

NACHRICHTEN

Statue kehrt zurück



Berlin – Die Statue „Heilige Maria Magdalena“ von Andrea della Robbia ist als NS-Raubgut von Italien an Deutschland zurückgegeben worden. Hier soll die Figur an die rechtmäßigen Erben restituiert werden. Kulturstaatsministerin Monika Grütters nahm die Statue vom italienischen Kulturminister entgegen. Die Statue war einst im Besitz des Münchner Kunsthauses A. S. Drey, jüdischen Eigentümern, die von den Nazis verfolgt wurden.

Goldener Otto

Berlin – Bei der letzten TV-Übertragung der „Goldenen Kamera“ wird Otto Waalkes den Preis fürs Lebenswerk erhalten. Der 71-jährige Komiker („Otto – Der Außersichische“) wird ihm am 21. März in Berlin entgegennehmen.

Anhänger in Flammen

Charlottenburg – In der Sophie-Charlotten-Straße ist gestern früh ein Autoanhänger in Brand geraten. Es besteht der Verdacht auf Brandstiftung.

Abhör-Skandal

Cottbus – Ein stellvertretender Schulleiter soll seine Kollegen abgehört haben. In vier Räumen am Pückler-Gymnasium sind Wanzen entdeckt worden. Der Lehrer ist mit sofortiger Wirkung suspendiert worden und darf die Schule nicht mehr betreten. Die Staatsanwaltschaft ermittelt.

ARCHE NOAH

Findus ... ist etwas Besonderes. Anfangs ein schüchternes Häufchen Hund ohne jegliches Selbstvertrauen, kommt langsam ein wundervoller, sensibler und anlehnungsbedürftiger kleiner Rüde zum Vorschein. *Vermittlungs-Nr. 19/1697*



Tierheim Berlin, Hausvaterweg 39, 13057 Berlin, Telefon: 0 30 / 76 88 80, www.tierschutz-berlin.de Die Tierversmittlung ist geöffnet: Mittwoch – Sonntag 13–16 Uhr

Wenn die Beziehung kriselt Diese Berlinerin rettet die Liebe

Heike Niemeier (60) aus Kreuzberg ist Sexberaterin und hilft gestressten Menschen, damit es im Bett wieder besser klappt



Von KERSTIN HENSE

Kreuzberg – Diese Frau kommt gleich zur Sache: Heike Niemeier hilft, wenn es in der Liebe nicht läuft und versucht das Feuer wieder zum Glühen zu bringen. Wir trafen die Kreuzberger Sexpertin in einem Café am Mehringdamm und sprachen mit ihr über die schönste Nebensache der Welt.

Der Cappuccino steht frisch aufgebrüht auf dem Tisch und wir plaudern um 10 Uhr mor-

gens schon über Sex. Warum bereitet das so vielen Menschen Hemmungen? „Selbst im Bett haben wir Angst zu versagen und versuchen das Thema dann lieber zu vermeiden. Wir leiden heutzutage unter einem enormen Erfolgsdruck und wollen überall perfekt sein“, sagt die Sexpertin. Zu ihr kommen Paare, aber auch Singles in die Beratung, die wieder mehr Leichtigkeit in ihr Sexualleben bringen wollen. Hinter fehlendem Sex verbirgt sich oft nur eine Ursache, weiß Niemeier: mangelnde Kommunikation.

Niemeier bringt die Partner wieder miteinander in den Dia-

log. Wie sie Menschen zusammenbringt, hat Heike Niemeier bereits in der Veranstaltungsbranche gelernt. Sie war jahrelang selbstständig – mit einer Eventagentur und kennt sich in der Kommunikation also bestens aus. Vor zwei Jahren wagte sie noch einen Neuanfang. Mit Ende 50. „Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich nicht mehr zufrieden war. Der Umgang in meiner Branche war mir zu rau und zu respektlos“, so Niemeier. Sie machte ein berufliches Coaching und fand so zu ihrer neuen Berufung. „Ich habe schon in meiner Studienzzeit meine Kommilitonen gern

in Liebesdingen beraten“, erklärt sie. Also machte die ehemalige Verkaufsfrau eine Weiterbildung zur Sexualberaterin.

Ihre Beratungen (150 Euro die Stunde) können an einem neutralen Ort, in einem Café oder auch direkt beim Paar in der Wohnung erfolgen. „Ich komme auch am Wochenende schon zum Frühstück mit frischen Brötchen vorbei, wenn das gewünscht ist“, sagt sie.

Aus der Erfahrung habe sich aber heraus kristallisiert, dass sich ein Spaziergang durch den Park besonders gut eigne, um wieder ein konstruktives Ge-

spräch in Gang zu bringen.

Zu einer gesunden Sexualität gehörten Ehrlichkeit, Aufklärung, Offenheit, Entdeckungslust, Körper- und Selbstbewusstsein. Ein Großteil ihrer Arbeit sei eine vernünftige Aufklärung. Viele Paare wüssten gar nicht, worauf sie sich einließen, wenn sie Neues in der Beziehung ausprobieren wollen. „Ich hatte ein Paar in der Beratung, das unbedingt mal gemeinsam zu einer SM-Party gehen wollte, aber überhaupt nicht wusste, was genau dort passiert“, so Niemeier. Andere glaubten, sie könnten für Bondage (Fesselspiele) einfach ein paar Schnüre aus dem Baumarkt kaufen, die dann aber hinterher Verbrennungen auf der Haut hinterlassen.

Um eine fest gefahrene Beziehung wieder in Gang zu bringen, solle man vor allem keinen Druck auf den anderen ausüben. Durch permanenten Stress und Leistungsansprüche im Alltag seien die Meisten auch beim Sex noch zielgerichtet und das ginge meistens



Heike Niemeier ist keine Frage zu heiß: Sie spricht offen über Sex und verrät, dass sie mit 16 ihr erstes Mal hatte.

Foto: Andreas Kling

schief. Manchmal ist es ganz einfach: Probieren Sie etwas für Sie eher Ungewöhnliches aus, rät die Sexpertin. „Schreiben Sie Ihrem Partner doch mal eine erotische SMS oder einen Brief, in dem Sie ihm erklären, was Sie sich wünschen, zum Beispiel Sex im Hotel oder eine Massage.“ Viele Klienten glaubten auch, die Lust ginge im Alter verloren. Dabei habe eine Berliner Studie kürzlich ergeben, dass ein Drittel der 60- bis 80-Jährigen sexuell aktiver sei als die heute 20 bis 30-Jährigen.

Eine indiskrete Frage zum Schluss: Wann hatte denn die Sexpertin zuletzt Sex? „Vor einer Woche“, sagt sie. In einer festen Partnerschaft lebe sie derzeit nicht und wohne allein. Sie sagt: „Selbst wenn ich mich verlieben würde und das passiert häufiger, würde ich lieber allein in meinen vier Wänden sein. Dann hält die Leidenschaft länger.“

Infos: www.heike-niemeier.de



Pit und Paule Sogar beim Kauen sind sie niedlich

Die kleinen Pandas freuen sich derzeit über ihr neues Spielzeug

Charlottenburg – Pandabär müsste man sein! Den ganzen Tag schlafen, herumlungern, Bambus futtern – und dann wird das Spielzeug auch noch frei Haus geliefert! So erging es jetzt den Berliner Pandas Pit und Paule: Die Tierpfleger aus dem Zoo bastelten den Zwillingen aus dicken Seilen knifflige Knoten – und die Racker tüftelten allzu gern daran herum...

Kein Wunder: Immer wieder siegt bei den Pandas inzwischen die Neugier. Pit und Paule balancieren, knabbern, klettern – und nutzen regelmäßig sogar Mama Meng Meng als Kletterberg. Nun knoteten die Pfleger aus Naturhanf robuste Bälle, an denen die Tierchen herumkauen können.

„Pit und Paule nehmen mittlerweile alles auseinander. Spielerisch beißen die beiden in Holzplanken und knabbern an ersten Bambusstäben. Solange sie noch ihre zarten Milchzähne haben, dient der Bambus jedoch lediglich als Kaustange“, sagt Zoodirektor Andreas Knie-riem. Mit dem Spielzeug stärken Pit und Paule also auch ihre

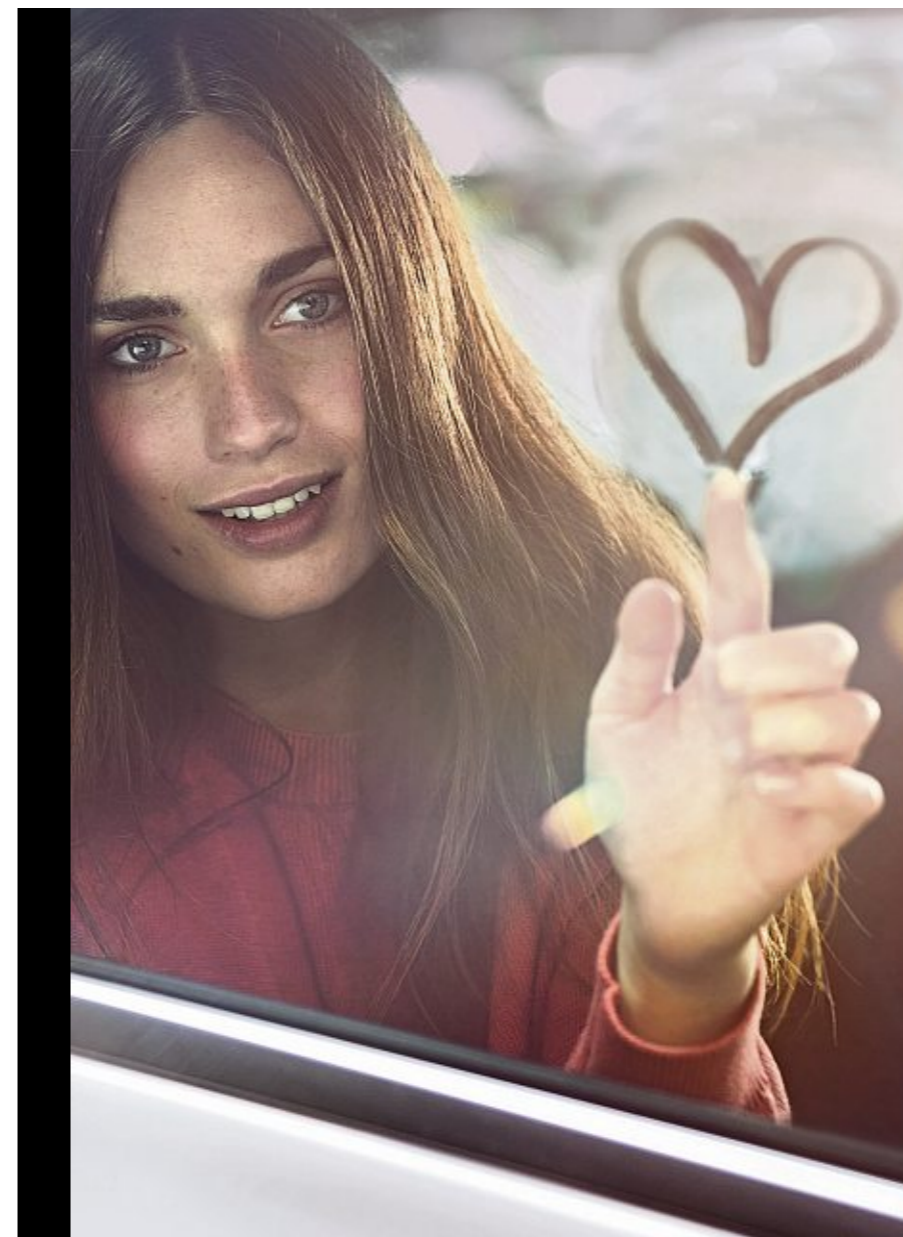


Foto: Zoo Berlin



Neugier siegt: Pit und Paule erobern ihre Anlage im Zoo, klettern und knabbern alles an.

Kaumuskulatur, nebenbei werden die kleinen Beißerchen gereinigt. „Die Milchzähne fallen ihnen in der Regel zwischen dem achten und 17. Monat aus und werden durch ein richtiges Panda-Gebiss ersetzt“, heißt es aus dem Zoo. Im Moment süffeln die beiden Bärchen noch Milch – bis zur ersten Bambus-Mahlzeit wird es noch etwas dauern: Erst nach zehn Monaten mampfen junge Pandas die Blätter. *FTH*



Ein Dankeschön fürs Update.

Wer jetzt das Diesel Software-Update¹ bei seinem Mercedes-Benz Pkw oder Transporter durchführen lässt, erhält einen Service-Gutschein^{2,3}. Ihr autorisierter Mercedes-Benz Service-Partner hält den Gutschein für Sie bereit und berät Sie gern, ob das Update für Ihr Fahrzeug schon verfügbar ist. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.mercedes-benz.de/dieselssoftwareupdate

100-Euro-Gutschein^{2,3} für Ihr Diesel Software-Update¹. Gutschein-Aktion jetzt verlängert bis 31. März 2020.

¹ Software-Update für Mercedes-Benz Dieselfahrzeuge der Abgasnorm Euro 5 oder Euro 6b im Rahmen eines Rückrufs oder einer freiwilligen Service-Maßnahme zur Verbesserung der Stickoxid-Emissionen.
² Der Gutschein ist fahrzeuggebunden und gilt für Mercedes-Benz Fahrzeuge, an denen das Diesel Software-Update bis zum 31.03.2020 durchgeführt wurde.
³ Gültig bis 31.12.2020. Einmalig einzulösen für Service-Leistungen, Ersatzteile, Original-Zubehör und Collection Produkte, inklusive Mehrwertsteuer – bei allen autorisierten Mercedes-Benz Service-Partnern in ganz Deutschland. Eine – auch teilweise – Barauszahlung ist nicht möglich.
Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart



Mercedes-Benz