

Foto: HEMME



Israelische Küche direkt an der Spree

Auf diese Neueröffnung können wir uns im Frühling und Sommer besonders freuen: Direkt an der Spree mit Blick auf den Berliner Dom machte am Wochenende das israelische Restaurant „Balaustine“ auf. Das Art-déco-Interior mit großen Lampen, geschwungenen Möbeln und einer sexy Bar ist zwar schon ein Blickfang an sich, aber wenn die großzügige Terrasse mit 100 Plätzen aufmacht, gibt es nur noch einen Weg: ab in die Berliner Sonne! Serviert werden Gerichte aus frischen und lokalen Produkten, kombiniert mit nahöstlichen Aromen – am besten zum Teilen. Unbedingt probieren: im Ganzen gebratenen Wolfsbarsch mit Chraimeh und milden Kräutern (21 Euro) oder Schweinebauch mit Aprikosen und eingelegtem Fenchel (14 Euro).

Karl-Liebknecht-Str. 1 (im „Radisson Collection Hotel“), Mitte, tägl. 12 bis 23 Uhr, Reservierungen ☎ 238 280

ZAHL DER WOCHE

52 Prozent der deutschen Singles sagen, dass bei ihnen nach negativen Erfahrungen die Motivation sinkt, aktiv nach einem Partner zu suchen. Das gilt insbesondere für Frauen (59 Prozent, Männer: 47 Prozent). Bei mehr als jedem dritten Single führt das mangelhafte Verhalten anderer sogar dazu, sich schlechtes Dating-Verhalten selbst anzueignen.

Quelle: Parship

DO IT!

Vorfremde ist bekanntlich die schönste Freude. Und wer sich nach so vielen Monaten Kälte nichts sehnlicher wünscht als Sommer & See, der kann jetzt schon einmal die Ausstattung für die ganze Familie shoppen. Wie wäre es z. B. mit stylischen Schwimmringen (Baloo Schwimmring, 23 Euro) vom dänischen Brand Liewood (liewood.de)? Cooles Design für coole Kids!



MUST-HAVE

Satin-Frühling

Dieser 90er-Jahre-Trend ist endlich wieder zurück: verspielte Satinkleider (z. B. von Zara, 39,95 Euro). Ein anderer Trend aus dem Winter bleibt: Babyblau. Beides können wir bestens kombinieren. Entweder mit Sandaletten oder als Kontrast mit klobigen Turnschuhen tragen.



Illustration: ALEX NOVA



NAVI geht's a

Kriegsangst, Pandemie, Preis-Explosion, Beziehungsfrust – alles steckt fest. **B.Z. AM SONNTAG** erklärt, wie Sie die nötigen Ausfahrten finden

Von INNA HEMME

Selten sind so viele Probleme gleichzeitig auf uns eingepresselt.

Gerade hatten wir noch die Hoffnung, die Pandemie nach über zwei Jahren endlich in den Griff zu bekommen, nun kommt der Ukraine-Krieg, die finanziellen Sorgen werden immer größer und so richtig romantisch sind viele Beziehungen ohnehin schon lange nicht mehr. Höchste Zeit für eine Ausfahrt aus dem Gefühlschaos. Wir haben für jedes Problem eine Experten-Navigation eingeschaltet.

ANGST VOR DEM KRIEG Drei-Punkte-Navigation aus der Gefühlsspirale

Ausfahrt 1: Nicht alle Nachrichten in Echtzeit verfolgen:

Das Ziel sollte sein, informiert und empathisch, aber nicht mit Schreckensnachrichten überladen zu sein. „Ganz praktisch lässt sich etwa der Dauerbeschallung entfliehen, indem man sich nur einmal täglich zu einer festen Zeit mit den News aus aller Welt beschäftigt, anstatt ständig durch neue Horrormeldungen zu scrollen. Solche Routinen ordnen das Chaos und geben Struktur“, erklärt Lifecoach und Buchautor Damian Richter. **Hilft nicht? Dann nehmen Sie Ausfahrt 2:** „Lässt Sie die Angst den ganzen Tag nicht los, hilft es ungenau, sich darüber mit anderen auszutauschen. Häufig rückt dies schon die Wahrnehmung wieder zurecht. So objektiv, wie wir gerne wären, sind wir näm-

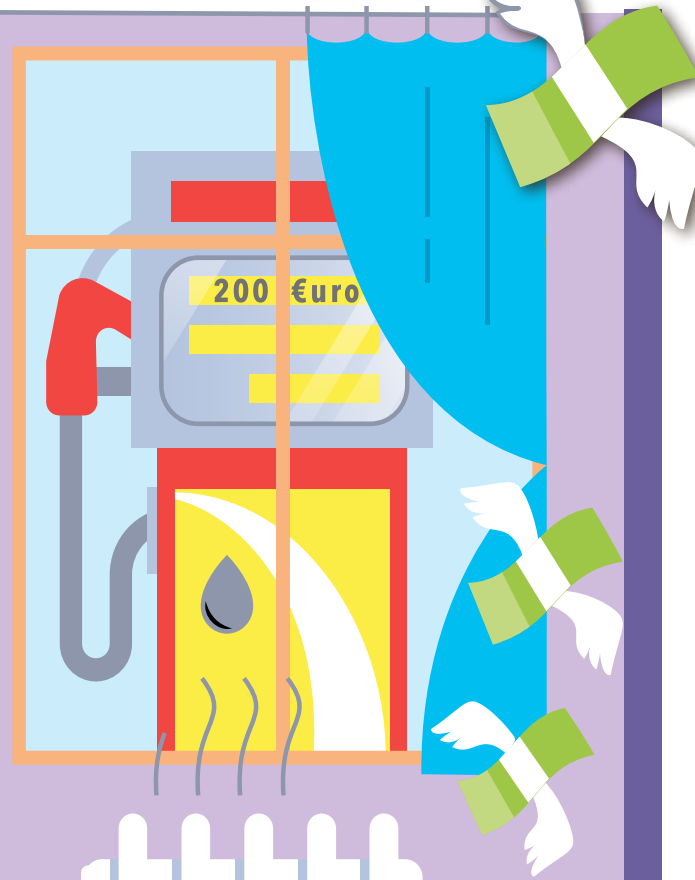
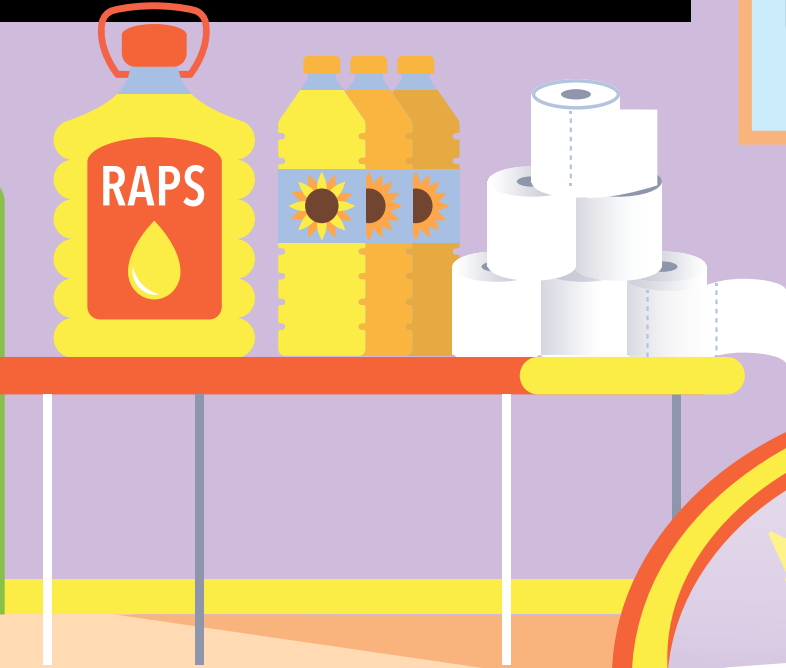
lich gar nicht. Wenn bestimmte Informationen in unser Weltbild passen, dann glauben wir ihnen mehr. Das hat ein bisschen was von der selbst erfüllenden Prophezeiung. Positivität hat also eine enorme Strahlkraft.“ **Es fällt Ihnen schwer, positiv zu bleiben, Sie fühlen sich wie gelähmt? Weiter geht's zur Ausfahrt 3:** „Gegen lähmende Angst hilft oft, selbst anzupacken und sich zu engagieren. So verwandelt man etwas Negatives und Passives in etwas Positives und Aktives. Uns belasten am meisten Dinge, die wir nicht ändern können.“

PREIS-SCHOCK Drei-Punkte-Navigation aus dem Haushaltsloch

Ausfahrt 1: Die Benzinpreise sind zwar auf dem Höchststand. Öffentliche Verkehrsmittel und die Bahn haben die Preise aber noch nicht erhöht – also öfter mal auf Zug und Bahn zurückgreifen, als mit dem eigenen Pkw zu fahren. Noch besser für die Umwelt und eigene Fitness ist natürlich das Fahrrad. Sie sind auf Ihr Auto angewiesen? Abends tanken! Regelmäßig am niedrigsten liegen die durchschnittlichen Kraftstoffpreise zwischen 18 und 19 Uhr sowie zwischen 20 und 22 Uhr. Mit der kostenlosen App „ADAC Spritpreise“ können Sie die günstigste Tankstelle direkt in Ihre Routenberechnung integrieren. **Es sind mehr die Lebensmittel-Preise, die Sie stressen? Dann müssen Sie zur Ausfahrt 2:** Halten Sie sich jetzt strenger denn je an die Einkaufs-

IHRE STERNE

Für die Woche vom 20. bis 26. März



Kind hat schon wieder Corona, die Beziehung hält keine weitere Quarantäne aus, das Heizgeld fliegt aus dem Fenster und dann ist auch noch Krieg mitten in Europa – viele fühlen sich gerade gleich mehrfach belastet und ohnmächtig

us der Krise?

liste! Impuls- oder Panikkäufe waren noch nie gut für das Haushaltskonto. Sie brauchen auch jetzt keine drei Packungen Toilettenpapier oder fünf Flaschen Rapsöl. Auch Vorräte aufzubrauchen (vor allem Lebensmittel, die bald ablaufen), spart Geld. **Sie haben nicht so sehr Angst vor vielen kleinen Ausgaben, sondern eher vor der großen Nebenkostenabrechnung?** **Dann hilft die Ausfahrt ③:** Oft heizen wir zu viel. Die Verbraucherzentrale rät zur Nachtabsenkung der Heizungsanlage. Nachts brauchen die meisten Räume überhaupt nicht geheizt zu werden. **Ein Grad weniger Raumtemperatur, also 20 statt 21 Grad Celsius bedeuten schon sechs Prozent weniger Gasverbrauch. Und: Lieber einmal stoßlüften als Fenster auf Kippe haben. Dann heizt man wirklich die Straße.**

BEZIEHUNGSPROBLEME

Drei-Punkte-Navigation aus dem Paar-Frust

Ausfahrt ①: Wir hockten in den letzten zwei Jahren viel aufeinander, sehr viel. Vor allem trifft das auf Paare mit Kindern zu. **„Für eine gesunde Beziehung ist aber Distanz unabdingbar“**, erklärt der Berliner Paartherapeut Dr. Wolfgang Krüger. „Jeder muss seinen Rückzugsraum in der Wohnung haben, seinen eigenen Hobbys nachgehen, seine eigenen Freunde treffen. Nur so behält man auch die positive Beziehung zum Partner.“ **Sie sind wieder einmal zusammen in der Quarantäne gefangen?** **Testen Sie die Ausfahrt ②:** Probieren Sie nur ein paar Tage lang, zu Ihrem Partner genauso nett zu sein wie zu Freunden oder Kollegen und Sie werden über den Unterschied in der oft passiv-aggressiven Beziehungsdynamik staunen. Dr. Wolfgang Krüger: „Seien

Sie höflich zum Partner, machen Sie Komplimente, bestärken Sie ihn in seinen Vorhaben, loben Sie sich! Das wirkt oft ansteckend und kommt doppelt zurück.“ **Sie stehen kurz vor der Trennung, da ist kein Platz mehr für gespielte Höflichkeit?** **Ihre letzte Ausfahrt ③:** „Es prasseln gerade so viele äußere Belastungen auf die Beziehung ein. Ich würde jedem ausnahmsweise raten, Konflikte nach Möglichkeit auszusitzen“, so der Experte. „Wenn der Sturm draußen sich beruhigt hat, können wir auch innen klarer sehen.“

PANDEMIE HÖRT NICHT AUF
Drei-Punkte-Navigation aus der Corona-Schleife

Ausfahrt ①: Das ewige Thema nimmt einfach kein Ende. „In welcher Welt wir uns gerade befinden, welche Variante gerade vorherrschend ist,

da steigt langsam keiner mehr durch“, erklärt der Berliner Motivationsexperte Dr. Christian Weilmeier. **Es gebe aber einen riesigen Unterschied zum Anfang der Pandemie:** „Die meisten Erkrankungen verlaufen mild, wir wissen mittlerweile, wie wir uns schützen können. Einfach auf sich achten und loslassen, was wir nicht beeinflussen können.“ **Hilft nicht?** **Dann schnell zur Ausfahrt ②:** Lifecoach Damian Richter rät: „Ein kleiner Trick hilft akut besonders gut. Für jede schlechte Nachricht sich gezielt eine schöne Erinnerung ins Gedächtnis rufen. Dies ist eine kleine Entspannungsübung, die kurzfristig das Gehirn wortwörtlich auf andere Gedanken bringt.“ **Immer noch verängstigt?** **Ausfahrt ③:** Wenn gar nichts mehr hilft, den Ausknopf auf der Fernbedienung drücken oder auch mal das Handy ruhen lassen. So bleibt ohnehin mehr Zeit für das echte Leben.



Widder 21.03. – 20.04.

Es geht hoch her, viel Arbeit ist zu bewältigen, da sind Konzentration und klare Absprachen wichtig. Doch das lohnt sich für Sie, Geld kommt rein. Geben Sie bei Ihren Pflichten alles, aber bauen Sie bei Ihren Lieben keinen Druck auf. Im privaten Miteinander sind Geduld und Nachsicht gefragt.



Stier 21.04. – 20.05.

Sie sind nicht nur schnell, Sie haben auch die besten Ideen und achten darauf, dass Sie alle mit einbeziehen. Gäbe es die Auszeichnung zum „Lieblingskollegen der Woche“, Sie würden diese gewinnen. Doch lassen Sie sich dadurch nicht zu Übermut verleiten. Einen Spontankauf würden Sie bald bereuen.



Zwillinge 21.05. – 21.06.

Ihre Argumente und Ideen kommen an, Sie können beruflich aufsteigen und Ihre Einnahmen verbessern. Das liegt auch daran, dass Sie langfristiger denken und auch zu harter Arbeit bereit sind, wenn es sein muss. Sie erkennen aber auch sehr klar, wann genau der Einsatz sich lohnt und wann nicht.



Krebs 22.06. – 22.07.

Sie schaffen es, sich nicht nur selbst von Ihrer besten Seite zu zeigen, sondern auch die der anderen zum Vorschein zu bringen. Sowieso wirkt die Nähe zu anderen sehr positiv auf Sie. Je mehr Zeit Sie mit Ihren Liebsten verbringen, desto mehr blühen Sie auf. Lassen Sie sich auf Ihre Gefühle ein.



Löwe 23.07. – 23.08.

Im Miteinander hakt es etwas und Sie haben das Gefühl, dass die Chemie in der Familie nicht ganz stimmt. Das sollten Sie nicht dramatisieren, denn es ist nur eine vorübergehende Phase. Scheuen Sie sich aber nicht, auf Ihre Erfolge aufmerksam zu machen, wenn man diese einfach übergehen möchte.



Jungfrau 24.08. – 23.09.

Liebe liegt in der Luft: Paare erleben ein Revival der Gefühle und Singles einen Flirt, der unter die Haut geht. Auch im Job läuft es momentan bestens. Sie verbessern Ihr Image, verfolgen ehrgeizige Ziele und steigen auf. Wichtige Leute hören Ihnen zu, zudem treffen Sie kluge Entscheidungen.



Waage 24.09. – 23.10.

Der Alltag kostet Kraft, die Anforderungen sind hoch. Doch gerade für Sie als harmonieliebende Waage ist der innere Ausgleich so wichtig. Achtsamkeit und Wellness tragen dazu bei, dass Sie in Balance bleiben. Klärende Gespräche helfen Ihnen zudem, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.



Skorpion 24.10. – 22.11.

Die Sterne können bei Paaren Eifersucht und Besitzdenken provozieren, doch ein Gewitter reinigt ja bekanntlich die Luft. Also sprechen Sie sich mal gründlich aus. Finanziell ist allerdings mehr Zurückhaltung ratsam. Sie haben gerade kein so gutes Gespür fürs Geld und würden überteuert kaufen.



Schütze 23.11. – 21.12.

Es fällt Ihnen leicht, sich mit anderen zu vernetzen und wichtige Informationen auszutauschen. Sie drücken sich gut aus und nutzen jede sich bietende Gelegenheit. Kein Wunder, Sie sind geistig hellwach, wirken mit Ihren positiven Gedanken auf Ihr eigenes Leben ein und ziehen schöne Momente an.



Steinbock 22.12. – 20.01.

Singles können beim Flirten mehr erwarten. Es kribbelt schneller als sonst und Ihr Gegenüber hat endlich das gewisse Etwas. Auch Liierte finden ihren Partner wieder richtig sexy und empfinden eine große Übereinstimmung. So beschwingt zeigen Sie dann auch im Job ganzen Einsatz, das wird belohnt.



Wassermann 21.01. – 19.02.

Sie treten selbstbewusst auf und behaupten sich im Job. Kreative Köpfe könnten aber eine kleine Schaffenskrise haben, jetzt sprudeln die Ideen nicht so wie sonst. Zudem fällt es Ihnen schwer zu verstehen, was in Ihrem Partner vor sich geht. Haken Sie nach und zeigen Sie sich interessiert.



Fische 20.02. – 20.03.

Sie können sich mehr zutrauen, denn Sie sind enorm belastbar und regenerieren am Abend auch schnell wieder. Auch Ihre kreative Ader pulsiert heftig und Sie sind von den Ergebnissen sogar selbst überrascht. Jetzt können Sie Ihren inneren Künstler entdecken und sich mal so richtig ausleben.

Persönliche Sterndeutung! Nutzen Sie Ihr 15-minütiges Gratisgespräch unter 0800/01 17 511 (gebührenfrei)