

FOCUS

Am Ende der Hoffnung

Ein Foto – eine Anklage.
Was Europa jetzt tun muss



Ordnung im Kopf!

So leben Sie
ohne Stress
achtsam und
glücklich

Hirnforscher
erklären, wie
wir uns besser
konzentrieren



Österreich € 4,10 - Schweiz CHF 6,90 - Belgien € 4,40 - Niederlande € 4,40 - Luxemburg € 4,40 - Frankreich € 5,10 - Italien € 5,10 - Portugal (Cont) € 5,10 - Spanien € 5,10
Kanaren € 5,50 - GB £ 4,70 - Griechenland € 5,90 - Finnland € 6,30 - Dänemark DKK 42 - Norwegen NOK 61 - Japan JPY 1650 (exclusive tax) - Slowenien € 5,10 - Ungarn HUF 1670

4 190931 403805 37

TITELTHEMA



+ DIGITAL

Für zusätzliche digitale Inhalte scannen Print-Leser die markierte Seite mit der **FOCUS Active App**

74 Der Weg zum klaren Denken

Im endlosen Datenstrom verlieren wir leicht den Überblick. Hirnforscher zeigen auf, wie wir Ordnung im Kopf schaffen können

84 Mehr Struktur und Entspannung

Diese Strategien helfen, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, was Ihnen wichtig ist

POLITIK & GESELLSCHAFT

24 Sie wollen arbeiten

Warum Flüchtlinge trotz 600 000 offener Stellen nur schwer Jobs finden

29 „Wir brauchen die Quote“

Europapolitiker Manfred Weber (CSU) fordert eine gerechtere Verteilung von Flüchtlingen

30 Merkels Diener in Not

Bei Bundesinnenminister de Maizière kommt vor lauter Loyalität die Kreativität zu kurz

34 Urchristen ohne Zukunft

Die Aramäer sind zwischen die Fronten von Türken und Kurden geraten

40 Greise im Knast

Deutsche Gefängnisse müssen sich auf eine große Zahl betagter Insassen einstellen

46 Duell in Warschau

Erstmals buhlen in Polen zwei Frauen um die Macht

52 Der heißeste DJ von Ibiza

Mladen Solomun ist der Superstar unter den Mischpult-Zauberern

WIRTSCHAFT & GELD

62 Neue Zielgruppe: Frauen

Autohersteller entdecken eine verlockende weibliche Käuferschicht

66 Das Schrumpfen der Geldhäuser

Deutsche Banken müssen ihre Kosten drücken, um zu überleben

69 Googles Endspiel

In Brüssel entscheidet sich bald, ob der Internet-Riese eine Milliardenstrafe zahlen muss

70 Geldmarkt

72 Bonus fürs Rauchen

Nüchternes Kalkül mit der Lebenserwartung

WISSEN & GESUNDHEIT

88 Insekten als Pestizide

Weberameisen sind oft so effizient wie Pflanzenschutzmittel – und viel günstiger

KULTUR & MEDIEN

90 Weltruhm mit DDR-Geschichte

So viel Deutschland war nie in einem US-Bestseller: Daniel Kehlmann über Jonathan Franzens Roman „Unschuld“

94 Ex-Pink-Floyd-Mann spricht

Keine Fragen zur alten Band, verfügt David Gilmour. Wir fragen trotzdem – ein Interview

98 „Fack ju Göthe 2“ mit neuem Star

Volker Bruch spielt den Schnösel-Gegenpart zu Elyas M'Barek

101 Meine Mutter

Alice Adorf nähte tage- und nachtelang für ihren Sohn Mario – dann wurde er berühmt

LEBEN & GENIEßEN

108 Richtig edles Schuhwerk

Ein in England ausgebildeter Japaner fertigt in Bayern Maßschuhe an

112 Liebe in YouPorn-Zeiten

Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers gibt Tipps für ein erfülltes Liebesleben

114 Krabbeltiere als Delikatesse

Insekten gelten in New Yorker Restaurants als das neue Trend-Food

116 Buch & Bar

Der grimmige Habicht und ein Zorngetränk

118 Kleine Superrechner

Billige Mini-Computer bieten schier grenzenlose Möglichkeiten für Bastler

122 Das bessere Elektromobil

Sauber fahren, schneller tanken: Unterwegs im Hyundai ix 35 mit Brennstoffzelle

124 „Mir gingen alle Lichter aus!“

Apnoe-Taucherin Anna von Boetticher über ihren Blackout und die WM auf Zypern

128 Schöner schlittern

Unterwegs auf Roll-Langlaufskiern – ein Selbstversuch

DEBATTEN

38 5-Punkte-Plan für Europa

Wiens Außenminister Kurz will Flüchtlinge in militärischen Schutzzonen ansiedeln

102 Lobbyisten sind keine Reporter

Medien-Profi Bodo Hombach verteidigt journalistische Standards

RUBRIKEN

5 Editorial	100 Bestseller
8 Karikatur	104 Kultur-Macher
10 Foto der Woche	130 Die Einflussreichen
12 Grafik der Woche	132 Nachrufe
15 Nachrichten	132 Namen
58 Leserbrief	134 Tagebuch des Herausgebers
89 Impressum	

Titelthemen sind blau unterlegt

Interhyp-Beratung:
Für eine runde
Anschlussfinanzierung.



Bester
Baufinanzierer
Testsieger
Ausgabe 08/2015
euro

interhyp
BAUFINANZIERUNG

- Beste Konditionen
- Überall in Ihrer Nähe
- 400 Banken im Vergleich
- Persönlich vor Ort

www.interhyp.de
0800 200 15 15 95

Liebe in Zeiten von Pink-Viagra

Lustpillen, Dating-Apps, Seitensprung-Portale: Sex gibt es heute immer und überall. Der Psychologe Christoph Joseph Ahlers sieht darin eine Chance für Paare und Familien – wenn sie im Gespräch bleiben

Frauen, die keine Lust haben, können sich künftig womöglich mit dem Medikament Addyi, auch „Pink Viagra“ genannt, in Schwung bringen. Taugt das was?

Lust auf Sex ist keine reine Frage der Biologie, sondern vor allem eine Frage der Lebensumstände, insbesondere eine Frage der partnerschaftlichen Beziehung. Und natürlich kann Chemie keine Beziehungen heilen. Partner brauchen einen kommunikativen Umgang miteinander, wenn die sexuelle Beziehung erodiert. Da kann eine Pille nicht helfen, auch weil sie höchstens Symptome unterdrückt. Davon abgesehen, ist der Wirkstoff Flibanserin ein ordinäres Antidepressivum, bei dem zufällig herausgefunden wurde, dass in einigen Fällen als Begleiterscheinung das sexuelle Verlangen etwas zunehmen kann. Mit dem Wirkprinzip von Viagra hat das nichts zu tun.

Warum nimmt in unserem Zeitalter ständiger sexueller Beschallung das Verlangen überhaupt ab – und nicht zu?

Der subjektiv empfundene Leistungsdruck hat zugenommen, das Gefühl: So, wie ich bin, reicht's nicht. Ich muss mich optimieren, meine Figur, meine Fitness, meine sexuelle Attraktivität, um vom anderen die Bestätigung zu bekommen. Dadurch vergeht vielen die Lust auf Sex.

Woran liegt das?

In der Leistungsgesellschaft bemisst sich der Wert einer Person durch den Wert ihrer Funktion. Erlischt die Funktion, so erlischt der Wert einer Person. Für das Bruttosozialprodukt ist es gewiss super, weil sich alle abstrampeln. Aus psychologischer Perspektive ist das aber ein ziemlich grausamer Wertekodex, der, bezogen auf unsere sexuelle Beziehungsgesundheit, psychotoxisches Potenzial entfalten kann.

Was können Paare dagegen tun?

Miteinander in Kontakt bleiben. Und das goldene Prinzip gelingender Verständigung lautet: fragen statt sagen! Wenn Paare sich gemeinsam fragen, was sie eigentlich miteinander wollen, können sie sich von gefühlten Leistungsanforderungen befreien. Wenn kein Austausch stattfindet, droht die sexuelle Beziehung zu verkümmern. Deswegen können Paare lernen, sich wieder neu zu verabreden: zweimal die Woche, eine Dreiviertelstunde, nur du und ich. Das heißt, kein Thema von außen: nicht die Arbeit, nicht die Kinder, nicht der Urlaub, sondern nur du und ich, als Paar, das miteinander übereinander spricht. **Kommen Paare so auch über kritische Situationen wie einen Seitensprung hinweg?**

Wenn sie wirklich in Verbindung sind und deshalb auch mit krisen-

haften Situationen umgehen können, dann kann sogar der paradoxe Effekt eintreten, dass durch das Fremdgehen wieder ein intensiverer Austausch entsteht. Weil der oder die „Betrogene“ natürlich fragt: „Worum geht's denn hier?“ Und auch der „Betrüger“ sich damit auseinandersetzen muss: „Was wollte ich da eigentlich? Will ich jetzt zu Sabine, oder bleibe ich bei Petra?“ Dann findet etwas statt, das auch produktiv sein kann.

Fremdgehen als Paartherapie?

Nein, aber wenn die Verständigung funktioniert, überleben viele Paare einen Seitensprung. Nicht so bei einer Parallelbeziehung,

Was macht Sex mit uns?

Christoph Joseph Ahlers, 47

In seinem neuen Buch „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf“ (Goldmann) spricht der Klinische Sexualpsychologe über Momente der Glückseligkeit und tiefe Abgründe



die über Monate oder gar Jahre mit Lügen, Betrügen, Hintergehen und Verraten einhergeht. Den dadurch entstehenden Vertrauensverlust bewältigt kaum ein Paar.

In ihrem Buch beschreiben Sie YouPorn & Co. als sexuellen Störfaktor. Was macht Internet-Pornografie mit uns?

Bislang können wir nicht einschätzen, was die unbeschränkte Verfügbarkeit von Multimedia-Pornografie für uns alle, vor allem aber für Kinder und Jugendliche, bedeuten wird, denn das Phänomen ist erst gut zehn Jahre alt.



Kinder und Jugendliche sehen im Internet zum Teil krasse sexuelle Dinge, bevor sie überhaupt eigene sexuelle Erfahrungen gemacht haben: von Gangbang bis zum Anal-Fist-Fucking. Und dann sitzt neben dem Kevin die Lena und will mit ihm Händchen halten. Kevin fragt sich aber womöglich, was er jetzt machen muss, weil in seinen Filmen eigentlich immer gleich geblasen wird. Die Lena will aber lieber ...

... erst einmal Eis essen gehen?

Genau. Manchmal kommen junge Männer zu mir in die Praxis,

weil sie keine Lust auf Sex haben. Ihre Freundinnen schicken sie. Im Gespräch kommt dann heraus, dass sie sich täglich selbst befriedigen, und zwar mit Internet-Pornografie, die sie „geiler“ finden als realen Sex mit der eigenen Freundin. Dabei wollen sie aber eine Beziehung haben und finden es schön, mit der Freundin auf dem Sofa fernzusehen. Sie kriegen das eine, Sex, schwer mit dem anderen, Beziehung, zusammen.

Natürlich stellt sich da die Frage: Was können Eltern ihren Kindern mitgeben?

Wie im Film

Typische Pornoszenen nachzustellen kann Paaren einen echten Kick geben – problematisch wird es erst, wenn der Alltagssex neben der Pornorealität zum müden Abklatsch wird

Es gilt das gleiche Prinzip wie bei Paaren: fragen statt sagen! Eltern gehen bei diesem Thema oft automatisch gedanklich in die Rolle des Aufklärenden und Belehrenden, anstatt sich erst einmal selbst zu fragen, wie sie zum Thema Pornografie stehen und was sie eigentlich von ihren Kindern wissen möchten. Kinder und Jugendliche sehen im Netz Sachen, die ihre Eltern weder jemals gesehen, geschweige denn selbst erlebt haben, und die sich ihre Eltern in der Regel auch nicht vorstellen können. Die Kinder sind die Experten.

Wie sollten Eltern Kinder befragen?

Indem sie den Kindern die Möglichkeit geben, ihnen zu zeigen, wo es langgeht. So können sich die Eltern erklären lassen, was sich der Nachwuchs überhaupt anschaut. Dann können die Eltern ihre Kinder fragen, wie sie das finden, was da gezeigt wird. Und plötzlich findet Kommunikation statt. Die kann Kinder davor schützen, sich im Netz zu verlieren. Verbot, Kontrolle und Strafe sind dagegen gescheiterte Konzepte der Sexualpädagogik. Selbstbeobachtung, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl schützen Kinder am besten vor negativen Erfahrungen.

Pubertierende wollen aber in den seltensten Fällen ausgerechnet mit ihren Eltern über Sex reden.

Womit wir wieder am Anfang wären: Erst muss sich das Elternpaar mit seiner eigenen Sexualität auseinandersetzen. Dann erst kann es dem Nachwuchs über Fragen – nicht über Belehrungen – ein authentisches Gesprächsangebot unterbreiten. Denn auch wenn der Jugendliche seine Eltern doof und spießig findet, was er in diesem Alter ruhig sollte, wird er das offene Gesprächsangebot als okay empfinden. So können die Jugendlichen lernen: Mit denen kann ich im Zweifelsfall reden. Vielleicht nicht unbedingt über alles, aber wenn es mal echt brennt, haben die vielleicht einen Feuerlöscher. ■

INTERVIEW: WIEBKE HUGEN