

# S

**S-Magazin Nr.19: *Die Kraft der Rituale*** Wie vertraute Abläufe uns Sicherheit, Ruhe und Stärke verleihen



**Atemberaubend**  
Von der Nichtschwimmerin zur Rekordhalterin im Freitauchen: Paula Craciun, 32, lehrt ihre Tauchschüler auf den Philippinen, wie sie mit Entspannungstechniken eine ganz neue Freiheit unter Wasser erfahren. Wir haben Paula in aktueller Mode inszeniert



VICENZA  
**FOPE**  
 DAL 1929

fope.com

Foto Titel: Helko Laschitzki; Foto Mode diese Seite: Martin Steffen; Edward B. Gordon (gezeichnetes Interview); Mode Titel: Badeanzug von Nuts Gonales, 95 Euro; Mode diese Seite: Kaschmirpullover von Loro Piana, 1350 Euro; Rolkragpullover von John Smedley über mytheresa.com, 230 Euro; Sportleggings von Lululemon, 128 Euro; Shorts von Hermès, 650 Euro; Uhr: Seamaster 007 Edition von Omega, 10.000 Euro

RITUALE



**S-Magazin**  
 Das Stilmagazin des **SPIEGEL**  
 April 2023

Den Inhalt dieses Hefts  
 finden Sie auch auf  
[spiegel.de/leben/stil/s-magazin](https://spiegel.de/leben/stil/s-magazin)

**Warum nimmt ein Berliner SPIEGEL-Journalist jedes Jahr Urlaub für das Schützenfest in seinem westfälischen Heimatdorf?** »Für den Einzelnen können Rituale Wunder wirken«, schreibt Markus Deggerich (eben jener Journalist) in seinem Essay. Sie seien sinn- und identitätsstiftend und dann am stärksten, »wenn sie überall verstanden werden wie das olympische Feuer«. Die Internistin Perpetua Walser setzt schamanische Feuerrituale zur Unterstützung von Heilungsprozessen ein und sagt im Interview: »Unser tiefste Sehnsucht ist es, verbunden zu sein. Am Feuer sind wir das.« Wie und warum wir heute noch Rituale in unseren eigentlich so fragmentierten, auch profanen Alltag einbauen, wie ihre Vertrautheit, ihre Routine uns im Leben Halt geben können – diesen Fragen gehen wir in dieser Ausgabe nach. Man könnte auch sagen: Es geht um das Bedürfnis nach Sicherheit in all den großen und kleinen Krisen, die uns heimsuchen. Denn die Grenzen zum Spirituellen sind bei Ritualen fließend. Wie sich der Aberglaube etwa in Form von Glückszahlen oder Sternzeichen gerade in Krisenzeiten verstärkt, beschreibt das Modefeature »Der Sinn des Übersinnlichen«. Den Speerwerfer Thomas Röhler (Foto u. r.) und die Freitaucherin Paula Craciun (Titel), die sogar den Atemreflex über ritualisierte Techniken kontrollieren kann, haben wir beim Training begleitet und erlebt, wie die Wiederholung des Immergleichen ihnen Halt gibt. »Meine Routinen geben mir die Chance zu performen«, sagt Röhler, »das Gerüst aus festen Abläufen unterstützt meine mentale Stabilität.« **Viel Freude mit S, Ihre Redaktion**

12



30



16



04	Magazin I Herzessache von Jo Stenuit / Ausstellung Man Ray & Fashion / Wein-Kolumne: High Glass	10	Auftakt SPIEGEL-Autor Markus Deggerich stammt aus einer Kleinstadt in Westfalen, liebt Bräuche und erklärt, warum Rituale Wunder wirken – nicht nur auf dem Land	28	Hier kocht der Chef Mit fünf Elementen: In Berlin kocht Martin Müller nach den Regeln der buddhistischen Tempelküche
06	Magazin II Klassiker: Das kleine Schwarze / Was für ein Blick: Berliner Hotspot mit Historie / Feuerrituale in der Hightech-Medizin	12	Übersinnliche Mode Sternzeichen, Glückszahlen und magische Symbole – weshalb Couturehäuser wie Dior oder Chanel ihren Mythos mit Astrologie und Aberglauben pflegen	29	Außer Atem Die Kolumne von Wolfgang Höbel Leserbriefe, Impressum
08	Streetstyle Die Farben von Ljubljana	16	Look der Leistung Paula Craciun und Thomas Röhler über die Wichtigkeit von Routinen im Spitzensport. Wir zeigen die Freitaucherin und den Speerwerfer beim Training in aktueller Sommermode	30	Das gezeichnete Interview Von und mit dem deutschen Maler Edward B. Gordon



**Herzessache** »Mein Interesse am Sammeln von Designobjekten wurde durch einen Bildband über die Brüsseler Weltausstellung 1958 und das dafür erbaute Atomium geweckt, bis heute ein Wahrzeichen der Stadt. Viele Designs aus dieser Zeit basieren auf den Formen des Weltraumzeitalters, wie Raketen oder Kugeln. Das Transistorradio Panasonic »Panapet« erinnert eigentlich an die Weltausstellung 1970 in Osaka. Es war mein erster Fund auf einem Flohmarkt Ende der 1980er-Jahre in Brüssel, für 20 Francs. Ich habe es zurzeit in fünf Farben: Blau, Weiß, Grün, Rot und Gelb. Lila fehlt noch. Die Jagd nach großartigem Design ist für mich ein Grund zum Sammeln.«



Für jede Ausgabe von S spenden Prominente ein privates Objekt. Diesmal: das blaue Kugelradio aus der Sammlung des Belgiers Jo Stenuit, 54. Der Automobildesigner arbeitet seit 25 Jahren für Mazda, die letzten fünf als Director Design bei Mazda Motor Europe.

Schicken Sie Ihr Gebot bis 25.04. an [herzessache@spiegel.de](mailto:herzessache@spiegel.de). Der Erlös geht auf Wunsch von Jo Stenuit an den Förderverein der Hochschule für Gestaltung in Offenbach [freunde@hfg-offenbach.de](mailto:freunde@hfg-offenbach.de)

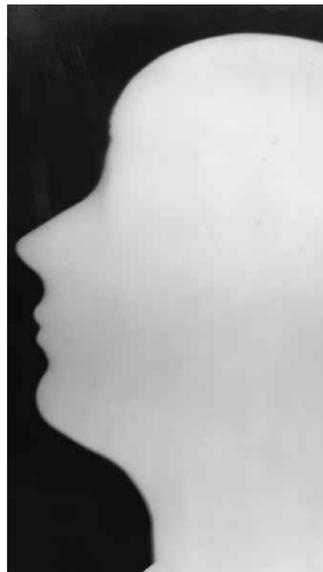
### Quelle der Inspiration: Man Ray

Er zählt zu den berühmtesten Künstlern des Dadaismus und Surrealismus – und brachte die Kunst auch in die Mode. »Man Ray and Fashion« heißt die Ausstellung des MoMu in Antwerpen, die Fotografien des Amerikaners präsentiert, die er etwa für Couture-Häuser und Hochglanz-Zeitschriften Anfang der 1920er-Jahre in Paris schuf. »Ray veränderte mit seinen innovativen Verfahren die Modefotografie«, sagt Kuratorin Romy Cockx. »Wir zeigen, wie seine ikonischen Bilder und sein Humor den Weg in die zeitgenössische Mode gefunden haben.« Ab 22. April, Fashion Museum Antwerp, [momu.be](http://momu.be)

01 / Rayographie »Kiki« von 1922 von Man Ray

02 / Kleid des belgischen Designers Dirk Van Saene aus der Winterkollektion 2008/09

01



02



Was wäre der Wein ohne seine Rituale? Schnüffeln, schlürfen, schmatzen, schmecken: Was nach Schnöselium aussieht, sind in Wahrheit wichtige Etappen der sensorischen Weinanalyse. Ohne die erfolgreiche Weinprobe gibt es keine Weinakademiker, keine Sommelier-Weinmeister, nicht mal guten Wein. Auch zur Weinproduktion gehören viele lieb gewonnene Gewohnheiten wie etwa die, Erntehelfer mittags im Weinberg an Biertischen zu versammeln und mit selbst Gekochtem sowie den Weinen des Hauses zum Weitermachen zu bewegen. Während in Deutschland für die Le-sehelfer an der Kelter meist Schluss ist, werden sie am Douro in Portugal auch in der Kellerei benötigt. Jedenfalls dort, wo nach uraltem Brauch die Trauben nicht von Maschinen getaucht, sondern von Menschenfüßen getreten werden. Damit die Beeren sanft aufplatzen, ihr Saft langsam entweicht und die farb- und geschmackgebenden Inhaltsstoffe aus den Schalen gelöst werden. Gerade die Gerbstoffe schmecken bei größerer Behandlung schnell adstringierend, also so trocken, dass sich die Mundschleimhaut zusammenzieht. Bei dem Brauch bilden sechs bis zwölf Helfer in Bade- oder Unterhosen eine Menschenkette, die in den großen Steinbecken die Trauben in den mehr und mehr werdenden Saft untertreten, meist singend und lachend über Stunden zu Live-musik. Nicht nur einige Portweine, etwa von Symington und Niepoort, werden so erzeugt, sondern auch mancher Tafelwein. Die Extraktion mit den Füßen ist zwar sanft, aber aufwendig, die feingliedrigen und eleganten Weine sind entsprechend kostspielig. Wer Jahre später aber einen Douro Charme von Niepoort im Glas schwenkt oder einen Spitzerberg von Dorli Muhr in Österreich, weiß, dass mit Füßen getretene Trauben ihr Gutes haben. Niepoort Charme 2020, ca. 59,90 Euro, [ueber-gute-weine.de](http://ueber-gute-weine.de); Ried Spitzerberg 2018, 85 Euro, [ueber-koelner-weinkel-ler.de](http://ueber-koelner-weinkel-ler.de) **S**

Stephan Reinhardt, 54, bewertet etwa 4000 Weine jährlich für Robert Parkers »Wine Advocate«.

Portrait: Jo Stenuit; Ausstellung: Man Ray, 2015, Trust/Adagp, Paris, 2023; MoMu/Hugo Maerens



**FLEXFORM**

**Gregory XL**  
modulares Sofasystem

Antonio Citterio Design  
Made in Italy

**Flagship Store München**  
by böhmeler

Tal 11  
T +49 89 2136 0  
[flexform@boehmler.de](mailto:flexform@boehmler.de)

**Flagship Store Stuttgart**  
by behr

Paulinenstrasse 41  
T +49 711 620 51 550  
[flexform@behr-einrichtung.de](mailto:flexform@behr-einrichtung.de)

Auch bei anderen  
autorisierten Händlern.

Besuchen Sie die  
[www.flexform.it](http://www.flexform.it)



**Gewaltfreier Luxus**  
Anders als bei der konventionellen Seidenherstellung, für die Raupen getötet werden, nutzt das Berliner Start-up Moonchild eine Technik, bei der Kokons beschnitten werden, damit die Seidenraupen schlüpfen können. Kissenbezug: 185 Euro, moonchildsleep.com. Ähnliche Seidenprodukte über thewearness.com. Stuhl: flexform.it



**Gestern & heute** Audrey Hepburn (l.) machte 1961 in »Frühstück bei Tiffany« das kleine Schwarze (von Givenchy) zur Ikone – und wurde selbst zu einer. Rechts: aktuelles Modell aus der Sommerkollektion von Chanel

## Das kleine Schwarze

**Klassiker** 2017 versteigerte das Auktionshaus Sotheby's 140 Mini- bis knielange schwarze Kleider, darunter viele Haute-Couture-Looks aus den Fünfziger- oder Sechzigerjahren. Sie stammten aus dem Besitz des Pariser Modesammlers Didier Ludot, der über »Das kleine Schwarze« ein Buch geschrieben hat. »Es ist viel mehr als ein Kleidungsstück«, schrieb er, »ein sinnlicher Panzer, getragen von Generationen von Frauen, der ihre Vorzüge betont.« Dieses Erfolgsrezept funktioniert bis heute: Valentino, Versace oder Stella McCartney präsentieren aktuell Versionen des Klassikers. Coco Chanel hatte die »petite robe noire« 1926 zur perfekten Uniform für die unabhängige, stilvolle Frau des jungen 20. Jahrhunderts erklärt und damit einen Wandel in der Mode hervorgerufen: weg von einzwängenden, überladenen Roben, hin zu gerade geschnittenen, schlichten schwarzen Kleidern, in denen sich Frauen leicht bewegen und arbeiten konnten. Die wichtigste Eigenschaft des Looks: Er passt immer. Karl Lagerfeld, einst Chefdesigner von Chanel, sagte einmal, dass man darin »nie over- oder underdressed« sei. Das gilt sogar in Momenten der Trauer. Als die Queen im vergangenen Jahr starb, eröffnete der Londoner Designer Richard Quinn – der einzige, dessen Modenschau Elisabeth II. je besucht hatte – seine Show auf der London Fashion Week mit 22 schwarzen Kleidern, die er der Monarchin widmete. Die Looks erinnerten daran, dass Schwarz-Tragen einst als Statussymbol galt: Kleidung dunkel zu färben war teuer, die aristokratischen Gäste königlicher Beerdigungen in England setzten sich so vom zuschauenden Pöbel ab. Heute funktioniert die Farbe eher wie ein Gleichmacher, und das kleine Schwarze überzeugt durch Zeit- und Klassenlosigkeit. Oder, wie Designerin Diane von Fürstenberg einmal sagte: »Darin kann man einfach nichts falsch machen.« *Silvia Ihring*

## Was für ein Blick!



**Gelebte Geschichte**  
Mitten in Berlin-Mitte, am Monbijoupark, gleich bei der Museumsinsel, befindet sich Berlins neuer Treffpunkt mit Bar, Restaurant und Spa: das fein renovierte ehemalige Haupttelegraphenamt, frisch als Hotel eröffnet. Viele Stilelemente wurden in dem denkmalgeschützten Gebäude von 1916 erhalten wie etwa die alte Rohrpostanlage. Zimmer ab ca. 220 Euro, telegraphenamt.com

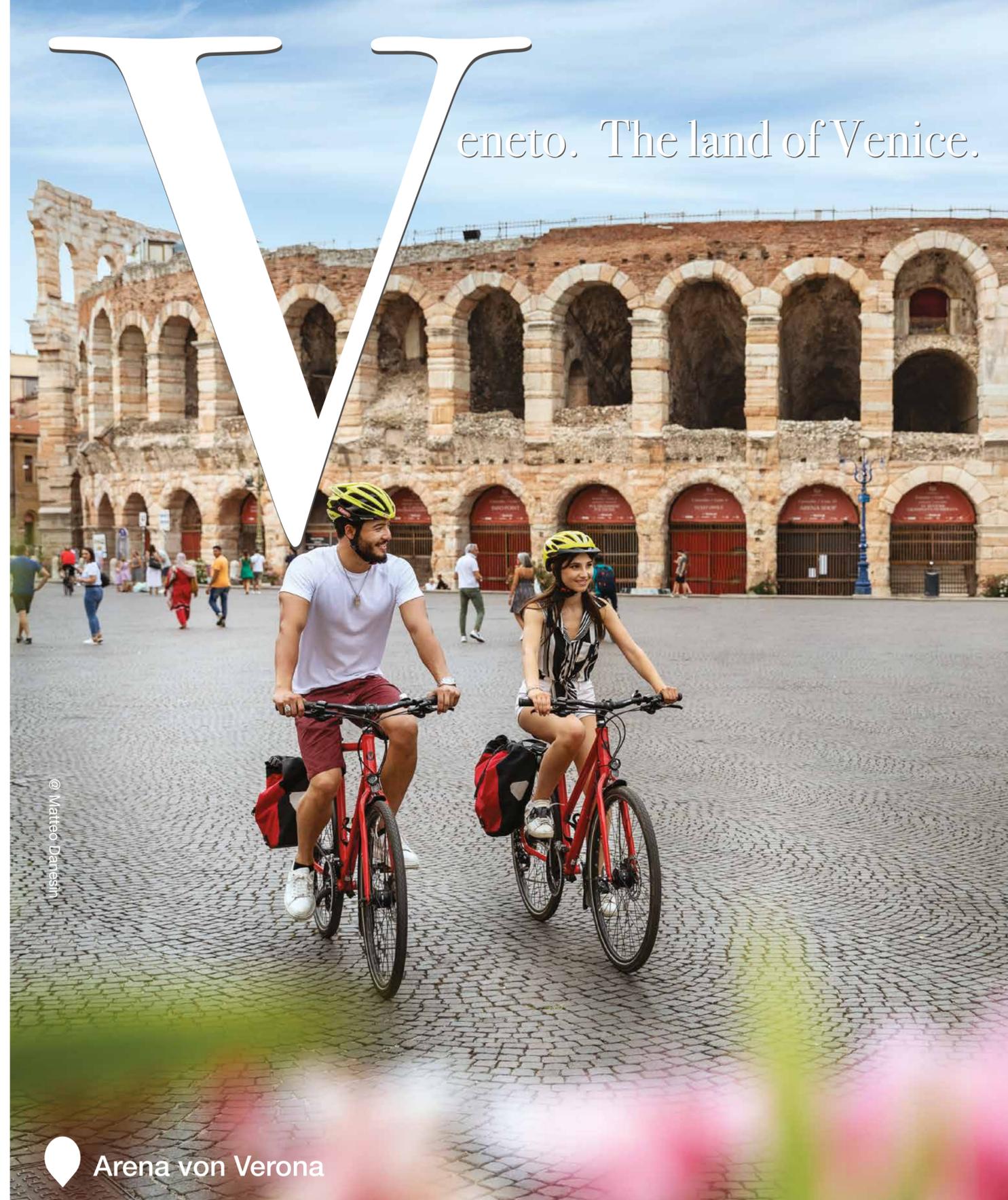


## Heilsame Flammen

In seinen Gesundheitsresorts auf Sylt und in Lans (Tirol) bietet der Lanserhof Feuerrituale an, die von *Dr. Perpetua Walser* durchgeführt werden. Die Internistin über die Kräfte des Feuers und die Grenzen spiritueller Medizin.

— **S-Magazin: Warum bietet ein so exklusives, auf Hightech-Medizin spezialisiertes Haus wie Ihres etwas so Archaisches an wie ein Feuerritual?** *Walser:* Wir verfolgen einen holistischen Ansatz, es geht um das Wohlergehen von Leib und Seele. Das Feuerritual ist eine Art, im tiefen seelischen Bereich Erleichterung zu schaffen, die sich auf den Körper auswirkt. »Spiritual Care in Medicine« heißt die Forschung der Universität Harvard dazu. — **Wie läuft dieses Ritual denn ab?** Es findet bei Voll- oder Neumond statt. Ich halte einen Vortrag über die Rolle des Feuers in der Geschichte und den Religionen – das Feueropfer der Hindus etwa oder die Feuerrituale im Christentum. Dann können die Patienten auf ein Papier schreiben, was sie belastet, was sie loslassen wollen. An unserem Stammsitz in Lans haben wir einen Kraftplatz unter Bäumen; dort versammeln wir uns, entzünden in einer Schale das Feuer, und ich eröffne den heiligen Raum. — **Kraftplatz, heiliger Raum? Das klingt sehr esoterisch.** Um uns zu verbinden, brauchen wir einen ruhigen Raum, wie Gläubige die Kirche, den Tempel, die Moschee. Ich rufe die Himmelsrichtungen und Mutter Erde und bitte den großen Geist herbei. Das ist der schamanische Teil des Rituals. Als Christin rufe ich auch Mutter Maria. Dann übergeben alle ihre Last mit den geschriebenen Worten dem Feuer. — **Und Ihre Patienten sind nicht skeptisch, was diese Erfahrung angeht?** Für viele ist sie neu. Sie kennen Osterfeuer, zünden gerne Kerzen an. Dass Feuer eine starke Heilwirkung hat, ist meist unbekannt. Aber die Patienten lassen sich darauf ein. Einmal hat sich ein Manager beim Feuer bedankt, das fand ich sehr ergreifend. Wir leben in einer Welt, die mehr und mehr von Technik gesteuert ist. Unsere tiefste Sehnsucht ist jedoch, verbunden zu sein: mit dem Gegenüber, einer Gemeinschaft, Mutter Erde – unserem höheren, göttlichen Selbst. Am Feuer sind wir verbunden. — **Was wollen die Teilnehmer Ihrer Rituale denn vor allem loswerden?** Meist geht es um innere Blockaden, emotionale Belastungen, familiäre Verstrickungen. — **Sie haben Medizin studiert. Wieso hängt eine Ärztin dieser Art von Mystik an?** — Ich liebe die Natur und bin auf dem Land aufgewachsen. Das Schamanische spricht mich an, da es mit den Naturkräften arbeitet. Als ich nach meiner Scheidung vor schwierigen, fast unlösbaren Situationen stand, nahm ein Freund mich mit zu einem indischen Feuerritual mit 300 Teilnehmern. Wir beteten viel. Von diesem Wochenende an haben sich viele meiner damaligen Probleme gelöst. — **Wo haben spirituelle Rituale ihre Grenzen?** Bei einer Lungenentzündung gebe ich ein Antibiotikum – alles andere wäre fahrlässig. Wir sind keine Wunderheiler. Die spirituelle Medizin adressiert allerdings Belastungen, die Krankheiten begünstigen, etwa in Form dauernder Entzündungen. Ich befürworte daher die Verbindung von Schulmedizin und Komplementärmedizin, in der das Spirituelle seinen Platz hat. *Christian Baulig*

Fotos Klassiker: Getty Images (2)



Italy  Veneto  
The Land of Venice  
www.veneto.eu

Scannen



und entdecken.

VisitVeneto  

1/ Tjaša, Rechtsanwältin, 34  
Top: Sportina; Hose: Reserved;  
Schuhe: CCC; Tasche: Trussardi

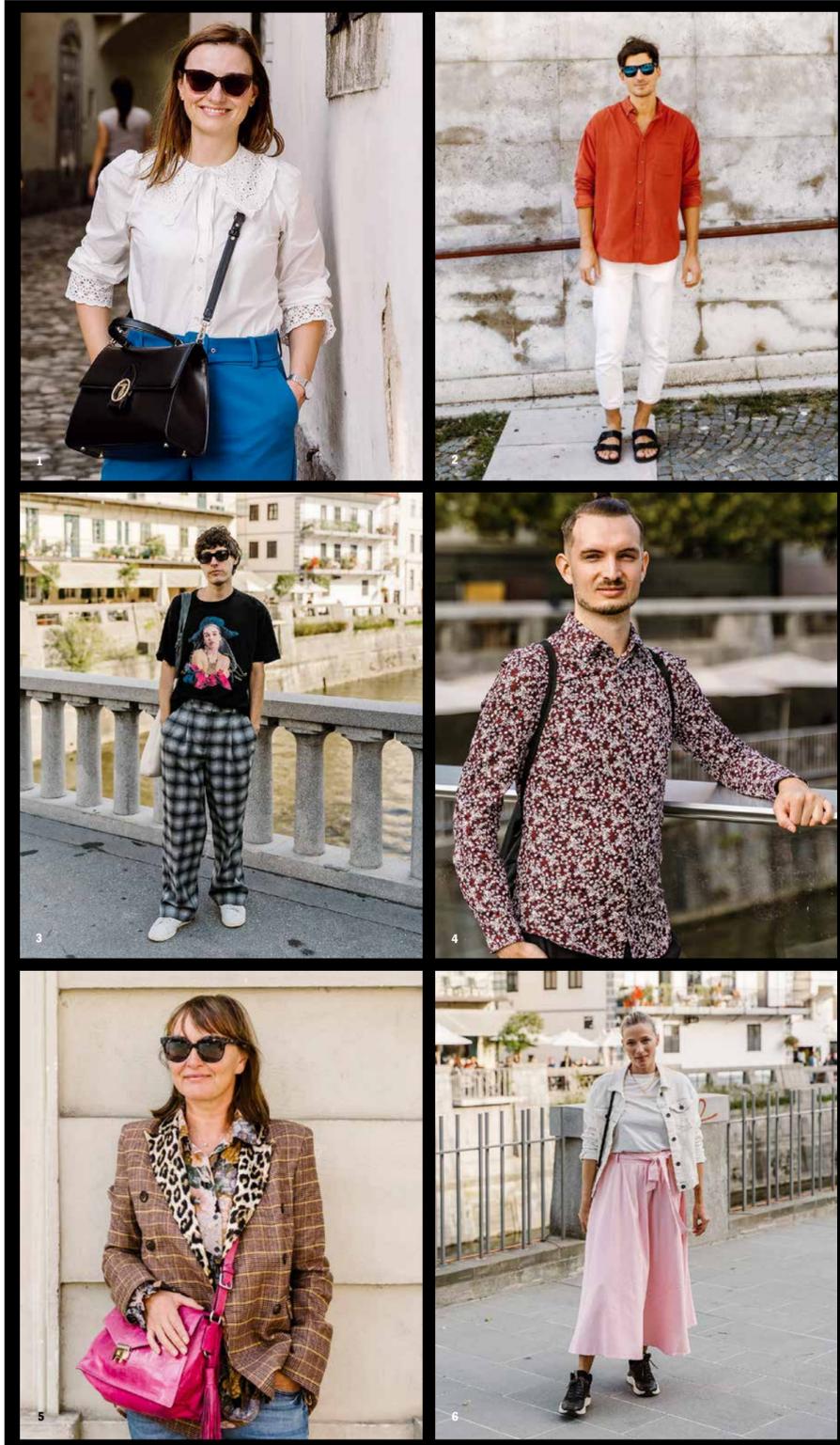
2/ Jure, Arzt, 34  
Hemd und Hose: Asos;  
Schuhe: Birkenstock;  
Sonnenbrille: Retrosuperfuture

3/ Juris, Student Modedesign, 25  
Top: Tour-T-Shirt FKA Twigs;  
Hose: COS; Schuhe: Adidas Stan Smith;  
Sonnenbrille: Sun Buddies; Tasche:  
eigenes Label jurijfidel

4/ Zan, Student Landschaftsarchitektur, 28  
Hemd und Hose: Zara

5/ Barbara, Künstlerin, 47  
Jacke und Top: Aniyé By;  
Hose und Tasche: Desigual;  
Sonnenbrille: Maui Jim

6/ Ana, Model, 42  
Jacke: Hofer; T-Shirt: Mango;  
Rock: Shein; Schuhe: Adidas



## Die Farben von Ljubljana

Fotos und Text: Jessica Jungbauer

Sie gilt als »Grüne Hauptstadt Europas« und als »Stadt der Bäume«: Ljubljana wird zudem häufig für ihr nachhaltiges Engagement gefeiert, ob im Städtebau oder in der Kreativwirtschaft. Von den rund zwei Millionen Slowenen und Sloweninnen leben fast 300 000 in der Hauptstadt, gerade die junge Generation zieht es her.

Vor dem schicken Kaufhaus Galerija Emporium unweit der berühmten Drei Brücken und auf den belebten Straßen wie der Trubarjeva cesta geht es bunter zu als früher. Zwischen graffitibemalten Hauswänden, Falafel- und Plattenläden tummeln sich junge Menschen mit lila Taschen, rosa Röcken, azurblauen Hosen. »Die Leute hier sind grundsätzlich eher zurückhaltend, auch modisch«, sagt Melinda Rebek, Chefin der Ljubljana Fashion Week (LFW), »aber zum Glück kommt mit neuen Trends mehr Farbe in die Stadt.« Gerade die jüngere Generation breche mit alten Gewohnheiten, so Rebek. Dabei hilft die LFW, die sich seit 13 Jahren zu einer wichtigen Plattform für Designerinnen und Stylisten aus Slowenien und benachbarten Ländern wie Österreich, Ungarn oder Kroatien entwickelt hat. »The Future Begins Now« lautete zuletzt das Motto.

Slowenien gilt seit dem Zerfall Jugoslawiens als das wirtschaftlich stärkste Land Osteuropas – nicht zuletzt dank der Impulse aus der Design- und Modeszene. Die setzt sich mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinander und führt vor, was in Sachen Stil möglich ist in dem ehemals sozialistisch geprägten Land. Der Modemacher Damir Raković Ponorelii etwa ist für seine fantasievollen Outfits bekannt, Designerin Anja Medle wurde international für ihre Stylingideen ausgezeichnet, und über die Modenschau des Schwestern-Duos M. Fiction auf der LFW schrieb das US-Magazin »Forbes«: »Zeitgenössische, verspielte, rebellische und anti-traditionelle Mode – jeder Look ein Blickfang.« Extravaganzen wie die glänzenden bodenlangen Mäntel von M. Fiction sind in der Stadt eher die Ausnahme. Doch Iris Jeraj Peterca, Inhaberin der auf nachhaltige Marken spezialisierten Boutique Extraordinary, ist hoffnungsvoll. »Ljubljana ist nicht Paris, aber es gibt viel Potenzial.«

Die Leute öffnen sich, kombinieren gekonnt Farben und Stile. Peterca etwa trägt eine knallgelbe Strickjacke zur Jeans. Überall in der Altstadt und am Ufer des Flusses Ljubljanica geht es fröhlich zu. Die Sonne scheint – und die Stadt strahlt in den schönsten Farben. **S**

MR MARVIS



Mit neun verschiedenen Styles - von sportlich bis smart - hat MR MARVIS die perfekten Shorts mit einer ultimativen Passform für jede Gelegenheit. Unsere Shorts werden in Portugal aus hochwertigen Stoffen wie Stretch-Baumwolle, luftigem Piqué und leichtem Leinen handgefertigt. In über 60 eleganten Farben - für welche wirst Du Dich entscheiden?

MRMARVIS.DE



**Schützenhut**  
Traditions-Accessoire im deutschen Brauchtum: es zu verlieren ist kein Ritual, sondern meist ein Alkoholproblem

## Die Kraft der Rituale

Reaktionär, langweilig, peinlich oder nur was für Religiöse und Landeier?  
Ganz im Gegenteil: Rituale sind Lebenskunst Von *Markus Deggerich*

Wie lautete der Auftrag von Jesus an seine Jünger beim letzten Abendmahl, als er das Brot brach und mit ihnen teilte? »Tut dies zu meinem Gedächtnis!« Offenbar ein Erfolgsrezept.

Nun muss man nicht gleich eine Weltreligion begründen wollen mit der Etablierung eines Rituals. Aber als sozialer Klebstoff wirken Rituale auch für jede denkbare Form sozialer Einheit, als Paar, als Familie, als Verein, als Kommune, Nation, sogar als Weltgemeinschaft.

Die stärksten Rituale sind jene, die überall verstanden werden: Das Entzünden des olympischen Feuers wärmt die Welt selbst dann noch, wenn es nur dazu dient, die Kassen von Sponsoren zu füllen.

Doch für den Einzelnen können auch ganz private Rituale Wunder wirken (oder zumindest Beruhigung vermitteln). Die Grenzen zum Aberglauben sind vermutlich fließend, wenn ein Sportler immer nur mit dem linken Bein zuerst die Arena betritt, den Rasen streichelt oder zum Himmel aufblickt. Na und? Das Wiederkehrende, Verlässliche ist ein Erkennungsmerkmal des Rituals. Aber es ist mehr als eine Gewohnheit oder gar ein Tick. Denn es hat eine zweite Ebene: den Sinn, manchmal sogar den höheren Sinn in Form von Transzendenz; ein Relikt aus der Zeit, als Rituale vor allem religiöse Riten waren.

Das Schöne daran? Die Wirkung, die sie auf uns haben, entsteht durch die Bedeutung, die wir selbst ihnen geben; ein Zaubertrunk also, den jeder selbst brauen kann. Deshalb ist auch nicht jedes Ritual teilbar; auf andere kann befremdlich wirken, was einem selbst Sicherheit gibt.

Es gilt als großer Vertrauensbeweis, Menschen neu in ein bereits etabliertes Ritual aufzunehmen, als bekäme man Zugang zu Herrschafts- oder Geheimwissen. Und darum haben Rituale oft auch eine dunkle Seite. Überall, wo es um Masse und Macht geht, wurden und werden Rituale von Füh-

ren instrumentalisiert, als Opium fürs Volk, zur Aufhetzung gegen »andere«, zur Unterwerfung oder Manipulation, egal, ob religiös, politisch oder militärisch motiviert. Die Kehrseite der Identitätsstiftung von Ritualen ist die Ausgrenzung. Die Aussage: Du gehörst nicht zu uns, du wirst ausgeschlossen von dem, was unsere Gemeinschaft ausmacht.

Aber diesen Missbrauch verhindern wir nicht durch Abschaffung von Ritualen, sondern indem man die besonderen Momente oder Gesten eben nicht den Rattenfängern überlässt, sondern diese selbst positiv besetzt.

Ich ernte regelmäßig Spott und Kopfschütteln bei meinen großstädtischen Freunden, wenn ich ihnen erkläre, warum ich noch nie das Schützenfest in meinem Heimatdorf verpasst habe und jedes Jahr im Sommer drei Tage lang mit dem alten Hut meines Vaters rumlaufe. Es mag sein, dass bestimmte Rituale des Brauchtums in ländlichen Gegenden verbreiteter sind. Aber gleichzeitig wollen mir meine Landjugendkumpel nie glauben, dass ich auch in der Stadt Rituale kenne.

Ob sich Menschen nun in ihrem Stadtteil mit Faustchecks in komplizierter Reihenfolge begrüßen oder auf dem Lande kurz an den Hut tippen: Es erfüllt doch denselben Zweck von Respekt, Verbindung und Bestätigung von Identität. Wer Rituale deshalb grundsätzlich für reaktionär hält, ist vermutlich im Grunde vor allem eines: einsam.

Ich dagegen empfinde, gerade mit zunehmendem Alter, Trost bei der Vorstellung, dass meine Nachfahren denselben Zauber noch weiter zelebrieren – auch nach meinem eigenen Beerdigungsritual. **S**

**Markus Deggerich, 53**, ist als Dorfjunge mit vielen Religions- und Brauchtumsritualen groß geworden. Der langjährige SPIEGEL-Autor hat seit dem Abitur zwar immer in diversen Großstädten gelebt – geblieben ist aber nicht nur ein jährliches Grünkohlgelage mit städtischen Freunden, sondern auch die Überzeugung, dass Menschen Rituale brauchen.

Foto: stand / Inago

## WHITEWALL DESIGN EDITION by STUDIO BESAU-MARGUERRE



### Die neuen Rahmen aus der WhiteWall Design Edition by Studio Besau-Marguerre in Gelb, Purpur und Grün

Motive: Kim Holtermand

Farbintensiv und extravagant zugleich: Bringen Sie Ihr Foto eindrucksvoll zur Geltung mit einem Rahmen aus unserer neuen Design Edition, die in Kooperation mit den Hamburger Designern Eva Marguerre und Marcel Besau entstanden ist. Die Rahmen gibt es in den drei Farbwelten Gelb, Purpur und Grün. Das Besondere: Jeder Rahmen besteht aus vier verschiedenfarbigen Leisten des jeweiligen Farbtons, die in fixer Reihenfolge angeordnet sind und dem Motiv besondere Akzente verleihen.

Die Design Edition ist in allen WhiteWall Stores und online unter [WhiteWall.com](http://WhiteWall.com) erhältlich.

 WHITE WALL



## Der Sinn des Übersinnlichen

Kleeblätter, Maiglöckchen und Sternzeichen bei Dior und immer wieder die Nummer fünf bei Chanel. Warum große Modehäuser ihre Legenden pflegen und auf Astrologie, Zahlen und andere Glückssymbole setzen. *Von Barbara Markert*

»Der Aberglaube ist die Poesie des Lebens«, schrieb einst Johann Wolfgang von Goethe. In der Realität des modernen Wirtschaftslebens hat Aberglaube meist wenig zu suchen, wohl aber in weiten Teilen der Modeindustrie. Hier werden Mythen, Astrologie und Rituale hochgehalten – vor allem in den Luxushäusern. In der aktuellen Sommerkollektion von Dior etwa schmücken Tierkreiszeichen oder der Glücksstern des Gründers Christian Dior lange Roben. Lanvin setzt ebenfalls auf die Astrologie und begrüßt das »Jahr des Mondes«, bei Chloé können Kunden sich ein Horoskop erstellen lassen, und das australische Damen-Label Zimmermann nennt seine Sommerkollektion »Stargazer«, also Sternendeuter. »Ich bin überzeugt, dass wir von unseren Sternzeichen beeinflusst werden«, sagt Designerin Nicky Zimmermann.

Der Ursprung für den Hang der Modehäuser zur Esoterik liege in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, sagt die Modehistorikerin Pamela Golbin. Die Gründermütter und -väter großer Marken wie Chanel, Dior oder Lanvin waren geprägt von der Erfahrung der beiden Weltkriege. »In Krisenzeiten verstärkt sich der Aberglaube«, so die frühere Kuratorin des Musée des Arts Décoratifs in Paris und heutige Beraterin von Luxusunternehmen wie Louis Vuitton. Wenn die Wirklichkeit nur schwer zu ertragen ist, suche man Sinn gern im Übersinnlichen. »Finanzielle Ängste und das Gefühl mangelnder Handlungsfähigkeit« befeuerten abergläubische Tendenzen, sagt Valerie Steele, Direktorin des Museums des New Yorker

Fashion Institute of Technology. Die Mode sei nun mal »ein irrationales Geschäft. Heute bist du top, morgen ein Flop. Da kann es nicht schaden, ein bisschen mehr Glück zu haben«.

Vor allem Häuser, die in der Nachkriegszeit groß wurden, pflegten ihre Mythen anscheinend besonders intensiv. Chanel zum Beispiel lancierte Ende 2021 eine neue Schmuckkollektion namens »N°5«: Anhänger, Ohrringe und Diamantencollars aus Weißgold sind verziert mit der Ziffer 5. Sie ist die Glückszahl des Hauses und die seiner Gründerin. Coco Chanel wurde am 19. August 1883 geboren, im Zeichen des Löwen, dem fünften Tierkreiszeichen. Ihr erstes Parfüm Chanel N°5 benannte sie 1922 nach der fünften Duftprobe, die ihr vorgelegt wurde. Später zeigte sie ihre Kreationen gern am 5. Mai. Ein neues Taschenmodell lancierte sie ausnahmsweise im Februar – jedoch im Jahr 1955, weshalb die Tasche bis heute 2.55 heißt. Hat Chanel persönliche Numerologie ihren Kreationen auf dem Weg zu Weltbestsellern Glück gebracht? Sie hat auf jeden Fall nicht geschadet.

Coco Chanel stammte aus der Arbeiterklasse, wo Volkstümliches noch verbreitet war, sagt der Modehistoriker Xavier Chaumette. »Nähen und Sticken war oft das Einzige, womit Frauen damals Geld verdienen konnten. Sie taten sich schwer, Karriere zu machen«, auf ihrem Weg nach oben habe ihnen der Aberglaube Hoffnung gegeben.

Unübertroffen in Sachen Aberglaube bleibt jedoch ein Mann: der 1905 geborene Designer Christian Dior, dessen Glückszahl die 8 war – angeblich, weil sie gekippt das Zeichen für Unendlichkeit darstellt. Christian besuchte an seinem 14. Geburtstag erstmals auf einer Kirmes eine Wahrsagerin. Sie prophezeite ihm: »Du wirst zunächst an Armut leiden, aber Frauen werden dir gewogen sein, und dank ihrer wirst du Erfolg haben. Du wirst an ihnen viel Geld verdienen und weit reisen.« Zumindest mit der steilen Karriere dank einer überwiegend weiblichen Kundschaft lag die Dame richtig.

Seit jenem Tag überließ Christian Dior kaum etwas dem Zufall. Einen kleinen Metallstern, den er eines Abends im Sommer 1946 in Paris auf der Straße fand, interpretierte er als höheres Zeichen. Tags darauf entschied er sich gegen ein attraktives Stellenangebot und gründete stattdessen sein eigenes Modehaus. In seinen Memoiren schrieb er: »Ich wäre undankbar



03  
17

04  
5

01  
**Glücksrad**  
Christian Dior 1950 bei einer Veranstaltung vor einem Tierkreis.

02  
**Sternzeichen**  
Kleid aus der aktuellen Dior-Sommerkollektion.

03  
**Böses Omen**  
In Italien verheißt die 17 nichts Gutes.

04  
**High Five**  
Die Fünf war Coco Chanel's Glückszahl.

Fotos: Dior

# BUCHERER

## FINE JEWELLERY



ROCK DIAMONDS

LUCERNE

PARIS

NEW YORK

BERLIN

MUNICH

LONDON

COPENHAGEN



02

und unehrlich, wenn ich nicht zugeben würde, dass dies mein Glück war.« Der Stern wurde sein liebster Talisman. Hinzu kamen Symbole wie Bienen, das vierblättrige Kleeblatt und Maiglöckchen. Dior konsultierte auch regelmäßig die Hellscherin Madame Delahaye. Als sie ihm 1957 von einer Reise nach Italien abriet, hörte er ausnahmsweise nicht auf ihren Rat. Und starb unterwegs im Alter von nur 52 Jahren.

Christian Diors Glücksbringer gehören längst zur DNA des Hauses: Versteckt schmücken Bienen oder Sterne die Sohlen von Sneakers, bei Shopperöffnungen werden den Besuchern Maiglöckchen gereicht, das Kleeblatt findet sich als Motiv in vielen Textil- und Schmuckkollektionen des Hauses. Die aktuelle Dior-Kreativdirektorin Maria Grazia Chiuri sagt über sich selbst, sie sei »fasziniert von der Welt der Wahrsagerei und der Tarot-Deutung« und greife die Symbolik des Gründers gerne auf. Schon bei ihrer ersten Haute-Couture-Kollektion 2017 wuchsen Kleeblätter auf Tüllkleidern, ein Stern zog seinen Licht-

schweif über eine Samtrobe. »Für meine Kunden übertragen solche Elemente eine gewisse Magie, etwas Geheimnisvolles. Mit mystischen Symbolen bestickte Abendkleider verwandeln Träume in greifbare Objekte«, sagt die Italienerin.

Die Geschichten über den abergläubischen Gründer werden gern erzählt und gehört, sie dienen der Legendenbildung – und damit letztlich dem Verkauf. Dior verbreitet die Anekdoten unter anderem marketingwirksam im firmeneigenen Podcast »A.B.C. Dior«, Chanel erzählt die Posen des Hauses seit Jahren auf Youtube in der Videoserie »Inside Chanel«, jede Episode wurde millionenfach geklickt.

Die Reihe der Designer, die ihr Glück bei höheren Kräften suchten, ist lang: Christian Lacroix spielte mit den Zahlen 3 und 6, er zeigte gern 36 Looks bestehend aus 63 Teilen. Yves Saint Laurent befragte einst seine Bulldogge, ob ein Kleid ein Bestseller werden würde. Diane von Fürstenberg klebte vor jedem Laufstegauftritt die 20-Francis-Münze an ihre Sohle, die ihr jüdischer Vater ihr

einst geschenkt hatte. Er trug sie während des Zweiten Weltkriegs im Schuh – und entkam den Nationalsozialisten. Und bei Gianfranco Ferré fehlt grundsätzlich der 17. Look in seinen Kollektionen, er ersetzt ihn durch den Look »16bis«. In seiner Heimat Italien gilt die Zahl als so unheilvoll wie in Deutschland die 13.

»Kulturelle Hintergründe wie länderspezifische Traditionen oder Farbsymboliken spielen in der Mode eine große Rolle«, sagt Amalia Descalzo, Professorin an der Fashion Business School in Navarra. Auch wenn sich die aktuelle Designergeneration um die Rituale ihrer Vorgänger nicht unbedingt schert: Der Italiener Riccardo Tisci etwa verewigte die angeblich Unglück bringende 17 sogar in seinem Instagram Account @riccardotisci17 und datierte die Schauen für seinen ehemaligen Arbeitgeber Burberry gern ausgerechnet auf den 17. eines Monats – um 17 Uhr.

Kopfschütteln verursachen solche Skurrilitäten in der Modebranche selten, eher ein Lächeln. Als das Haus Louis Vuitton den brasilianischen Schamanen Omar Santos Scritori und dessen Frau engagierte, um das Wetter für die Vuitton-Outdoor-Show in Saint-Paul-de-Vence 2019 positiv zu beeinflussen, herrschte zwar allseits Verwunderung. Die wich jedoch schnell der Freude, als bei der Präsentation tatsächlich die Sonne schien, obwohl es im Rest Frankreichs regnete.

Die Sinnfrage wird in der Haute Couture nicht wirklich gestellt. Traditionen prägen bis heute das hohe Schneiderhandwerk, vor allem bei den älteren Schneiderinnen unter den »petites mains«. Die berühmten kleinen Hände, also die fingerfertigen Atelierfeen, halten zahlreiche althergebrachte Glaubenssätze hoch: Fällt ein Kleid vom Bügel, wird es den Kunden gefallen. Reißt ein Faden dreimal, bringt das Unglück. Fällt eine Schere vom Tisch, kommen schlechte Nachrichten. Sticht sich eine Schneiderin in den Finger, bedeutet dies je nach Finger entweder Ärger, Liebe, die Ankunft eines Briefs, Freude oder Abschied. Ledige Schneiderinnen nähern heimlich eine Haarsträhne in ein Hochzeitskleid, wenn sie sich eine feste Bindung wünschen.

2021 setzte der Film »Haute Couture – Schönheit der Geste« von Sylvie Ohayon dem Treiben in den Ateliers ein Denkmal. Das Leinwandmärchen ist von der Realität nicht so weit entfernt, auch wenn der Nachwuchs heute besser ausgebildet wird. »Ein Knoten im Maßband kündigt immer noch viel Arbeit an. Und die Farbe Grün mögen wir weiterhin nicht«, sagt eine Couturière von Dior. Die Namen dieser Atelier-Näherinnen werden grundsätzlich nicht genannt – ein bisschen Geheimnis kann ja nicht schaden. Auch wenn grüne Kleider längst kein giftiges Arsen mehr enthalten wie im 19. Jahrhundert, bleiben Modelle dieser Farbe in der Couture eine Seltenheit. Einen vernünftigen Grund gibt es dafür nicht. Die Geschichte ist einfach zu schön.

03  
8

01  
**Kleeblätter**  
Kleid mit dem glücksbringenden Muster von Christian Dior aus der Winterkollektion 1952/53.

02  
**Reverenz**  
Tüllraum mit Klee-Stickereien aus der ersten Haute-Couture-Kollektion von Maria Grazia Chiuri für Dior 2017.

03  
**Glückszahl**  
Die Acht hatte für Christian Dior große Bedeutung.

04  
**Widder**  
2022 stellte Maria Grazia Chiuri »Lucky Dior« vor, eine Kollektion, die Tierkreiszeichen feierte.

## DIESES KUNSTWERK KANN JEDER HABEN, ABER NUR 150 BEKOMMEN ES

HANDSIGNIERTE, LIMITIERTE KUNST ONLINE UND IN 22 GALERIEN WELTWEIT



Kate Shaw Threshold, Aufl. 150, handsigniert  
60 x 107 cm (weitere Größe verfügbar)  
Edition Nr. KSH05, 999 €

LUMAS ART EDITIONS GmbH, Erenal-Platz 2, 10587 Berlin.  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. © lumag4media

Fotos: Dior

LUMAS.COM

BERLIN · LONDON · MIAMI · NEW YORK · PARIS · SAN FRANCISCO · WIEN · ZÜRICH  
DORTMUND · DÜSSELDORF · FRANKFURT · HAMBURG · HANNOVER · KÖLN  
MANNHEIM · MÜNCHEN · STUTTGART

LUMAS

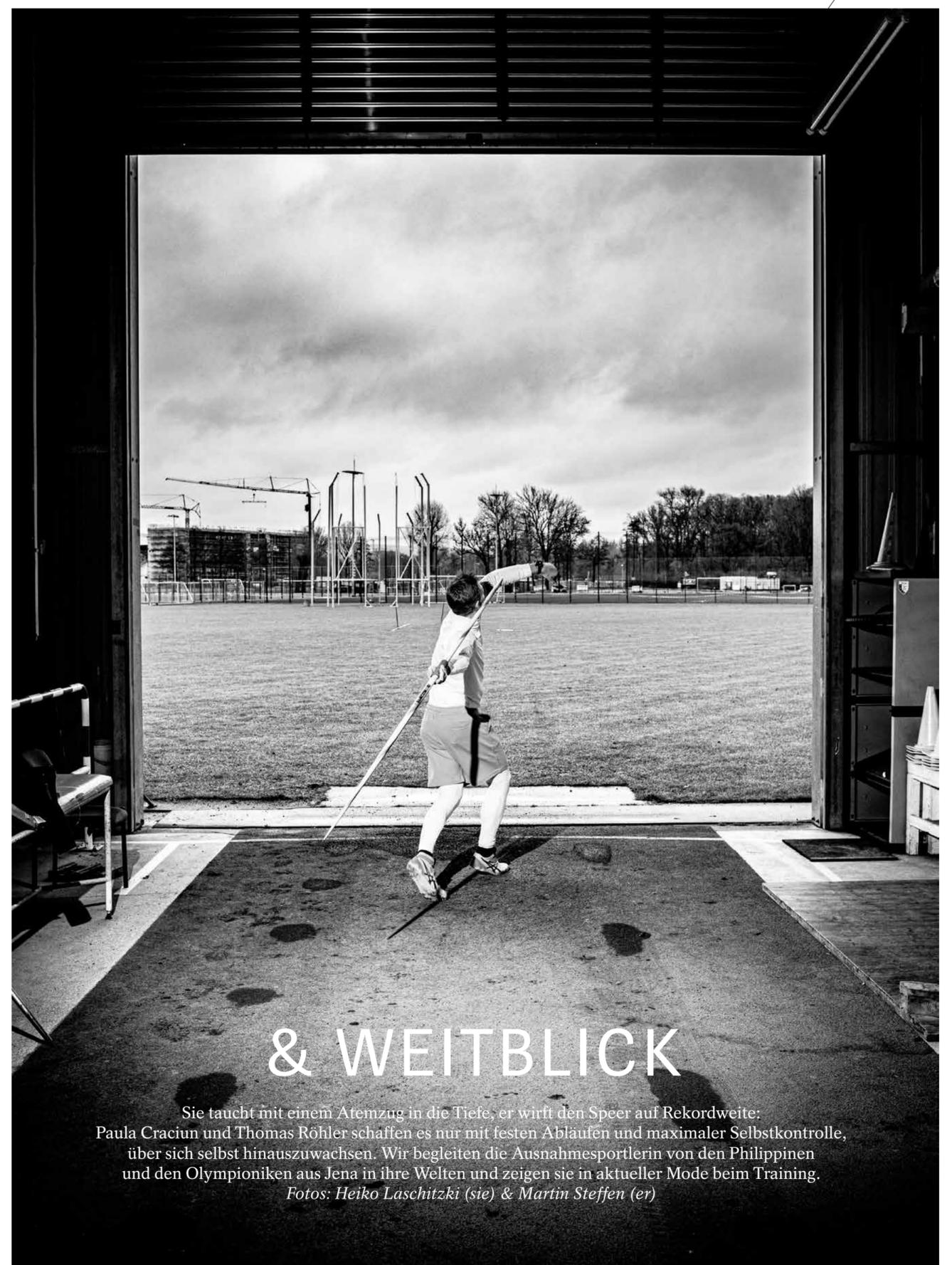
THE LIBERATION OF ART

Bikini von Nuria González aus recyceltem Polyester mit Lycra, 80 Euro; Flossen privat



## TIEFENENTSPANNUNG

Baumwoll-Shirt mit Rollkragen von Uniqlo, 24,90 Euro; Shorts von Mr Porter, 110 Euro; Leggings von Lululemon, 128 Euro; Sneaker mit Spikes von Asics, privat



## & WEITBLICK

Sie taucht mit einem Atemzug in die Tiefe, er wirft den Speer auf Rekordweite: Paula Craciun und Thomas Röhler schaffen es nur mit festen Abläufen und maximaler Selbstkontrolle, über sich selbst hinauszuwachsen. Wir begleiten die Ausnahmesportlerin von den Philippinen und den Olympioniken aus Jena in ihre Welten und zeigen sie in aktueller Mode beim Training.

Fotos: Heiko Laschitzki (sie) & Martin Steffen (er)

Wollpulli mit Kapuze von Olymp, 100 Euro;  
 Hoodie (drunter) von Sandro, 175 Euro;  
 Jogginghose von La Martina, 179 Euro; Sneaker  
 von On, privat; Kaschmirsocken von Falke, 21 Euro;  
 Uhr: »Seamaster Ultra Deep« von Omega, 12 400 Euro



»Die feste Struktur hilft mir, top zu performen.«

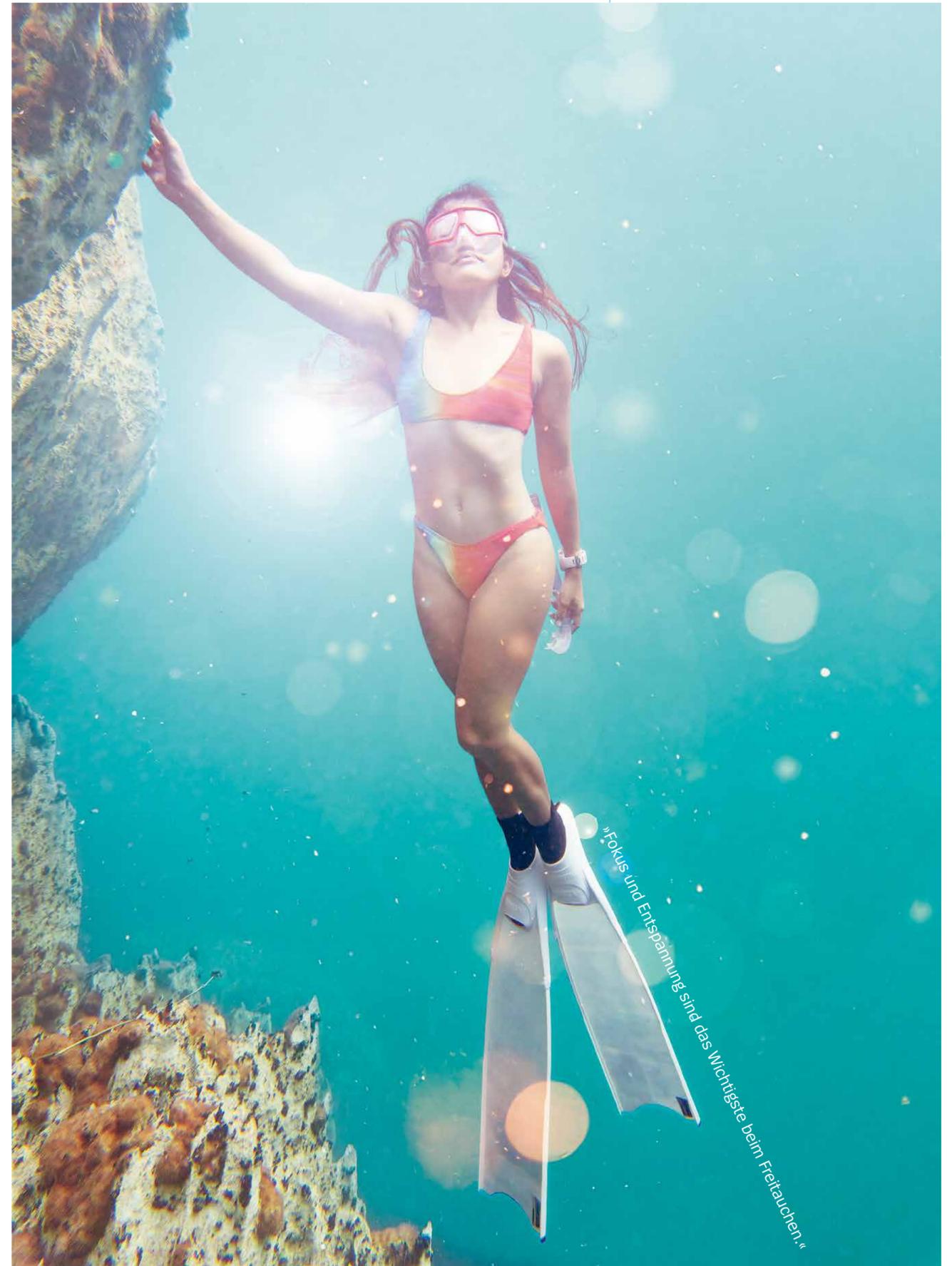
Seidentuch von  
 Hermès, 460 Euro;  
 und Badeanzug  
 von Eres, 345 Euro;  
 Brille privat



Windjacke von Herno,  
895 Euro; Shorts von  
Mr Marvis, 69 Euro;  
Sneaker von Floris van  
Bommel, 230 Euro



Bikini von  
Polo Ralph Lauren,  
Top 109,95 Euro,  
Slip 79,95 Euro

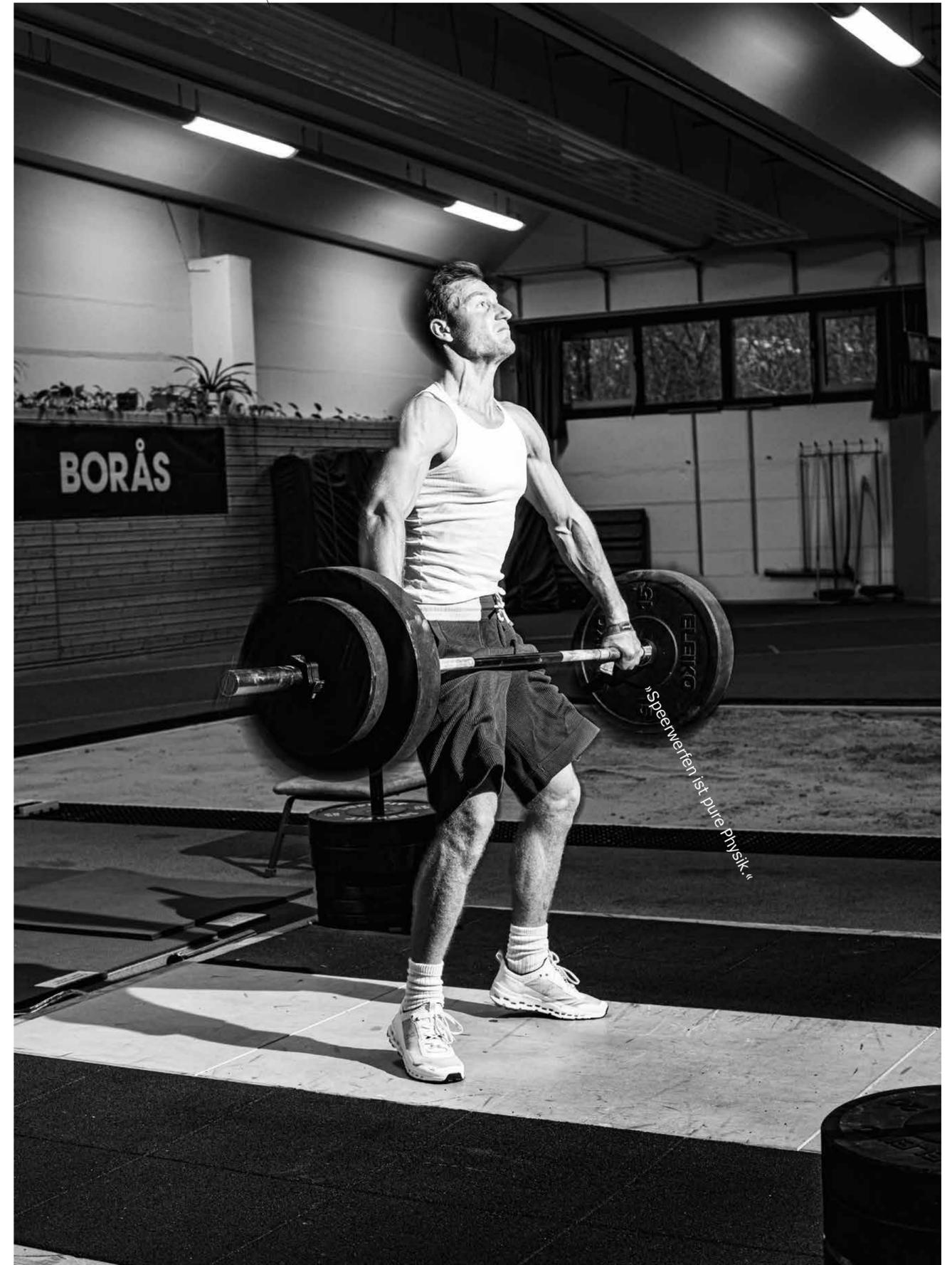


„Fokus und Entspannung sind das Wichtigste beim Freitauchen.“

Badeanzug aus  
recyceltem Nylon  
und Elastan von  
Perfect Moment,  
275 Euro



Joggingbermudas von Brunello  
Cucinelli, 1150 Euro; Tanktop von  
Schiesser, 29,95 Euro (2er-Pack);  
Kaschmirsocken von Falke,  
21 Euro; Sneaker von On, privat



Paula (r.) in einem Kleid von La Martina, 315 Euro; ihre Schülerin AJ in einem Kleid aus Seidensatin von Lanjus, 259,90 Euro, und einem Pullover von Barbour International, 99,90 Euro



## Die Apnoetaucherin

Mary Jane Paula Craciun, 32, brach 2015 den Rekord im Freitauchen der Damen auf den Philippinen. Sie betreibt mit ihrem Mann eine Tauchschule auf Coron im Westen des Inselstaats.

Ich war Buchhalterin und konnte kaum schwimmen. Dann traf ich meinen heutigen Ehemann und sah zum ersten Mal, dass sich ein Mensch wie ein Fisch im Wasser bewegen kann. Das war mein Wendepunkt. Mein Mann hat mir das Freitauchen beigebracht. Zu Beginn kam ich gerade mal sieben Meter tief, aber dieses Gefühl von Freiheit unter Wasser gefiel mir. Ich kam mir dort stärker vor, machte schnell Fortschritte und stellte vor acht Jahren sogar einen nationalen Rekord mit 32 Metern Tiefe auf. Mein persönlicher Rekord liegt bei 45 Metern. Seit 2016 unterrichte ich selbst. An Wettkämpfen nehme ich nicht mehr teil, ich habe jetzt eine Familie. Es geht mir beim Freitauchen nicht um Rekorde, sondern darum, mich selbst besser kennenzulernen. Bei diesem Sport musst du ganz bei dir bleiben, darfst dich nicht ablenken lassen von negativen Gedanken. Der Körper muss so entspannt sein wie kurz vorm Einschlafen, die Lunge vorbereitet. Wer sich entspannt hat, bekommt keine Angst, wenn der Druck steigt. Und verarbeitet Stress besser. Wer angespannt ist, verbraucht zu viel Sauerstoff.

Morgens mache ich Yoga und stretche mich. Das reduziert die Spannung in den Muskeln. Zudem nutze ich vor jedem Tauchgang eine jahrtausendealte Atemtechnik aus dem Yoga: Pranayama. Ich atme zunächst für zehn bis 15 Sekunden in den Bauch ein, dann ebenso lang in die Brust. Dann atme

ich langsam aus. Dieser Zyklus zur Vorbereitung auf den Tauchgang wird mehrfach wiederholt. Ich fokussiere mich dabei ganz auf die Luft, die in mich hinein- und aus mir herausströmt – und werde völlig ruhig. Meine Lungen sind mit Sauerstoff gefüllt, Muskeln und Geist relaxen. Bevor ich ins Wasser gehe, stelle ich mir den Tauchgang genau vor. Mentale Visualisierung nenne ich das. Ich weiß gern, was passiert, und verliere mich nicht im Blau.

Später, im Wasser, konzentriere ich mich noch einmal komplett auf den Moment, sodass ich nichts anderes mehr wahrnehme. Danach nehme ich den »Big Breath«, fülle meine Lungen fast vollständig mit Luft und kicke mich mit den Flossen nach unten. Ich setze meine Kraft ein, so wie ich es mir vorher vorgestellt habe. Auf den ersten 20 Metern braucht man eine gute Technik, um so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen. Bei den zwölf Kicks, die ich hierfür benötige, sind alle Bewegungen kalkuliert. Dann kommt der Freefall, mein Körper sinkt 42 Meter in die Tiefe bis zum Grund des Barracuda-Sees. Ich konzentriere mich auf meine Ausrichtung und brauche nur noch wenig Energie. Um die Belastungen auszuhalten, die in dieser Tiefe auf meinen Körper wirken, muss ich mich entspannen und so den Druck in meinen Lungen ausgleichen.

Der Weg nach oben erscheint weit, aber ich habe das Ziel immer vor Augen. Wieder muss ich kicken. Ich konzentriere mich nur auf meinen Herzschlag. Wenn man den Atem anhält, wird der Puls langsamer, das Herz würde sonst zu viel Sauerstoff verbrauchen. Unter Wasser höre ich, wie es schlägt, dadurch bleibe ich ruhig. Der Atemreflex passt sich an. Ich lächle im Innern. Oder lenke mich ab, denke an meinen Lieblingssong. Vor allem versuche ich, nicht zu hetzen auf dem Weg nach oben. Und dann bin ich plötzlich wieder an der Oberfläche. Dann hole ich ganz tief Luft – und fühle ich mich wie neugeboren.

Kaschmirpullover von Loro Piana, 1350 Euro; Pullover aus Schurwolle (drunter) von John Smedley über mytheresa.com, 230 Euro; Chronograph »Seamaster Diver« von Omega; 12.500 Euro



## Der Speerwerfer

Thomas Röhler, 31, gehört zur Weltspitze der Speerwerfer. Er holte olympisches Gold, wurde Europameister. Der Leichtathlet trainiert im Club seiner Heimatstadt Jena.

Speerwerfen ist pure Physik: Wir Sportler laufen an, gar nicht mal extrem schnell, gewinnen durch die Beschleunigung Energie und müssen diese übertragen. Um den Wurf vorzubereiten, kommen wir in einen Kreuzschritt. In meinem Fall berührt das rechte Bein den Boden – mein Schwungbein –, und das Stemmbein bremst den Schwung aus dem Anlauf auf null ab. Ein guter Speerwurf bedeutet Aufbau und Lösen von Spannung. Das funktioniert wie bei einem Katapult. Ich wiege gut 90 Kilo und bremse in 160 Millisekunden ab, auf das Stemmbein wirkt dann etwa eine Tonne, also 1000 Kilogramm, die Abfluggeschwindigkeit des Speers beträgt knapp 110 Kilometer pro Stunde. Das erklärt, warum er so weit fliegen kann.

80 Prozent des Wurfs kommen aus den Beinen und dem Rumpf, nur 20 Prozent aus dem Arm. Diese Abfolge muss sich mit größter Präzision abspielen. Damit sie wie automatisch abläuft, ist eine Menge Übung nötig. Mein Speer ist 2,70 Meter lang und 800 Gramm schwer. Ich muss ihn möglichst effizient in eine perfekte Flugbahn schicken. Je nach Windbedingungen ist ein Winkel von 32 bis 38 Grad optimal. Der linke Arm ist vorne und zeigt stabil in die Wurfrichtung. Eine Uhr am linken Handgelenk hilft mir dabei, über den Arm hinweg mein Ziel anzupeilen.

Der perfekte Wurf ist mir noch nicht gelungen. Zum Glück, denn sonst hätte ich keinen Antrieb mehr, mich zu verbessern. Speerwerfen ist eine technische Sportart, die

physikalischen Parameter sind für alle Werfer gleich. Es kommt also auf persönliche Faktoren wie Körperbau, Wurftechnik oder Trainingsaufbau an. Für mich spielt bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe die Visualisierung eine große Rolle. Beim Wurf visiere ich oft ein Werbebanner im Stadion an, irgendetwas, das mir optisch Halt gibt. Deshalb trainiere ich in der Trainingshalle oft mit Projektionen von Stadionbildern. Häufig schaue ich mir vorab Fotos von Wettkampfstätten an oder besuche sie sogar, wenn möglich.

Wichtig sind auch kleine Rituale, wie etwa das Packen des Wettkampfrucksacks: Alles muss bei mir stets an der gleichen Stelle sein, Schuhe, Trinkflasche. Ich muss blind danach greifen können, es darf keine plötzliche Ablenkung geben, denn ich muss mich voll auf den Sport konzentrieren. Da kommt schon genug auf mich zu, der Lärm im Stadion etwa. Deshalb trainiere ich gerne zu Zeiten, in denen Kinder in der Halle sind – um mich an Störfaktoren zu gewöhnen.

Meine Routinen geben mir die Chance, so gut wie möglich zu performen. Das Gerüst aus festen Abläufen unterstützt meine mentale Stabilität. Ich gehe an 240 Tagen im Jahr trainieren. Vor Wettkämpfen mache ich dreimal die Woche Wurf- und Krafttraining, zweimal Stabilität und Koordination und gehe zweimal zur Physiotherapie und baue Erholungselemente wie Saunagänge ein. Innerhalb der einstudierten Trainingsabläufe suche ich nach neuen Potenzialen – winzigen Aspekten, die ich besser machen kann. Manchmal hilft es schon, dass ich bei einer Übung, die ich nicht mag, trotzdem lächle. Zufriedenheit ist ohnehin sehr wichtig. Ständige Optimierung und Leistungsbereitschaft strengen an, da brauchst du einen positiven emotionalen Anker. Sport geht ja nicht nur vorwärts, es gibt Rückschläge, Verletzungen. In solchen Situationen kann ich zum Glück auch auf meine Familie zählen.

Produktion & Protokolle:  
Bianca Lang-Bognár,  
Styling:  
Jürgen Claussen (er) & Aïcha Reh (sie),  
Postproduction:  
Pixactly/  
Frank Eberle



## Auf nach LINZ!

**Reise** | Nichts gegen Klassiker wie Wien und Salzburg. Doch wer sich nach frischer österreichischer Stadtluft sehnt, sollte sie in Linz schnuppern: In der Stadt an der Donau, die schon seit Längerem vieles erfolgreich anders macht.

**W**alzer- und Heurigeneligkeit, Salzburger Nockerl und eine kleine Nachtmusik: Wer gerne in der Vergangenheit und im Altbekannten schweigt, steigt besser in Salzburg oder Wien aus. Gegenwartsmenschen mit Lust auf Zukunft und einem offenen Geist für das Überraschende und bloß bedingt Vorhersagbare, fahren lieber nach Linz weiter. In die Stadt auf halbem Weg dazwischen, die ihre Gäste als Einheimische auf Zeit willkommen heißt. Und von Mensch zu Mensch gerne am Alltagsleben teilhaben lässt. So wie das US-amerikanische Astronauten-Paar Scott Bell und Lucy May aus dem beliebten Werbevideo Planet Linz, in dem das Duo den ersten bemannten Flug zum Mars abbricht. Und zwar, um Kurs auf Linz zu nehmen und das Unbekannte quasi gleich ums Eck am Geburtsort der legendären Linzer Torte zu finden.

Wie Wien und die Wachau liegt auch die Landeshauptstadt von Oberösterreich an der Donau. Bloß, dass die in Linz – metaphorisch gesprochen – bunt statt blau ist. Die Linzer Lebensvielfalt ist Resultat einer seit Jahrzehnten andauernden Transformation, in der sich die Stadt in einen urbanen Raum verwandelt hat, in dem viel Verschiedenes miteinander Platz hat und zusammen trotz vermeintlicher Gegensätzlichkeit Sinn ergibt. Das entspricht der Linzer Mentalität, die pragmatische Bodenständigkeit mit visionärer Fantasiebegabung verbindet. Und obwohl in Linz traditionell fleißig und ergebnisorientiert gearbeitet wird, haben auch der Genuss und der Müßig-

gang einen hohen Stellenwert. Linz ist laid back, smart und energiegeladene zur selben Zeit. Dass etwas nur gut aussieht, ist in Linz zu wenig: Es muss schon auch gut sein. Das gilt auch für Essen und Trinken als zwei elementare Bestandteile der Linzer Lebenskunst.

### LINZER LEBENSVIELFALT: MODERN, ENTSPANNT UND URBAN

Was den Linzer Spirit betrifft, ist es nicht so, dass die Stadt historisch nichts zu bieten hätte. Im Gegenteil: Einen so in barocker Reinkultur erhaltenen und großen Hauptplatz wie den von Linz findet man so schnell nicht noch einmal. Mozart und Beethoven komponierten hier je eine Sinfonie, was aber gegen einen in und um Linz geformten Monolithen wie Anton Bruckner – zu ihm gleich mehr – bloß eine nette musikgeschichtliche Randnotiz darstellt. Wie die Musik von Bruckner ist vieles in Linz typisch Linz: die alte Innenstadt mit ihren Gassen- und Seitenstraßenwelten. Die Wallfahrtskirche am Pöstlingberg, auf den es in einer der steilsten Bergbahnen der Welt geht. Das legendäre Café Traxlmayr. Et cetera.

Typisch ist mittlerweile aber auch der Linzer Süden, wo auf einem 11 Millionen Quadratmeter großen Areal das starke industrielle Herz Österreichs schlägt. Mit ziemlichem Selbstbewusstsein, denn von hier kommen einige der besten Stahlsorten der Welt. Zugleich haben viele gefährdete Arten hier einen naturgeschützten Platz gefunden. Typisch für Linz ist aber auch, dass es hier

mit der voestalpine Stahlwelt und dem Zeitgeschichte Museum zwei der interessantesten Institutionen der Stadt gibt. In der einen kann man seinen eigenen Stahl kreieren, in der anderen einer beispielhaften Aufarbeitung von NS-Vergangenheit begegnen.

Nicht nur hier ergibt Linz einen außergewöhnlichen Dreiklang: Industrie, gepaart mit jeder Menge Natur – Linz hat einen Grünlandanteil von 50% – und zeitgenössischer Kultur, etwa im Lentos Kunstmuseum. Mit diesem Akkord hat sich Linz 2009 einer überraschten Öffentlichkeit als Kulturhauptstadt Europas präsentiert. 2024 ist es das lediglich eine Bahnstunde entfernte Salzkammergut, das als Cultural Capital of Europe nachfolgt.

### ZWISCHEN TRADITION UND AVANTGARDE

Linz bietet sich aber nicht nur kraft seiner Lage als idealer Hub für eine Kulturhauptstadt-Visite an: Im Superkulturjahr 2024 kehrt Anton Bruckner zum 200. Geburtstag an die Originalschauplätze seiner prägenden Jahre im Großraum Linz heim. Dorthin, wo das jährliche Brucknerfest und das interpretativ führende Bruckner Orchester Linz den zwischen Tradition und Avantgarde swingenden Spirit des Radikaloberösterreichers verkörpern. So wie es das Brucknerhaus an der Donau und das Musiktheater im Volksgarten als Architektur- und Kulturikonen der Stadt auf ihre Weise tun. Doch nicht nur sie allein.

Was den aktuellen Spirit von Linz betrifft, ist er ohne Ars Electronica nicht zu denken. Die einzigartige Institution im Spannungsfeld von digitalen Techniken, den Medienkünsten und den Wissenschaften sowie der Online-Gesellschaft geht ihrerseits auf das bereits 1979 gegründete Ars Electronica Festival als globalen Pionier der Auseinandersetzung mit der Digitalisierung zurück.

Ohne Ars Electronica und die ursprünglich im Industriedesign verwurzelte Kunstuniversität wiederum wäre Linz heute bestimmt nicht UNESCO City of Media Arts, in der von 10. bis 14. Mai die Desired Futures Conferences 2023 stattfindet. Gastgeber und Organisator der Konferenz ist das UNESCO Forschungs- und Ausbildungs-Center for Future Design, das unter Beteiligung der Universitäten St. Gallen und Stanford an der Kunstuniversität Linz entstanden ist. In der Tabakfabrik Linz hat die UNESCO-Konferenz einen adäquaten Schauplatz gefunden: an einem ebenfalls stadttypischen Ort. Wo einst österreichische Rauchwarenklassiker wie A3 und Falk gerollt und gestopft wurden, tummeln sich heute die Protagonisten der Creative Class zwischen Cafés und Social Businesses.

### FESTIVALSOMMER IN DER DONAUSTADT

Genau dort fand letztes Jahr das herzerfrischende Sbam Festival statt, das 2023 am Pichlinger See nahe Linz über die Naturbühne geht. Dort findet Österreichs größtes Festival in Sachen Punkrock von 2. bis 4. Juni mit Pogotanzlust, badefroh und mit Headlinern wie NOFX, Flogging Molly, Rancid und Turbobier rund um Bundespräsidentenwahlkandidat Dr. Dominik Wlazny statt.

Knapp zwei Wochen später geht es vom 16. bis 18. Juni 2023 am innerstädtischen Donauufer bei den Lido Sounds u.a. mit Florence + The Machine, Peter Fox, den Toten Hosen und Wanda weiter. An einem der neuen Linz-Orte auf dem traditionsreichen Gelände, das dem Urfahrer Markt zweimal jährlich als Lebensbühne dient. So fein wie die Sounds auf den zwei Festivalbühnen verspricht die Bewirtung der 30.000 erwarteten Festivalisti zu werden: Frische saisonal-regionale Küche von Gastgeberinnen aus der Linzer Gastronomie. Zum



### 200 JAHRE BRUCKNER-JUBILÄUM

Das Brucknerhaus an der Donau ist Veranstaltungsort für das alljährlich stattfindende Internationale Brucknerfest Linz.

Verdauen, Abhängen und Chillen stehen am Lido di Linz mehrere Ruheoasen bereit. Spätestens zum Sbam- und Lido-Festivalzeitpunkt ist das Publikum schon auf Sommerbetriebstemperatur: Auch dank des städtischen Stream Festivals von 18. bis 20. Mai am Pfarrplatz. Im Hochsommer folgt gleich das nächste Highlight: mit dem jährlichen Best-of der internationalen Straßenkunst beim Pflasterspektakel von 20. bis 22. Juli. Wie immer gilt: In Linz ist alles angerichtet. Nichts wie hin!



## Kurzurlaub in Linz ab 134 € pro Person

Ein Wochenende in Linz überrascht und begeistert:

Das Package umfasst 3 Tage und 2 Nächte im Hotel nach Wahl inkl. Frühstück und 3-Tages-Linz-Card mit freier Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und freiem Eintritt in die Museen.

Mehr Infos finden Sie unter: [www.linztourismus.at/kurztrip](http://www.linztourismus.at/kurztrip)

LINZ  
TOURISMUS

LinZ  
verändert

**Tourist Information Linz**  
+43 732 7070 2009  
[info@linztourismus.at](mailto:info@linztourismus.at)  
[www.linztourismus.at](http://www.linztourismus.at)

### URBANES LEBENSGEFÜHL

Die Innenstadt lädt mit ihren typischen Gassen und Seitenstraßen zum Verweilen ein.



## KOCHEN MIT ZEN

**Diesmal:** Im Berliner Restaurant »Oukan« bereitet Küchendirektor Martin Müller lauter Gerichte nach den Ritualen der buddhistischen Tempelküche Shōjin Ryōri zu – vegan, regional und mit einer Portion Spiritualität.



**Alles auf die Fünf:** Das Gericht Maitake & Blumenkohl vereint alle Elemente der Tempelküche: fünf Farben, fünf Geschmacksrichtungen, fünf Zubereitungsarten. Martin Müller, 37, ist seit 2021 Küchendirektor im »Oukan«. Zuvor kochte der Berliner unter anderem im »La Soupe Populaire« von Tim Raue und im eigenen Restaurant »TISK«.

»Als mich der Gastronom Huy Thong fragte, ob ich Lust hätte, ein Restaurant zu eröffnen, das sich an der mit dem Zen-Buddhismus eng verbundenen Tempelküche Shōjin Ryōri orientiert, musste ich nicht lange überlegen. Abgesehen von meiner Leidenschaft fürs Meditieren fehlte mir zwar ein Bezug, aber ich begeistere mich für Neues. Huy Thong hat als Kind in Vietnam buddhistische Klosterschulen besucht. Um mich in die Rituale der fast veganen Tempelküche einzuweisen, organisierte er Workshops mit Mönchen aus der Pagode Phat Hue, einem Kloster im Rhein-Main-Gebiet. Alles dreht sich um die fünf Elemente und darum, sie in Einklang zu bringen. Fünf Farben (Weiß, Schwarz, Rot, Grün und Gelb), fünf Geschmacksrichtungen (süß, salzig, sauer, bitter, umami) und fünf Zubereitungsarten (gekocht, gedämpft, geschmort, gebraten und roh). Auf weißen Zucker, weißes Mehl, Knoblauch und Pfeffer wird verzichtet, auch Lauchgemüse wie Zwiebeln stehen auf dem Index. Wer sie abschneidet, unterbricht ihren Lebenszyklus. Ihre Energie lenkt vom Meditieren ab. Insgesamt geht es um Dankbarkeit gegenüber den verwendeten Pflanzen, um Achtsamkeit bei der Zubereitung und darum, dem Körper zu geben, was er für einen Zustand voller Ausgeglichenheit braucht. Wenn ich ein neues Rezept schreibe, stimme ich es mit einer Nonne aus der Pagode Phat Hue ab. Wichtig ist, dass die Energien darin richtig verteilt sind. Es macht mich ein bisschen stolz, dass kaum noch Korrekturen kommen.«

»Oukan«, Ackerstraße 144, 10115 Berlin, oukan.de

### Maitake & Blumenkohl

**Blumenkohl-Röschen und Blumenkohl-Creme:**  
100 ml Mirin-Reiswein,  
100 ml Sake,  
350 g Blumenkohl-Röschen,  
1 Stk. Chili,  
50 g Kombu-Algen,  
100 ml Wasser,  
2 g Salz,  
vegane Sahne

Mirin und Sake aufkochen, bis der Alkohol verfliegen ist. Blumenkohl, Chili & Kombu in ein Weckglas geben. Wasser zur Flüssigkeit (Sake/Mirin) geben, aufkochen und damit das Glas auffüllen. Das Glas verschließen und sterilisieren (Wasserbad). Dies dauert ca. 30 Minuten. Den Blumenkohl und die Abschnitte von den Röschen klein schneiden und im Topf rösten, bis der Blumenkohl dunkel ist, mit veganer Sahne aufgießen und einkochen. Die Masse fein pürieren, mit Salz abschmecken und in eine Spritzflasche umfüllen.

**Radieschen:**  
1 Bd. Radieschen,  
1 Stk. Ingwer  
100 g Rohrzucker,  
100 ml Reissessig,  
100 ml Rote-Bete-Saft

Radieschen waschen und putzen. Zucker karamellisieren, ablöschen mit Essig. Wenn er sich aufgelöst hat, Rote-Bete Saft aufgießen. Radieschen und Ingwer dazugeben und darin ziehen lassen.

**Kürbispüree:**  
400 g Kürbis,  
10 g vegane Butter,  
2 g Xanthan oder Johannisbrotkernmehl,  
2 g Meersalz,  
1 Stk. Chili

Kürbis putzen und klein schneiden, alle Zutaten (außer Xanthan) in einen Topf geben und zu Püree kochen. Eventuell zum Schluss mit Xanthan binden.

**Maitake:**  
100 ml Sojasauce,  
200 ml Dashi-Brühe,  
1 Stk. Ingwer,  
2 Stk. Chili,  
1 Stk. Zitronengras,  
3 g Meersalz,  
400 g Maitake-Pilze,  
500 ml Pflanzenöl,  
15 g Räuchermehl,  
Rauchpistole

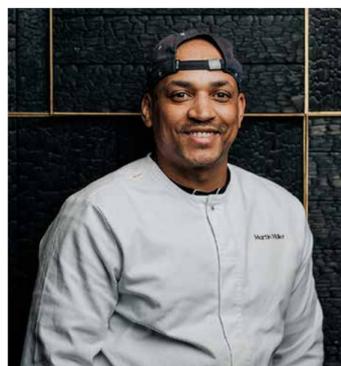
Fond mit Soja, Dashi, Ingwer, Chili, Zitronengras und Salz aufkochen und abstellen. Maitake in den Sud legen und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit heruntergekühlt ist. Pilze herausnehmen, abtrocknen und im heißen Öl fritrieren.

#### Finale:

Alle Komponenten in einem tiefen Teller anrichten und die Pilze mit der Rauchpistole räuchern.

#### Garnitur:

frische Kräuter oder Kresse mit Blüten



Fotos: Nils Hasenauer; Illustration: Ulli Krüner

## Kraft der Kehlen

Wolfgang Höbel versucht, Schritt zu halten mit dem Lauf der Zeit



In ihrer Yogastunde werde neuerdings gesungen, hat mir eine Freundin erzählt. Früher war das offenbar nicht so, jetzt singen entspannungswillige Frauen und Männer am Ende jeder Yogastunde begeistert im Chor. Ich kenne mich mit den diversen Yogapraktiken nicht gut aus, was natürlich in unserer Zeit uncool ist, aber ich finde es schön und erstaunlich, was die Freundin da über das Ritual des Singens erzählte. Gesungen wird in einer Sprache, die den meisten Mitsingenden fremd und unverständlich ist – unbekümmert um doofe weltliche Fragen wie die, ob es sich beim Chorgesang nach Art einer fernen, in Indien entstandenen Tradition um eine Form kultureller Aneignung handelt. Sie fühle sich spirituell gestärkt durch das gemeinsame Singen, sagt meine Freundin, die anderen aus der Gruppe berichteten Ähnliches.

Ein bisschen schlaumeierisch habe ich behauptet, dass das Absingen von Kirchenliedern in meiner katholischen Kindheit bestimmt vergleichbare Effekte hervorbrachte. Tatsächlich gilt aber auch ohne jede Art der Metaphysik, nach den streng rationalen Erkenntnissen der Wissenschaft: Rituale geben uns Struktur und Halt in einem hektischen, oft nervigen Alltag; zu diesen Ritualen gehört das Singen, ob allein, zu zweit oder mit Hunderten anderen Menschen.

»Wenn ich singe, denke ich – und bin ehrlich«, hat Frank Sinatra gesagt. Das Singen vermittelt ein Gefühl von Gemeinschaft und freundlicher Offenheit. Die meisten Menschen kennen das gemeinsame Singen aus der Kindheit, weil viele Eltern allabendlich mit ihren Kleinen ein Einschlaflied anstimmen, wobei die Kinder in der Regel stets auf dem immer gleichen, vertrauten Lied bestehen. Wie andere Rituale, zum Beispiel das des gemeinsamen Essens zu halbwegs der gleichen Zeit, schafft das Singen das Gefühl von Zuverlässigkeit. In Ländern wie den USA singen Schulkinder am Morgen gemeinsam eine Hymne, in Deutschland ist das eher schwer vorstellbar. Das liegt daran, dass die Nationalsozialisten nicht bloß furchtbare Verbrechen begangen haben, sondern auch viele schreckliche Lieder im Chor absingen ließen. Aus ähnlichen Gründen ist unter fortschrittlich denkenden Deutschen bis heute das gemeinschaftliche Singen deutscher Lieder während des Sommerurlaubs in anderen Ländern verpönt.

Der Sport scheint von solchen Bedenken ausgenommen zu sein. In praktisch allen Teamsportarten ist es verbreitet, dass Frauen oder Männer sich Mut machen und den Zusammenhalt feiern, indem sie im Chor singen oder Beschwörungsformeln brüllen, ob sie nun im Inland oder im Ausland zum Spiel antreten. Ich selbst habe in jungen Jahren in einer Eishockeymannschaft gespielt und erinnere mich mit leichtem Gruseln an die Kampfgesänge, die wir im Mannschaftsbus vor dem Spiel anstimmten. Einige Liedtexte würde ich heute mindestens als grob unsportlich bezeichnen und nicht mehr mitsingen. Aber das Chorsingen war wohl effektiv, wir gewannen wichtige Spiele und bekamen sogar ein paar Auszeichnungen. Meist goldene oder bronzene Ehrennadeln, deren Erhalt wir dann im Kollektiv sehr laut besangen. Was wir dabei empfanden? Ein legendärer Spruch des Fußballtrainers Jürgen Klinsmann geht so: »Das sind Gefühle, wo man schwer beschreiben kann.« So ähnlich ergeht es meiner Freundin beim Singen nach der Yogastunde wohl auch. **S**

Ausgabe 18



»So viele originelle Ideen vereint, ganz großer Auftritt. Den 1. Platz bekommt Andrea Roedig für ihr Essay zum Thema »Ganz oder gar nicht«, weil es das komplexe Thema sehr gut und kurz darstellt.«

Elke Schumacher

»Ich freue mich immer auf das S-Magazin als Beilage – so inspirierend.«

Markus Deckert

»Die graphische Gestaltung des Magazins hat mir wieder besonders gut gefallen.«

Anke Mahrt

»Radikalität im Wortsinne in allen Lebensbereichen, in einer Zeit vieler gleichzeitiger Krisen ist Ihr Magazin ein sehr sinnvoller Ratgeber.«

Clemens Weilandt

»Die Ausgabe gibt mal wieder Einblick in die Moderne aller Zweige.«

Frank Schmidt

»Besonders beeindruckend finde ich die Zeichnungen von Antonio Citterio – einfach sehr ideenreich.«

Klaus Schoch

»Die Streetstyle- und Modebilder gefallen mir super gut. Lagos: überwältigend.«

Matthias Schäfer

»So lala finde ich die Ausgabe. Toll die Mode aus Lagos, und der Artikel »Ganz oder gar nicht«, das dazugehörige Bild ist sehr ästhetisch, ansonsten leider nichts, was mich wirklich berührt. Dass die Heftung fehlt, macht es auch nicht angenehmer. Alles fällt auseinander.«

Nadja Röbner

### Impressum

**SPIEGEL-Verlag**  
Rudolf Augstein GmbH & Co. KG,  
Ericusspitze 1,  
20457 Hamburg,  
Telefon 040 3007-2394

**Herausgeber:**  
Rudolf Augstein (1923–2002)

**Chefredakteur:**  
Steffen Klusmann (V.i.S.d.P.)

**Verantwortlich für Anzeigen:**  
Hannes Engler

**Anzeigenobjektleitung:**  
Petra Küsel

**Objektleitung:**  
Manuel Wessinghage

**Redaktion:**  
brookmedia Management  
GmbH, Straßenbahnring 13,  
20251 Hamburg

**Redaktionsleitung:**  
Bianca Lang-Bognár,  
Andreas Möller (Stv.)

**Artredaktion:**  
Johannes Erler

**Grafik:**  
Bureau Johannes Erler

**Autoren und Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Christian Baulig,  
Markus Deggerich,  
Edward B. Gordon,  
Wolfgang Höbel,  
Silvia Ihring,  
Thomas Künzel (Lektorat),  
Heiko Laschitzki (Fotostrecke),  
Barbara Markert,  
Parvin Nazemi,  
Ariha Reh,  
Stephan Reinhardt,  
Martin Steffen (Fotostrecke),  
Dr. Susanne Weingarten

**Bildbearbeitung:**  
PIXACTLY media GmbH,  
Hamburg

**Druck:**  
appl druck GmbH, Wemding



**Das nächste S-Magazin**  
Ihnen hat das S-Magazin gefallen? Wir freuen uns über Ihre Zuschriften an s-magazin@spiegel.de. Unsere nächste Ausgabe erscheint im August 2023.

# EDWARD B. GORDON

Neben großformatigen Ölbildern schafft der Maler seit 2006 in seinem Blog »A Painting a Day« täglich ein kachelgroßes Bildchen, das er im Internet versteigert. Es sind Landschaften, Menschen, Momente – Szenen des Alltags. Der 56-jährige Hannoveraner hat die in den USA begründete Methode des »Daily Painting« mit großem Erfolg in Deutschland etabliert. Und sich damit jenseits des konventionellen Kunstmarkts einen Namen gemacht. Der Sohn eines Bildhauers und gelernte Schauspieler porträtierte auch häufig Politiker wie Gerhard Schröder. Seine Alltagsstudien sind über die Galerie Lumas erhältlich oder mit der App »Artstream« auf dem Bildschirm zu betrachten. Für dieses Interview verzichtete Gordon weitgehend auf seine geliebte Ölfarbe und scribbelte drauflos.

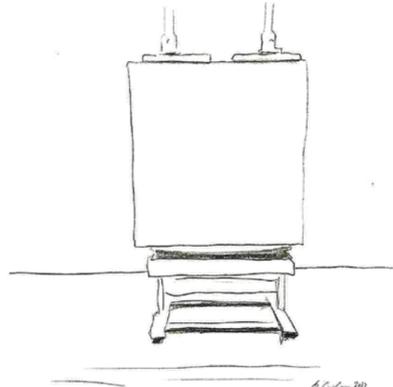
Schreiben Sie an [s-magazin@spiegel.de](mailto:s-magazin@spiegel.de), wie Ihnen die Ausgabe gefallen hat. Als Dankeschön verlosen wir unter den Einsendern eine der signierten Zeichnungen von Edward B. Gordon



Wie sehen Sie sich selbst?



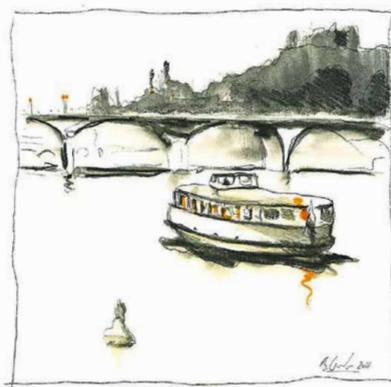
Wie sehen Sie Ihre Sammler?



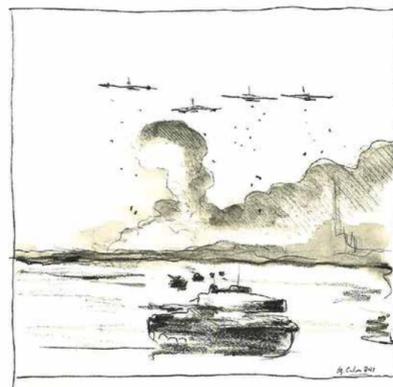
Was ist am schönsten an der Wirklichkeit?



Was ist das Größte an der Fantasie?



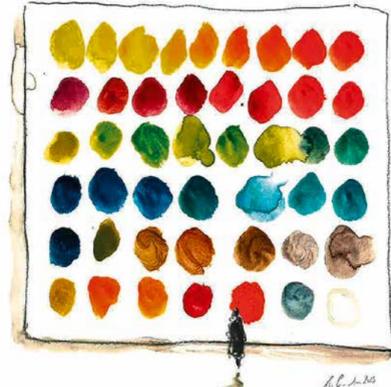
Wo sind Sie glücklich?



Wie sieht die Zukunft aus?



Die coolste Erfindung?



Welche Farbe hat der Alltag?



Was ist an Ihnen typisch deutsch?



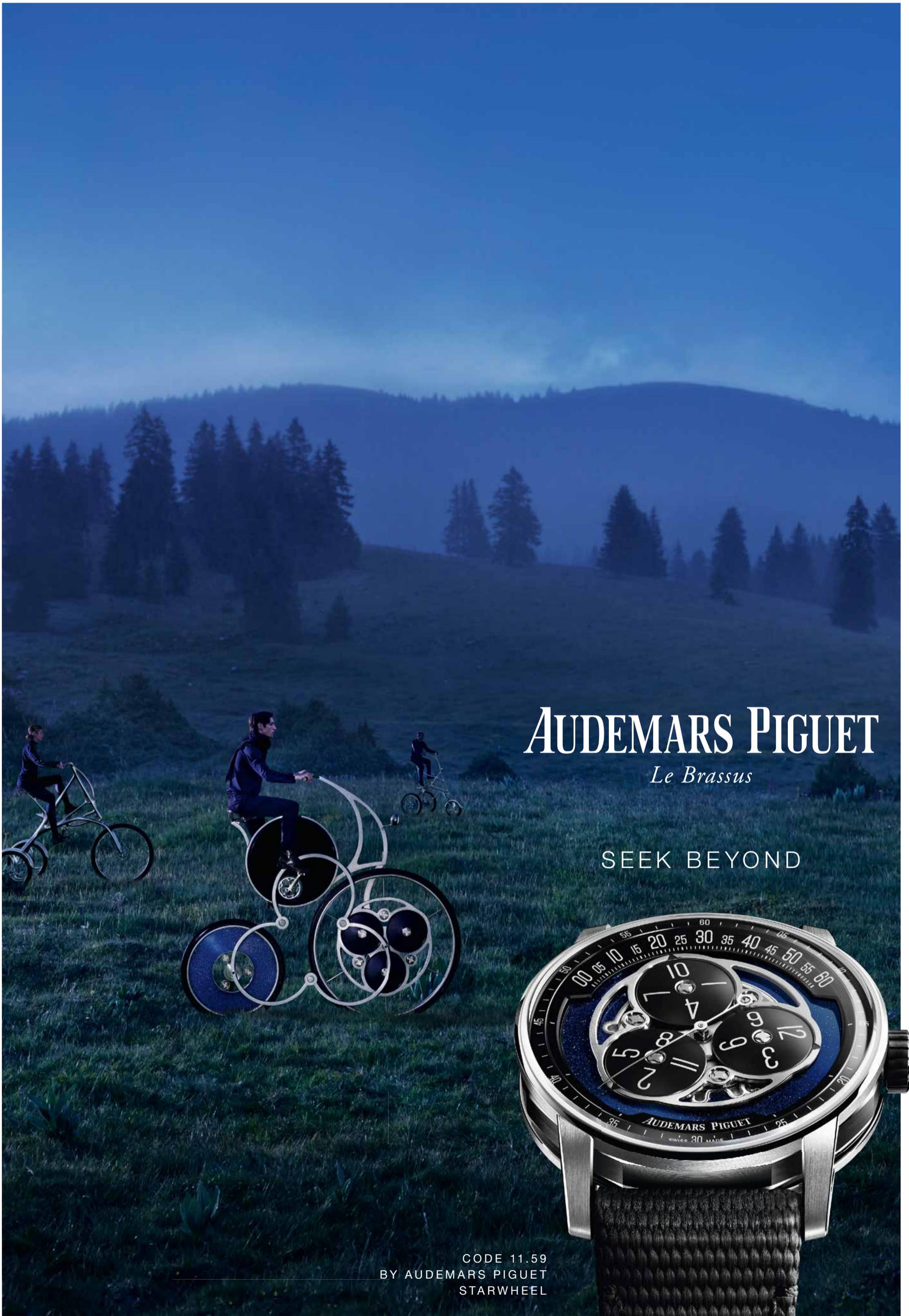
Die Idee der Rubrik stammt aus T, dem Style-Magazin der New York Times (»The Illustrated Interview«)

## Edgy

German Design Award

Headquarter: Alexander-Bretz-Straße 2 D-55457 Gensingen [bretz.de](http://bretz.de)

Flagships: Berlin Dortmund Dresden Düsseldorf Frankfurt Hamburg Köln Leipzig München Nürnberg Stuttgart Budapest Paris Wien



AUDEMARS PIGUET

*Le Brassus*

SEEK BEYOND



CODE 11.59  
BY AUDEMARS PIGUET  
STARWHEEL

AUDEMARS PIGUET BOUTIQUE FRANKFURT : GOETHESTRASSE 9  
AP HOUSE MÜNCHEN : RESIDENZSTRASSE 18