

NORDISCH



Lifestyle

AUSGABE 06/2025

Warme Lichter,
neue Wege -
Der Norden
im Winter.

Wo Heimat auf Urlaub trifft

WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE



Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Sonntag	11. Januar	11.00 Uhr
Dienstag	13. Januar	18.00 Uhr
Mittwoch	14. Januar	21.00 Uhr
Samstag	17. Januar	14.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche **Schnupperstunden** zum Kennenlernen vor Kursbeginn

Mit Tanzgutscheinen Freude bereiten!

- Gesellschaftstanzkurse für Erwachsene & Teens
- Discofox, Hochzeitskurse, West Coast Swing, Salsa uvm
- Line Dance und Tanzfitness
- Contemporary für Kinder von 6 bis 12
- Privatstunden



tanzschule tessmann ADTV
Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67
www.tanzschule-tessmann.de





*Moin, liebe Leserinnen und Leser,
liebe Nordlichter und solche, die es im Herzen sind!*

Herzlich willkommen zur Weihnachtsausgabe von NORDISCH LIFESTYLE – der letzten in diesem Jahr für alle, die den Norden lieben!

Wie schön, dass Du da bist – und gemeinsam mit uns in diese besondere Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE eintauchst.

Der Winter hat den Norden fest im Griff. Die Tage sind kurz, das Licht sanft, die Luft riecht nach Kaminfeuer. Es ist Adventszeit in Schleswig-Holstein – Zeit zum Innehalten und Staunen. Vielleicht bist Du gerade unterwegs durch verschneite Straßen oder mit Freunden bei Kerzenschein. Vielleicht genießt Du einfach einen Moment der Ruhe bei Tee und Gebäck.

Egal, wo Du bist: Diese Ausgabe ist für Dich. Für Deine Pause vom Alltag. Für Dein Herz, das den Norden liebt.

Wir sind dankbar, dass unser Magazin weiter wächst – mit Menschen wie Dir, die uns begleiten. Genau das findest Du in den kommenden Seiten: Themen, die Dich zu einer Weihnachtsausgabe überraschen. Begegnungen, die inspirieren. Orte, die Sehnsucht wecken. Und jede Menge nordische Lebensfreude, die Dich begleiten darf – ob am Kamin, im Zug nach Sylt oder beim Kaffee am Küchentisch.

Wir danken allen Partnern und Unternehmen, die unser Magazin möglich machen, dem gesamten Redaktionsteam für Leidenschaft und Einsatz – und Dir als Fan, der uns mit Treue, Motivation und Vertrauen trägt. Jede und jeder von Euch hat dazu beigetragen, dass NORDISCH LIFESTYLE so bunt und lebendig ist. **Vom 15.12.2025 bis 04.01.2026 machen wir Winterpause, am 05.01.2026 starten wir neu durch.**

Also mach's Dir gemütlich, nimm Dir Zeit – und genieße eine schöne Adventszeit, Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2026. Wir freuen uns, Dich im neuen Jahr wiederzusehen..

Arno und Loan Heyne

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE

*Abonniere
unseren Newsletter*



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE

Schenke mehr als ein Geschenk – SCHENKE EIN ERLEBNIS FÜR HERZ UND SEELE.

✨ Sternenlicht verschenken –

Persönliches Horoskop

Hole jemandem die Sterne vom Himmel! Ein individuelles Horoskop mit persönlichem Erklärungsgespräch durch eine erfahrene Astrologin öffnet neue Horizonte und schenkt Orientierung. Ob vor Ort, telefonisch oder via Zoom – dieses Geschenk kennt keine Grenzen.

✨ Gutschein: 80 € / 1 Stunde Beratung

🌙 Ein Blick ins eigene Universum –

Schriftliche Horoskop-Analyse

Für alle, die neugierig auf ihre inneren Persönlichkeitsanteile sind: Eine liebevoll erstellte Horoskop-Analyse als PDF bringt Klarheit und Inspiration – ein außergewöhnliches Geschenk für besondere Menschen.

✨ Gutschein: 35 € / PDF per Mail

🌿 Leichtigkeit spüren –

Aurareinigung

Wie eine Dusche für die Seele: Aurareinigung bringt frische Energie und innere Balance. In nur einer Sitzung erlernbar – ein Geschenk, das nachhaltig wirkt und neue Kraft schenkt.

✨ Gutschein: 80 € / 1 Stunde Sitzung (in Kiel)

Weihnachten ist die Zeit, Herzen zu berühren.

Mit diesen Gutscheinen und Wellness-Geschenken verschenkst Du nicht nur Dinge – Du verschenkst

Momente, die bleiben.

🐾 Dein inneres Krafttier entdecken –

Kartenlegung

Die Krafttierkarten öffnen Türen zu Antworten, die im Inneren verborgen liegen. Ein Geschenk voller Magie und Klarheit – perfekt für Menschen, die vor Veränderungen stehen.

✨ Gutschein: 80 € / ca. 1 Stunde (1-2 Legungen)

🎁 Geschenke zum Einpacken –

Wellness für die Sinne

Verwöhne Deine Liebsten mit kostbaren ätherischen Ölen und exklusiven Wellnessprodukten. Ein Diffuser verwandelt jedes Zuhause in eine duftende Oase, Kokosöl und acht verschiedene Öle laden zu wohltuenden Massagen ein.

✨ Erhältlich hier: <https://doterra.me/OpXXgN>

Estrella-Loba | Wini Britt Fuhrmann

Krusenrotter Weg 92
24113 Kiel
0178 8069000
info@estrella-loba.de
www.estrella-loba.de



Inhalt

KÜSTENLEBEN

06 FÜNF JAHRE
WILLER.WALD
NORDISCH LIFESTYLE

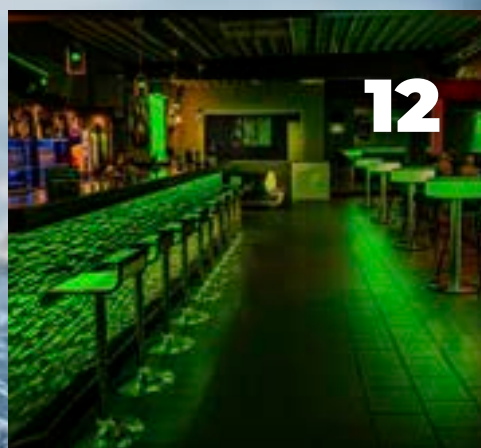
08 BEAUTY SECRETS
10 MAKE-UP-HACKS
Sascha Kugler

10 WARUM MÄDCHEN
TANZEN UND JUNGS
FUSSBALL SPIELEN
Inga Wilking
ADTV Tanzschule Tessmann

12 EIN SWINGERCLUB ALS
SAFE PLACE?
JA, UNBEDINGT.
Arno und Loan Heyne

14 ZWISCHEN SEHNSUCHT
UND NEUBEGINN
Locke u2p

16 WEIHNACHTSZEIT
IST PLÄTZCHENZEIT
Andrea Wichelmann



DIE NÄCHSTE *Lifestyle*
ERSCHEINT ONLINE REDAKTIONSSCHLUSS
30.01.2026 30.12.2025
AB KW06 | (PRINT)

Wo Heimat auf Urlaub trifft

HEIMATHAFEN

20 EINE KLEINE
NIKOLAUS-
ERINNERUNG

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

22 WENN EIN
KINDERLEBEN
PLÖTZLICH IN
DEINEN HÄNDEN LIEGT

Arno und Loan Heyne

ANKERPUNKT

30 STRIKES DES LEBENS
Marieke Fuhrmann

KLARSICHT

32 ENERGETISCHES
CUTTING
Wini Britt Fuhrmann

34 WEIHNACHTSSTERNE
Wini Britt Fuhrmann

19 IMPRESSUM

FÜNF JAHRE WILLER.WALD

FÜNFMAL DEUTSCHE MEISTER IM BÄUME SCHIESSEN



Was 2020 als Vision begann, ist heute ein sichtbarer Beitrag zum Klimaschutz: Der Willer.Wald feiert fünfjähriges Bestehen. Auf mittlerweile über 400.000 Quadratmetern wachsen in Dithmarschen und den Hüttener Bergen neue Bäume – gepflanzt dank der Schleswig-Holsteinerinnen und Schleswig-Holsteiner, die an Willer-Tankstellen tanken und damit das Projekt unterstützen.

Verantwortung aus Tradition

Initiiert wurde die Aktion von der Anton Willer GmbH & Co. KG, einem Kieler Familienunternehmen mit über 90-jähriger Geschichte. Ziel ist es, Autofahren ein Stück klimafreundlicher zu gestalten. Für jeden Liter Kraftstoffabsatz werden zehn Quadratzentimeter neuer Wald in Schleswig-Holstein angelegt – ganz ohne Zusatzkosten für die Kundinnen und Kunden.

Ein Jubiläum im Stadion

Anlässlich des Jubiläums feierte Willer gemeinsam mit Partnern, Unterstützern und langjährigen Wegbegleitern im Holstein-Stadion. Neben der Geschäftsführung um Georg Willer und Axel Niesing waren auch Ministerpräsident Daniel Günther, Schirmherr der Aktion, und Vertreter von Holstein Kiel zu Gast.

Auf dem satten Grün des Stadions wurde nicht nur gefeiert, sondern auch sportlich mitgewirkt: Beim Torwandschießen erzielten die Gäste insgesamt 32 Treffer – das entspricht 352 neuen Bäumen für den Willer.Wald.

Worte der Anerkennung

In seiner Rede hob Günther die Bedeutung des Projekts hervor: „Im Willer.Wald stehen die ersten Bäume inzwischen seit fünf Jahren. Dank der Schleswig-Holsteinerinnen und Schleswig-Holsteiner, die bei Willer tanken und damit die Aktion unterstützen, wächst der Wald auf über 400.000 Quadratmeter. Und natürlich auch dank der Tore von Holstein Kiel.“

Eine starke Partnerschaft

Die Partnerschaft mit Holstein Kiel reicht weit zurück: Seit über 60 Jahren besteht eine enge Verbundenheit zwischen dem Familienunternehmen und den Störchen. Seit der Saison 2020/21 pflanzt der Verein für jedes geschossene Tor elf neue Bäume. So kamen bislang fast 3.500 Bäume zusammen – ein starkes Zeichen für Teamgeist, Fairplay und Klimaschutz.



Wer einen Baum pflanzt,
glaubt an die Zukunft.

BERICHT: REDAKTION NORDISCH LIFESTYLE
FOTOS: ANTON WILLER GMBH & CO KG | STADIONFOTOS: JONAS MAKOSCHY

Ministerpräsident Günther glänzte beim Torwandschießen selbst mit sieben Treffern und sicherte sich damit den inoffiziellen Titel des „Torschützenkönigs im Bäume schießen“.

Ein Beitrag mit Haltung

„Unsere Idee war damals wie heute: Wir wollen etwas besser machen, uns unserer Verantwortung für das Klima stellen“, sagte Axel Niesing. „Es ging nie darum, vermeintlich klimaneutral zu sein, sondern einen echten Beitrag zu leisten – nach dem Motto: besser ein wenig tun als gar nichts.“

Tradition trifft Zukunft

Dass bei Willer Tradition und Zukunftsdenken Hand in Hand gehen, zeigt sich nicht nur im Wald. Das Unternehmen investiert seit Jahren in moderne und nachhaltige Energielösungen: Schnellladesäulen für Elektroautos, Ökostrom, Bio-CNG und HVO100-Kraftstoffe gehören ebenso dazu wie die Beteiligung am Kieler Wasserstoffprojekt hy.kiel..

Perspektivisch sollen auch synthetische eFuels dazu beitragen, den CO₂-Ausstoß weiter zu senken.

Ein ehrgeiziges Ziel

Bis zum 100-jährigen Firmenjubiläum im Jahr 2034 hat Willer ein ehrgeiziges Ziel: Eine Million Quadratmeter Willer.Wald sollen dann in Schleswig-Holstein wachsen – Baum für Baum, Jahr für Jahr. Mehr als ein Wald

Der Willer.Wald steht sinnbildlich für eine Haltung, die Wirtschaft, Umwelt und Gemeinschaft nicht als Gegensätze begreift, sondern als Partner. Ein Wald, der aus Verantwortung entstanden ist – und weiter wächst.

Gutscheine
im Magazin

Falls Ihr keine Gutscheine im Magazin findet, schreibt uns an: moin@nordischlifestyle.de



BEAUTY SECRETS 10 MAKE-UP-HACKS, DIE JEDE FRAU KENNEN SOLLTE



Es gibt diese kleinen Beauty-Geheimnisse, die nicht in jedem Tutorial verraten werden, aber den Unterschied zwischen einem „ganz okay“ und einem „Wow, sie sieht unglaublich aus“ machen. Make-up ist nicht nur Routine – es ist ein Ritual, ein Spiel mit Licht und Schatten und manchmal der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein im Alltag.

Wir haben die 10 cleversten Tricks gesammelt, die in der Szene schon lange kursieren, aber jetzt den Weg in deinen Schminkspiegel finden sollten.



1. DIE MAGIE DER SCHICHTEN

Eine makellose Haut ist die Basis jedes Looks. Doch anstatt Foundation dick aufzutragen, setzen Profis auf hauchzarte Schichten. So wirkt der Teint frisch, nie maskenhaft – und hält selbst durch lange Nächte.

2. CONCEALER ALS LIFTING-TOOL

Der Trick der Make-up-Artists: Concealer nicht nur gegen Augenringe einsetzen, sondern in einem Dreieck nach unten ziehen. Das Ergebnis? Sofort mehr Frische, eine optische Straffung und dieser unverkennbare „Wide Awake“-Look.

3. MATTE ZONEN, STRAHLENDE WANGEN

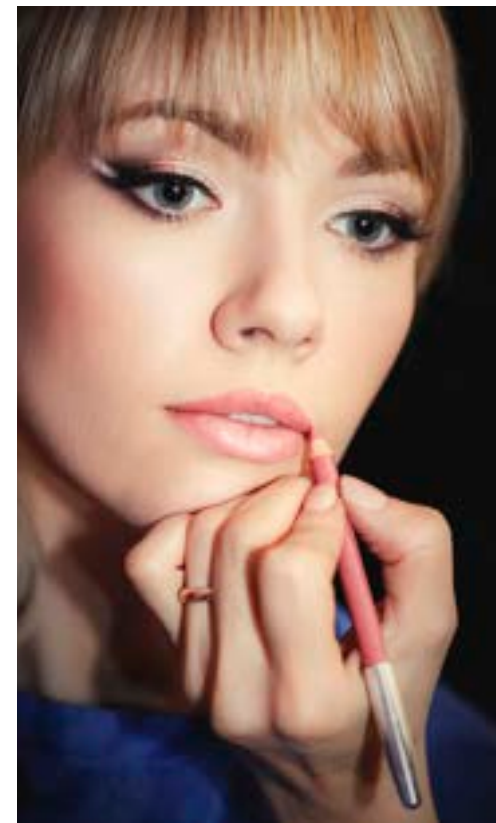
Eine makellose Haut ist die Basis jedes Looks. Doch anstatt Foundation dick aufzutragen, setzen Profis auf hauchzarte Schichten. So wirkt der Teint frisch, nie maskenhaft – und hält selbst durch lange Nächte.

4. FIXIERSPRAY DER UNSICHTBARE HALT

Ein gut gehütetes Geheimnis: Fixierspray gehört nicht erst ans Ende, sondern auch an den Anfang. Ein feiner Nebel vor der Foundation macht den Teint griffig und sorgt dafür, dass das Make-up wie eine zweite Haut verschmilzt.

5. LIPPENSTIFT MIT DOPPELLEBEN

Die Pariserinnen schwören darauf: Ein Tupfer Lippenstift auf den Wangen ersetzt jedes Rouge. Das Ergebnis ist ein harmonischer, frischer Look – als käme die Röte direkt von einem Spaziergang im Herbstwind.



6. BRONZER FÜR TIEFE UND WÄRME

Weniger ist manchmal mehr. Ein Hauch Bronzer in der Lidfalte reicht, um den Blick zu öffnen und dem Gesicht mehr Dimension zu geben. Ein Trick, der Lidschatten-Paletten fast überflüssig macht.

7. PERFEKTE LIPPENKONTUR

Ein präziser Mund wirkt immer elegant. Statt nur auf Lipliner zu setzen, säubern Profis die Lippenkontur nach dem Auftragen mit etwas Concealer. Der Effekt: mehr Definition und ein Lippenstift, der aussieht wie aus der Kampagne.

8. DER WIMPERSCHWUNG, DER BLEIBT

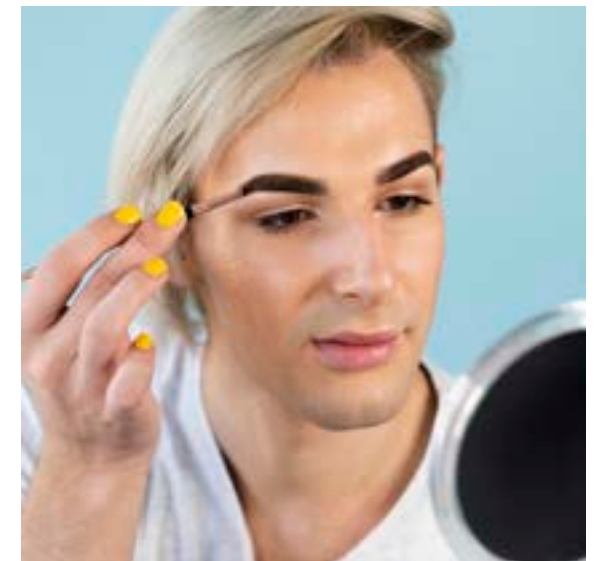
Es ist der älteste Trick aus den Backstage-Zelten der Fashion Weeks: Wimpernzangen kurz anwärmen. Der Schwung hält doppelt so lange – und gibt den Augen sofort einen verführerischen, offenen Ausdruck.

9. STRAHLENDE AUGEN IN SEKUNDEN

Ein kleiner Punkt Highlighter im inneren Augenwinkel – und selbst nach einer schlaflosen Nacht wirkt der Blick frisch und strahlend. Ein Geheimnis, auf das Stars bei Red-Carpet-Auftritten seit Jahren vertrauen.

10. BROW-GEL ALS ALLROUNDER

Augenbrauen-Gel fixiert nicht nur die Brauen, sondern auch fliegende Härchen am Haaransatz. Ein kleiner Handgriff, der den gesamten Look sofort ordentlicher und luxuriöser erscheinen lässt.



FAZIT: KLEINE TRICKS, GROSSE WIRKUNG

Make-up muss nicht kompliziert sein. Die richtigen Hacks verwandeln eine Routine in ein Ritual – schnell, smart und mit maximaler Wirkung. Wer diese Tipps einmal ausprobiert hat, wird sie nie wieder missen wollen.



*Make-up ist nicht Verkleidung,
sondern ein Spiegel deiner Stärke.*

BERICHT: SASCHA KUGLER



WARUM MÄDCHEN TANZEN UND JUNGS FUSSBALL SPIELEN

EIN ÜBERHOLTES KLISCHEE



Alle kennen es. Und dabei sollte es in der heutigen Zeit längst überholt sein. Tanzen ist für Mädchen, Jungs machen Sport. Am besten Fußball. Unbedingt etwas „Männliches“, das sie stark macht.

Oder noch besser: Männer, die tanzen? Die sind doch alle schwul. Vorurteile, die völliger Quatsch sind, aber gleichzeitig in unserer Gesellschaft noch immer stark vertreten.

Macht Tanzen schwul?

Und warum müssen tanzende Männer direkt schwul sein? Macht

Tanzen schwul? Woher kommt dieses Bild? Um ehrlich zu sein, ich weiß es nicht.

Tanzen fördert das Körperbewusstsein und schult die Motorik. Vielen Tänzer*innen sieht man an, dass sie tanzen: ein anderer Gang, feinere Bewegungen, eine gute, gerade Haltung. Manchmal sorgt dieses „andere“ Bewegungsmuster dafür, dass männliche Tänzer ein bisschen androgyner wirken.

Davon abgesehen: „Ein Mann, der seine Hüfte bewegen kann. Das ist nicht männlich. Nicht bei uns Mitteleuropäern. Wir haben das nicht im Blut.“ Schade eigentlich, oder?

Persönliche Erfahrung

Ich habe jetzt seit über 20 Jahren mit Tanz zu tun und kann offen und ehrlich sagen: Ich kenne mehr männliche Tänzer, die hetero sind, als schwule. Und viele davon sind sehr männlich.

Warum? Weil sie wissen, wie sie eine Frau zu behandeln haben. Sie haben häufig schon jung gelernt, respektvollen Körperkontakt zu haben, haben sich bewusst oder unbewusst mit dem anderen Geschlecht auseinandergesetzt und erfahren, wie man als Paar im Team arbeitet.

Werte für die nächste Generation

Nun frage ich mich als erwachsene Frau, die eine Familie plant: Sind das nicht Charaktereigenschaften, die ich mir für meinen Sohn wünsche? Dazu Selbstbewusstsein, eine gute, gesunde Haltung und ein gutes Körpergefühl? Für mich klingt das alles ziemlich erstrebenswert.

Unterschiedliche Erwartungen an Kinder

Und dennoch, schon von klein auf werden unsere Kinder entsprechend geschult.

Ein kleines Mädchen zeigt ihren Eltern, Onkel, Tante oder Großeltern einen Tanz, den sie sich ausgedacht hat. So süß. Sie wird gelobt und gefördert. „Vielleicht sollten wir sie im Ballett anmelden. Oder zum Kindertanz?“

Ein kleiner Junge macht das Gleiche. Etwas ganz Natürliches. Kinder tanzen oft schon bevor sie laufen können. Auch süß. Aber: „Komm, lass uns Fußball spielen gehen.“

Im besten Fall. Im schlimmsten Fall kommt Folgendes: „Jungs tanzen nicht. Das ist doch Mädchenkram.“ Und dann zueinander: „Wir sollten einen Sport für ihn finden. Am besten in der Mannschaft, damit er taff und stark wird.“

Tanzkurse im Jugendalter

Einige Jahre später steht gegebenenfalls der Tanzkurs in Gesellschaftstanz an. Viele Mädchen wollen gerne. Jungs sind Mangelware. Schließlich ist Tanzen uncool. Männer tanzen nicht und davon mal ganz abgesehen: „Ich bin doch nicht schwul.“

Einige Söhne werden dann zum Kurs gezwungen: „Wir bezahlen dir



*Wenn Kinder tanzen dürfen,
tanzen sie nicht nur mit ihrem Körper -
sie tanzen mit ihrer Seele.*

BERICHT: INGA WILKING | ADTV TANZSCHULE TESSMANN

nur den Führerschein, wenn du mindestens einen Kurs machst.“ Unglaublich, aber wahr – wir haben das alles schon erlebt.

Mit ein bisschen Glück bringt der Tanzkurs dann Spaß. Es wird eine gute Erinnerung, auch wenn der Start vielleicht nicht so ideal war.

Wenn Tanzen schwerfällt

Im schlimmsten Fall fällt dem Jungen das Tanzen auch noch schwer. Die Koordination ist nicht ganz da, er fühlt sich unwohl und es ist peinlich.

Aber woher soll die Koordination auch kommen? Er steht da, zusammen mit den Mädchen, die sich meistens schon irgendwie tänzerisch ausprobiert haben. Für sie war Bewegung zu Musik nicht so tabu.

Wäre es anders gewesen, wenn er als Kind hätte tanzen dürfen? Wir wissen es nicht. Aber Jungs, die sich schon jung mit Tanz oder Turnen auseinandergesetzt haben, tun sich häufig leichter und fühlen sich wohler. Sie gehen auch häufig natürlicher mit dem anderen Geschlecht um, auch wenn das alles am Ende natürlich keine Garantie dafür ist.

Ein Appell an Eltern

Also: Eltern, lasst eure Kinder tanzen. Egal ob Junge oder Mädchen, ob in Kursen, Tanzschulen, Tanzsportclubs, von der Schule organisiert oder einfach nur zuhause.

Es wird ihnen guttun. Und es muss ja auch nicht unbedingt Ballett oder Paartanz sein. Tanz ist so vielfältig, dass für die verschiedensten Geschmäcker und Talente etwas dabei ist.

Tanz ist etwas Wunderschönes.



EIN SWINGERCLUB ALS SAFE PLACE? JA, UNBEDINGT. EIN NEIN IST EIN NEIN – WILLKOMMEN IM REFUGIUM



Zwischen Vorurteilen und Vertrauen

Swingerclub? Da zucken viele zusammen. Schmutzig, verrückt, wild – so das gängige Klischee. Doch wer einmal das Refugium in Neumünster betritt, merkt schnell: Hier geht es nicht um Klischees, sondern um Klarheit, Respekt und ein verdammt gutes Gefühl.

Wir von NORDISCH LIFESTYLE sind alles keine Swinger. Aber wir wollten es wissen. Denn zu einem gesunden Lifestyle gehört auch eine gesunde Sexualität. Und was wir im Refugium erlebt haben, hat uns überrascht, berührt und zum Lachen gebracht.

Marco Marien, der Clubinhaber, empfängt uns nicht mit Peitsche, Latexmaske und Pokerface – sondern mit einem ehrlichen Lächeln, norddeutscher Herzlichkeit und dem trockenen Humor eines Mannes, der weiß, dass die größten Vorurteile oft in Lack und Leder verpackt sind. Der Club selbst? Modern, stilvoll, sauber – mit Farben in Grün und Anthrazit, die eher an ein Boutique-Hotel erinnern als an einen Ort für frivole Begegnungen.



12

www.nordischlifestyle.de

Wenn Lust nach Sicherheit ruft

Sexuelle Bedürfnisse sind kein Tabu. Sie sind menschlich. Und sie betreffen alle – Singles, Paare, Männer, Frauen, Menschen jeder Identität. Doch wo lebt man sie aus, wenn es nicht um große Liebe, sondern um ehrliche Befriedigung geht?

Gerade Frauen stehen oft vor einer schwierigen Entscheidung: Bei ihm zu Hause? Zu riskant. Bei mir? Zu privat. Hotel? Teuer – und was, wenn etwas passiert? Wer hört dich, wenn du tagsüber oder nachts in einem anonymen Zimmer um Hilfe rufst?

Im Swingerclub Refugium oder im angeschlossenen Erotikkinó Séparée in Neumünster ist das anders. Hier gibt es geschlossene Räume, aber keine verschlossenen Ohren. Tür zu heißt: Privatsphäre. Aber wenn du Hilfe brauchst, ist sofort jemand da. Das Team von Marco Marien ist geschult – es erkennt den Unterschied zwischen Lustschrei und Hilferuf. Und handelt.

Das Refugium ist kein Ort der Beliebigkeit. Es ist ein Ort der Verantwortung.

Sicherheit, Sauberkeit und ein klares „Nein heißt Nein“

Was uns besonders beeindruckt hat: Hier wird Sicherheit nicht nur versprochen, sondern gelebt. Kein Anfassen ohne Zustimmung. Kein Übergriff, kein „War doch nur Spaß“. Ein „Nein“ ist ein Nein – und das gilt für alle, unabhängig von Geschlecht, Identität oder Vorlieben.

„In normalen Clubs werde ich als Frau oft ungefragt angefasst oder begripscht. Hier werde ich gefragt. Immer. Hier darf ich selber entscheiden“ – Diese Sätze bleiben hängen.

Im Refugium gilt: Kein Anfassen ohne Zustimmung. Punkt. Und das wird nicht nur gesagt, sondern gelebt. Egal ob Mann, Frau, Trans oder Divers – hier begegnet man sich auf Augenhöhe. Mit Respekt. Mit Klarheit. Mit einem Lächeln, das nicht übergriffig ist, sondern einlädt.

Der Dresscode? Stilvoll. Die Benimmregeln? Streng. Die Atmosphäre? Frivol, aber nie schmutzig. Wer spielen möchte, nutzt die diskreten Play Rooms oder das angeschlossene Séparée. Wer einfach nur tanzen will, wird nicht bedrängt.

Auch die Hygiene ist vorbildlich: Handtücher, Desinfektionsmittel, Kondome, sogar Mundwasser und Einwegzahnbrushen stehen bereit. Die Umkleiden sind so gestaltet, dass sich niemand bedrängt fühlt. Und ja – es gibt sogar barrierefreie Duschen und Toiletten.

Lustvoll feiern - mit Herz, Humor und Outdoor-Flair

Das Refugium ist nicht nur ein Swingerclub, sondern auch eine stilvolle Partylocation. Wer mit Freunden kommt – so wie wir – erlebt nicht nur Spannung, sondern auch jede Menge Spaß, gute Musik und überraschende Highlights. Ein Highlight? Ganz klar die Schaukel mitten auf der Tanzfläche – auf der haben an diesem Abend tatsächlich alle „geswingt“. Und wer noch höher hinaus wollte, konnte sich an der Pooldancestange versuchen.

Und wer zwischendurch frische Luft und Entspannung sucht, findet sie im neu gestalteten Outdoorbereich: mit Pool, Lounge-Ecken, Feuerschalen und allem, was das Herz begehrt. Hier trifft sinnliche Atmosphäre auf echtes Urlaubsgefühl.

Ob zum Tanzen, Flirten oder einfach zum Spaßhaben: Das Refugium bietet Raum für Begegnung, Leichtigkeit und Lebensfreude. Alles kann – aber nichts muss.



Ein Safe Place ist kein Ort. Es ist ein Versprechen - und im Refugium wird es gehalten.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

www.nordischlifestyle.de

Küstenleben

Events, die knistern - Weihnachten und Silvester im Refugium

Christmas Party

Am Freitag, 19. Dezember 2025 wird's festlich und frivol: Weihnachtsmarkt, Feuerschalen, Geschenke und prickelnde Begegnungen.

Silvester Party

Am Mittwoch, 31. Dezember 2025 tanzen wir ins Jahr 2026 – mit Essen, Beats und einem Dresscode voller Glitzer. Getränke inklusive, Stimmung garantiert.

Schaumparty

Samstag, 17. Januar 2026 ab 19 Uhr: Indoor-Schaumwolken, DJ Copella und feuchte Freude. Badekleidung erlaubt – die wildeste Nacht des Jahres.

Swinging for Newcomers

Alle 4-6 Wochen, 18–19 Uhr: Schnupperkurs für Anfänger und Neugierige. Kostenloser Kurs, ohne Anmeldung, das Refugium kennenzulernen – mit Kaffee, Gebäck und sanften Beats.

Hier darfst du du sein. Mit deinen Wünschen. Deinen Grenzen. Deiner Lust.

Kontakt Daten und Anmeldungen:

Refugium Swing & Dance
Krokamp 64
24539 Neumünster
Tel.: 0175 5053473
Website: <https://www.refugium-swingerclub.de>



13

ZWISCHEN SEHNSUCHT UND NEUBEGINN

MEINE REISE MIT DER MUSIK



Kontakt zu Locke



Wer bin ich eigentlich?

Ich wurde nun von einigen gefragt, wer ich denn sei – und vor allem, was ich mit Musik zu tun habe.

Etwas über sich selbst zu schreiben, ist wahrlich die schwerste aller redaktionellen Aufgaben.

Wer ist man? Der Musiker, der Zeit seines Lebens alles für die Musik gegeben hat? Der Informatiker, der in der künstlichen Intelligenz die spannendste Vereinigung wissenschaftlicher Bereiche entdeckte? Der Ehemann, der versucht, für seine Frau aus dieser Welt jeden Tag einen schönen und wertvollen Ort zu machen?

Man selbst kann es nicht sagen. Jeder Ansatz liegt tief in einem – und ist damit wahr. Jeder Ansatz macht uns zu dem, der wir sind.

Was würden also andere über mich sagen? Wie sieht ihre Wahrnehmung auf meine Person aus? Und welchen Anteil daran hat die Musik?

Kindheit zwischen Punk und Rap

Fangen wir vorne an: Ich komme aus Bordesholm und bin dort mit meiner Familie – Vater, Mutter und Schwester – in einer Finnhäushälfte aufgewachsen. Wir lebten das Leben einer typischen unteren Mittelschichtsfamilie.

Musikalisch fand ich schon immer alle Genres interessant. Besonders angetan hatte es mir allerdings der Deutschpunk. Die schnelle Sprache und Texte, die von lustig bis gesellschaftskritisch reichten, prägten viele Jahre meiner frühen Kindheit.

Ende der 80er kamen dann viele Deutschrap-Gruppen auf, die deutlich mehr Inhalt in ihre Texte legten, als es im Punk üblich war. Das packte mich sofort. Von da an war ich Rap-Fan.

Der Weg in die Hamburger Hip-Hop-Szene

Mit 16 zog ich nach Wedel in eine eigene Wohnung nahe einer Informatikschule. Dort lernte ich die Programmierbarkeit, Prozesse und Abläufe des Lebens kennen. Bei so viel Logik brauchte ich allerdings schnell einen Ausgleich.

Ich entdeckte die Hamburger Hip-Hop-Szene – und mir wurde klar: Ich will Rapper sein.



Ich habe die Bühne verlassen,
um das Leben zu lernen -
und kehre nun zurück, um es zu vertonen.

BERICHT: LOCKE U2P



Zwischen Freiheit und Verantwortung

Angetrieben von Leidenschaft zog es mich freestylend von Jam zu Jam in der ganzen Bundesrepublik. Viele Auftritte, Bekanntschaften, Lebensweisen und Ansichten bereicherten mein Dasein.

Mit 30 stellte ich fest, dass mein Umfeld Stück für Stück Familien gründete, Häuser kaufte und sesshaft wurde. Ich hatte viele Geschichten und blickte auf eine erfüllende Zeit zurück – doch das hatte seinen Preis.

Ich konnte weder finanzielle Rücklagen noch einen stabilen Lebensstil vorweisen. Also packte mich der Ehrgeiz, das zu ändern. Für ein Jahrzehnt stellte ich die Musik in den Hintergrund und baute mir jene gesellschaftliche Stabilität auf.

Die Sehnsucht wird lauter

Doch wie es mit Sehnsüchten ist: Wenn man sie zu lange vernachlässigt, werden sie lauter und drängen immer stärker ans Tageslicht.

Oft traf es mich innerlich, wenn ich von meiner Vergangenheit erzählte. Ich hatte nichts vorzuweisen – keine aufgenommenen Lieder, keinen Bekanntheitsgrad.

So beschloss ich, die Musik wieder in mein Leben zu holen. Dieses Mal nicht als bühnenjagender Freestyler, sondern als lieder-schreibender, produzierender Musiker. Nun will ich wissen, was das „Music Business“ bedeutet – und was wirklich dahinter steckt.

Ein neuer Anfang

Hier stehe ich nun, am Anfang einer langen Reise. Ich bin gespannt und voller Vorfreude, was mich alles erwarten mag.

Gerade baue ich mir ein Heimstudio auf, lerne professionelles Produzieren und habe enorme Lust, mit Künstlern aus allen Musikrichtungen und Himmelsrichtungen zusammenzuarbeiten.

Komm mit auf meine Reise

Wenn du mich kennenlernen möchtest, kannst du dir hier ein Bild machen – und findest dort auch Kontaktmöglichkeiten. Ich freue mich auf dich!

KOCHEN MIT DEA WEIHNACHTSZEIT IST PLÄTZCHENZEIT

KLEINE KOSTBARKEITEN, DIE HERZEN WÄRMEN



WEIHNACHTSZEIT IST PLÄTZCHENZEIT

Was gibt es Schöneres zur Weihnachtszeit, als der Duft von frisch gebackenen Plätzchen. Es gibt so viele leckere Rezepte, da bleibt kein Wunsch offen. Ich habe hier meine Lieblings-Rezepte ausgesucht, die herrlich unkompliziert sind und auch in klitzekleinen Küchen gelingen. Und weil es nicht viel Arbeit macht; backe ich gerne ein paar Plätzchen mehr, die hübsch verpackt, ein wunderbares Mitbringsel sind.

SCHOKOLADEN- ORANGEN-COOKIES MIT WALNÜSSEN KNUSPRIG, AROMATISCH UND VOLLER WINTERWÄRME

ZUTATEN:

- 150 g Butter
- 200 g dunkle Schokolade
- 80 g Walnüsse
- 1 Bio-Orange
- 1 TL Vanillepaste oder 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei
- 160 g Zucker
- 240 g Mehl
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 2 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Butter in einem Topf schmelzen und zur Seite stellen.
3. Orangenschale abreiben, Schokolade und Walnüsse grob hacken.
4. Ei mit Zucker, Vanillepaste, Orangenschale und abgekühlter Butter vermengen.
5. Mehl, Natron, Speisestärke und Salz in einer zweiten Schüssel mischen.
6. Trockene Zutaten nach und nach unter die Ei-Zucker-Butter-Mischung rühren.
7. Schokolade und Walnüsse unterheben.
8. Teig mit einem Teelöffel portionieren, Kugeln mit Abstand auf ein Backblech setzen (nicht flach drücken).
9. Cookies ca. 8–10 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



FLORENTINER KNACKIG, KAREMELLIG UND UNWIDERSTEHICH EDEL

ZUTATEN:

- 175 g Zucker
- 75 g Honig
- 125 g Butter
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Prise Salz
- 200 g Mandelblättchen
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
2. Zucker, Honig, Butter, Schlagsahne und Salz in einem Topf erhitzen, bis Zucker und Butter geschmolzen sind.
3. Masse aufkochen lassen, bis sie goldgelb ist und leicht bräunt.
4. Topf vom Herd nehmen, Mandelblättchen und Sonnenblumenkerne unterrühren.
5. Mit Teelöffeln walnussgroße Portionen formen und mit Abstand auf das Backblech setzen.
6. Ca. 10 Minuten backen, bis die Florentiner goldbraun sind.
7. Direkt nach dem Backen mit einer runden Ausstechform die Plätzchen vorsichtig wieder zu Kreisen formen.
8. Nach dem Auskühlen mit geschmolzener Schokolade verzieren.



SCHNEEFLÖCKCHEN SANFT, ZERBRECHLICH UND ZARTSCHMELZEND WIE SCHNEE

ZUTATEN:

- 250 g Butter
- 100 g Puderzucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 250 g Speisestärke
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
2. Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.
3. Speisestärke und Mehl vermengen, auf die Butter-Zucker-Mischung sieben und kurz verrühren.
4. Kleine Kugeln formen und auf das kalte Backblech legen.
5. Kugeln mit einer in Mehl getauchten Gabel flach drücken.
6. Im unteren Drittel des Backofens ca. 15 Minuten backen.
7. Schneeflöckchen hell belassen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



MARZIPAN-WÖLKCHEN ZART, SÜSS UND HIMMLISCH LEICHT

ZUTATEN:

- 200 g Marzipan- Rohmasse
- 1 Ei (nur das Eiweiß)
- 50 g Puderzucker
- 100 g gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Marzipan in kleine Stücke schneiden.
2. Eiweiß mit Puderzucker und Marzipanstückchen in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Hände mit Wasser befeuchten und kleine Kugeln formen.
4. Die walnussgroßen Kugeln in den gehobelten Mandeln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen, bis eine leichte Bräune erreicht ist.
6. Abgekühlte Marzipan-Wölkchen mit Puderzucker bestäuben.



Plätzchen sind kleine Botschaften der Liebe - sie duften, wärmen und bleiben im Herzen.



BERICHT: ANDREA WICHELMANN



**Wir wünschen
Ihnen eine frohe
Weihnachtszeit.**

Ein herzliches Dankeschön für die angenehme und vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie Glück, Erfolg und Gesundheit für das neue Jahr.

Weil's um mehr als Geld geht.
foerde-sparkasse.de



Förde Sparkasse



Impressum

NORDISCH LIFESTYLE VERLAG

Dorfstraße 22
24800 Elsdorf-Westermühlen

0 4332 212 95 90
hallo@nordischlifestyle.de
www.nordischlifestyle.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

HERAUSGEBER

Arno Heyne | Loan Heyne

ANZEIGEN & BERATUNG

Arno Heyne
0152 23 34 02 34
arno@nordischlifestyle.de

SATZ & LAYOUT

Loan Heyne
0 4332 212 95 90
loan@nordischlifestyle.de

LEKTORAT

Loan Heyne

REDAKTION

Loan Heyne
0 4332 212 95 90
loanheyne@loarno.de

Arno Heyne
0152 23 34 02 34
arnoheyne@loarno.de

VERTEILERSTANDORTE

www.nordischlifestyle.de/verteiler

ALLE AUSGABEN

www.nordischlifestyle.de/archiv

AUFLAGE

300.000 p. a.

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Inga Wilking -
ADTV Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

DIE NÄCHSTE *Lifestyle*

ERSCHEINT ONLINE

30.01.2026

AB KW06 | (PRINT)

REDAKTIONSSCHLUSS

30.12.2025

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler
Sascha Kugler Beauty Lounge

Wini Britt Fuhrmann
Estrella Loba

weitere Gastautoren/Redakteure:
www.nordischlifestyle.de/unsere-crew

Die Inhalte dieses Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung, die über die gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechts hinausgeht, bedarf der vorherigen Zustimmung vom NORDISCH LIFESTYLE Verlag und ist andernfalls unzulässig und strafbar.

Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit oder Aktualität der in diesem Magazin aufgeführten Kontaktdaten, Termine, Preise und Öffnungszeiten.

NORDDEUTSCHLANDS GRÖSSTER UND MODERNSTER SWINGER CLUB
MIT ANGRENZENDEM EROTIKKINO SÉPARÉE



REFUGIUM
SWING & DANCE



REFUGIUM SWING & DANCE · KROKAMP 64 · 24539 NEUMÜNSTER
WWW.REFUGIUMNMS.DE · INFO@MMUNITED.DE · 0175 5053473



EINE KLEINE NIKOLAUS-ERINNERUNG

MAGIE, DIE BLEIBT



*Wenn die Inspiration
Winterschlaf hält*

Als vor ein paar Wochen klar wurde, dass unsere Weihnachtsausgabe ansteht, begann ich – ganz pflichtbewusst natürlich – nach einer schönen Idee für meinen Beitrag zu suchen. Nur: Die Inspiration ließ sich nicht blicken. Vielleicht war sie schon im Adventsurlaub?

Also beschloss ich, das Ganze erstmal auf mich zukommen zu lassen. Schließlich weiß man ja: Die besten Ideen findet man nicht – sie finden einen. Und meistens passiert das dann, wenn man eigentlich etwas ganz anderes tut.

*...und plötzlich ein altes Foto
verändert alles*

Beim Sortieren alter Bilder fiel mir ein Foto in die Hände, das mich sofort lächeln ließ. In diesem Moment war sie wieder da, die Erinnerung an ein ganz besonderes Nikolausfest vor fast fünf Jahren.

*Ein Besuch,
der fast ins Wasser fiel*

Damals war der Besuch des Nikolaus alles andere als sicher. Eigentlich stand die ganze Aktion kurz auf der Kippe!

Der gute Mann hatte eine dicht getaktete Route durchs Dorf, und ein Halt bei mir in der Kindertagespflege wäre erst spät am Abend möglich gewesen. Nur – um diese Uhrzeit liegen die kleinen Wichtel ja längst in ihren Betten und träumen von Rentieren und Plätzchen. Ein so später Besuch hätte seinen Zauber also verpasst.

Doch manchmal braucht es nur ein gutes Gespräch und etwas weihnachtlichen Teamgeist. Als ich mit einer Familie sprach, deren Haus „routentechnisch“ etwas früher auf der Liste stand, hatten sie die rettende Idee: „Warum machen wir nicht einfach einen Spielenachmittag bei uns?“

Und schwupps – nahm die ganze Planung wieder Fahrt auf!

Wenn Vorfreude greifbar wird

An diesem Nachmittag war das Haus erfüllt von Lachen, Keksduft und dieser ganz besonderen, elektrisierenden Spannung. Man konnte sie förmlich in der Luft spüren. Auch die Lütten merkten:



*„Es sind die kleinen Momente voller Licht,
die unser Herz ein Leben lang erhellen.“*

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH

Heute ist irgendetwas anders!

Es wurde gespielt, gekichert, genascht – und immer wieder wanderte der Blick neugierig zum Fenster.

Und dann, pünktlich um 17 Uhr, war es soweit: Ein tiefes „Ho ho ho!“ hallte über den Hof, und vor dem Haus stand – der Nikolaus höchstpersönlich!

Nicht etwa mit Schlitten oder Rentieren, sondern mit seinem roten, nostalgischen Feuerwehrauto. Schon dieser Anblick brachte alle zum Staunen – und für einen kurzen Moment wurde es ganz still. Dann brach ein Freudengejubiläum aus, das man sicher bis zum Nordpol hören konnte.

*Glänzende Augen,
warme Herzen*

Jedes Kind bekam eine kleine, liebevoll gefüllte Naschitüte, ein paar persönliche Worte vom Nikolaus und – das Wichtigste – diesen unvergleichlichen Glanz in den Augen.

Es war ein Nachmittag voller Herzlichkeit, Magie und unvergesslicher Momente. Einer jener Tage, die einem lange im Herzen bleiben und beim Gedanken daran auch Jahre später noch ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

*Ein kleiner Wunsch
fürs nächste Jahr*

Dieses Jahr bleibt das Nikolausmobil leider in der Garage – aber wer weiß? Vielleicht rollt es ja im nächsten Jahr wieder durch unser Dorf, und eine neue kleine Truppe darf gespannt darauf warten, wer da mit Blaulicht, „Ho ho ho!“ und ganz viel Herz um die Ecke biegt.

Von Herzen

Bis dahin wünsche ich allen eine wundervolle Adventszeit – voller leuchtender Augenblicke, duftender Plätzchen, gemütlicher Nachmittage und dieser besonderen Freude, die nur der Dezember mit sich bringt.

Von Herzen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen wunderbaren Start ins neue Jahr!

Eure Meike von Lütt & Plietsch



WENN EIN KINDERLEBEN PLÖTZLICH IN DEINEN HÄNDEN LIEGT

BEREITSCHAFTSPFLEGE – DA SEIN, WENN NIEMAND SONST DA IST



TEIL 1: UNSERE BEWEGGRÜNDE UND UNSERE BEWERBUNG



Dieser Bericht erzählt von einer Reise, die wir nicht geplant haben – und die doch tief in uns längst begonnen hatte. Eine Reise, die uns verändert. Und vielleicht auch Dich berührt.

Wir sind Arno und Loan Heyne, Inhaber des Verlags und Herausgeber dieses Magazins NORDISCH LIFESTYLE. Doch dieser Bericht erzählt nicht von unserer Arbeit, sondern von einer Reise, die unser Leben verändert – eine Reise, die uns als Menschen fordert und berührt.

Wir möchten Dich mitnehmen auf unseren Weg als Bereitschaftspflegeeltern. Vom ersten Gedanken über unsere Bewerbung, die Gespräche mit dem Jugendamt, die Vorbereitung, die erste Nacht mit einem fremden Kind bis hin zum Alltag mit den Kindern – und den Momenten des Abschieds. Das kommende Jahr wird intensiv, ehrlich und voller Geschichten, die erzählt werden müssen.

In diesem ersten Teil geht es um das, was uns bewegt hat. Um die Entscheidung, diesen Weg zu gehen. Und um die ersten Schritte: die Bewerbung, die Gespräche, das Ankommen in einem System, das Kinder schützt – und Menschen braucht, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

Wir schreiben, weil wir überzeugt sind, dass dieses Thema mehr Sichtbarkeit verdient. Weil Pflegekinder und Pflegeeltern in unserer Gesellschaft oft übersehen werden. Und weil wir zeigen möch-

ten, wie viel Mut, Liebe und Menschlichkeit in diesem Weg steckt.

Nicht, weil wir uns selbst feiern wollen. Sondern weil wir glauben, dass Geschichten wie diese erzählt werden müssen. Ehrlich. Nah. Und ohne Filter.

Warum wir diesen Weg gehen

Es war kein Entschluss, den man über Nacht trifft. Kein Projekt, das man plant wie einen Umbau oder eine Reise. Es war ein Gefühl, das sich langsam in unser Leben schlich. Erst leise, dann immer lauter. Ein Gedanke, der nicht mehr ging: Was, wenn irgendwo ein Kind gerade alles verloren hat? Was, wenn es niemanden hat, der es hält, der es beruhigt, der einfach da ist? Und was, wenn wir genau die sind, die es gerade braucht?

Wir haben beide erlebt, wie es sich anfühlt, als Kind nicht wirklich gesehen zu werden. Nicht gehalten, nicht getröstet, nicht willkommen. Diese Erfahrung hat Spuren hinterlassen – aber auch Mitgefühl, Stärke und den tiefen Wunsch, es anders zu machen. Für andere. Für Kinder.

Die Kinder, die in Bereitschaftspflege kommen, tragen oft eine Geschichte in sich, die kaum jemand kennt – und die niemand erleben sollte.

Sie kommen aus Wohnungen, in denen die Luft nach Vernachlässigung riecht. Aus Familien, in denen Gewalt kein Ausnahmezustand, sondern Alltag ist. Aus Nächten, in denen niemand da war, wenn sie geweint haben. Manche wurden aus Kliniken entlassen, ohne dass jemand sie abholte. Andere wurden aus überforderten Haushalten geholt, aus Notunterkünften, aus Situationen, die man sich kaum vorstellen kann.

Was sie mitbringen, ist oft nicht nur ein kleiner Rucksack – sondern Kleidung, die viel zu klein oder viel zu groß ist, kaputt, verschmutzt, abgetragen. Manche Kinder kommen ganz ohne Kleidung. Manche bringen Nahrung mit, die nicht altersgerecht ist – weil ihre Eltern nichts anderes hatten oder nicht wussten, was sie brauchen.

Was wir uns gefragt haben - und was wir heute wissen

Bevor wir den ersten Schritt wagten, bevor wir überhaupt ein Jugendamt kontaktierten, waren da Gedanken. Zweifel. Fragen, die sich leise in unser Leben schlichen – und uns lange begleiteten.

Vielleicht kennst Du solche Fragen. Vielleicht nicht. Aber sie gehören zu unserer Geschichte. Und deshalb möchten wir sie teilen.

Bin ich bereit, die Verantwortung für ein fremdes Kind zu übernehmen?

Du wirst es nie ganz sicher wissen. Aber wenn Du bereit bist, Dich einzulassen, zu lernen und zu wachsen, dann bist Du bereit. Es geht nicht um Perfektion – sondern um Haltung.

Ich habe Angst, dass das Kind wieder geht und ich verletzt werde.

Ja, das tut weh. Aber es geht nicht um Dich. Es geht um das Kind – und darum, dass es in dieser Zeit bei Dir sicher war und geliebt wurde. Das bleibt.

Ich bin nicht pädagogisch ausgebildet – bin ich überhaupt geeignet?

Ja. Du brauchst kein Diplom. Du brauchst Herz, Verlässlichkeit und die Bereitschaft, Dich begleiten zu lassen. Fachwissen kann wachsen – Haltung muss da sein.

Ich habe Angst vor Verhaltensauffälligkeiten oder Traumafolgen. Diese Kinder haben viel erlebt. Aber Du bist nicht allein. Es gibt Netzwerke, Fachberatung und Menschen, die Dir zur Seite stehen. Und Du wirst lernen, mit dem Kind gemeinsam zu wachsen.

Was, wenn mein Umfeld das nicht versteht oder ablehnt?

Nicht jeder wird sofort verstehen, was Bereitschaftspflege bedeutet. Aber mit Offenheit, Gesprächen und Geduld kann Verständnis wachsen. Und Du wirst Menschen finden, die Dich bestärken.

Ich bin Single / älter / habe keine Kinder – bin ich überhaupt „normal“ genug?

Was ist schon normal? Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen echte Menschen mit Platz im Herzen – und mit der Bereitschaft, da zu sein.

Ich habe Angst, Fehler zu machen oder dem Kind zu schaden.

Fehler gehören dazu. Wichtig ist, dass Du reflektierst, offen bleibst und Hilfe annimmst. Niemand erwartet Perfektion – aber Verantwortung.

Ich weiß nicht, ob ich mit der Herkunftsfamilie umgehen kann.

Du musst sie nicht lieben. Aber Du musst respektieren, dass das Kind Teil dieser Familie ist. Und Du kannst lernen, damit umzugehen – Schritt für Schritt.

Ich weiß nicht, ob ich das emotional aushalte.

Vielleicht nicht immer. Aber Du wirst wachsen. Und Du wirst getragen – von einem Netzwerk, das Dich nicht allein lässt. Und von Momenten, die alles wert sind.

Ich habe Angst, dass ich mein eigenes Kind verletze oder meinen Ehepartner und Freunde vernachlässige.

Diese Sorge ist berechtigt – denn Pflege verändert den Alltag. Aber mit Achtsamkeit, Gesprächen und gemeinsamen Grenzen lässt sich ein gutes Gleichgewicht finden. Nähe entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Verbundenheit.

Diese Fragen sind kein Hindernis. Sie sind ein Anfang. Denn wer sich solche Fragen stellt, ist bereits auf dem Weg.





Der Weg zum Jugendamt - und warum die Wahl wichtig ist

Als wir uns entschieden haben, diesen Weg zu gehen, war uns sofort klar: Es sollte nicht einfach nur ein weiteres Formular sein, das wir ausfüllen. Wir wollten verstehen, wie dieses System wirklich funktioniert. Und wir wollten Menschen finden, mit denen wir uns ehrlich und vertrauensvoll auf den Weg machen können.

Wir haben verschiedene Jugendämter kontaktiert – und schnell gespürt, wie unterschiedlich solche Gespräche verlaufen können. Manche wirkten sehr eingebunden in ihre Abläufe, andere etwas weniger strukturiert. Einige waren freundlich, aber dennoch distanziert. Oft hatten wir das Gefühl, dass die Mitarbeitenden stark in den Rollen und Anforderungen ihres Amtes verankert waren. Es fehlte manchmal die Offenheit, die Wärme, das echte Interesse, das Vertrauen wachsen lässt.

Dann kam ein erstes Gespräch, das anders war. Es war menschlicher, näher, herzlicher. Wir fühlten uns gehört und verstanden. Nicht nur unsere Fragen wurden beantwortet – es wurde zugehört, nachgefragt, mitgedacht. Es war kein Austausch über Akten und Abläufe, sondern ein Gespräch von Mensch zu Mensch. Genau das hat uns gezeigt: Vertrauen entsteht dort, wo Begegnung ehrlich und menschlich ist.

Bitte versteh uns richtig: Es geht uns nicht darum, einzelne Jugendämter schlecht darzustellen. In jedem Amt arbeiten Menschen – engagiert, belastet, manchmal überfordert. Und wie im Leben allgemein gilt: Nicht jeder passt zu jedem. Für uns zählt am Ende nur das Gefühl, das ein Gespräch hinterlässt. Ob wir uns gesehen fühlen. Ob wir spüren, dass jemand wirklich zuhört. Ob Vertrauen entstehen kann.

Wir haben uns schließlich für ein Jugendamt entschieden, das nicht das nächstgelegene war. Nicht, weil wir etwas verbergen wollten – sondern weil diese Wahl zutiefst persönlich war. Es war eine Entscheidung aus einer Begegnung heraus, nicht aus einem Vergleich von Strukturen. Und weil jede Familie ihren eigenen Weg geht, möchten wir niemanden unbeabsichtigt beeinflussen. Manchmal spürt man einfach, wo ein echtes Gegenüber

wartet. Wo Gespräche nicht nur formal sind, sondern menschlich. Wo man das Gefühl bekommt: Ihr seid willkommen. Ihr werdet begleitet. Ihr seid nicht allein.

Wichtig zu wissen

- Du hast die freie Wahl, mit welchem Jugendamt du zusammenarbeiten möchtest – es muss nicht zwingend das im eigenen Landkreis sein. Entscheidend ist, wo Vertrauen und ein gutes Miteinander entstehen können.
- Nach erfolgreicher Prüfung und Zulassung als Pflegeeltern in einem Jugendamt kannst du dich auch in anderen Jugendämtern anmelden.
- Wenn du eine Dauerpflege außerhalb deines Landkreises startest, übernimmst nach zwei Jahren – gesetzlich festgelegt – das Jugendamt in deinem Landkreis die Betreuung.
- Der Bewerbungsprozess kann je nach Landkreis unterschiedlich ablaufen. Manche Jugendämter haben feste Strukturen und klare Abläufe, andere gestalten den Weg individueller. Deshalb lohnt es sich, früh nachzufragen, wie genau der Prozess in deiner Region aussieht.

Wenn du dich für diesen Weg interessierst, kannst du dich beim Pflegekinderdienst in deiner Umgebung informieren. Besonders wertvoll sind die Infoabende, die viele Jugendämter anbieten. Dort geht es nicht nur um Bereitschaftspflege, sondern um Pflegeeltern im Allgemeinen: Dauerpflege, Kurzzeitpflege und Bereitschaftspflege. Wir erinnern uns noch gut an unseren ersten Infoabend. Es war kein nüchternes Vortragen von Fakten, sondern ein Abend voller Offenheit, Wärme und Menschlichkeit. Es wurde ehrlich über die Herausforderungen gesprochen, aber auch über die Chancen. Es wurde klar erklärt, was Pflege bedeutet – und gleichzeitig spürte man die Wertschätzung für Menschen, die bereit sind, diesen Weg zu gehen.

Solche Abende sind eine wunderbare Gelegenheit, nicht nur Antworten auf deine Fragen zu bekommen, sondern auch ein Gefühl dafür, ob du dich mit den Menschen im Jugendamt wohlfühlst.

Die geforderten Unterlagen können je nach Jugendamt unterschiedlich sein. Deshalb erkundige dich am besten vorab genau, was in deinem Fall benötigt wird. Im Kern gehören aber fast immer diese Bestandteile dazu:

- Ein erweitertes Führungszeugnis
- Ein ärztliches Attest zur gesundheitlichen Eignung
- Ein kurzer Lebensbericht, in dem du erzählst, wer du bist, was dich geprägt hat und was dich bewegt
- Stabile wirtschaftliche Verhältnisse
- Und vor allem: den Mut, Fragen zu stellen, Hilfe anzunehmen und ehrlich zu sein

Pflegeelternschaft – ob Dauerpflege, Kurzzeitpflege oder Bereitschaftspflege – ist kein Weg, den man nebenbei geht. Es ist eine Entscheidung, die das Herz braucht. Und die Offenheit, sich auf etwas einzulassen, das man nicht planen kann.

Dabei ist wichtig zu verstehen: Eine Bewerbung als Pflegeeltern ist kein einseitiger Prozess. Das Jugendamt prüft sorgfältig, ob die Voraussetzungen stimmen – und gleichzeitig darfst auch du prüfen, ob es für dich passt. Natürlich hat das Jugendamt das Hoheitsrecht, über eine Zulassung zu entscheiden. Doch genauso entscheidend ist, dass du dich auf dein eigenes Gefühl verlässt. Denn nur wenn beide Seiten Vertrauen spüren, kann eine gute und tragfähige Zusammenarbeit entstehen.

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht verheiratet sein. Du musst nicht aus einem bestimmten Beruf kommen. Es spielt kei-

ne Rolle, ob du allein lebst, in einer Beziehung oder mit Familie. Es spielt auch keine Rolle, welcher Kultur du angehörst oder wie du dein Leben führst. Entscheidend ist deine Haltung – deine Bereitschaft, einem Kind in Not ein Zuhause auf Zeit zu geben.

Natürlich prüft das Jugendamt sorgfältig, ob die Rahmenbedingungen passen. Diese Prüfung ist wichtig, weil es am Ende um das Wohl eines Kindes geht. Aber sie soll dich nicht verunsichern – vielmehr ist es ein gemeinsamer Prozess. Das Jugendamt möchte dich kennenlernen, verstehen, wer du bist und wie du lebst. Es geht darum zu sehen, ob die Voraussetzungen stimmen – für dich, für das Kind und für alle Beteiligten.

Darum gilt: Jeder Mensch, der mit Herz und Verantwortung bereit ist, einem Kind in einer schwierigen Situation beizustehen, hat die Chance, Pflegeeltern zu werden. Trau dich – dein Herz zählt, und das Jugendamt begleitet dich auf diesem Weg.

Die Wahrheit über Jugendämter

In den Medien hört man fast immer nur das Negative über das Jugendamt. Vielleicht, weil schlechte Nachrichten mehr Aufmerksamkeit bekommen. Weil es einfacher ist, mit dem Finger zu zeigen, als die ganze Geschichte zu verstehen. Wenn Kinder zu spät aus einer Familie geholt werden, heißt es sofort: Das Jugendamt hat versagt. Wenn Kinder früh herausgenommen werden, heißt es genauso: Das Jugendamt übertreibt.

Egal, wie sie handeln – es scheint nie richtig zu sein. Aber so ist das Bild, das nach außen entsteht. Die Wahrheit ist viel menschlicher und viel schwerer: Hinter jeder Entscheidung stehen Menschen, die sich diese Schritte nicht leicht machen.





Das Jugendamt läuft nicht durch die Straßen und reißt Kinder einfach aus ihrem Zuhause. Bevor ein Kind aus seiner Familie genommen wird, müssen gravierende Umstände vorliegen. Vor allem müssen gesetzliche Vorschriften und Bedingungen erfüllt sein, an die sich die Mitarbeitenden strikt halten müssen. Das braucht Zeit, Geduld und sorgfältige Prüfung. Grundlos wird kein Kind aus seiner Familie herausgenommen.

Das Jugendamt ist kein kaltes System. Es sind Menschen, die Tag für Tag Entscheidungen vorbereiten müssen, die niemand von uns leicht treffen könnte. Menschen, die abwägen, die zweifeln, die hoffen. Menschen, die wissen, dass jeder Schritt ein Leben verändern kann. Und genau deshalb tragen sie diese Verantwortung mit Herz und mit der Last, die dazugehört.

Wichtig ist: Die Entscheidung, ob ein Kind in seiner Familie bleibt oder herausgenommen wird, trifft nicht das Jugendamt und auch keiner der Beteiligten. Sie liegt einzig und allein beim Gericht. Jugendamt und Pflegeeltern können empfehlen und berichten – doch der gerichtliche Beschluss ist bindend für alle.

Sowohl das Jugendamt als auch die Pflegeeltern müssen sich diesem Beschluss fügen. Selbst dann, wenn Mitarbeitende es anders sehen. Selbst dann, wenn es weh tut. Selbst dann, wenn man es für absolut falsch hält und Herz, Kopf und Verstand nach Gerechtigkeit oder Widerstand schreien. Am Ende bleibt nur, den Beschluss anzunehmen – auch wenn er schwer auszuhalten ist.

Das Jugendamt ist oft stark gefordert. Es gibt viele Fälle, wenig Zeit, großen Druck. Und trotzdem geben die Mitarbeitenden ihr Bestes. Sie kämpfen für Kinder, auch wenn das nicht immer sichtbar ist. Aber sie können es nicht allein schaffen. Sie brauchen Unterstützung. Sie brauchen Menschen, die bereit sind, Kinder aufzunehmen. Menschen, die nicht wegschauen. Menschen, die Verantwortung übernehmen.

Denn am Ende geht es nicht um Schlagzeilen. Es geht um Kinder, die gesehen werden müssen. Um Familien, die Hilfe brauchen. Um Entscheidungen, die niemand leicht trifft – und die trotzdem getroffen werden müssen. Das Jugendamt ist nicht der Feind. Es ist ein Partner, der Hilfe sucht. Ein Partner, der Menschen braucht, die bereit sind, mitzugehen.

Wenn du darüber nachdenkst, Pflegeeltern zu werden, dann ist es wichtig, nicht nur dich selbst zu prüfen – sondern auch das Jugendamt, mit dem du zusammenarbeiten möchtest. Wie offen ist

die Kommunikation? Wie klar sind die Abläufe? Wie menschlich ist der Kontakt? Du wirst eng mit diesen Menschen zusammenarbeiten, manchmal in sehr emotionalen Situationen. Da braucht es Vertrauen auf beiden Seiten.

Du bist kein Bittsteller. Du bist jemand, der bereit ist, Verantwortung zu übernehmen. Und du hast das Recht, Fragen zu stellen – viele Fragen. Du darfst sagen, wenn du etwas nicht verstehst. Du darfst sagen, wenn du Unterstützung brauchst. Du darfst auch sagen, wenn du mit einem Kind an deine Grenzen kommst. Das ist keine Schwäche. Das ist gelebte Verantwortung.

Und du musst diesen Weg nicht allein gehen. Es gibt Netzwerke, Fachberatungen, andere Pflegeeltern. Menschen, die dich begleiten, die zuhören, die verstehen. Menschen, die da sind, wenn es schwer wird – und die mit dir lachen, wenn es leicht ist.

Der Hausbesuch

Der Hausbesuch ist ein Moment, der sich anfühlt wie eine Mischung aus Prüfung, Vorstellungsgespräch und Kaffeekränzchen. Du weißt, dass es nicht darum geht, ob Deine Vorhänge farblich abgestimmt sind oder ob die Fenster geputzt sind. Und trotzdem räumst Du auf. Nicht, weil Du etwas verstecken willst – sondern weil Du zeigen möchtest: Hier ist Platz. Hier ist Sicherheit. Hier darf ein Kind ankommen.

Als die Tür aufging, war die Nervosität da. Nicht, weil wir misstrauten – sondern weil wir wussten, was auf dem Spiel steht. Es geht nicht um eine Genehmigung auf Papier. Es geht um Vertrauen. Um Verantwortung. Um die Frage: Können wir das wirklich?

Der Hausbesuch war kein Kontrollgang mit Checkliste. Es war ein Gespräch auf Augenhöhe. Wir sprachen über unsere Räume, unsere Vorstellungen, unsere Ängste. Wir zeigten das Kinderzimmer, das noch leer war – aber voller Hoffnung. Wir sprachen über unsere Biografien, unsere Ehe, unsere Grenzen.

Und wir spürten: Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, ehrlich zu sein. Offen. Lernbereit. Und bereit, sich begleiten zu lassen.

Am Ende des Besuchs war da kein Urteil – sondern ein Nicken. Ein Lächeln. Und das Gefühl: Wir sind auf dem richtigen Weg.

Der Bereitschaftspflegevertrag

Bevor du ein Kind aufnehmen kannst, unterschreibst du den Bereitschaftspflegevertrag. Klingt trocken – ist aber ein wichtiger Schritt. Denn dieser Vertrag regelt nicht nur Rechte und Pflichten, sondern auch die finanzielle Seite der Pflege.

In Schleswig-Holstein wird die Bereitschaftspflege mit einer erhöhten Tagespauschale vergütet.

Für Dauerpflegeeltern (unbefristete Vollzeitpflege) gilt ein anderes Modell mit monatlicher Pauschale, die Versorgung und Aufwand langfristig abdeckt.

Zusätzliche Leistungen oder Unterstützungsangebote sind von Landkreis zu Landkreis unterschiedlich. Deshalb lohnt es sich, früh nachzufragen, welche Regelungen in deinem Landkreis gelten und welche Unterstützung vorgesehen ist.

Wichtig ist: Man macht Bereitschaftspflege nicht wegen des Geldes. Man macht sie aus Überzeugung. Die Pauschalen sichern die Versorgung – aber sie sind kein Gehalt. Kein Lohn. Kein Ersatz für das, was du gibst. Und auch keiner für das, was du bekommst.

Darum: Lies den Vertrag genau. Stell Fragen, wenn du etwas nicht verstehst. Kläre, was du beantragen kannst, was dir zusteht – und was nicht. Es geht nicht um Misstrauen. Es geht um Klarheit. Und um das gute Gefühl, vorbereitet zu sein.

Die Vorbereitungszeit - und das Warten auf das erste Kind

Wenn man ein eigenes Kind erwartet, hat man neun Monate Zeit, sich vorzubereiten. Man kauft Kleidung, richtet ein Zimmer ein, liest Bücher, träumt. Man weiß, wann es ungefähr kommt. Man kennt den Namen. Man kennt die Geschichte.

Als Bereitschaftspflegeeltern hast Du diese Zeit nicht. Du weißt nie, wann das Telefon klingelt. Nie, wer kommt. Nie, wie lange das Kind bleibt. Und trotzdem bereitest Du Dich vor.

Wir haben Platz für zwei Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren. Wir haben Kleidung in verschiedenen Größen sortiert, Windeln in mehreren Varianten, Fläschchen, Schnuller, Spielzeug, Bücher, Kinderwagen, Babybetten. Nicht, weil wir wissen, was kommt – sondern weil wir wissen, dass jemand kommt.

Und wir wollen, dass dieser jemand sich willkommen fühlt. Du bereitest Dich nicht nur mit Listen vor – sondern mit Gedanken. Mit Gesprächen. Mit innerer Arbeit. Du fragst Dich: Bin ich bereit,

ein Kind zu halten, das schreit, weil es nicht weiß, wo es ist? Bin ich bereit, es zu lieben – auch wenn ich es wieder loslassen muss?

Diese Zeit ist voller Spannung. Voller Hoffnung. Voller Zweifel. Und sie ist kostbar. Denn sie zeigt Dir, wie viel Du geben kannst, bevor überhaupt jemand da ist.

Pflegeeltern - die vergessenen helfenden Hände

In dieser Vorbereitungszeit haben wir etwas erkannt, das uns tief bewegt – und ehrlich gesagt auch verletzt hat.

Für werdende Eltern gibt es unzählige Unterstützungsangebote: Willkommenspakete, Babystartboxen, Gutscheine, Plattformen voller Tipps und liebevoller Aufmerksamkeiten. Alles ist darauf ausgerichtet, mit Mutterpass oder Geburtstermin sichtbar zu werden und Unterstützung zu erhalten. Es gibt Listen, Ratgeber, Checklisten – und ganz viel gesellschaftliche Wärme.

Doch Pflegeeltern? Wir passen in keines dieser Systeme. Wir haben keinen Mutterpass, keinen festen Geburtstermin, keine planbare Vorlaufzeit. Wir begleiten Kinder in den ersten, oft schwierigsten Stunden ihres Lebens – und das mit wechselnden Kindern, ohne dass ein Portal oder eine Box uns auffängt. Aber wir tun es mit ganzem Herzen.

Natürlich gibt es Unterstützung: durch das Jugendamt, durch Netzwerke, durch befreundete Pflegeeltern. Diese Hilfe ist wertvoll und wichtig. Aber was ist mit der Öffentlichkeit? Mit der Gesellschaft? Mit den Unternehmen?

Während werdende Eltern und Mütter große Unterstützung von Politik und Öffentlichkeit erfahren, bleiben Pflegeeltern in den meisten unternehmerischen Systemen vergessen – oder ganz ausgeschlossen.



Hier fehlt oft das Bewusstsein. Die Sichtbarkeit. Die Anerkennung. Und genau das hat uns bewegt, Unternehmen anzuschreiben. Nicht für Geld. Nicht für Werbung. Sondern für Menschlichkeit.

Uns ging es nie um die Größe oder den Umfang eines Pakets. Nicht um Vorrat, nicht um Ausstattung – sondern um Mitgefühl. Wir suchten keine Großspende, sondern ein Zeichen. Ein Zeichen für Wärme, für gesellschaftliche Verantwortung, für die Sichtbarkeit von Pflegekindern und Pflegeeltern. Ein Zeichen dafür, dass auch Pflegeeltern gesehen werden. Dass es Menschen gibt, die nicht wegsehen, wenn es unbequem wird.

Also haben wir geschrieben. Persönlich. Ehrlich. Mit der Hoffnung, verstanden zu werden. Nicht mit der Erwartung, etwas zu bekommen – sondern mit dem Wunsch, gehört zu werden. Wir wollten wissen, ob es da draußen Menschen und Unternehmen gibt, die erkennen, wie viel Bereitschaftspflege bedeutet. Wie viel Mut darin steckt. Wie viel Liebe. Wie viel Unsichtbares, das oft niemand sieht.

Natürlich gab es unfassbar viele Absagen. Unpersönlich, routiniert, distanziert. Man unterstütze bereits Projekte im Ausland, hieß es. Man habe Spendenaufrufe vor Jahren gebündelt. Man könne keine Privatpersonen mehr berücksichtigen.

Und obwohl wir das nachvollziehen konnten, tat es weh. Denn hinter jeder Anfrage stand kein Verein – sondern wir. Zwei Menschen, die bereit sind, ein Kind in Not aufzunehmen. Zwei Menschen, stellvertretend für Bereitschaftspflegeeltern, die einfach nur gesehen werden wollten.

Und genau deshalb hat es uns tief berührt, als wir gehört wurden. Als Antworten kamen – nicht nur in Form von großen Gesten, sondern in Form von echtem Mitgefühl. Als Menschen und Unternehmen nicht einfach Pakete verschickten, sondern Haltung zeigten. Als sie uns nicht nur etwas schickten, sondern etwas sagten:

IHR SEID NICHT ALLEIN.

Diese Unterstützung war für uns mehr als eine Hilfe. Sie war wie eine leise Umarmung in einem Moment, in dem man sich sonst oft allein fühlt. Eine Botschaft, die nicht laut sein musste, um anzukommen.

Auf der folgenden Seite seht Ihr Unternehmen, die uns ohne Zögern geholfen haben. Nicht als bezahlte Werbung – sondern als echtes soziales Statement.

UND DAFÜR SAGEN WIR VON HERZEN. DANKE!

Und jetzt?

Jetzt beginnt die Zeit des Wartens. Die Zeit, in der alles vorbereitet ist – und doch nichts planbar. Wir wissen nicht, wann das erste Kind kommt. Nicht, wie alt es ist. Nicht, wie lange es bleibt. Aber wir wissen: Wenn es soweit ist, werden wir bereit sein.

WAS DANN PASSIERT, HAT UNSER LEBEN VERÄNDERT...

Ein Moment, der leise beginnt – und alles auf den Kopf stellt. Ein Anruf. Eine Stimme. Und plötzlich ist alles anders.

Was dann geschah, erzählen wir Dir in der nächsten Ausgabe.

Bleib bei uns. Denn das ist erst der Anfang.

Folge uns auf Instagram, Facebook und in unserer Facebook-Community, um nichts zu verpassen.

Wir nehmen Dich mit – ehrlich, nah und mitten ins Herz der Bereitschaftspflege.



Es ist nicht Dein Kind. Und doch hältst Du es, weil Du gerade alles bist, was es hat.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



28

www.nordischlifestyle.de

„IHR HABT PFLEGEKINDER UND PFLEGEELTERN SICHTBAR GEMACHT – ALS ANDERE WEGGESEHEN HABEN.“

Ein Dank, der mehr bedeutet als Worte



In einer Zeit, in der Pflegeeltern und Pflegekinder oft unsichtbar bleiben, habt Ihr ein starkes Zeichen gesetzt. Ihr wart die Ersten, die ohne Zögern an unserer Seite standen – nicht aus Pflicht, nicht aus Werbung, sondern aus echter Menschlichkeit.

Euer Handeln ist mehr als Unterstützung. Es ist ein klares soziales Statement:

PFLEGEKINDER UND PFLEGEELTERN GEHÖREN GESEHEN, GEWÜRDIGT UND GETRAGEN.

Ihr habt gezeigt, dass gesellschaftliche Verantwortung nicht nur ein Wort ist, sondern eine Haltung. Dafür empfinden wir tiefen Respekt und unendliche Dankbarkeit.

VON HERZEN: DANKE.



(alphabetisch sortiert)

In unserer Berichtsreihe werden noch weitere Unternehmen vorgestellt, die uns unterstützt haben. Doch in unserer Anfangsphase waren diese Unternehmen die Ersten, die ohne Zögern an unserer Seite standen – und genau das werden wir niemals vergessen. Deshalb gilt dieser erste, ganz besondere Dank ihnen.

www.nordischlifestyle.de

29



STRIKES DES LEBENS

FREUDE UND HERAUSFORDERUNG BEIM BOWLING



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich euch über das Bowling erzählen. Früher bin ich einmal in der Woche zum Bowling gegangen. Jeden Mittwoch fuhr eine Gruppe von Arbeitskolleginnen und Kollegen mit mir direkt nach der Arbeit mit dem öffentlichen Bus zum Bowlingcenter.

Anfangs waren wir 18 Personen, später schrumpfte die Gruppe auf 12. Die Bowlinggruppe hatte auch ein Organisationsteam, das aus sechs Personen bestand. Diese Menschen reservierten die Bowlingbahnen.

Humor auf der Bahn

Immer wenn ich mit Werfen an der Reihe gewesen bin, haben einige Spaßvögel gesagt, dass ich erst in die eine und dann in die andere Rille (also daneben) werfen soll.

Aber dann habe ich sehr häufig erst recht Strikes und Sparer geworfen. Immer wenn ich das geschafft habe, meinte ich dann: „So in etwa?“ – worauf der Orgateamleiter frech erwiderte: „Da kann man doch gar nicht hingucken!“ Er hatte eben den Schalk im Nacken.

Schattenseiten des Bowlings

Leider gab es auch unschöne Zwischenfälle im Bowlingcenter. Manche von uns wurden gehänselt – nach dem Motto, wir „sollten doch besser werfen können“. Auch die Getränke waren nicht immer frisch.

Außerdem wurde das Bowlen irgendwann einfach zu teuer, und wir sind dann zum Kegeln übergegangen.



Freude entsteht nicht nur im Sieg, sondern in den Erinnerungen, die uns ein Lächeln schenken.

BERICHT: MARIEKE FUHRMANN

Bowling oder Kegeln?

Ich mag das Bowling deutlich lieber als das Kegeln, weil ich beim Bowling ein zweites Mal werfen darf, während ich beim Kegeln immer nur einmal werfen kann.

Die Bowlingkugeln sind für mich auch handlicher, da sie drei Löcher zum Reingreifen haben. Die Kegelkugel rutscht mir dagegen mit schöner Regelmäßigkeit weg.

Weil meine linke Hand leider spastisch gelähmt ist, habe ich Probleme, damit überhaupt etwas festzuhalten. Deshalb werfe ich immer nur mit rechts. Auf Dauer machte mir das keinen Spaß mehr – und so habe ich schließlich aufgehört.

Bowling an der Wii

Wenn ich bei meiner kleinen Schwester bin, spiele ich aber sehr häufig Bowling an der Wii. Da habe ich auch schon einmal zehn Strikes in einem Spiel geschafft – sieben davon sogar hintereinander.

An der Wii gibt es eine Profikugel, die man erst dann bekommt, wenn mindestens eintausend Punkte erreicht sind. Doch weil manche Pins so unpraktisch stehen, dass selbst beim zweiten Wurf noch einer übrig bleibt, verliert man leider Punkte - und damit auch diese besondere Kugel.

Ich finde die Profikugel besonders schön, weil sie Sterne trägt, während die normalen Kugeln nur einfarbig sind. Deshalb freue ich mich über Pluspunkte und ärgere mich, wenn ich die Profikugel wieder verliere.

Kleine Freuden nebenbei

Nebenbei höre ich auch ganz gerne Hörspiele – am liebsten TKKG, Fünf Freunde, Scotland Yard oder Hanni und Nanni. Hin und wieder spiele ich auch gegen andere, falls sich jemand traut, gegen mich anzutreten. Natürlich trauen sich die anderen eigentlich immer – aber da ich häufiger alle Kegel hintereinander weghaue, haben wir uns irgendwann einen Spaß daraus gemacht, das so zu sagen.

Hat schon einmal einer von euch gegen jemand anderen gebowlt?

Liebe Grüße von

Eurer Marieke



ENERGETISCHES CUTTING

BEFREIT INS NEUE JAHR STARTEN



Was ist ein Cutting?

Cutting bedeutet, einen Schnitt zu machen. Bei einem energetischen Cutting geht es darum, sich in einem Ritual von alten Mustern zu lösen.

Nicht die, die einem im Alltag durchaus nützlich sind, sondern jene, die man unbewusst übernommen hat, obwohl sie schaden und die Entscheidungsfreiheit blockieren.

In vielen alten Traditionen war es üblich, dass junge Menschen Rituale durchlaufen, bevor sie eigenverantwortlich in die Welt ziehen.

Wohl wissend, dass (traumatische) Belastungen bis zu sieben Generationen nachwirken, sollten Jugendliche zunächst die familiären Altlasten abschütteln.

Anschließend gingen sie auf Visionssuche, um dann selbstsicher, stark und unbeschwert eigene Wege gehen zu können.



Lösen destruktiver familiärer Verstrickungen

Cuttings sind hilfreich, um sich von destruktiven Verstrickungen mit anderen Menschen zu trennen. Besonders die Ablösung von (meist unbewussten) Verhaltensmustern unserer Eltern kann uns – auch zu einem späteren Zeitpunkt in unserer Biografie – das Leben sehr erleichtern.

So können wir unseren Blick weiten für die Fülle an Ausdrucksmöglichkeiten, die uns tatsächlich zur Verfügung stehen, wenn wir emotional frei und eigenständig sind.

Einen Schlussstrich unter eine beendete Beziehung ziehen

Auch das Auflösen von Altlasten aus einer beendeten Beziehung kann notwendig sein, um nicht im Gestern zu verharren. So werden wir offen für eine neue Bindung.

Hierbei muss es sich nicht um eine intime Beziehung handeln. Manchmal wirken auch gescheiterte Freundschaften oder missratene kollegiale Zusammenarbeit unangenehm schwer und lange nach. In solchen Situationen kann ein Cutting den gewünschten Schlussstrich ziehen und den Druck von der Seele nehmen.

Vorbereitungszeit und Dauer eines Cuttings

Cuttings sind immer wieder überraschend wirksam. Allerdings brauchen sie eine Vorbereitungszeit von mindestens zwei Wochen.



Loslassen heißt nicht verlieren, sondern Raum schaffen für Neues.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

klarsicht

Auch das ernsthafte Bedürfnis, sich mit sich selbst und seinen energetischen Verflechtungen auseinanderzusetzen, ist erforderlich.

Dann ist es ein wunderbares Erlebnis, endlich das zu lösen, was einen leidvoll bindet. Für das eigentliche Cutting plane ich zwei bis drei Stunden Zeit ein, die mitunter für beide Beteiligten sehr anstrengend sein können. Aber es lohnt sich!

Weil Cuttings ziemlich aufwühlend sein können und Zeit zum Nachwirken brauchen, vergebe ich solche Termine nur freitags. Ausnahmen gibt es vor ähnlich guten Erholungsmöglichkeiten wie dem Wochenende, also zum Beispiel im Urlaub. Denn es ist wichtig, nach dem Cutting mindestens zwei Tage Ruhe und Zeit für sich zu haben.

Achtung vor dem Schicksal anderer Menschen

Bei allen Cuttings geht es nicht um Wertungen oder gar Verurteilungen der Menschen, von deren – für uns – destruktiven Energien wir uns lösen wollen. Es geht darum, das abzustreifen, was für unseren eigenen Weg hinderlich ist. Das beinhaltet immer auch die Achtung und Wertschätzung des Schicksals des anderen Menschen.

Weitere Informationen

Wenn Du das Gefühl hast, dass ein Cutting genau das ist, was Du gerade brauchst, gebe ich Dir gerne individuell ausführlichere Informationen.

Kontaktmöglichkeiten findest Du hier:
<https://estrella-loba.de/kontaktmoeglichkeiten/>



TANZEN IN KIEL - Dein Verein!

»WIR BEWEGEN EUCH...
»...im Alter von 3 bis über 90 Jahren
»...an 7 Wochentagen in 6 Sälen
»...in über 130 Gruppen

Gigantische Vielfalt mit über 20 unterschiedlichen Tanzsportarten!

www.tanzen-in-kiel.de

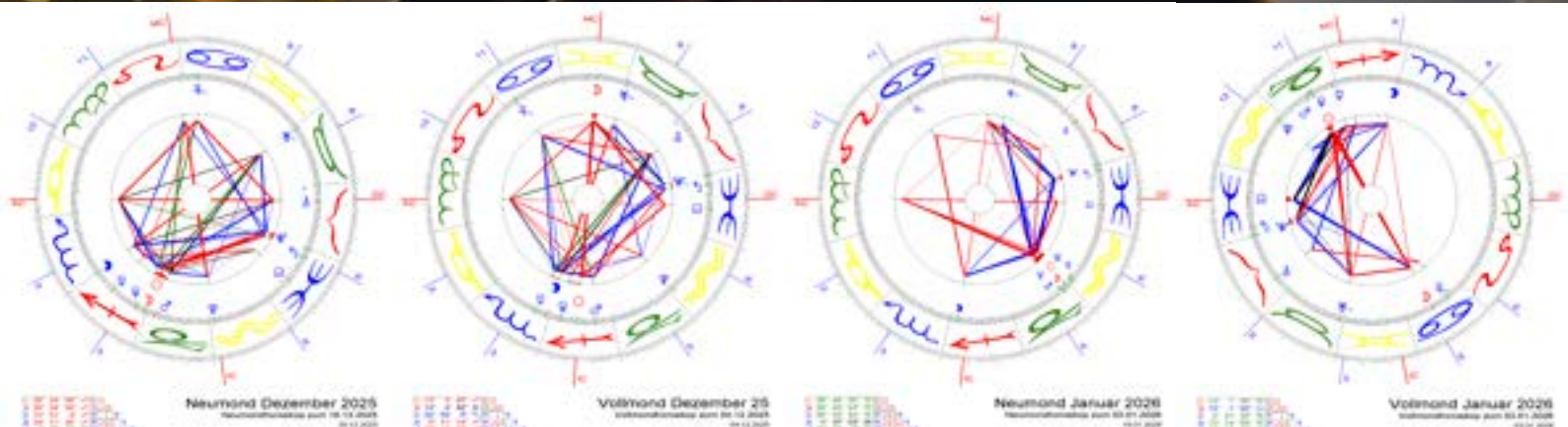
Tel. 0431 / 88 88 35 88 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de Tanzen in Kiel e.V. Sechskrug 1 24107 Kiel

Start im Januar:
Tanzen lernen für Paare
ab dem 12.01.26
Discofox Anfänger
ab dem 30.01.26
Jetzt Plätze reservieren!



WEIHNACHTSSTERNE

DIE KRAFT DES LICHTS UND DES LOSLASSENS



Der Advent und die Weihnachtszeit sind geprägt von einer Schwingungserhöhung auf unserem Planeten, die für viele Menschen schon durch das ganze Jahr 2025 zunehmend spürbar war.

Da Uranus seit Mitte November noch einmal zurück in das Tierkreiszeichen Stier gewechselt ist, haben wir nun bis Ende April 2026 erneut Anstöße und Gelegenheiten, unsere Wertvorstellungen zu hinterfragen und wesentliche Entscheidungen im Umgang mit unseren Ressourcen zu treffen.

Bist Du bereit für einen Quantensprung? Kannst Du loslassen, was nicht mehr zu Dir passt?

Wenn Uranus Anfang Februar wieder direktläufig wird, könntest Du innerlich und äußerlich aufgeräumt offen und vertrauensvoll in ein neues, erfolgversprechendes Leben starten. Wenn wir dem Prozess vertrauen, wird unser Bewusstsein wachsen und uns in die Lage versetzen, gemeinsam mit Mutter Erde unsere Frequenz zu erhöhen.

Klarheit schaffen und geerdet bleiben

Schau in Dein Horoskop, in welches Haus die letzten Grade des Zeichens Stier fallen und ob sich dort Planeten oder andere wichtige Faktoren befinden. Daraus ergibt sich, in welchen Lebensbereichen gerade DU ausmisten und Klarheit schaffen solltest.

Achte in jedem Fall auf Dein Nervenkostüm und Sorge dafür, dass Du selbst in unruhigen Phasen geerdet bleibst.

Neptuns Einladung zur Heilung

Noch bis Ende Januar wird auch Neptun uns erneut große Chancen anbieten. Auf dem letzten Grad im Zeichen Fische lädt er uns ein letztes Mal dazu ein, erdrückende emotionale Altlasten zu heilen, um dann frei und unbeschwert neue Wege zu beschreiten.

Der Dezember verspricht also von der Grundenergie her etwas quirlicher zu werden als sonst. Umso kostbarer sind gemütliche Stunden bei Kerzenschein im Kreis derer, die wir lieben!

Weibliche Kraft und die Rückkehr des Lichts

Weibliche Power ist gefragt, um das Gleichgewicht der Mächte auf der Erde wiederherzustellen.



Im Licht des Neubeginns erkennen wir, dass Loslassen der erste Schritt zur Freiheit ist.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

Nutzt den Vollmond am 4. Dezember für Gebete oder Segenswünsche und bereitet am Neumondtag, dem 20. Dezember, ein liebevolles Fest zur Wintersonnenwende am folgenden Tag vor.

Wo immer möglich, feiert es fröhlich und ausgelassen gemeinsam mit Freunden und begrüßt die wachsende Kraft des Lichts.

Rückschau und Visionen zum Jahreswechsel

Der Jahreswechsel dagegen lädt eher dazu ein, im kleinen, familiären Rahmen Rückschau zu halten und konkrete Visionen für das neue Jahr zu säen.

Schon am 3. Januar kann der Vollmond erste Antworten darauf geben, ob wir im Sinne unseres Lebensplanes entschieden und gesät haben – oder ob Korrekturen notwendig sind.

Wer seine Intuition trainiert, wird 2026 deutlich erfolgreicher sein als jene, die es nicht tun. Achte auf die Signale Deines Körpers und auf Dein Bauchgefühl in entscheidenden Situationen!

Schicksalhafte Begegnungen im Januar

Der Neumond am 18. Januar birgt die Chance, aber auch die Gefahr für schicksalhafte Begegnungen und Beschlüsse.

Je klarer, friedlicher und verantwortungsbewusster wir sind, umso segensreicher werden die Folgen daraus für alle sein.

Die Zeit für die Lichtbringer und Friedensstifter ist nun endgültig gekommen.



**WIR WÜNSCHEN EUCH FROHE FESTTAGE
UND EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR!**

Danke für Eure Unterstützung und Treue!



**WIR MACHEN WINTERPAUSE VOM
15.12.2025-04.01.2026**

AM 05.01.2026 STARTEN WIR NEU DURCH!