FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

04 – 2022

emotion

10 Seiten BÜCHER-SPECIAL

TENNIS-STAR ANDREA PETKOVIC
„Wer ich heute bin, das habe ich selbst geschafft“

Mehr Spaß in Social Media
Kluge Ideen, wie du dich im digitalen Leben wieder wohlfühlst

Einfach wegfahren!
Wie wär's mit Van-Life oder Segeln unter Frauen?

Star-Köchinnen
verraten ihre Lieblingsrezepte

ZU GEWINNEN:
Support für dein Start-up

WORKOUT FÜR DIE SEELE
Raus aus der Erschöpfung, hin zu dir! Das geht ganz entspannt: mit unserem Sofort-Coaching für mehr Resilienz

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR

4 197083 104902 04

INHALT

30

Sophia Hoffmann und drei weitere Star-Köchinnen erlauben einen Blick hinter die Gastro-Kulissen

64

Ist ein eigener Van lässig oder doch eher lästig? Drei Frauen, drei Haltungen

BEGEGNUNG

18 **Tennis-Ass Andrea Petkovic hat viele Spielwiesen: Neben dem Sport zählt auch Schreiben und Podcasten dazu – schlagfertig ist sie überall**

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

Unsere Themen

10 **NEULAND** Alles, was jetzt mehr Miteinander, Spaß und Diversität in unseren Alltag bringt

18 **BEGEGNUNG** Satz und Sieg: Andrea Petkovic hat uns im Interview mit ihrer Geradlinigkeit umgehauen

24 **WORKOUT FÜR DIE SEELE** Ja, wir können trainieren, dass wir uns besser fühlen. Schlaue Erkenntnisse dazu

30 **HERD-HELDINNEN** In der männlich dominierten Spitzenküche haben diese Frauen ihren Platz erobert

36 **PAARTHERAPIE** ist eine gute Idee. Ein Gespräch zwischen zweien, die es wissen müssen

40 **#FEMFUTURE, TEIL 3** Wie wollen wir leben? Ein Wohnprojekt macht vor, wie Inklusion lässig klappt

64 **BULLIS UNTER UNS** Große Freiheit oder eher spießig? Drei Kolleginnen über das Van-Life

70 **GRÜNDE DEIN BUSINESS!** Hier gibt's Unterstützung

110 **BÄRBEL TRIFFT ...** Alexander Bojcan, besser bekannt als Kurt Krömer. Thema: sein Weg aus der Depression

Dossier

46 **LIEBES INTERNET, WIR MÜSSEN REDEN!** Du warst mal die große Verheißung, aber jetzt nervst du oft nur noch. Wie wir wieder zueinanderfinden – darüber haben wir mit Netz-Kennerinnen gesprochen

48 **ZEITREISE** Als Facebook noch cool war – und wir noch nicht wussten, was Algorithmen mit uns machen

50 **FLUCH DER FOTOFILTER** Immer mehr (junge) Frauen wollen aussehen wie ihr perfekt bearbeitetes Selfie

54 **MEINE VIELEN SOCIAL-MEDIA-ICHS** Wieso das Instagram-Ich nicht dasselbe ist wie bei LinkedIn und Twitter

56 **HATE SPEECH** Frauen erleben digitale Gewalt. Wie können sie sich wehren – und helfen lassen?

59 **ICH SCROLLE, ALSO BIN ICH?** Können wir uns selbst kluge Grenzen im Umgang mit dem Smartphone setzen?

62 **ABER DAFÜR LIEBEN WIR DAS NETZ** Tolle Inspirationen, Insta-Accounts und YouTube-Videos

COVERFOTO LOTTERMANNANDFUENTES **FOTOS** ANNABELL SIEVERT, EVELYN DRAGAN, LOTTERMANNANDFUENTES

100

Segel-Neuling Jessi (vorn) mit 14 Frauen unterwegs: ein Selbsterfahrungstörn im allerbesten Sinn

DOSSIER

46

Das World Wide Web ist eine Wundertüte, raubt uns aber oft den Nerv. Was wir anders machen können

82

Lass es knallen! Diese bunten Accessoires sind echte Moodbooster

Schönes Leben

78 **FEINES HAAR** Statt zum Pluster-Spray zu greifen, lässt sich die Mähne jetzt nachhaltiger kräftigen
82 **TREND-ACCESSOIRES** Taschen in Froschgrün und Zitronengelb, dazu Schuhe in Silber – großartig!
86 **ZU BESUCH IM ORCHIDARIUM** In Genf wird erforscht, was diese Blüten der Haut geben können
88 **BEAUTY & MODE NEWS** Was uns jetzt Laune macht
92 **NACHHALTIGE VERPACKUNGEN** Wir haben geschaut, welche Marken da schon auf einem guten Weg sind
96 **BEST OF** Modejournalistin Marlene Sørensen
98 **DUFT-NEWS** Neue sinnliche Düfte
100 **MATROSIN, AHOI!** Ein Segeltörn unter Frauen
106 **LIVING NEWS** Junge Designerinnen & Ikea-Pimps

Kultur

108 **KULTUR** Film, Musik, Kunst und mehr
115 **BUCH-SPECIAL** rund ums Thema Familie: satte zehn Seiten neuer Lesestoff, handverlesen von uns

Working Women

68 **JOB NEWS** Modern führen wie ein Fußballtrainer
69 **FRAGEN ZU JOB UND GELD** Expert*innen antworten
74 **MENTORIN ZU GEWINNEN** Diesmal: Arlene Bühler, CIO/CDO bei der DB Cargo AG
126 **EMOTION.AWARD 2022** Schlagt eure Kandidatinnen für unsere sechs Award-Kategorien vor

IN JEDER AUSGABE

5 Editorial | 8 Intern
16 Kasia spricht Klartext
45 Berit Brockhausen ... antwortet auf Lebensfragen
125 Abo-Service | Impressum
128 Horoskop Ihre Sterne in diesem Monat
129 Vorschau auf die nächste EMOTION-Ausgabe
130 Kolumnistin Helene Bockhorst über Stolz und Erfolg

FOTOS VERENA BRÜNING, MARC KRAUSE, PR **ILLUSTRATION** ARI LILOAN

INTERN

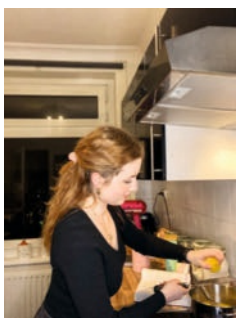
Was bei EMOTION und emotion.de jeden Monat los ist …

Spiel, Satz, SIEG UND SUSHI

Ein Blitzlichtgewitter entfachte das Fotografinnen-Duo Nada Lottermann und Vanessa Fuentes beim Shooting mit Andrea Petkovic, die direkt nach ihrem Training elegant in den Coverstar-Modus wechselte. Am Ende landeten alle beim Sushi an der Hotelbar und fanden: Das war eine gute Party (ab S. 18).

DIE HASSLIEBE ZUM INTERNET

Illustratorin Ari Liloan hat die tollen Zeichnungen zu unserem Internet-Dossier gemacht (ab S. 46). Und uns auch ihre Haltung zum Netz verraten: „Das Internet war gut gedacht als Demokratisierungsmotor, in dem jede*r eine Stimme hat und Ideen bestätigt oder widerlegt werden. Leider hat es sich mehr zur Ochlokratie entwickelt, in der jede*r seine Meinung hinausposaunt, egal wie wenig Gedanken dahinterstecken."



Empowerment heißt: MEHR FRAUEN AN DEN HERD!

Beauty-Redakteurin Hannah Gössmann weiß: Schönheit geht auch durch den Magen. Sie liebt es, zu kochen und zu backen (hier: Grieß-Schmarrn) und findet es unmöglich, dass Frauen in der Spitzengastronomie so unterrepräsentiert sind. Vier Köchinnen stellt sie ab S. 30 vor.

DAS STEUER FEST IN DER HAND

Fotografin Verena Brüning (l.) ist im Gegensatz zu Jessica Benjatschek seefest: Sie hat einen Segelschein und reiste einst Monate auf einem Frachtsegelschiff. Ihr Highlight beim Ostsee-Törn ab S. 100: In einer Schicht durfte sie den Zweimaster durch die Nacht steuern.

+++ ONLINE THEMEN: TSUNDOKU – so heißen in Japan die Büchertürme, die sich noch ungelesen auf dem Nachttisch stapeln. Das sind unsere: emotion.de/tsundoku +++ HUHU FRÜHLING Endlich wieder raus aus dem Winterschlaf! Wir haben euch die besten Tipps zum Aufblühen und Wachwerden zusammengestellt: emotion.de/fruehling +++

@emotionmagazin @emotionmagazin facebook.com/emotionmagazin

FOTOS SABINE DAHL, VERENA BRÜNING, PRIVAT **ILLUSTRATION** THENOUNPROJECT

Und vor uns nur das weite Meer

Fotos Verena Brüning **Text** Jessica Benjatschek

Nach getaner Arbeit genießt Autorin Jessi (r.) die Aussicht vom Klüverbaum, der weit über den Schiffsrumpf hinausragt

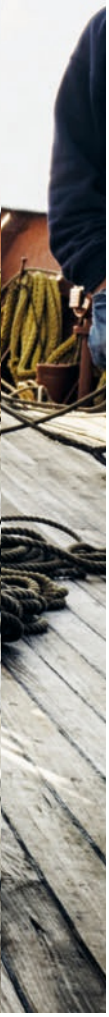
Sisterhood, raue Hände und Lektionen fürs Leben: Bei einem OSTSEE-TÖRN NUR MIT FRAUEN lernte unsere Autorin nicht nur, wie man EINEN ZWEIMASTER SEGELT, sondern vor allem viel über sich selbst

Morgens heißt es „All Hands“, dann versammelt sich die ganze Mannschaft an Deck und lässt sich von Kapitänin Conni (Mitte) zeigen, wie viele von den 110 Seemeilen der Reise sie schon geschafft hat

Auf dem offenem Meer leuchten die Sterne so hell, wie ich es selten zuvor erlebt habe. Es ist Neumond, und lediglich ein in der Ferne blinkender Leuchtturm sorgt für etwas Lichtverschmutzung in der nächtlichen Dunkelheit. Ich halte auf der Brigg „Roald Amundsen“ Wache, zusammen mit 14 anderen Frauen, während der Rest der Besatzung schläft. In den vier Stunden unserer Schicht tragen wir die Verantwortung für das Segelschiff. Plötzlich ziehen am Horizont Wolken auf. Der Himmel flackert. Es blitzt, aber ohne Donner. „Das ist Wetterleuchten“, erklärt Kapitänin Conni. Wenn sich Gewitterzellen entladen, entstehen Fallwinde, die sich sternförmig über die Ostsee ausbreiten. Durch die Winddreher müssen wir ständig die Segel neu ausrichten, um auf Kurs zu bleiben. Dafür ziehe ich mit meinem ganzen Körpergewicht am Seil; meine Handflächen fühlen sich mit jedem Mal wunder an. In den kurzen Pausen bis zur nächsten Böe sind alle ganz still und bestaunen den Nachthimmel. Ich sehe drei Sternschnuppen, aber immer, wenn ich mir etwas wünschen will, heißt es wieder: „An die Brassen!“

Wer wir im echten Leben sind, spielt keine Rolle. Hier sind alle Matrosinnen

Um Mitternacht ist Schichtwechsel, ich bin so müde, als hätte ich die Nacht durchgemacht. Erschöpft klettere ich in meine Koje und schlafe sofort ein. Zwei-



mal wache ich auf: vom Wellengang, der so stark ist, dass ich mir den Kopf an der Bettkante stoße. Und von Lisas Stimme: „Guten Morgen, Jessi, es ist halb acht, deine Schicht beginnt gleich."

Ein Leben nach dem Rhythmus der See und dem Dreischichtsystem an Bord: Vier Tage lang segele ich so mit 47 anderen Frauen auf der Ostsee von Rostock nach Sassnitz. Bei diesem Törn des Vereins „LebenLernen auf Segelschiffen e. V." sind keine Männer mit an Bord, auch wenn das Schiff sonst meist mit einer gemischten Crew in See sticht.

C

Conni, die Berufskapitänin, die 2003 als Trainee auf der „Roald Amundsen" ihre Leidenschaft zum Segeln entdeckt hat, sagt: „Ich bekomme nach so einem Frauentörn immer die Rückmeldung, dass die Frauen sich besonders viel getraut haben." Sie würden eben oft anders an Aufgaben herangehen. „Frage ich in einer gemischten Runde, wer etwas übernimmt, melden sich Männer meist direkt, fragen dann erst, was die Aufgabe genau beinhaltet und machen erst einmal. Frauen hingehen überlegen erst, ob sie der Aufgabe gewachsen sind, und denken, sie müssten alles bereits können, bevor sie es übernehmen."

Wir sind eine bunt gemischte Truppe aus Deutschland, der Schweiz, Schweden und Norwegen. Alle Altersgruppen sind vertreten, von 14 Jahren bis Ende 60, manche schon erfahrener, andere, so wie ich, segeln das allererste Mal. Auffällig viele meiner Mitseglerinnen arbeiten in klassischen Büro-Jobs, als Architektin, Anwältin, Übersetzerin, Pädagogin. An Bord spielt das keine Rolle, hier sind wir alle Matrosinnen, die von der Stammcrew angeleitet werden. „Toppsgasten" heißen die Frauen, die einer Wachgruppe vorstehen, für meine ist Sandra zuständig. ▶

Rechts: Nach einem Kommando gilt es, erst mal konzentriert zu warten, bis jede auf ihrer Position ist

Unten: Essen, klönen, spielen – die Messe ist das Herz des Schiffes

Bevor die 1952 gebaute Brigg „Roald Amundsen“ zum Segelschiff umgebaut wurde, war sie als Versorgungsschiff der DDR-Volksmarine im Einsatz

B

Bevor wir in See stechen, erklärt uns Sandra im Schnelldurchlauf, was wir wissen müssen. Da wären also die zwei hohen Maste und der Klüverbaum, ein Rundholz, das wie eine Speerspitze weit über das Schiff hinausragt. Gecheckt. Jetzt wird es kompliziert, denn um die Segel in Bewegung zu setzen, muss man alle 130 Seile richtig zuordnen können. Ich finde die seemännischen Bezeichnungen verwirrend. „Seht ihr die Toppnanten?“, fragt Sandra, während wir ihr wie Schafe über Deck nachlaufen.

Seit ich an Bord bin, denke ich nicht mehr an meinen Alltag. Nur ans Segeln

„Ähm, wohin sollen wir gucken?“, flüstert Liz. „Habe ich mich auch gefragt“, antworten Marie und ich im Chor.

Schon jetzt merke ich, dass dieses Abenteuer wie ein Brennglas auf meine Schwachpunkte wirken wird: Ich bin ungeduldig und kann schlecht akzeptieren, etwas nicht sofort zu verstehen. Dabei muss ich das gar nicht bis ins Detail, auf diesem Törn werden keine Vorkenntnisse erwartet. Viel wichtiger ist Neugierde, man muss nur zuhören und dann einfach machen. „Entspannt euch!“, hören wir daher immer wieder von den erfahreneren Seglerinnen.

Dann geht es los. „Backbord Gordinge bereit machen“, ruft Conni. Ich halte den richtigen Tampen fest, sodass es mir nicht mehr entwischen kann, und antworte unsicher: „Backbord Gordinge sind klar.“ Conni sagt: „In der Stimme kann man jede Unsicherheit und alle Selbstzweifel heraushören, die man im Laufe des Lebens angehäuft hat.“ Eine gute Lektion fürs Leben. Ich habe mir angewöhnt, manchmal leiser zu sein, als ich eigentlich wäre. Hier kann ich wieder lernen, laut und bestimmt zu sein.

Rechtsanwältin Anna zum Beispiel segelt seit zehn Jahren mit, weil sie es genießt, einfach nur Anweisungen zu befolgen, ohne groß darüber nachdenken zu müssen. Das Schiff ist ihre Abkürzung ins Hier und Jetzt. Auch mir fällt auf, dass ich, seit ich an Bord gekommen bin, an nichts anderes denke als ans Segeln. Nicht mal an meinen Freund, der sich im Vorfeld gesorgt hatte, ob ich überhaupt seefest sein würde. Ich komme einfach nicht dazu, weil ich den ganzen Tag oben an Deck beschäftigt bin und überall mit anpacke, wo eine helfende Hand gebraucht wird. Zwischendurch übe ich Seemannsknoten und versuche beim „Klardeck machen“ die Seile so aufzuwickeln, dass sie keine Achten bilden. Ein bisschen bin ich auf mich selber stolz, wie ordentlich ich das mache, bis Conni zu mir sagt: „Das sieht wirklich schön aus, muss im Ernstfall aber dreimal schneller gehen.“

Zum Glück lautet ein Grundsatz auf der „Roald Amundsen“: „Jede in ihrem Tempo“. Und ein anderer: „Alles kann,

Oben: Wer Nachtschicht in der „Backschaft" hat, formt 80 Brötchen fürs Frühstück

Links: Sicherheit hat Priorität. Nathalie und Klara absolvieren eine Feuerübung in Schutzausrüstung

nichts muss". Das hilft mir, als ich mir nicht zutraue, bei Regen den 36 Meter hohen Mast hinaufzuklettern, um das Segel einzupacken. Erst bin ich enttäuscht, weil ich nur bis zur ersten Saling in zwölf Meter Höhe komme, doch meine Mitseglerinnen überzeugen mich, dass es mutiger ist, sich einzugestehen, wenn man an seine Grenzen stößt.

Im Laufe der Reise verschiebe ich meine Grenzen immer mehr. Ich werde routinierter und schneller. Auch mit den Seemannsbegriffen klappt es besser, zumindest weiß ich stets, wo ich hingucken muss. Und traue mich, wenigstens das Segel auf dem Klüverbaum zusammenzupacken. Hier stehe ich auf einem dünnen Sicherheitsnetz über dem offenen Meer, Wasser spritzt an meine Beine, wenn eine Welle am Bug bricht. Plötzlich spüre ich das tiefe Urvertrauen, dass mir nichts passieren wird. Ich kann sogar den Ausblick auf die Kreidefelsen genießen, die in der Abendsonne schimmern. Jetzt schaffst du es auch, höher ins Rigg zu klettern, denke ich, und nehme mir vor, mich beim nächsten Mal dafür zu melden. Und mir in Zukunft mehr zuzutrauen, um keine Erfahrung zu verpassen, aus Angst, etwas nicht perfekt zu können.

INFOS ZUR REISE

Die Brigg „Roald Amundsen" ist ein Segelschiff in der Tradition der Windjammer des 19. Jahrhunderts und wurde ursprünglich für die Hochseefischerei gebaut. Sie wird vom gemeinnützigen Verein „LebenLernen auf Segelschiffen e. V." (LLaS e. V.) betrieben.

ZAHLEN UND FAKTEN
Das Schiff ist etwa 50 Meter lang und 7 Meter breit, hat zwei 36 Meter hohe Masten und 18 Segel. Gesegelt wird hier im Dreiwachsystem, in dem abwechselnd gearbeitet und geruht wird: Die 1. Wache segelt von 0-4 Uhr und von 12-16 Uhr. Die 2. Wache von 4-8 Uhr und von 16-20 Uhr, die 3. von 8-12 Uhr und von 20-24 Uhr.

TERMINE
Der nächste Frauen-Törn findet vom 11.9. bis 16.9. statt. Weitere Termine und alle Infos auf sailtraining.de