



**5 BAUSTELLE**  
Israel will auf künstlichen Inseln Platz für neuen Wohnraum schaffen

**9 LEHRPLAN**  
Der Zentralrat erarbeitet ein neues Bildungskonzept für die Gemeinden

**17 WITZBOLD**  
Das Satire-Magazin MAD feiert seinen 60. Geburtstag



## EINSPRUCH



Tobias Kaufmann wundert sich über die deutsche Angst, bei der Fußball-EM Flagge zu zeigen

### Patriotismus-Alarm

Würden Amerikaner, Franzosen oder auch Israelis sich derzeit in deutsche Talkshows oder Internetdebatten verirren, könnten sie sich vorkommen wie auf einem fremden Planeten. Nicht, weil überall schwarz-rot-goldene Fahnen wehen, sondern weil darum ein solches Gewese gemacht wird. Es gibt kein Land, in dem während eines großen Sport-Events wie einer Fußball-EM nicht überall die eigenen Farben zu sehen wären: an Autos, in Schaufenstern, auf Gesichter geschminkt. Überall verschwindet der vaterländische Schmuck hinterher wieder. Auch in Deutschland. Doch nur hier wird eine Debatte daraus.

Dass es immer noch viele gibt, die sich unwohl fühlen, wenn Deutschland im Tausel ist – das ist normal. Jeder kann Fanmeilen, Hymne und Fahnen meiden. Aber dass jedesmal ernsthaft darüber gestritten wird, ob andere Leute Flagge zeigen dürfen und in welchem Grad von Patriotismus sie sich dadurch befinden – das ist absurd.

Die Grüne Jugend, von der seit Jahren niemand Notiz nimmt, erhält plötzlich durch ein Flugblatt Aufmerksamkeit, in dem eine Linie von Turnvater Jahn bis Auschwitz gezogen und behauptet wird, Fußballjubiläum sei Patriotismus, und der sei gefährlich. Dazu drei Dinge: Der Turnvater hat Fußball gelasst und wäre bestimmt entsetzt gewesen, dass etwa der jüdische Fußballpionier Walter Benemann seine Studenten kicken ließ. Zweitens sind die allermeisten Fußballfanschwärmer keine größeren Patrioten als alle anderen. Und drittens muss man schon ein sehr enges Weltbild haben, wenn man die Verbundenheit eines Menschen mit dem Land, aus dem er stammt, per se als schädlich betrachtet.

Die Grüne Jugend schreibt: »Wir wollen das Konzept des Nationalstaats überwinden.« Denken wir den Satz mal in den Nahen Osten weiter: Israel ist so ein Nationalstaat, dessen Überwindung manchem deutschen Antifaschisten keine Bauchschmerzen bereiten würde. Dann doch lieber alle zwei Jahre Schwarz-Rot-Gold.

Der Autor ist Chef vom Dienst beim »Kölner Stadt-Anzeiger«.

## INHALT

- ZEITGESCHEHEN . . . . . 2**  
**Einschnitt**  
Ein Kölner Urteil zur Beschneidung verletzt die Religionsfreiheit
- JÜDISCHE WELT . . . . . 7**  
**Tora und Totenkult**  
Mit dem Schriftsteller Enrique Krauze durch die jüdische Geschichte Mexikos
- WISSEN . . . . . 19**  
**Reine Kopfsache**  
Ein Magnethelm soll gegen Depressionen und Sucht helfen



Ob Strandurlaub oder Sightseeing: Geben Sie Körper und Seele eine Chance.

Foto: Fotolia

## Bloß keinen Stress

**TIPP** Warum zu einem erholsamen Urlaub auch eine entspannte Vorbereitung gehört

VON LOUIS LEWITAN

Sonne, Strand und Meer: Die Ferien gelten als die »schönsten Wochen des Jahres«. Doch was tun, damit sie wirklich so harmonisch und erholsam werden, wie wir es uns das ganze Jahr über erträumt haben? Entscheidend sind schon die Tage, bevor es mit Flieger, Bahn oder Auto in den Urlaub geht. Viele neigen dazu, noch bis zur letzten Minute Vollgas zu geben und alles abzuarbeiten, was sie zu erledigen versäumt haben. Das ist falsch. Schon die Ausgangssituation ist ein verlässlicher Wegweiser dafür, wie sich der Urlaub entwickeln wird. Wer gereizt, erschöpft und ausgelaugt ist, braucht viel Zeit, um sich selbst zu finden.

Der Großteil von uns hat viel zu wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse, und auch dafür, sich auf die des anderen einzustellen. Wichtig dabei ist beispielsweise das Thema der Rollenverteilung. Denn die ändert sich im Urlaub häufig. So neigen Mütter berechtigterweise dazu, in den Ferien die Verantwortung für die Kinder an den Vater zu delegieren. Kommen die Partner aber erst unterwegs auf die Idee, darüber nachzudenken, wie sie den gemeinsamen Urlaub gestalten wollen, kann das zu Streitigkeiten führen. Widersprüchliche Erwartungen sollten vorher geklärt werden. Die üblichen Streitpunkte, die man von zu Hause kennt, werden mit auf die Reise genommen. Sei es die Unordnung eines Partners, der Umgang mit dem Geld, mangelnde Aufmerksamkeit und Zuwendung oder auch das Thema Verwandtenbesuche. Was in den eigenen vier Wänden für Stress sorgt, sollte woanders tunlichst vermieden werden. Oder man sollte bewusst zumindest eine Zeit vereinbaren, in der es tabu ist, Konflikte anzusprechen oder sie gar auszutragen. Das entspannt.

Man kann sich aber auch umgekehrt dafür einmal bewusst Zeit nehmen. Eine gute Beziehung funktioniert wie moderne

atmungsaktive Sportkleidung. Sie schützt, soll aber auch »Dampf rauslassen« können.

Die Einstellungen und Erwartungen des Einzelnen sind entscheidend. Denn nur zu oft wollen wir uns in Partnerschaft und Familie gegenseitig erziehen. Doch man sollte lernen, jeweils die Andersartigkeit, Persönlichkeit, unterschiedlichen Wertvorstellungen und Gewohnheiten zu akzeptieren. Es ist ein Irrglaube, man könne aus einem Nachtflug und Langschläfer einen munteren Frühhaufsteher formen.

Die Kunst besteht darin, auf manches zu verzichten – zu signalisieren, dass man zu Kompromissen bereit ist. Gleichzeitig müssen Meinungsunterschiede als etwas Gesundes akzeptiert werden. Es gibt keine robuste Partnerschaft ohne Konflikte.

### Jeder muss seinen eigenen Weg finden, den Akku wieder aufzuladen.

Insofern sollte man versuchen, die unterschiedlichen Bedürfnisse zu erkennen und zugleich zu spüren, was einem selbst guttut. Das geschieht viel zu selten. Deswegen verlieren wir das Gespür für unsere Grenzen und Bedürfnisse. Wenn wir innehalten und uns fragen »Wie fühle ich mich und was benötige ich?«, sind die Antworten sehr individuell. Der eine braucht Bewegung, der andere Besinnlichkeit oder geistige Stimulanz. Jeder Mensch ist anders.

Der eine will im Urlaub aktiv sein, joggen, Kajak fahren und Ähnliches. Für den anderen ist es sinnvoller, die Aufmerksamkeit auf die Natur zu lenken und es ruhig angehen zu lassen – Geschwindigkeit versus Langsamkeit. Es ist falsch, um jeden Preis eine Symbiose herbeiführen zu wollen. Jeder Mensch braucht die Möglichkeit zum Rückzug. Einer der Hauptstressfaktoren ist mangelnde Zeit für sich selbst. Nir-

gendwo heißt es, dass man gemeinsam Sport treiben, Denkmäler besichtigen oder stundenlang am Strand sitzen muss.

Jeder muss für sich einen Weg finden, den Akku wieder aufzuladen. Auch hier ist die Ausgangslage wichtig: Wie verbraucht sind meine Ressourcen, wie groß meine Erwartungen und Sehnsüchte? Davon hängt ab, wie viel Zeit wir benötigen, um uns zu erholen. Es gibt wichtige Faktoren, die bestimmen, wie lange diese Phase dauert: Dazu gehören das Alter und erstaunlicherweise auch der Beruf. Untersuchungen zeigen, dass Selbstständige sich schneller erholen als Arbeiter, Büroangestellte und Beamte. Und: Der Urlaub muss ein völliges Ausblenden des »Betriebsystems« Arbeit ermöglichen, damit der Körper eine Möglichkeit erhält, seine Stresshormone abzubauen. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine Chance!

Wer im Urlaub dennoch erreichbar sein muss, sollte dafür bestimmte Zeiten vorsehen. Man kann dem Arbeitgeber durchaus signalisieren, von wann bis wann man Anrufe entgegennehmen oder E-Mails beantworten kann. So ist man selbst derjenige, der die Kommunikation steuert, und wird nicht zum Opfer ständiger Verfügbarkeit.

Und zu guter Letzt: Auch das Danach ist entscheidend. Das Leben ist während des Urlaubs weitergegangen. Wir tendieren dazu, gleich nach der Rückkehr aus den Ferien diese »verlorene Zeit« wieder aufholen zu wollen. Das ist falsch. Schuldgefühle helfen da nicht weiter. In einer Zeit der Arbeitsverdichtung gibt es diese Tendenz immer häufiger. Mit Blackberry und iPhone steigt unsere Erreichbarkeit. Die Freizeit ist durchlässiger geworden. Darum: Freuen Sie sich erst auf Ihren Urlaub und dann über Ihre Erholung!

Der Autor arbeitet als Diplom-Psychologe, Coach und Stress-Experte in München und ist Verfasser des Buches »Die Kunst, gelassen zu bleiben«.

## INTERVIEW

Natan Sznajder über Sozialproteste, Resignation und inszenierte Polizeigewalt in Israel



### »Nur der harte Kern ist übrig«

Herr Sznajder, die israelischen Sozialproteste sind im vergangenen Jahr friedlich verlaufen. Warum ist das jetzt anders?

Tel Aviv Bürgermeister Ron Huldai hat schon vor Wochen gesagt, dass der Rothschild-Boulevard in diesem Sommer am Wochenende eine Fußgängerzone sein solle, man also keine Zeltstadt zulassen werde wie im vergangenen Jahr. Damals sind Polizei und Stadtverwaltung völlig überrascht worden. Es fing mit zwei Zelten an, dann waren es 100, dann war das Fernsehen da, und man konnte nichts mehr machen. Es war von Anfang an klar, dass man das in diesem Jahr unterbinden würde.

Was haben die Proteste von 2011 bewirkt?

Die sind im Sande verlaufen. Die Regierung hat Versprechungen gemacht, eine Kommission eingesetzt, kostenlose Kindergärten angekündigt – aber geändert hat sich nichts. Die große Politik schaut mehr in Richtung Iran, Ägypten, Syrien.

Warum sind dann heute nicht mehr Leute auf der Straße?

Es herrscht das Gefühl, dass man sowieso nichts ausrichten kann. Und dadurch, dass der Protest angesichts unserer Megakoalition von keiner Oppositionspartei im Parlament mehr mitgetragen wird, läuft er ins Leere. Übrig ist nur der harte Kern, der politisch und eine milde Form der Kapitalismuskritik übt. Das funktioniert nicht in dieser Konsensgesellschaft. In dem Moment, wo man Banken die Scheiben einwirft, ist es mit der Sympathie vorbei.

Hat die Polizei nicht auch überreagiert?

Die Polizei hat die Leute ziemlich brutal gehaftet, aber die haben dann auch gesehen, dass die Fernsehkameras da sind, haben sich auf die Straße geworfen und so den brutalen Einsatz mit inszeniert. Da sind die Ordnungskräfte ein bisschen in die Falle getappt. Die hiesige Polizei geht nicht mit Samthandschuhen von ganz rechts sind oder von ganz links oder von Palästinensern oder Afrikanern. Wenn sie vor ein paar Jahren gesehen haben, wie die illegalen Siedlungen in der Westbank von der Polizei geräumt wurden – das ist normales Prozedere hier.

Die Demonstranten haben das Vorgehen selbst provoziert?

Sie haben versucht, die Aufmerksamkeit der Medien zu bekommen. Und wie ging das besser, als wenn die Anführer der Proteste vor der Kamera von Polizisten verprügelt werden? Das haben sie von den rechten Siedlern gelernt, die immer wussten, einen brutalen Einsatz der Polizei mediengerecht zu inszenieren.

Hat die soziale Situation sich seit Sommer 2011 überhaupt nicht verändert?

Nein. Mieten und Preise sind noch genauso hoch. Das einzige, was in den letzten Monaten billiger geworden ist, ist – sehr wichtig für die Israelis – das Telefonieren. Das Monopol der drei großen Mobilfunkanbieter wurde gelockert, jetzt gibt es immerhin zwei weitere Konkurrenten.

Mit dem israelischen Soziologen sprach Ingo Wuy.

