ihr Treffpunkt, ihr Zuhause, ihre Welt. Carol, Jojo, Lisa und die anderen Mädchen wachsen gemeinsam in dieser Straße auf. Und sind beste Freundinnen. Die Fotografin Susan Meiselas hat sie in den 1970ern über Jahre in New York begleitet und porträtiert. Entstanden sind authentische Bilder von Freundschaft, wie sie überall auf der Welt zu sehen sind: junge Teenager, die rumhängen, lachen, streiten, heimlich die erste Zigarette am Strand rauchen. Jede Generation, jede Kultur kennt dieses eine verbindende Gefühl, das wir Freundschaft nennen. Es ist universell. Und vielleicht gerade deshalb so schwer zu greifen.

Doch warum gehen wir Freundschaften überhaupt ein? Klar ist, dass wir Menschen einander brauchen. Der englische Dichter John Donne formulierte es vor 400 Jahren so: „Kein Mensch ist eine Insel.“ Donne ging es darum auszudrücken, dass Menschen nicht für sich leben können, dass sie ein soziales

Netz brauchen, das ihnen Halt und Sicherheit gibt. Dieses Netz besteht aus verschiedenen Beziehungen, die zum Teil gegeben sind, wie jene zu den Eltern, Geschwistern oder anderen Verwandten. Und dann sind da noch die Menschen, die wir bewusst in unser Leben lassen, die wir uns gewissermaßen aussuchen. In einige verlieben wir uns, gehen Partnerschaften mit ihnen ein. Und die anderen werden unsere Freundinnen und Freunde.

Wenn wir mit ihnen zusammen sind, schüttet der Körper das Hormon Oxytocin aus, es stärkt das Vertrauen und wirkt gegen Stress und Angst. In diesen Momenten sind wir meist entspannt und glücklich. Und selbst wenn es uns schlecht geht, sind Freundinnen und Freunde für uns da und bauen uns auf. Kurz gesagt: Freundschaften verdoppeln die Freude und halbieren das Leid. Sie versüßen die schönen Phasen und Momente im Leben und sie helfen uns, Durststrecken durchzustehen und Schwie-



rigkeiten zu trotzen. Es sind freiwillige Beziehungen, die auf Vertrauen und Sympathie beruhen. Sie kommen ohne Rollen oder Hierarchien aus. Sie sind dynamisch, verändern sich mit den Menschen, die sie verbinden – und können auf diese Weise über Jahre bestehen.

HOHES GUT

Freundschaften sind in gewisser Hinsicht auch Luxus. „Sie gelten heute als zweckentlasteter Bereich“, sagt Wolfgang Krüger, Psychotherapeut in Berlin, der sich schon seit Längerem mit dem Thema Freundschaft beschäftigt. „Das heißt, sie sind nicht auf Nutzen angelegt – und haben gerade deshalb einen besonders hohen Wert.“ Das sei auch der Grund, warum es Freundschaften in diesem Sinne in der Breite der Bevölkerung erst seit 100 bis 200 Jahren gebe. Früher musste man alle Zeit und Ressourcen aufwenden, um die Familie durchzubringen und selbst zu überleben. Natürlich entstanden auch in der Steinzeit Freundschaften. Aber eher zwischen jenen Menschen, die gemeinsam gejagt und sich gegenseitig beschützt haben. Für eine Freundschaft, wie wir sie heute kennen, die also von der unmittelbaren Nützlichkeit befreit ist, blieb normalerweise keine Zeit. Vor 250 Jahren kamen dann die Industrialisierung, der Sozialstaat, die Wohlstandsgesellschaft – all dies hat geholfen, die Zeit zu schaffen für das Glück zweckbefreiter Freundschaften.

Heute haben Freundschaften vor allem in der Jugend einen besonders hohen

”

Tiefe Freundschaften halten im Schnitt länger als viele Ehen.

—
WOLFGANG KRÜGER,
PSYCHOTHERAPEUT

Stellenwert. Junge Menschen schaffen sich sehr früh ihren eigenen sozialen Raum. Den nutzen sie, um sich von ihrer Familie abzugrenzen und das eigene Ich zu entdecken. In Freundschaften erleben sie Zugehörigkeit, Geborgenheit und Bestätigung.

„Bei Umfragen werden die Freunde von Jugendlichen oft als wichtiger eingestuft als die Familie, der Partner oder die Partnerin“, sagt der Soziologe und Freundschaftsforscher Janosch Schobin, der mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht hat. „Später ändert sich die Priorisierung etwas.“ Es werden eben eigene Familien gegründet, die nun in den Vordergrund rücken. Nachwuchs sowie neue Kolleginnen und Kollegen im Job verlangen mit der Zeit einen immer größeren Teil der Aufmerksamkeit. Und doch bleibe die Freundschaft auch im mittleren und späteren Alter enorm wichtig, sagt Schobin.

ES IST NIE ZU SPÄT

Es ist eben eine Bindung, die lange bestehen kann. „Herzensfreundschaften, die eine gewisse Tiefe haben, halten in Deutschland im Durchschnitt 30 Jahre. Länger als viele Ehen“, sagt Krüger. Freundschaften wachsen allerdings nicht nur in der Jugend. Selbst mit 60, 70 oder 80 Jahren können noch große Freundschaften entstehen. Denn gerade wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende zuneigt und die Kinder ausgezogen sind, hat man wieder mehr Zeit und sortiert die Prioritäten neu. Kleinere Hürden sind jedoch nicht ausgeschlossen: „In diesem Alter kann es manch einem etwas schwererfallen, sich



! Im Original befindet sich an dieser Stelle ein detailliertes Vorteilsangebot für Inhaber der Platinum-Kreditkarte.



NICHTS WIE RAUS
1976: Nach der Schule
verbringen Dee, Jojo,
Frankie und Lisa den
Nachmittag meistens
gemeinsam im Freien.

auf jemand anderen wirklich einzulassen, weil man weniger weich und formbar ist“, sagt Krüger. „Aber wenn man sich genau das bewusst macht und sich aktiv dazu entschließt, kann das auch sehr gut gelingen.“

Egal in welchem Alter – bei Freundschaften gilt: Gleich und Gleich gesellt sich gern. Das leuchtet ein, schließlich finden wir eher eine gemeinsame Linie, wenn wir Interessen, Werte und Einstellungen teilen. Hinzu kommt, dass wir uns meist in gesellschaftlichen Kreisen bewegen, in denen ähnlich gesinnte Menschen unterwegs sind. „In Bezug auf Alter, Lebensziele und politische Einstellung ähneln sich Freundinnen und Freunde häufig“, sagt Schobin. Im Lauf der Zeit würden sie sich sogar weiter angleichen: „Der Musikgeschmack, Angewohnheiten wie Rauchen oder Trinken, der Ernährungsstil, selbst das Gewicht – all das nähert sich Studien zufolge bei befreundeten Menschen im Lauf der Zeit an“, sagt Schobin.

FREUNDSCHAFTS-FAKTOREN

Doch Ähnlichkeit ist längst kein Garant für Freundschaft. Selbst völlig ungleiche Charaktere finden manchmal zueinander, gehen über Jahre durch dick und dünn. Wovon hängt es also ab, ob sich eine Freundschaft entwickelt, ob sie wächst und gedeiht? Psychologen und Freundschaftsforscher wie Schobin nennen fünf verschiedene Voraussetzungen für das Gelingen einer stabilen Freundschaft.

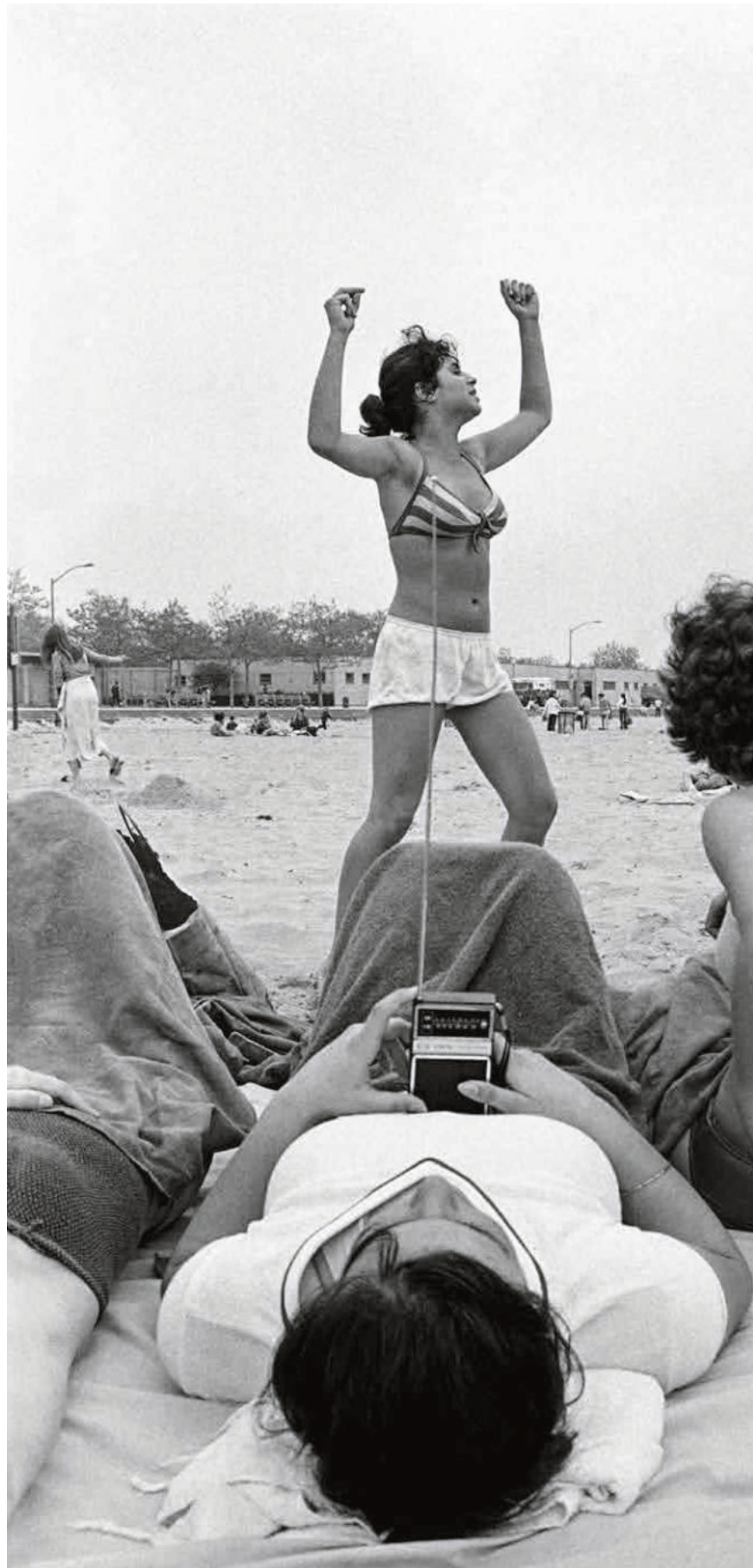
Die erste ist Zeit: Freundschaften brauchen gemeinsam verbrachte, persönliche Zeit. So erst werden sie vertieft, es entstehen gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen und auch gemeinsame Bekanntschaften. Zwischen Freundinnen und Freunden entfaltet sich so ein eigener Kosmos, zu dem gemeinsame Emotionen, Erinnerungen und auch Witze gehören. Der zweite Faktor ist gegenseitiges Interesse und Aufmerksamkeit für den jeweils anderen, auch Reziprozität

genannt. Psychische Intimität ist Voraussetzung Nummer drei: Freundinnen und Freunde berichten einander recht offen von ihren Gedanken und Gefühlen, sie teilen Hoffnungen, Sorgen und Ängste, sprechen über Niederlagen und Erfolge. Das führt zu – viertens – Vertrauen: In einer Freundschaft wollen wir uns darauf verlassen können, dass das Gesagte unter uns bleibt, nicht nach außen dringt. Und schließlich, fünftens: Ein gutes Gefühl – wenn wir Zeit mit dem Freund oder der Freundin verbringen, dann fühlt sich das im Idealfall wie Urlaub an, wir freuen uns vorher darauf und sind währenddessen entspannt und erinnern uns in den meisten Fällen gern daran zurück. Ist all das gegeben, kann sich eine Freundschaft entfalten und heranreifen. Wird sie von beiden Seiten gepflegt, besteht sie vielleicht sogar ein ganzes Leben lang. Und kann in schlechten Zeiten eine entscheidende Stütze und Hilfe sein.

GEBEN IST SELIGER ALS NEHMEN

Doch wie wichtig ist hier das Gleichgewicht? Zum Beispiel, wenn jemand über Monate viel Hilfe von seinen Freundinnen und Freunden in Anspruch nimmt? Verpflichtet das nicht auch, etwas zurückzugeben? Janosch Schobin zufolge entsteht dieser Eindruck interessanterweise meist nur bei denjenigen, die Hilfe bekommen. „Obwohl es in Freundschaften auch eine lockere Gegenseitigkeitserwartung gibt, die Erwartung also, dass jeder ungefähr gleich viel investiert, achten die Menschen nicht so sehr darauf, ob sie in der Beziehung etwas zurückbekommen. Ihnen ist vielmehr wichtig, etwas für das Gegenüber tun zu können“, so der Soziologe.

Das Bemerkenswerte daran: Die beflügelnde Wirkung der Freundschaft entfaltet sich, häufig auch ohne dass uns tatsächlich jemand unter die Arme greift. Laut einer kanadischen Studie mit knapp 25.000 Menschen sorgt schon das Wissen, dass man einen starken Freundeskreis hat, der einen auffangen kann, für weniger wahrgenommene Angst und ein größeres Vitalitätsgefühl. Weitere Untersuchungen zeigen außerdem, dass Menschen mit stabilen sozialen Kontakten glücklicher sind und länger leben. Ein Grund dafür: Die positiven Interaktionen mit Freundinnen und Freunden lindern chronischen Stress, der das Immunsystem stark schwächen kann.



EIN STÜCK FREIHEIT

1978: Fernab der wachenden Augen ihrer Eltern genießen die Prince Street Girls einen Sommertag am Rockaway Beach.



4

MENSCHEN

zählen die Deutschen im Schnitt zu ihrem engen Freundeskreis.

Trotzdem gilt deshalb noch nicht: je größer der Freundeskreis, desto besser. Wie so oft geht Qualität auch hier vor Quantität. Es hängt außerdem von der Persönlichkeit und dem Umfeld ab, ob man eher viele Freundinnen und Freunde hat. Oder nur ein paar, dafür aber sehr gute. „Der Durchschnitt liegt in Deutschland bei vier engen Freundinnen und Freunden“, sagt Janosch Schobin. Es gibt natürlich auch Freundeskreise von beispielsweise sechs, sieben Personen, wobei die einzelnen Beziehungen unterschiedlich tief gehen können.

Die Frage, wen wir als Freund oder Freundin bezeichnen, hat das Internet in den letzten Jahren stark mitbestimmt. Soziale Netzwerke oder Messenger-Apps können gerade bei Freundeskreisen helfen, in Kontakt und auf dem neuesten Stand zu bleiben – das hat sich insbesondere während der Pandemie bewährt. Den direkten Kontakt können sie aber nicht ersetzen und auch neue Freunde lassen sich so nicht finden.

WIRD FREUNDSCHAFT WICHTIGER?

Freunde finden, Freunde haben, darauf legen wir heute mehr Wert denn je. Im Jahr 2019 hat das Institut Allensbach mehr als 20.000 Deutsche ab 14 Jahren gefragt, was wichtig sei im Leben. Die häufigste Antwort, die 85 Prozent der Befragten gaben: „Gute Freunde haben“. Auf Platz zwei (81 Prozent): „Für die Familie da sein“. Platz drei: „Eine glückliche Partnerschaft“ (75 Prozent).

Dass die Freundschaft ganz oben steht, dafür gibt es viele mögliche Erklärungen. So wird etwa diskutiert, dass bei der zunehmenden Zahl an Alleinstehenden die Freundschaften die Paarbeziehungen ersetzen. Gehen wir in Zukunft also womöglich gemeinsam als Singles durchs Leben? Kaum jemand wird bewusst so denken, aber ein Stück weit mag die Hoffnung mitschwingen, dass wir mit Freundinnen und Freunden alt werden, dass sie sich im Alter kümmern, wenn wir irgendwann nicht mehr richtig fit sind. Eine Idee für die Pflegelücke?

Hier sieht Freundschaftsforscher Janosch Schobin größere Hürden: „Bei der körperlichen Pflege, das zeigen die Statistiken, springen Freunde recht selten ein.“ Das kann unter anderem daran liegen, dass Freunde sich in einem ähnlichen Alter befinden, sie schaffen das Pflegen daher unter Umständen womöglich nicht mehr. Dass Partnerin und



UNTER EINER DECKE
1978: Auf dem Weg
nach Hause rücken die
Freundinnen zusammen.
Und lassen den Tag am
Strand Revue passieren.

Partner pflegen, ist dagegen schon häufiger der Fall. Wenn es darauf ankommt, so könnte man meinen, ist die Freundschaft eben doch keine Partnerschaft. Schobin betont allerdings: „Bei allem anderen sind Freundschaften im Alter besonders wichtig und hilfreich: Freundinnen und Freunde leisten riesige Unterstützung, sie gehen einkaufen, machen Botengänge, kochen, leisten Gesellschaft.“

Es macht ohnehin wenig Sinn, romantische Liebe und Freundschaft in Konkurrenz zu sehen, sie gegeneinander abzuwägen. Die alten Griechen haben zum Beispiel beides als Liebe betrachtet: „eros“ nannten sie

die geschlechtliche Liebe, „philia“ die Liebe zum Freund oder zur Freundin – die Freundschaft. Und sie haben recht, beides sind enge Verbindungen.

So sah es auch der eingangs erwähnte englische Dichter John Donne. Er stellte nicht nur fest, dass der Mensch keine isolierte Insel sein kann, sondern schreibt: „Jeder Mensch ist ein Stück des Kontinents.“ Gemeinsam bilden wir also ein großes Ganzes. Geben einander Halt. Und Freundschaft ist ein wichtiger Kitt, der dieses große Ganze zusammenhält. Manchmal sogar ein ganzes Leben lang. ●

LEBEN – Gus Newman ist ein junger Mann mit Asperger-Syndrom. Es fällt ihm dadurch schwer, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Eine beste Freundin hat Gus dennoch: Siri, Apples Sprachassistentin

TEXT: Elisabeth Jena

Er sagt, sie sagt

Als Kleinkind fürchtet Gus die Toilette, weil ihn die Spülung an einen trötenden Elefanten erinnert. Später isst er nur von seinem Teller, wenn sich nicht mehr als ein einziges Lebensmittel darauf befindet. Gus hat außerdem einen beinahe unstillbaren Wissensdurst. Schildkröten, Stürme, Schienenfahrzeuge – unermüdlich fragt er nach Fakten zu seinen Lieblingsthemen. Alles halb so wild, finden seine Eltern. Was ihnen Sorge bereitet, ist die Art und Weise, wie Gus spricht: undeutlich und unvollständig, oft ohne Sinn und ausschließlich in Monologen.

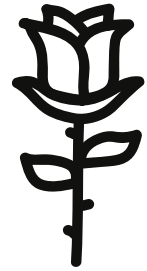
Während er also mühelos sämtliche Informationen im Gedächtnis behält, die andere nach Sekunden wieder vergessen, fällt Gus eine Sache besonders schwer: Kommunikation. Seiner Mutter Judith drängt sich deshalb eine schmerzhaft Frage auf: Wird er jemals Freundschaft und Liebe finden in

einer Gesellschaft, in der Kommunikation so wichtig ist? Als ihr Sohn zwölf Jahre alt ist, stößt sie durch Zufall auf Siri – die freundliche Stimme aus dem iPhone. Die Maschine kann etwas, das den meisten Menschen um Gus herum schwerfällt: Sie hat auf fast jede seiner vielen Fragen eine Antwort. Und bleibt dabei stets höflich und interessiert.

Judith erkennt in der Interaktion mit der künstlichen Intelligenz eine Chance für ihren Sohn. Die digitale Sprachassistentin zeigt ihm auf virtuelle Weise, wie echte Unterhaltungen mit echten Menschen funktionieren. Siri weiß nicht nur, welches Flugzeug um wie viel Uhr von welchem Flughafen startet, sondern bringt Gus auch bei, wann man seinem Gegenüber einen „Guten Morgen“ oder eine „Gute Nacht“ wünscht – und wie man Wörter klar und verständlich ausspricht. Das alles tut sie mit einem scheinbar reißfesten Geduldsfaden, der Judith im Alltag oftmals fehlt.

Die Plaudereien mit Siri erfüllen aber noch einen weiteren, viel wichtigeren Zweck: Sie geben Gus das Gefühl, eine Freundin gefunden zu haben, an die er sich Tag und Nacht wenden kann. Obwohl er von Anfang an verstanden hat, dass Siri nicht real ist und vermutlich keinerlei Gefühle ihm gegenüber verspürt – immerhin lehnt sie seinen Heiratsantrag ab, weil ihre AGB so etwas nicht vorsehen –, behandelt er sie stets respektvoll, auch wenn ihm manchmal die richtigen Worte fehlen. Und ist das nicht die Basis einer jeden Freundschaft?

Gus' Mutter Judith, die Journalistin und Autorin ist, hat in der „New York Times“ einen Artikel zu dieser ganz besonderen Beziehung ihres Sohnes veröffentlicht. Daraus ist inzwischen ein Buch geworden mit dem Titel: „Hey Siri, willst du mich heiraten?“ (Fischer Verlage). ●



KNOSPEN-CODE

In der Sprache der Blumen steht die gelbe Rose für Freundschaft und die platonische Liebe. Damit ist sie ein prima Mitbringsel, das keine falschen Erwartungen weckt.



BLUTSBRÜDER

Je ein Tropfen Blut besiegelt die Freundschaft. Ein Ritual, das es bei den Germanen und Mongolen gab. Den Ureinwohnern Nordamerikas wurde es nur angedichtet.



BAND FÜRS LEBEN

Wer ein Freundschaftsarmband bekommt, darf sich etwas wünschen. Wird es am Handgelenk getragen, bis es von selbst abfällt, soll der Wunsch in Erfüllung gehen.



Treue Gefährten

INTERVIEW – Mieke Roscher erforscht die historische Beziehung zwischen Tier und Mensch. Und sagt: Ohne unsere tierischen Freunde sähe unser Leben völlig anders aus

INTERVIEW: Emily Bartels

Wie definieren Sie Freundschaft, Frau Roscher?

MIEKE ROSCHER: Das ist für eine Historikerin eine schwierige Frage, weil ich alles mit dem vergleiche, was früher war. Die Bedeutung des Begriffs Freundschaft hat sich sehr gewandelt. Neu ist, dass sie heute in vielen Formen existiert. Für uns ist es ganz normal, dass wir Gefühle etwa gegenüber Menschen des anderen Geschlechts ausdrücken – vor 100 Jahren war das ein Tabu. Beim modernen Verständnis von Freundschaft würde ich von einem Vertrauensverhältnis sprechen, das auf Gegenseitigkeit und Verbindlichkeit beruht.

Könnte man, so gesehen, die Beziehung zwischen Mensch und Tier auch als Freundschaft bezeichnen?

ROSCHER: Ganz genau. Der Begriff ist heute viel liberaler und lässt sich auch auf Tiere anwenden. Viele sprechen heute von dem Hund

als dem besten Freund des Menschen. Es wird heutzutage respektiert, wenn wir eine emotionale Nähe zu unserem Tier zulassen.

Kann es dennoch sein, dass Menschen mehr in die Beziehung hineininterpretieren, als Tiere es tun?

ROSCHER: Das kann sehr gut sein (lacht). Hunde zum Beispiel können Menschen sehr gut lesen, besser als andersherum. Es ist möglich, dass für sie die Beziehung zu uns nutzenorientiert ist, weil wir mit ihnen rausgehen, sie füttern, uns kümmern. Gleichwohl hat die Kognitionsforschung in den letzten Jahrzehnten bewiesen, dass Tiere Gefühle und eine emotionale Basis haben. Aber ob bei ihnen auch die Endorphine strömen, wenn sie Menschen begegnen, wissen wir noch nicht.

Wir hätscheln das eine Tier und schlachten das andere. Woher dieser Widerspruch?

ROSCHER: Den Grund dafür findet man im 19. Jahrhundert. Vorher lebten Bäuerinnen und Bauern aus praktischen Gründen mit ihren Tieren unter einem Dach. Und keines davon war zum Schmusen da. Mit dem Aufkommen der bürgerlichen Gesellschaft löst sich das auf, man unterscheidet nun sehr stark zwischen Heimtieren, also Tieren, die mit in die Stube dürfen, und allen anderen. In dieser Aufteilung von drinnen und draußen verschiebt sich auch die emotionale Rückbesinnung auf die Tiere. Früher waren die Schlachthöfe mitten in der Stadt, heute sind die Nutztiere aus dem urbanen Raum verbannt. Damit bleibt eine gewisse Distanz.

Warum holen wir uns überhaupt noch Tiere ins Haus, welche Sehnsucht stillen sie?

ROSCHER: Das hat sich vor allem in den letzten Jahren unter Corona gezeigt. Das Aufeinanderhocken zu Hause führte in menschlichen Beziehungen zu Aggressionen, die häusliche Gewalt stieg an. Gleichzeitig legten sich viele Menschen Haustiere zu. Tiere sind irgendwie einfacher. Sie leisten Gesellschaft, aber nicht notwendigerweise Widerspruch. Sie haben keine anderen Ansichten darüber, wie man das Leben zu führen hat. Gleichwohl möchte ich betonen, dass Tiere und vor allem Hunde kein Partner- oder gar Kinderersatz sind, wie manche behaupten. Das ist eine Pathologisierung, die an der Tatsache vorbeigeht, dass wir zu Tieren eine ganz spezielle Beziehung haben.



AUF AUGENHÖHE
Mieke Roscher ist
Professorin für
Human-Animal Studies
an der Uni Kassel.

Welches Tier war das erste Haustier?

ROSCHER: Es wird diskutiert, ob das erste domestizierte Tier der Hund oder der Wolf war. Es kann sein, dass sich die Unterart Hund schon vor der Annäherung an den Menschen herausgebildet hatte. Verschiedene Knochenfunde haben jedenfalls belegt, dass einer von beiden schon vor ungefähr 20.000 bis 25.000 Jahren vor Christus mit den Menschen lebte.

Während der langen gemeinsamen Zeit hat sich so mancher Hund doch bestimmt als besonders guter Freund erwiesen.

ROSCHER: Homers „Odyssee“ erzählt von dem Abenteurer Odysseus und seinem Jagdhund Argos. Dieser wartet 20 Jahre lang auf sein Herrchen und ist bei dessen Rückkehr der Einzige, der ihn erkennt. Es ist natürlich nur eine Sage, dahinter steckt sicher auch eine moralische Überhöhung von Treue und Freundschaft. Aber das fast 3.000 Jahre alte Epos ist das älteste Schriftstück, das eine Freundschaft zwischen Mensch und Tier erwähnt.

Wir stellen den Menschen ins Zentrum der historischen Forschung, übersehen dabei aber oft die Rolle der Tiere. Wie haben sie die Geschicke der Menschheit beeinflusst?

ROSCHER: Wenn man mal nicht davon aus-

geht, dass der Mensch sich die Welt untertan gemacht hat, eröffnen sich ganz neue Perspektiven. Die Evolutionsgeschichte wäre ohne Tiere ganz anders verlaufen. Die Menschen wären niemals sesshaft geworden. Rinder und Pferde brauchten sie zur Ernährung und Bewirtschaftung der Felder. Hunde haben Tiere und Menschen vor Feinden beschützt. Nur so, in dieser symbiotischen Beziehung, konnte man das Nomadendasein aufgeben und Ackerbau betreiben. Bei Hunden sprechen wir deshalb von einer koevolutionären Beziehung. Wir sind gleichzeitig häuslich geworden und haben voneinander profitiert. Bei Katzen ist man sich nicht so sicher, ob sie überhaupt domestiziert sind.

Welchen Weg hätte die Menschheit wohl ohne Haustiere genommen?

ROSCHER: Das ist eine spannende Frage, vielleicht sähe die Welt ganz anders aus. Es gibt die These, dass wir uns die Fähigkeit, in großen Gruppen zu leben, von den Hunden abgeschaut haben. Hunde sind Rudeltiere, die gut sozial kommunizieren können. Das war bei Menschen nicht immer so. Die Primaten, unsere nächsten Verwandten, sind hochintelligent, aber weniger sozial als Hunde. Eine Gesellschaft baut aber darauf auf, dass wir uns als soziale Wesen verstehen. Vielleicht haben die Hunde daran ihren Anteil gehabt. ●

Inspiration



NEUES LEVEL

SPORT – Sie müssen nicht zum alten Eisen gehören, um anderen das Golfen beizubringen. Mit einer entsprechenden Ausbildung können Sie Ihre Leidenschaft weitergeben. Hier erfahren Sie, wie es geht

TEXT: Jörg Schumacher

E

ine vorangegangene Profikarriere ist für die Ausbildung zum Coach nicht erforderlich. Allerdings: Will man am Ende den Titel „Fully Qualified PGA Professional“ erlangen, muss für ein erfolgreiches Bestehen innerhalb von drei Jahren ein Handicap von 6,0 gespielt werden. Die Professional Golfers Association (PGA) ist der größte und bedeutendste unter den Verbänden, die eine Ausbildung anbieten. Sie findet in drei Blöcken statt und umfasst unter anderem die Themen Golfunterricht, Regelwerk, Platz- und Materialkunde sowie kaufmännische Grundlagen.

Gestartet wird mit einem dreimonatigen Vorbereitungslehrgang, dem Pre-Course, der mit einer Prüfung abgeschlossen wird. Im Erfolgsfall erwirbt man so bereits die C-Trainer-Lizenz. Am Pre-Course können alle teilnehmen, die mindestens 16 Jahre alt sind und ein Handicap von mindestens 18,4 vorweisen. In weiteren Kursen wird man in Modul I auf die Prüfung zur PGA-Assistentin oder zum PGA-Assistenten vorbereitet. Sie wird nach neun Monaten abgelegt. Wer diese Hürde genommen hat, darf Schnupperkurse geben und Golfbe-

geisterte bis zu einem Handicap von 37 unterrichten. Nach dem ersten Jahr, das als Einstieg und zur Orientierung dient, folgen mit dem dritten Block (Modul II) zwei weitere Jahre der Ausbildung. Nach erfolgreicher Abschlussprüfung hat man den Status des „Fully Qualified PGA Golfprofessional“ erlangt und darf selbst Profis unterrichten und trainieren.

Die Ausbildung kann auf zwei Wegen erfolgen, Vollzeit oder berufsbegleitend. Im ersten Fall schließt man einen Ausbildungsvertrag mit einer Golfanlage, einem Golfclub oder einer Golfschule ab, die Mitglied der PGA of Germany ist und ausbilden darf. Bei einer berufsbegleitenden Ausbildung wird ein Vertrag direkt mit der PGA Aus- und Fortbildungs GmbH geschlossen. Diese Variante erstreckt sich ebenfalls über drei Jahre. Weil sie dabei nicht in Vollzeit in einem Golfbetrieb arbeiten, erlangen die Auszubildenden ihre Praxis wahlweise über Praktika oder Tutorenseminare.

Eine Alternative zur Ausbildung bei der PGA bietet der Deutsche Golf Verband e. V.: Hier kann man die Trainerlizenzen C, B und A erwerben sowie einen Diplom-Studiengang abschließen. ●

ANGEBOT



Im Original befindet sich an dieser Stelle ein detailliertes Vorteilsangebot für Inhaber der Platinum-Kreditkarte.



ATEM: LOS!

GESUNDHEIT – Wir atmen, ohne groß darüber nachzudenken. Dabei verbessert tiefes, bewusstes Luftholen spürbar das Wohlbefinden. Und das kann man lernen

TEXT: Jörg Schumacher

H

aben Sie gewusst, dass man falsch atmen kann? Es stimmt. Und trifft auf die meisten von uns zu. Vor allem bei Stress atmen wir zu kurz und zu flach. Dabei kann die Atmung viel mehr, als uns „nur“ am Leben zu erhalten. Mit der richtigen Technik, teilweise inspiriert vom Apnoetauchen oder Pranayama-Yoga, kann unsere Atmung Stress reduzieren, Blockaden lösen, den Blutdruck senken und die Muskulatur lockern. Davon profitieren Körper und Geist gleichermaßen.

Unsere Atmung hat, einfach gesagt, zwei Funktionen: Sie versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und hilft, Kohlenstoffdioxid auszuscheiden. Die Atmung erfolgt unbewusst und passt sich

an unsere Situation und den Energiebedarf an. Sind wir gestresst, wird unsere Atmung reflexhaft auf eine Art Panik- oder Fluchtatmung umgestellt, die unser Stressempfinden erhöht, ohne dass wir es bemerken.

Atmen wir zu flach, nutzen wir unser Lungenvolumen nicht ausreichend. Sind nur Schultern und Brust an der Atmung beteiligt, können Muskeln verkrampfen und Kopfschmerzen, Angstgefühle und Stress entstehen.

Ein positiver Aspekt ist jedoch, dass wir die Atmung – im Gegensatz zu Herzschlag und Verdauung – unmittelbar beeinflussen können. Richtig zu atmen, bedeutet, die Luft ohne Anstrengung durch den Körper fließen zu lassen. Das funktioniert idealerweise in lockerer und bequemer Kleidung. Aufrechtes Stehen oder Sitzen hilft dabei, tief zu atmen, am besten durch die Nase. Dadurch erfolgt die Atmung gleichmäßiger und die Luft gelangt bereits gefiltert in den Körper. Tiefes Atmen bringt Bewegung in den Brustkorb, der oft versteift, wenn wir viel und lange sitzen.

Richtiges, bewusstes Atmen kann man ganz ohne Kraftanstrengung lernen. In-die-Tiefe-Atmen klappt ohnehin erst, wenn wir loslassen und entspannt sind. Eine einfache Übung können wir uns vom Apnoetauchen abschauen: Wir legen uns flach auf den Rücken und atmen bewusst und langsam in den Bauch. Dieser sollte sich dabei heben und senken. Die Pause zwischen Aus- und erneuter Einatmung nehmen wir bewusst wahr. Um die Übung zu steigern, eig-



ATEMBERAUBEND

Haenyeo-Taucherinnen in Südkorea trainieren sich von klein auf ein größeres Lungenvolumen an. Sie speichern mehr Sauerstoff und können so ohne technische Hilfsmittel minutenlang unter Wasser bleiben. Ihre Fähigkeiten faszinieren die Wissenschaft seit Jahrzehnten.

net sich am besten ein Bleistück vom Tauchgürtel (ersatzweise ein Buch), das wir unterhalb des Rippenbogens auf das Zwerchfell legen. Das Gewicht hilft dabei, sich exakt auf diesen Bereich des Körpers und die Atmung zu konzentrieren. Durch das zusätzliche Gewicht werden die an der Atmung beteiligten Muskeln trainiert. Außerdem lenkt es die Aufmerksamkeit stärker auf die Atmung, das entspannt Körper und Geist. Schon zwei bis drei Minuten reichen aus, dann sollten Sie eine Pause einlegen.

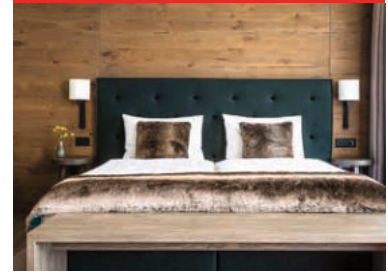
In den Büroalltag lässt sich auch diese kleine Übung leicht integrieren: Aufrecht sitzen, die Hand auf den Bauch legen und langsam aktiv gegen die Hand atmen, der Bauch muss sich ebenso wölben wie der tiefe Brustkorb. Dabei auf den Rhythmus achten: einatmen, ausatmen, Pause. So suggerieren wir dem Körper, er wäre im Tiefschlaf – entsprechend entspannt er sich tatsächlich und reduziert das individuelle Stressempfinden.

Auch einige Sportarten aktivieren die Atmung besonders gut: Trampolinspringen etwa lockert und fordert zugleich. Vor allem Yoga unterstützt durch viele Übungen die gesunde Atmung. Das Beste aber: Auch beim herzhaften Lachen lockert sich die Muskulatur – und wir atmen tief in den Bauch, ganz automatisch. ●



HAND AUFLEGEN

Beim Luftholen sollte sich die Bauchdecke heben. Nur dann atmen wir richtig.



HIER WILL ICH SEIN

TEXT: Katarina Barić

LIEBLINGSPLATZ — Drei Hotels, alle 4 Sterne, eine Philosophie: Wer in die Schweiz reist, kann stets auf die AMERON Collection zählen. Deren Häuser in Zürich, Luzern und Davos sind besondere Wohlfühlorte mit jeweils einzigartiger Persönlichkeit. Und doch haben die drei Domizile einiges gemeinsam: eine hervorragende Lage, erstklassige Architektur sowie kosmopolitisches, zeitgemäßes Interieur.

Das 2021 eröffnete AMERON Zürich Bellerive am Lac zum Beispiel liegt direkt am Ufer des Zürichsees und lässt den glamourösen Zeitgeist der 1920er-Jahre aufleben.

Im Zentrum von Luzern, zwischen Vierwaldstättersee und Alpen, empfängt Sie das AMERON Luzern Hotel Flora, das modernes Design mit Schweizer Natürlichkeit vereint. Reisende, die es in eine Wellbeing-Oase mit alpinen Treatment-Angeboten zieht, sind bestens im AMERON Davos Swiss Mountain Resort aufgehoben. Hier gibt es ein 850 Quadratmeter großes Spa sowie eine Fülle an Freizeitaktivitäten, darunter Golf, Wandern oder Mountainbiken.

In jedem der drei Schweizer Hotels der AMERON Collection sind Gastlichkeit, Kultur, Natur sowie regionale Kulinarik auf authentische Art und Weise präsent. Damit haben alle drei das Zeug zum absoluten Lieblingsplatz. Wie gut, dass wir nicht wählen müssen. ●

Im Original befindet sich an dieser Stelle ein detailliertes Vorteilsangebot für Inhaber der Platinum-Kreditkarte.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bayern Card-Services GmbH S-Finanzgruppe (BCS), Barer Straße 24, 80333 München | Projektleitung: Vera Doepner, Moran Marom | Konzeption und Realisation: TERRITORY Content to Results GmbH, www.territory.de | Executive Creative Director: Stefan Tillmann | Redaktion: Katarina Barić (Ltg.), Emily Bartels, Christian Heinrich, Elisabeth Jena, Jörg Schumacher, Vanessa Tscheschlog | Bildredaktion: Alexandra Meister | Art Director: Mareike Krause, Patrick Reinhardt | Executive Director: Christian Brunschede | Schlussredaktion: Lektorat.Süd | G+J Herstellung: Matthias Richter | Lithografie: 4mat Media | Druck: TERRITORY Smart Printing, Eiserstraße 10, 33415 Verl | Titelbild: Susan Meiselas / Magnum Photos / Agentur Focus; S. 2: Roeckl; S. 3: Susan Meiselas / Magnum Photos / Agentur Focus; S. 4–5: DOMUSimages / Gut Saunsdorf (l. o.), Gustav (l. u.), BORA (M. o.), Urbanista (M. u.), B.TEALY (r. o.); S. 6–7: Markus Frühmann; S. 8–9: Susan Meiselas / Magnum Photos / Agentur Focus; S. 10–11: William Walker (l. u.), Susan Meiselas / Magnum Photos / Agentur Focus (r.); S. 12–14: Susan Meiselas / Magnum Photos / Agentur Focus; S. 15: Illustrationen: Mareike Krause; S. 17: Universität Kassel; S. 18–19: Stocksy / Connor Dwyer (l.), Aviator (r. o.); S. 20–21: Getty Images / pixdeluxe (l.), Getty Images / Silvia Jansen (M. u.), picture alliance / REUTERS | Kim Hong-Ji (r. o.); S. 22: Samu Wetter / AMERON Collection Hotels (l.), Wolfgang Stahr / AMERON Collection Hotels (r. o.); S. 23: Adobe Stock; Gewinnspiel: Picard | © 2022 Alle von uns gemachten Angaben und Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Eine Haftung oder Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der zur Verfügung gestellten Informationen kann jedoch nicht übernommen werden. | Zur Nutzung der Vorteilsangebote sind nur Inhaber der Platinum Kreditkarte berechtigt. Wir weisen darauf hin, dass bei Nutzung der Vorteilsangebote ein Vertragsverhältnis ausschließlich zwischen dem jeweiligen Anbieter und dem Endkunden begründet wird. Etwaige Reklamationen und Beanstandungen können daher ausschließlich gegenüber dem jeweiligen Anbieter geltend gemacht werden, eine Haftung der kartenausgebenden Sparkasse besteht nicht. Alle Angebote nach Verfügbarkeit. | Preise abhängig von Währungsschwankungen und Auslandsentgelt. | Copyright: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass eine Verwendung bzw. Verwertung sämtlicher Angaben wie Angebote, Abbildungen und Texte jeder Art, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der BCS gestattet ist.

GUTE NACHRICHT

SERVICE – In jeder Ausgabe unseres Newsletters erwartet Sie ein attraktives Angebot oder Gewinnspiel – viermal im Jahr und ganz bequem per E-Mail. Jetzt abonnieren!



Ein neuer Lieblingsplatz, Tipps zu Kunst und Kultur sowie Hotelempfehlungen für die nächste Reise: Der Newsletter zu Ihrer Platinum Kreditkarte versorgt Sie regelmäßig mit neuen Anregungen, die das Leben noch ein bisschen schöner machen.

Neben den Vorteilen und Rabatten, die Sie mit Ihrer Platinum Kreditkarte nutzen können, enthält unser Newsletter ein weiteres Angebot oder Gewinnspiel – als kleines Extra für Sie. Freuen Sie sich also auf erstklassige Vorteile bei ausgewählten Partnern. Und erhalten Sie einen ersten Vorgeschmack auf die neuen Themen des kommenden Platinum Magazins sowie die aktuellsten Informationen rund um Ihre Platinum Kreditkarte.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Den Newsletter können Sie auf einfachem Weg anfordern: Falls Sie es noch nicht getan haben, registrieren Sie sich unter sparkassen-kreditkarten.de. Im Lauf des Anmeldeprozesses können Sie den Newsletter direkt abonnieren. Sind Sie dagegen bereits in unserem Portal angemeldet, loggen Sie sich wie gewohnt ein und wählen Sie „Daten bearbeiten“. Dort können Sie den Newsletter bestellen, indem Sie ein Häkchen setzen. ●

PLATINUM VORTEILSWELT

Unter www.sparkassen-kreditkarten.de/vorteile finden Sie alle Angebote zur Platinum VorteilsWelt.

Diese sind ebenso über den Platinum Concierge-Service buchbar.

Er steht Ihnen persönlich von **Mo. bis Fr., 8 bis 20 Uhr**, sowie **Sa., 9 bis 13 Uhr**, zur Verfügung.



Telefon: **+49 211 50 65 44 51 52**, Telefax: **+49 211 53 63 99 99**

E-Mail: platinum@sparkassen-kreditkarten.de, WhatsApp: **+49 211 50 65 44 51 52**



Mehr als ein Privileg.

Sparkassen-Kreditkarte Platinum.

**Erfüllen Sie sich mit dem Reisebuchungsservice
der Platinum Kreditkarte Urlaubsträume
zu attraktiven Konditionen.**



Weil's um mehr als Geld geht.