



NEON

#4
2016

DE €3,70
A €4,10
CH SFr. 6,90
BeNeLux €4,40
F/I/ES €5,00
PT (cont.) €5,00
GR €5,50
FI €5,70

NIE WIEDER DISPO

Wie wir lernen, mit
Geld umzugehen

GLÜCK ODER ERPRESSUNG?

Was Liebesbekenntnisse
anrichten können

PHILIP ZIEHT IN DEN KRIEG

Die Erlebnisse eines
24-Jährigen in Syrien



WAS TUN AUF DER WELT?

33 Ideen für ein gutes, wildes Leben

3,70€



WAS TUN AUF DER WELT ?

FOTOS: LYNDON FRENCH
TEXT: ESTHER GÖBEL, KATHARINA KRUG, MICHEL ABDOLLAHI,
MIRNA FUNK, PETER WITTKAMP, MAREIKE NIEBERDING

Warum es sich lohnen kann, allein zu verreisen, sich das Herz brechen zu lassen oder ein Jahr lang auf Emoticons zu verzichten. 33 Ratschläge für ein gutes, wildes Leben.

#1

#1 Mehr als zwei Wochen allein verreisen

Du hast nur dich. Deshalb bist du die Person, der du am meisten vertrauen solltest. Lerne dich kennen! Lerne, dich zu mögen! Fahre mit dir in den Urlaub. Gehe mit dir allein essen. Liege mit dir morgens ewig im Bett und starr die Decke an. Plansche allein im Meer. Besuche allein eine Ausstellung. Setz dich allein in eine Bar. Tu Dinge, vor denen du Angst hast. Tu Dinge, auf die du erst mal keinen Bock hast. Triff dich mit fremden Personen. Das alles braucht es, um eine gute Beziehung zu dir selbst aufzubauen. Und damit kann man nicht früh genug anfangen. Denn wer sich selbst aushält, hält auch andere in ihrem Selbstsein aus.

#2 Eine Affäre haben

Also eine richtige. Eine, die so gefährlich ist, dass man seinem Partner nur noch mit Angst und schwitzigen Händen begegnen kann.

#3 Experte werden

Befasse dich so lange mit einem Thema, bis du mehr als die anderen darüber weißt. Je abseitiger, desto besser. Wer würde nicht gern jedes einzelne Detail wissen wollen über:

- die Stummfilme von Buster Keaton, bevor er zu MGM wechselte
- Bauchnabel
- holländische Rotweine
- Bob Ross
- Karneval in Berlin
- Beatrix von Storch
- Rührei und seine Zubereitungsarten

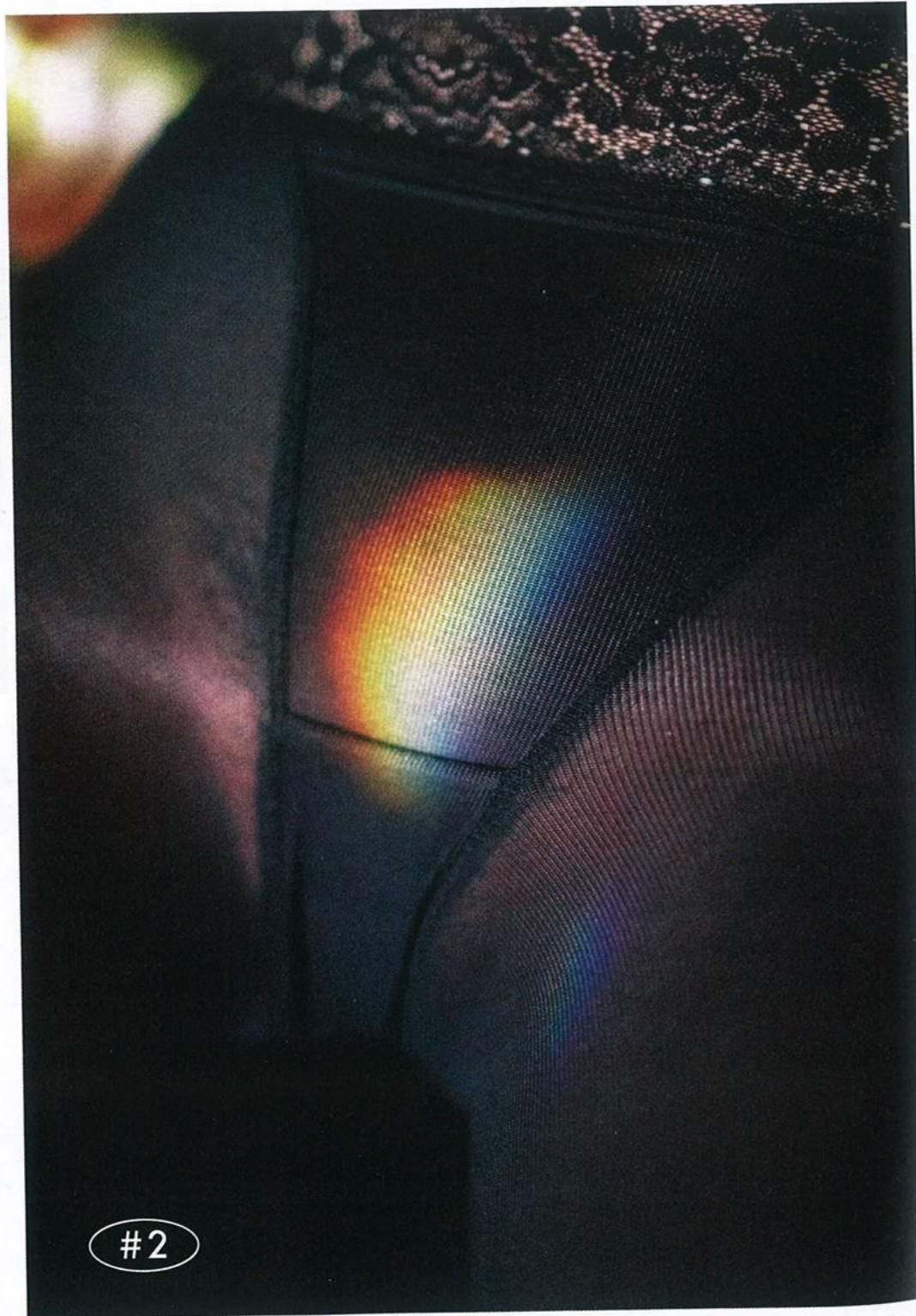
Du musst nicht alles wissen. Aber so viel, dass Claus Kleber dich im »heute journal« interviewen wollen würde, wäre das Thema plötzlich von nationalem Interesse. Zugegeben: Das wird vermutlich nie

geschehen. Doch wenn du auf einer WG-Party in der Küche fünf Minuten lang eloquent über dein Nischenthema wie etwa die Säbelzahnkatzen referiert hast (lateinisch: Machairodontinae – aber

wem erzähle ich das?), weckst du Erwartungen: Wer so viel über ausgestorbene Tiere weiß, der weiß doch noch mehr! Zum Beispiel über Zungenküsse. Direkt mal nachfragen!

#4 Sich ein Ziel setzen, das nicht erreichbar ist

Wie wäre es zum Beispiel damit, Bundespräsident zu sein? Ziemlich unwahrscheinlich – insgesamt hatten wir bisher nur elf. Aber das Unerreichbare bringt einen häufig an absurde Orte und in irre Situationen. Und wenn es dann tatsächlich klappt: Schloss Bellevue ist wirklich schön!



#5 Ein Jahr lang auf Emoticons verzichten

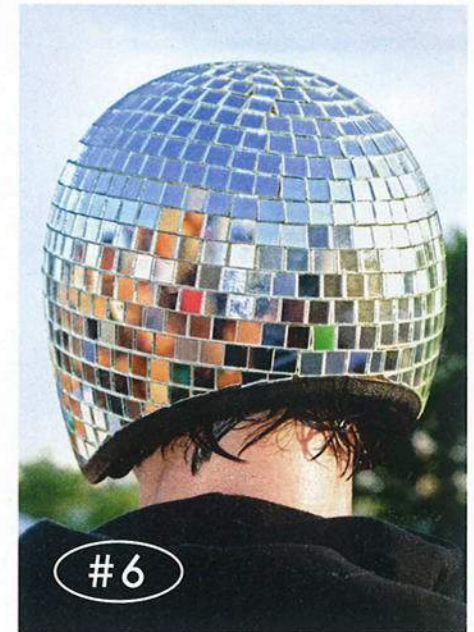
Diät, Diät – immer machen alle Diät. Und verzichten dabei auf echt wichtige Dinge: Pizza, Schokolade. Oder Alkohol. Besser wäre doch ein sinnvoller Verzicht. Doofe-Leute-Diät zum Beispiel. Oder mal ein ganzes Jahr ohne bescheuerte Emoticons auskommen. Grins!

Deine Facebook-Bekannte wird dein »Du Superhübsche!« unter ihrem neuen Profilbild auch ohne Herzchen als Kompliment verstehen. Und hinter »Warum hast du mit meiner Freundin geschlafen?« passt ohnehin kein Emoticon wirklich gut. Der traurige Smiley? Zu infantil. Der braune Kackhaufen? Zu lustig für den Ernst der Lage. Deswegen: Einfach mal auf die quietschbunten Grimassen verzichten – und in dem Jahr deiner digitalen Diät lernen, Gefühle in Worten auszudrücken.

#6 Klug investieren

Mein Bruder fuhr vor einigen Jahren nach einer Party betrunken zum Flughafen, weil er noch nicht nach Hause wollte. Der nächste Flug ging nach Verona. Klingt doch super, dachte er sich. Also: Shut up and take my money! Während des Abflugs bemerkte er jedoch, dass er eigentlich lieber in Köln geblieben wäre. Stichwort: Katarmelancholie. Also: In Verona ein Taxi ins Hotel genommen, den »Tatort« gestreamt, einen Rückflug gebucht – am nächsten Tag wieder zu Hause angekommen.

500 Euro hatte ihn dieser »kurze Umweg« gekostet. Und trotzdem: Besser hätte er das Geld kaum investieren können. Je öfter er die Geschichte auf einer Party erzählt, desto mehr amortisiert sich die sinnlos ausgegebene Kohle; die Mädchen hängen ihm an den Lippen, Jungs wären gern so lässig wie er. »

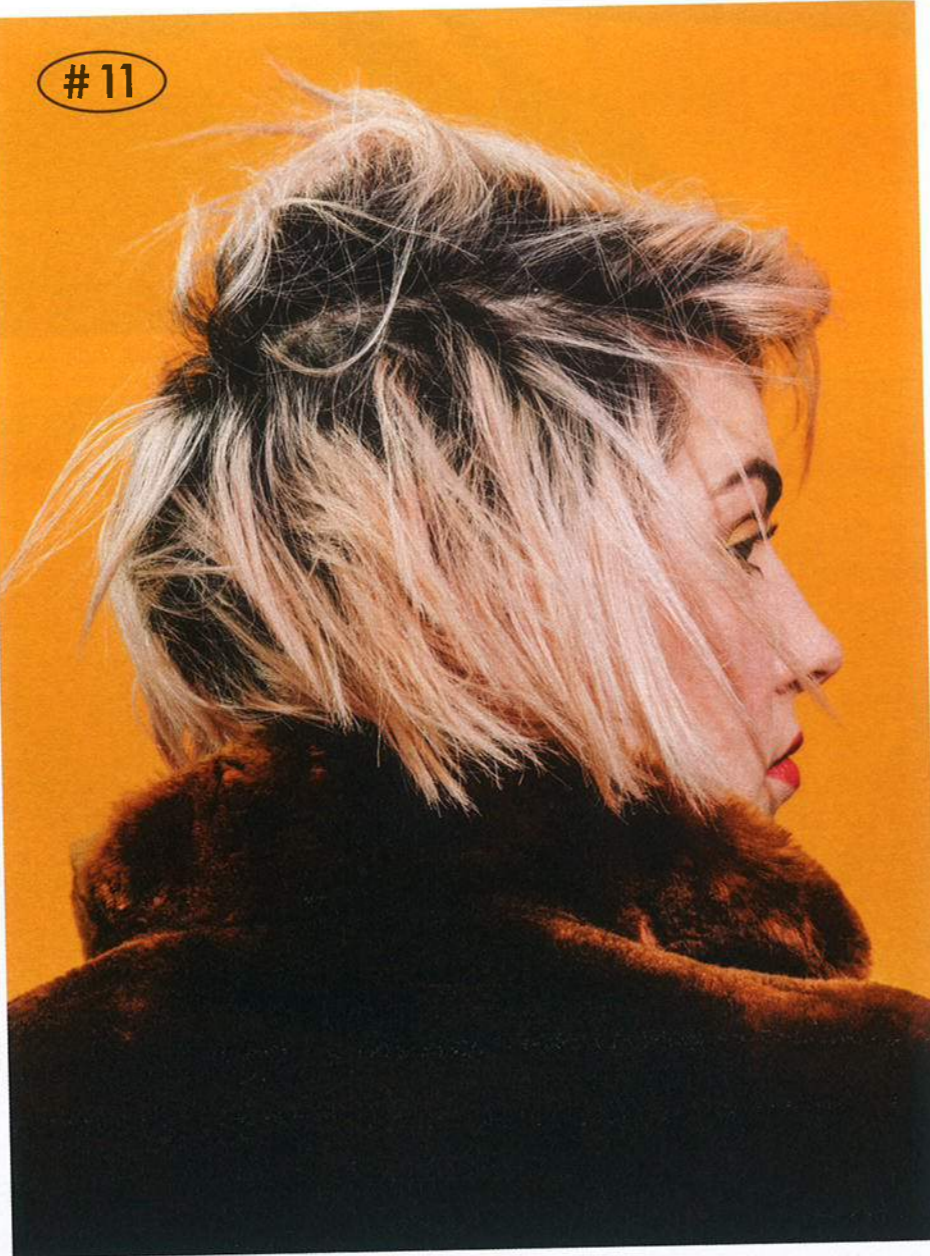


#7 Sich das Herz brechen lassen

Nichts ist schlimmer als Liebeskummer. Wirklich. Nichts. Über Tage, Wochen oder Monate weinend im Bett liegen ist die ultimative Erfahrung. Alte Fotos anschauen. Alte E-Mails und SMS-Nachrichten lesen. Die gemeinsamen Songs hören. Immer und immer wieder. Leute anheuern, den oder die Ex auf Facebook zu stalken, wenn man selbst bereits geblockt wurde. Das ganze Programm. Je verzweifelter, desto besser. Scheiß auf Pragmatismus. Durchdrehen! Nicht mehr weitermachen können. Nicht mehr weitermachen wollen. Sich weigern, zu arbeiten, zu essen und zu trinken. Alte Fotos zu einer Collage zusammenkleben, dann die Collage betrunken und weinend zerreißt und aus dem Fenster werfen. Überhaupt, Dinge betrunken tun. Betrunken E-Mails und Nachrichten an die Ex schicken. Betrunken mitten in der Nacht beim Ex anrufen. Bei Liebeskummer gibt es keine Grenzen, und das ist richtig so. Schließlich ist diese Erfahrung eine der bereicherndsten und wertvollsten. Denn Liebeskummer ist völlig zweckfrei. Und das gibt es im Kapitalismus schließlich kaum noch.

#8 Philosophie studieren

Philosophie ist was für weltfremde Spinner oder Langweiler? Philosophie studieren nur Leute, die nicht wissen, wohin mit sich? Alles Quatsch! Wer strukturiertes und logisches Denken erlernen will, wer wissen will, was die Welt im Inneren zusammenhält, der studiert Philosophie. Und zwar bis zum Ende. Nachteil: Man kennt spätestens nach dem zweiten Semester jeden einzelnen Witz über das Taxifahren auswendig.



#9 Den Koran lesen

Dieses ganze Glaubensbuch durcharbeiten, ist eine Mammutaufgabe, die wohl nur die wenigsten in ihrem Leben schaffen werden. Trotzdem: In einer globalisierten Welt sollte jeder die Grundlagen der großen Religionen kennen. Auch wer selbst nicht gläubig ist. Zu den Weltreligionen zählen neben dem Islam das Christen- und Judentum sowie der Buddhismus und der Hinduismus. Gut zum Einstieg und Überblick sind etwa die kleinen Bücher der Reihe »C.H. Beck Wissen«.

#10 Einen Brief an sein 14-jähriges Ich schreiben

Wer eine leichte Pubertät hatte, mit dem stimmt irgendetwas nicht. Und weil diese Zeit so ein schwarzes Kapitel im eigenen Leben ist, sollte man für die Herzgesundheit einfach mal einen Brief an sein 14-jähriges Ich schreiben. Vielleicht hat man noch alte Tagebücher, die man gegebenenfalls vorher lesen kann. Um zu verstehen, warum man damals so war, wie man war. Und wurde, wie man ist.

#11 Manche Menschen hinter sich lassen

Das klingt jetzt brutal, ist aber manchmal notwendig. Genauso, wie man alle paar Monate einen ordentlichen Hausputz machen sollte, muss man sich in seinem Freundeskreis regelmäßig umschauen und ehrlich zu sich sein. Wer einem nicht wohlgesonnen ist; wer einem Energie raubt; wer sich nicht für einen freuen kann, wenn man etwas Schönes erreicht hat, den sollte man zurücklassen.



EXPERTEN FÜR EIN WILDES LEBEN



PETER WITTKAMP ist Werbetexter, Konzepter und Autor des Buchs »Die fünf schlechtesten Antworten auf »Ich liebe dich!««. Auf Twitter ist der Berliner Ex-Indie-DJ als @diktator unterwegs und sehr folgenswert.
Punkte: #3, #5, #6



MIRNA FUNK ist Journalistin und Schriftstellerin. Ihr Debütroman »Winternähe« ist im vergangenen Jahr erschienen und erhielt den Uwe-Johnson-Förderpreis. Mirna Funk lebt in Berlin und Tel Aviv.
Punkte: #7, #8, #10, #11



MICHEL ABDOLLAHI ist ein iranischstämmiger Maler, Journalist und Literat. Abdollahi moderierte Poetry-Slams und ist als Fernsehreporter für den NDR tätig. Bekannt wurde er durch seine Aktion »Ich bin Muslim. Was wollen Sie wissen?«. Für seine NDR-Reportage »Im Nazidorf« bekam er den Deutschen Fernsehpreis.
Punkte: #4, #29

FOTOS: ULISEEIN BILD, WILLIAM MINKE / OSTEKROUZ, BECCINA ENGEL-ALBUSTIN

FRILUFTS
TAKE THE LONG WAY

»GEMACHT FÜR WASSER UND ANDERE FÄLLE.«

Freu dich aufs Tiefdruckgebiet! Die wasserdichte 3-Lagen-Jacke VIEDMA hat viele funktionelle Details, macht großen Eindruck in Stadt und Land und lässt dich schick im Regen stehen. **Liefere dich dem Reisen aus - perfekt vorbereitet mit: www.frilufts.com**



NEU UND EXKLUSIV BEI
Globetrotter

JACKET VIEDMA

Als Männer- und Frauenmodell, in verschiedenen Farben und auch als Mantel erhältlich

229,95 €

#12 Sich einen Monat lang nicht beschweren

Über nichts und niemanden.

#13 In ein Land fahren, von dem man rein gar nichts weiß

Spanien, Irland oder die USA kann schließlich jeder.

#14 Mit seinen Geschwistern eine ganze Nacht durchsaufen

#15 Ehrlich zu seinen Eltern sein

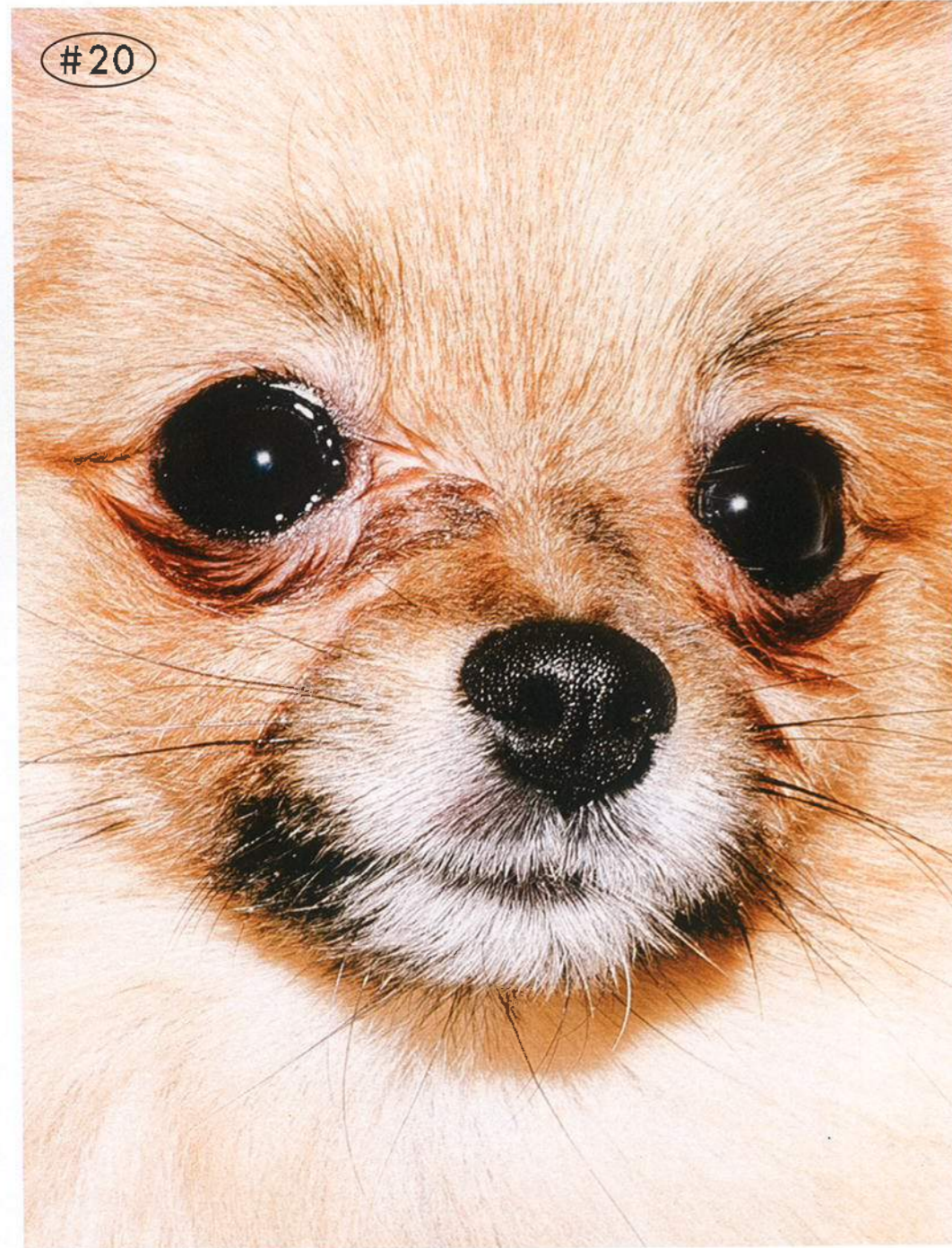
Vielleicht die schwierigste Herausforderung. Lolnt sich aber.

#16 Sich selbst lieben

Das traut sich meistens nur keiner.

#17 Seinen Großeltern sagen, dass man sie liebt

Gerade weil uns das so schwer über die Lippen geht. Warum eigentlich?



#20

#18 Sex mit möglichst vielen Menschen haben

Wer eine ewig lange Liste mit Geschlechtspartnern führt, die wahllos möglichst viele Striche zählen soll, wird damit wohl nicht glücklich werden. Wer aber sein ganzes Leben lang nur Sex mit einer einzigen Person hat, weiß nicht, was er womöglich verpasst. Deswegen gilt: Wer sich ausprobiert, weiß, was er mag. Und wer weiß, was er mag, hat besseren Sex.

#19 Kinder bekommen

Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag des Magazins »Eltern« wünschen sich 86 Prozent der kinderlosen jungen Frauen und 88 Prozent der kinderlosen jungen Männer später einmal Nachwuchs. Für die allermeisten Menschen gehört eine eigene Familie also zu einem glücklichen Leben dazu. Zumindest in der theoretischen Vorstellung.

#20 Oder auch nicht

Achtung! Kinder sind aber auch noch lange kein Glücksgarant. Verschiedene Langzeitstudien der Zufriedenheitsforschung gehen sogar davon aus, dass Eltern weniger glücklich sind als Kinderlose. Zumindest so lange, bis die Kinder wieder aus dem Haus sind. Trotzdem denken vor allem junge Frauen oft noch immer, sie müssten Kinder bekommen, das sei gewissermaßen qua Geschlecht ihre Bestimmung. Das ist aber völliger Quatsch, von dem es gilt, sich freizumachen. Weder ist eine erwachsene Frau ohne Kinder ein moralisch-sozialer Fail, noch bedeutet ein kinderloses Dasein ein weniger erfülltes Leben.

#21 Beim Nachbarn klingeln

Die Welt dreht sich nicht nur um dich und deinen Selfie-Stick. Kümmere dich deshalb um deine Mitmenschen. Finde heraus, wer in der Wohnung neben dir wohnt. Trag der Oma aus dem dritten Stock den Einkauf hoch. Oder halte ihr zumindest die Fahrstuhltür auf. Frag die Familie, die gerade einzieht, ob du ihr einen Akkuschauber leihen oder Kaffee kochen kannst, bis sie die eigene Maschine ausgepackt hat.

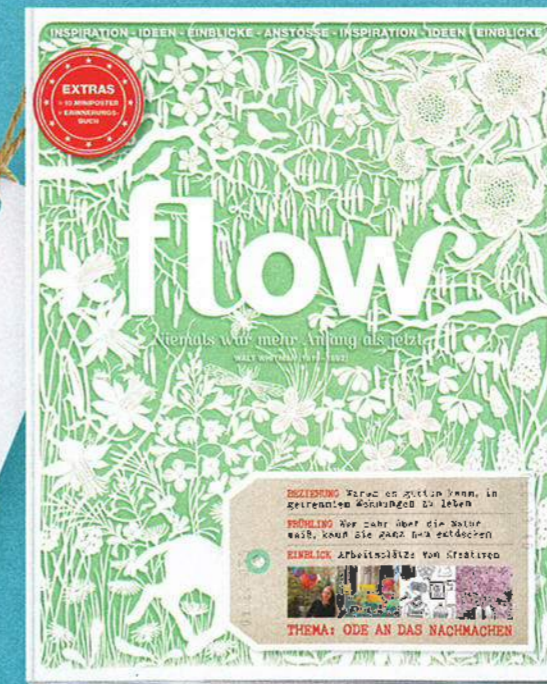
ALLES BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

DIE NEUE FLOW IST DA,

mit kreativen Ideen, spannenden Denkanstößen und positiven Inspirationen, die den Alltag ein bisschen schöner machen. Dazu kleine Papiergeschenke zum Herausnehmen, liebevolle Illustrationen und viele Selbstmachtipps.

www.flow-magazin.de

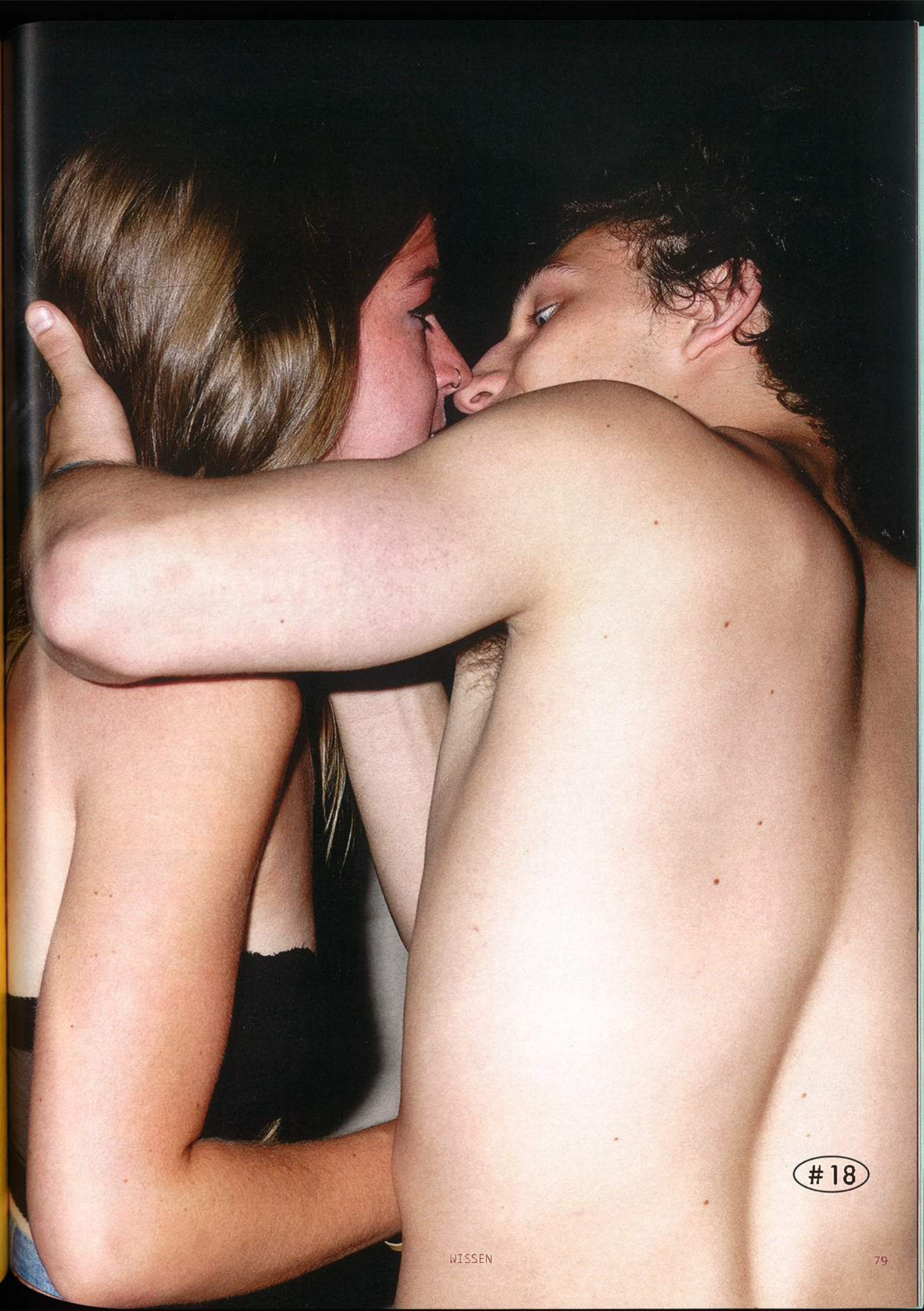
MIT ZWEI KREATIVEN BEILAGEN



JETZT NEU AM KIOSK

Mein Leben ist im flow

#17



#18

#22 Den wirklich richtigen Ort für sich finden

Es muss nicht unbedingt immer Berlin sein. Auch Würzburg, Koblenz oder Konstanz können glücklich machen. Wer Ruhe, Natur und Übersichtlichkeit bevorzugt, ist in einer ländlichen Gegend oder in einer Kleinstadt besser aufgehoben. Wer erst bei Trubel, vielen Menschen und Rushhour-Gehupe richtig aufblüht, fühlt sich in einer Großstadt wohler. Wer den Wechsel der Jahreszeiten liebt, sollte in Europa bleiben. Wer schon bei den ersten grauen Herbsttagen in eine trübe Stimmung verfällt, muss in sonnigere Gefilde auswandern. Nicht immer erlaubt die Job- oder Ausbildungssituation eine freie Ortswahl. Aber wer weiß, wo er langfristig leben will, kann seine Planung danach ausrichten – mit der Aussicht, irgendwann wirklich am idealen Ort zu leben.



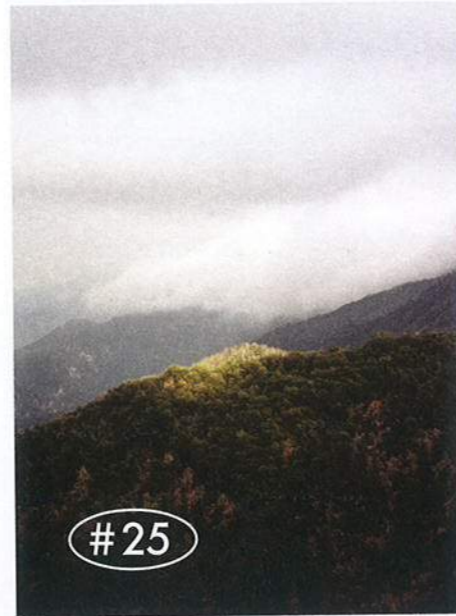
#22

#23 Möglichst lange Nächte durchtanzen

Und die Tage danach auch. Nur selten lassen wir uns so gehen wie auf einer gut gefüllten Tanzfläche. Wenn der DJ sein Handwerk versteht, schafft er es mit nur wenigen Beats, uns aus dem Klein-Klein des Alltags in eine fremde Welt zu führen. Der Boden vibriert, und jede Bassline schickt uns auf eine neue Reise. Irgendwann wissen wir nicht mehr, ob wir seit zehn Minuten tanzen oder seit zwei Stunden. Eine Nacht im Club ist wie ein Kurzurlaub, der Stempel vom Einlass ist unser Visum, und die Reiseapotheke gibt es an der Bar.

#24 Bei der Geburt eines Menschen dabei sein

#25 Einen sterbenden Menschen begleiten



#25

#26 Kochen lernen

Kochen bedeutet, Selbstpflege zu kultivieren, und das tut gut. Vielleicht nicht immer das Croissant oder Käsebrötchen auf dem Weg zur Arbeit in sich reinschieben. Sondern mal innehalten und schauen: Was tue ich da, was soll mein Körper verdauen, und spiegelt dieser Akt nicht auch wider, wie ich mich selbst behandle? Bewusster leben heißt bewusster essen. Und zu kochen, statt im Gehen zu schlingen, ist dabei eine gute Strategie.

#27 Einem Menschen vergeben

Streiten kann jeder. Sich entschuldigen wird schon schwieriger. Jemandem vergeben für das, was er einem angetan hat: Das ist die Kür. Wenn man noch nicht so weit ist, kann man es nicht erzwingen. Aber wenn man es schafft, macht es einen selbst so frei wie nichts sonst. ➤



#27

3/2016 www.pm-magazin.de

Fragen & Antworten

P.M.

Fragen & Antworten

SCHNELLER WISSEN

Jetzt im Handel

Wo leben die letzten unbekanntesten Völker der Erde? Und wie?

68

SPANNENDE FRAGEN



Wie gewinnt man beim Monopoly?



Wie weit kann man maximal sehen?



Wie ansteckend ist Stress?

SCHNELLER WISSEN

pm-magazin.de

#28 Verstehen, dass Feminismus für alle gut ist

Gesellschaftliche Veränderung ist auf den ersten Blick immer erst mal unbequem für das Gewohnheitstier namens Mensch. Feminismus legt den Finger in genau diese Wunde, denn er stellt grundlegende Annahmen wie die des klassischen Geschlechterverhältnisses infrage. Verabschiede dich also einmal von allen oberflächlichen Vorurteilen, die es rund ums F-Wort so gibt (Achselhaare, Männerhass, Humorlosigkeit, abgefackelte Büstenhalter und so weiter), und setz dich tatsächlich mit den inhaltlichen Forderungen auseinander. Dann wirst du sehen: Eine Kanzlerin macht noch keinen Sommer, und auch heute ist Geschlechtergerechtigkeit leider nicht überall erreicht. Sich von starren Rollenbildern frei zu machen, die uns lediglich einschränken, nützt uns allen und macht uns am Ende freier darin, uns individuell in einer Welt zu entfalten, die Menschen weder Respekt noch Chancen verwehrt.

#29 Das Gesamtwerk eines Autors lesen

Es steht jedem Menschen gut, über irgendeinen Schriftsteller genau Bescheid zu wissen. Aus diesem Wissenstopf kann man schöpfen, und oft wundert man sich, mit welchen Typen man über das eigene Leib- und Magen-thema ins Gespräch kommt. Vorschlag, auch wenn es sicher leichtere Kost gibt: Dostojewski.



#30 Sich ein Haustier zulegen

Das mag nach einer ziemlich banalen Sache klingen, aber diese wird plötzlich ganz wichtig, wenn das Chaos der Welt mal wieder zu überwältigend ist. Dann kann der Blick in zwei treue Knopfaugen mit Fell drumherum nämlich genau den Halt bieten, der sonst gerade nirgends in Sichtweite ist. Sich um ein Tier zu kümmern, schafft außerdem ein ganz neues Verantwortungsbewusstsein. Mit dem schönen Nebeneffekt, dass nicht nur du dich um das Tier kümmerst. Sondern das Tier sich auch ein Stück weit um dich.

#31 Sich in Miami verfahren

Du holst einen Kumpel vom Flughafen ab, der in einem sehr miesen Viertel liegt. An der Ampel rammt dich plötzlich von hinten ein Pick-up-Truck. Erst nur ein leichter Stoß, dann heftiger. Immer wieder. Dir wird eiskalt. Du gibst trotz roter Ampel Gas. Der Pick-up hinterher. Dein Sichtfeld verengt sich. Panik macht sich breit. Die Straßen werden unübersichtlicher, nirgends ein Mensch. Du hast jetzt die Wahl: Gibst du dich der Angst hin, verlierst du irgendwann die Kontrolle über den Wagen. Deshalb volle Konzentration. Angstschweiß riecht fürchterlich. Er macht dich aber sofort wach. Du denkst plötzlich logisch – und bleibst auf der Hauptstraße, obwohl du instinktiv abbiegen willst, Hauptsache, raus aus dem Blickfeld des Verfolgers. Du würdest aber in einer Sackgasse landen, säßest in der Falle. So wird es irgendwann belebter, von Weitem siehst du den Flughafen, der Pick-up hinter dir hat längst abgedreht. Du bist gerade gewachsen.

#32 Herrndorfs Buch »Tschick« nachreisen

#33 Abhauen. Egal wohin •