22. Juni 2021, 13:36 Uhr **Therapie**

"Psychische Gesundheit sollte nicht vom Geldbeutel abhängig sein"

Für Nora Blum war therapeutische Hilfe nie weit weg, sondern in der Familie. Heute hilft sie selbst anderen Menschen aus der Krise. (Foto: Selfapy/oh)

Angststörung, Burn-out, Depression: Nur wenige psychisch Erkrankte bekommen die Hilfe, die sie brauchen. Nora Blum hat den Missstand erkannt und einen Lösungsansatz entwickelt, der schnell und kostenfrei unterstützen kann.

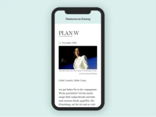
Von Kathrin Werner

Facebook Twitter WhatsApp E-Mail Flipboard Pocket Drucken

Es kann ein Vorteil sein, wenn die eigene Mutter Psychotherapeutin ist. Da ist zum Beispiel die Kaffeebohnen-Übung, die Nora Blum als Kind von ihrer Mutter gelernt hat. Jedes Mal, wenn am Tag etwas Schönes passierte, schob sie eine Kaffeebohne von der rechten Hosentasche in die linke. Und siehe da: Abends waren die Bohnen alle in der linken Tasche. So trainiert man das Gehirn, sich die positiven Momente im Leben bewusst zu machen. "Die meisten Leute sprechen mir ihr Beileid aus, wenn sie hören, dass meine Mutter Psychologin ist", sagt Blum. "Aber ich habe es immer als Privileg empfunden."

Für Nora Blum war therapeutische Hilfe nie weit weg. Wenn sie ein offenes Ohr brauchte oder einen professionellen Rat, rief sie ihre Mutter an oder ihren Onkel, der Psychoanalytiker ist. Doch viele Menschen haben es nicht so leicht. In Deutschland leiden rund 18 Millionen Menschen an einer psychischen Erkrankung wie Angststörungen, Burn-out oder Depression. Nur ein geringer Teil von ihnen bekommt die Hilfe, die sie brauchen. Manchmal, weil die Hemmschwelle zu hoch ist, sich eine Therapeutin oder einen Therapeuten zu suchen. Und oft, weil es einfach nicht genug Therapieplätze gibt. Die Wartezeiten betragen im Schnitt drei bis sechs Monate - und oft verschlechtern sich die

Symptome in dieser Zeit.



Newsletter abonnieren

Plan W-Newsletter

Wie viele Frauen gründen Start-ups? Und wie baue ich mir ein Netzwerk auf? Wir zeigen, wie Frauen die Wirtschaft verändern - jeden Mittwoch mit den besten Lesetipps aus der SZ und dem Netz. Kostenlos anmelden.

Blum hat gemeinsam mit ihrer Mitgründerin Katrin Bermbach in diesem Missstand ein Geschäftsmodell erkannt. Die beiden Frauen gründeten im Jahr 2016 Selfapy, ein Start-up, das sich als "Deutschlands führender Anbieter für Online-Unterstützung bei psychischen Belastungen" bezeichnet. Mittlerweile haben mehr als 40 000 Menschen Selfapy-Kurse belegt, vor allem den zwölfwöchigen Online-Kurs gegen Depressionen und Burn-out, der von Psychologen entwickelt wurde und auf Methoden der Verhaltenstherapie basiert.

"Psychische Gesundheit sollte nicht vom Geldbeutel abhängig sein."

Seit Ende 2020 übernehmen die Krankenkassen deutschlandweit die Kosten, das ist wegen des neuen Digitale-Versorgung-Gesetzes möglich. Statt Medikamenten schreiben die Ärzte dann manchmal die App auf das Rezept. "Das war für uns der wichtigste Meilenstein seit der Gründung", sagt Blum. Vor wenigen Tagen sind auch Selfapys Kurse für Patienten mit diagnostizierter Generalisierter Angststörung oder diagnostizierter Panikstörung vorläufig zugelassen worden. Von Anfang an sei es ihr Ziel gewesen, ein für die Patienten kostenfreies Angebot zu machen, sagt Blum. "Psychische Gesundheit sollte nicht vom Geldbeutel abhängig sein."

Die 29-Jährige weiß, wovon sie spricht. Der Anrufbeantworter ihrer Mutter war oft so voll mit Therapieanfragen, dass diese allein eine Stunde damit beschäftigt war, alle Nachrichten abzuhören - und dann musste sie doch allen absagen, weil sie einfach keine zusätzlichen Patienten aufnehmen konnte. Im Studium hatte sie einen weiteren Schlüsselmoment, als zwei ihrer Kommilitonen psychisch erkrankten und sich keine Hilfe suchten, weil sie das Stigma scheuten. Sie brachen das Studium ab. "Wir leben in einer Leistungsgesellschaft", sagt Blum. "Das führt dazu, dass mentale Probleme nicht ernst genommen werden und Menschen denken, man soll sich nicht so anstellen. Auch weil man die Krankheit ja nicht sieht wie ein gebrochenes Bein im Gips."

Die Anfangsphase ihrer Firma war schwer, erzählt Blum, weil es lange kein funktionierendes Geschäftsmodell gab. "Wir haben das Unternehmen mit purer Willenskraft am Leben gehalten und monatelang auf Gehalt verzichtet." Bevor Selfapy die Zulassung nach dem Digitale-Versorgung-Gesetz bekam, war sie mit ihrer Mitgründerin von einer Krankenkasse zur anderen gefahren und hatte versucht, die Manager von ihrer App zu überzeugen. Oft stieg sie schon um 4 Uhr morgens in den ICE, ihr Schlafkissen unterm Arm, weil der erste Zug der billigste war. Irgendwann machten auch die Investoren Druck, dass sie nun endlich etwas einnehmen sollen. Dann kam die Kassenzulassung - der große Durchbruch. Heute ist Selfapy noch nicht profitabel, "aber auf gutem Weg", sagt Blum. Das Unternehmen hat 65 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, darunter mehr als 20 Psychologinnen und Psychologen.

Schon als Kind wollte sie Psychotherapeutin werden

Blums Lebenslauf ist beeindruckend: In der Schulzeit schon ein Auslandssemester in Hanoi in Vietnam. Abitur in Hamburg mit Notendurchschnitt 1,0. Dann Bachelor-Abschluss mit Auszeichnung an der University of York in England und ein Master in Psychologie in Cambridge. "Ich bin schon immer eher ein Strebertyp gewesen", sagt sie. Schon als Kind wollte sie Psychotherapeutin werden. Doch an der Universität traf sie ihre Co-Gründerin, ebenfalls Psychologie-Studentin aus Deutschland. Die beiden saßen nach einer Vorlesung im Pub zusammen und diskutierten bis spät in die Nacht über all die Dinge, die bei der Versorgung von Patienten mit psychischen Krankheiten so schieflaufen. Und entschieden, gemeinsam etwas dagegen zu tun. Die Idee für Selfapy war geboren. "Da war auch eine große Portion Größenwahn dabei", sagt Blum.

Nach dem Studium gingen beide zuerst getrennte Wege. Bermbach arbeitete am Universitätskrankenhaus Charité in Berlin. Ihre Aufgabe: Therapieplätze absagen. Blum heuerte bei Rocket Internet an, einer Berliner Start-up-Schmiede und einer von Deutschlands wichtigsten Wagniskapitalgebern. Da hatte sie die Idee zu Selfapy schon im Kopf. Sie mochte die Stimmung bei Rocket, diese Zupacker-Mentalität, sagt sie. "Da lernt man, wie man ein Unternehmen aufzieht." Nach einem guten Jahr in der Rocket-Firmenzentrale wechselte sie nach Hamburg und leitete die dortige Niederlassung des Essensliefer-Start-ups Foodora, einer Rocket-Portfoliofirma. Doch bald entschied sie, dass sie genug gelernt hatte und nun bereit war für die eigene Unternehmensidee, für die ihr Herz die ganze Zeit schon schlug. Da war sie 23 Jahre alt. Es ist ihr wichtig, dass sie nie unbedingt in die hippe Gründerszene wollte, sondern es ihr und ihrer Mitgründerin um die Sache geht. "Ich habe nicht gegründet, um zu gründen", sagt sie. "Wir möchten das Gesundheitssystem verändern und den Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen."

Persönlicher Kontakt ist wichtig für Therapie

Die Kritik an Selfapy liegt jedoch auf der Hand: Viele psychisch kranke Menschen brauchen mehr als eine App und einen Online-Kurs. Bei Selfapy überwacht zwar ein Psychologe den Erfolg innerhalb des Kurses, bei Fragen können die Patienten ihn oder sie per Chat kontaktieren. Persönliche Gespräche sind aber nicht vorgesehen. Fachleute warnen davor, in den Apps wie der von Selfapy oder von Konkurrenten wie Moodgym oder Hello Better eine Alternative zu Gesprächstherapien zu sehen, halten sie aber in manchen Fällen für eine gute Ergänzung und ein Mittel für Aufklärung und Nachsorge. "Eine psychotherapeutische Behandlung beruht immer auf fachlichen Standards, die sicherstellen, dass eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient*in und Psychotherapeut*in hergestellt werden kann. Dazu gehört insbesondere der unmittelbare persönliche Kontakt von Angesicht zu Angesicht", schreibt die Bundespsychotherapeutenkammer in einer Info-Broschüre zu digitalen Gesundheitsanwendungen.

"Wir wollen die klassische Psychotherapie nicht ersetzen", sagt auch Blum. "Die ist etwas ganz anderes." Doch es gebe auch viele Fälle, in denen der Online-Kurs genau das Richtige sei, etwa bei weniger schwerwiegenden Symptomen oder für Menschen, die sich schlicht unwohl fühlen, sich einem anderen Menschen zu öffnen, und einen anonymeren und flexiblen Kurs besser finden. Außerdem kommt mit Selfapy die Hilfe sofort, was auch als Überbrückung dienen kann, bis die persönliche Therapie losgeht. An der Charité läuft gerade eine Studie zur Wirksamkeit von Selfapy. Erste Ergebnisse zeigen, dass die Symptome der Depression nach Abschluss des zwölfwöchigen Kurses um durchschnittlich 36 Prozent sanken.

Seit Beginn der Pandemie hat sich das Selfapy-Geschäft gut entwickelt. "Wir arbeiten mit Menschen, die belastet sind, und jetzt ist eine belastende Zeit", sagt die Gründerin. Menschen verloren ihre Tagesstruktur und ihre sozialen Kontakte - das stecken psychisch vorbelastete Menschen weniger leicht weg. Im ersten Lockdown verdreifachte sich die Zahl der Anrufe bei Blums Unternehmen. Laut der

Deutschen Psychotherapeutenvereinigung sind die Patientenanfragen in Praxen um durchschnittlich 40 Prozent angestiegen zwischen Januar 2020 und Januar 2021. Es ist für Blum allerdings etwas unangenehm, darüber zu sprechen, sagt sie, schließlich profitiert Selfapy, wenn es vielen Menschen schlecht geht. "Wir haben da zwei Herzen in der Brust. Wenn es den Menschen schlecht geht, finden wir das schließlich nicht gut. Andererseits ist es gut fürs Geschäft."

Auch ihre eigene psychische Gesundheit im Home-Office hat Blum im Blick. In Corona-Zeiten ist die Trennung zwischen Arbeit und Privatem schwieriger geworden, aber sie versucht es, so gut es geht. Sie hat ihren Arbeitsbildschirm in den Flur ihrer Wohnung gestellt. Wer mit ihr ein Videotelefonat führt, sieht die Waschmaschine im Hintergrund. "Ich arbeite nie im Wohnzimmer", sagt sie. "Sonst genieße ich das Wohnzimmer nicht mehr." Wenn sie mit der Arbeit fertig ist, zieht sie sich immer um. Auch das hilft, Distanz zu schaffen, wo keine räumliche Distanz ist. Und jetzt, wo das Start-up besser läuft als am Anfang, gönnt sie sich auch mal ein Wochenende, an dem sie keine E-Mails liest. "Ich bin so ein Typ, der auch nachts im Kopf weiterarbeitet", sagt sie. Nachts steht sie manchmal auf und schreibt ihre Gedanken auf. Dann hat sie den Kopf wieder frei und kann weiterschlafen. Alles aufschreiben: Auch das war ein Tipp, den ihre Mutter ihr in ihrer Kindheit gegeben hat.

© SZ/shs/frdu Feedback

Facebook Twitter WhatsApp E-Mail Flipboard Pocket Drucken

Zur SZ-Startseite

SZ Plus **Investoren**

Start-up-Finanzierung: Warum Frauen es schwer haben

Männer geben Männern Geld. Das wird zum Problem, wenn Gründerinnen keine Geldgeber finden. Von einer Branche, die es Frauen schwer macht.

Lesen Sie mehr zum Thema

Start-up | Unternehmen | Apps | Burn-out | Plan W
Frauen und Karriere | Psychologie

Mehr zum Thema: Start-up

Meinung **Kolumne "Femme digitale"**

"Wir wollen die Frauen stärken"

Technik ist kein Allheilmittel, aber Digital-Start-ups können das Leben etwas leichter für manche Menschen machen - wie die Armreifen von Gründerin Susana Gomez. Der Schmuck dient gleichzeitig der Selbstverteidigung.

Start-up

Peking will Didi kontrollieren

Raumfahrt

Startverbot für Richard Branson

Der Milliardär wollte noch vor seinem Rivalen Jeff Bezos ins All - ging dabei aber ein hohes Risiko ein. Sein "Spaceship Two" kam vom Kurs ab. Nun darf es vorerst nicht mehr starten.

Finanzierungsrunde

Van Moof erhält viel Geld

Raumfahrt

Pannendienst für

Umweltschutz

Weg mit den

für E-Bikes

Investoren geben dem Start-up mehr als 100 Millionen Euro. Sie wollen davon profitieren, dass sich der Markt rasch fast verdoppeln könnte.

Satelliten

Das Start-up Reflex hat eine Marktlücke aufgetan: Es will defekte Satelliten möglichst schnell ersetzen. Geld verdienen will es jedoch auf andere Art und Weise.

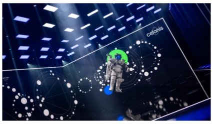
Zigarettenstummeln

Staubsauger für Parkanlagen und Festivalgelände: Lukas Wiesmeier, 28, beweist, dass Roboter auch Gutes tun können. Mit seinem Start-up will er Grünflächen von Müll befreien - und damit zum Klimaschutz beitragen

Start-up

Leihhandy im Abo-Modell

Das Berliner Start-up Grover vermietet Technikgeräte, statt sie zu verkaufen. Andere sind mit derselben Idee gescheitert. Warum Gründer Cassau überzeugt ist, es besser zu machen.



Unternehmensgründungen

Start-ups sammeln Rekordsummen ein

Noch nie ist so viel Geld in deutsche Start-ups geflossen wie im ersten Halbjahr 2021, Firmen in Berlin und Bayern liegen hier deutlich vorne.

Fintechs

Pleo wird zum Einhorn

Das dänische Start-up wird jetzt mit 1,43 Milliarden Euro bewertet und will kräftig nach Deutschland expandieren. Die Bundesrepublik soll "Schlüsselmarkt" sein.

Schokolade

Eine Prise Glückshormone

Den stimmungsaufhellenden Effekt von Schokolade spüren, ohne sie zu essen? Gründer Fabian List glaubt: riechen reicht.

Start-ups

Schlechtes Jahr für Gründer

Digitale Identifikation

IDnow kauft französischen Marktführer Ariadnext

Es ist bereits der dritte Zukauf in zwölf Monaten, womit das Start-up aus München einer der Marktführer im Bereich digitale Identifikation in Europa wird. Und die Firma plant weitere Zukäufe.

Umwelttechnik

Schlauer heizen und kühlen

Energie sparen durch vernetzte Technologie - das klingt nach einer zukunftsträchtigen Idee. Toon Bouten, Chef des Umwelttechnik-Start-ups Tado, will die Firma zu einer internationalen Plattform ausbauen.

Start-up-Investorin Gesa Miczaika

"Man muss in der frühen Phase einfach ranklotzen"

Gesa Miczaika ist eine der wenigen Geldgeberinnen in Deutschland und berät das Wirtschaftsministerium. Sie wünscht sich mehr Engagement von allen Seiten.

Nahaufnahme

Der Kämpfer

Mario Konrad hat die Triathlon-Marke Ryzon mitgegründet und fühlt sich in der Nische wohl.

Zur Themenseite ⟶

ANZEIGE

Neu

Automarkt

Ein Angebot von InstaMotion und Süddeutsche Zeitung

Trotz Lockdown zum Wunschauto.
Nur geprüfte Fahrzeuge und 1 Jahr Garantie.

Jetzt entdecken

Das könnte Sie auch interessieren

Bundestagswahl

Umfrage: Union rutscht unter 20 Prozent

Laut den Meinungsforschern von Forsa kommt die SPD auf 25, die CDU/CSU nur auf 19 Prozent - so wenig wie noch nie im Wahlkampf. Selbst in Bayern würden laut einer anderen Umfrage derzeit nur 30 Prozent die CSU wählen.

SZ Plus **Psychologie**

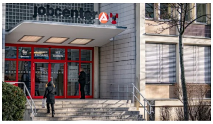
Warum manche Menschen besonders schusselig sind

Handy ins Klo gefallen, Schlüssel verlegt, Hemd vollgekleckert: Was beeinflusst, wie sehr ein Mensch zu Schusseligkeit neigt - und wer ist besonders betroffen? Über Gehirn und Gene, fehlendes Selbstvertrauen - und die guten Seiten der Zerstreutheit.

● Live **Automobil-Ausstellung in München**

Merkel eröffnet die IAA

Nach Monaten der Corona-Pandemie findet mit dem Branchentreffen wieder eine große Messe in München statt. Auch die Kanzlerin ist zur Veranstaltung angereist. Verfolgen Sie die Eröffnung der IAA im Livestream.



Exklusiv **Sozialbetrug**

Die meisten Hartz-IV-Empfänger sind ehrlich

Wie oft zahlen Jobcenter Menschen zu viel Geld aus, weil diese Vermögen haben? Die Bundesregierung hat Zahlen vorgelegt.

Meinung **Bundestag**

Es ist gut, dass Merkel vor dem Abschied steht

So schwer es vielen Fans der Kanzlerin fällt: Der Wechsel ist überfällig. Nach 16 Jahren wird es Zeit für einen Neuanfang. Die Chefin und ihre Regierung schleppen sich nur noch ins Ziel.

US-Konjunktur

Experten warnen vor unkontrollierbarer Wirtschaftslage

Der jüngste Arbeitsmarktbericht hat in den USA für große Unruhe gesorgt. Ist das alles nur ein Ausrutscher? Oder doch der Anfang vom Ende des Konjunkturbooms?

Proteste gegen IAA

Chaos auf der Autobahn

Aktivisten seilen sich von Autobahnbrücken ab, um gegen die IAA zu protestieren. Die Polizei sperrt zahlreiche Fahrbahnen in Richtung München.

Israel

Biblische Pflanzpause

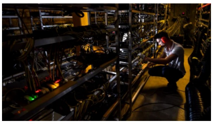
In Israel beginnt ein Jahr, in dem nichts angebaut werden soll. Das führt zu einigen praktischen Problemen.

68
Verkehrskollaps
2000 m

Protest gegen IAA

"Verkehrskollaps in 2000 Metern"

Klimaschutz-Aktivisten legen den Autoverkehr in Richtung München teilweise lahm. Es folgen ein Großeinsatz der Sicherheitskräfte - und heftige Debatten.



Blockchain

Warten auf die Kettenreaktion

Blockchain ist eine neue Technologie, die ganze Branchen von Grund auf verändern könnte. Bisher gibt es erst wenige Experten, die Aussichten sind entsprechend gut. Doch wie bereitet man sich auf solche Karrieren vor - und gibt es überhaupt schon Stellen?

Ehemaliges Hotel wird umgebaut

Neue Unterkunft für geflüchtete Familien in Bogenhausen

In Johanneskirchen entsteht eine neue Anker-Dependance. Etwa 300 Menschen sollen dort vorübergehend unterkommen. Doch die Einrichtungen stehen seit Jahren in der Kritik.

Pandemie

Misstrauen im Musterland

Nach verheerenden Corona-Monaten öffnen die Geschäfte wieder, von Oktober an sollen fünf Provinzen Touristen empfangen. Doch Thailands Premierminister Prayut Chan-o-cha steht weiter unter Druck - im Unterhaus und auf der Straße.

Jonas Hofmann im DFB-Team

"Total Bock" auf Umschulung

Jonas Hofmann könnte als Rechtsverteidiger die Lösung auf der Problem-Position der Nationalelf sein. Die Idee, ihn dort hinzustellen, hatte allerdings nicht Hansi Flick.

SZ Plus **Italien**

Plötzlich hört Europa auf Rom

Italiens Premier Mario Draghi stößt in die Lücke, die die Wahlkämpfe in Deutschland und Frankreich reißen. Er verändert sein Land im Eiltempo und ist der Garant italienischer Träume.

SZ Plus **Bewerbungsgespräch**

Warum die Zweitbesten die bessere Wahl sind

Firmen wollen nur die Besten einstellen. Der Strategieprofessor Chengwei Liu rät davon ab. Er erklärt, warum man von Menschen mit tadelloser Vita wenig lernen kann - und welchen entscheidenden Nachteil sie meist gegenüber den Mitbewerbern haben.

Diskriminierung

"Systematisch anders behandelt"

Eine Studie findet deutliche Belege für die alltägliche Diskriminierung von Frauen mit Kopftuch in Deutschland.

Eilantrag eingereicht

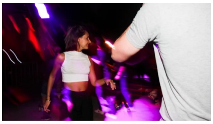
IAA-Protestcamp: Gegner wehren sich gerichtlich gegen Auflagen der Stadt

Das Kreisverwaltungsreferat hatte nicht genehmigt, alle erwarteten 1500 Teilnehmer am "Mobiliätswendecamp" auf Spendenbasis mit veganem Essen zu versorgen und Zirkuszelte aufzubauen.

Corona

Quarantäne soll nicht mehr ganze Schulklassen treffen

Die Gesundheitsminister von Bund und Ländern einigen sich: Für die Isolierung infizierter Kinder in Schulen und Kitas gelten künftig einheitliche Regeln "mit Augenmaß".



Outdoor-Club am Maximiliansplatz

Eine historische Nacht

Nach eineinhalb Jahren können die Münchner endlich wieder tanzen. Im Outdoor-Club am Maximiliansplatz ist vieles anders als in normalen Clubs, doch die Ausgelassenheit am ersten Abend ist groß. Eindrücke aus einer Nacht, wie es sie in München lange nicht mehr gab.

SZ Plus Meinung **Corona-Impfungen**

Zu wenige sind in Deutschland geschützt

Während in anderen Ländern gelockert wird, scheint Corona in Deutschland kein Ende zu nehmen. Der Grund dafür ist: die Impfquote. Allein die Bürgerinnen und Bürger haben es in der Hand, das Ende von Corona einzuläuten.

Grundschulen

Recht auf Ganztagsbetreuung kommt

Gerade noch rechtzeitig vor der Wahl einigen sich Bund und Länder darauf, wer wie viel für den Ausbau der ganztägigen Betreuung von Grundschulkindern bezahlen soll. Jedes Kind, das ab 2026 eingeschult wird, soll Anspruch auf einen Platz haben.

Sternerestaurant in München

Die Wiederauferstehung des Tantris

Im Oktober geht es wieder los in dem berühmten Sternelokal - mit einem völlig neuen Konzept. Das Tantris wird dann nicht nur ein, sondern zwei Restaurants sein - und eine Bar noch dazu.

Diplomatie

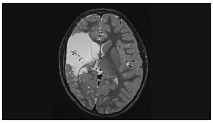
Deutscher Botschafter in China gestorben

Jan Hecker hatte erst Ende August sein Amt in Peking angetreten, zuvor war er außenpolitischer Berater der Kanzlerin. Sein Tod stehe aber in keinem Zusammenhang mit seinem Job, sagt Außenminister Maas.

SZ Plus **Vegetarisch leben**

Mandelmilch ist nicht so ökologisch, wie viele denken

Eine Studie zeigt: Wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, trägt unter Umständen mehr zur globalen Wasserknappheit bei als ein Fleischesser, weil viele Pflanzen bewässert werden müssen.



SZ Plus **Medizin**

Leben mit halbem Gehirn

Was passiert, wenn Chirurgen als letztes

SZ Plus **SZ-Serie: Künstlerpärchen**

"Die häufigste Frage, die wir hören, ist: 'Wie schlaft

SZ Plus Exklusiv **Bundestagswahl**

Wie riskant sind zwölf Euro Mindestlohn?

Mittel gegen Epilepsie eine der beiden Hirnhälften ihrer Patienten stilllegen? Über die Anpassungsfähigkeit eines faszinierenden Organs.

ihr?'"

Seit fast sieben Jahren sind die Tänzerinnen Anna Konjetzky, Sahra Huby und Quindell Orton in einer Liebes - und Arbeitsbeziehung. Sie sagen: Zu dritt sein hat Vorteile. Doch die Gesellschaft glaubt noch nicht an eine Beziehung wie ihre.

SPD-Kanzlerkandidat Olaf Scholz will Millionen Wähler mit einer satten Gehaltshöhung locken: Seine Partei fordert zwölf Euro Mindestlohn - und zwar möglichst schnell. Nun wird gestritten, ob die Firmen das verkraften.

SZ Plus **Indien**

"Alle wollen guten Sex, aber niemand spricht darüber"

Wie viele indische Frauen lebte Pallavi Barnwall in einer arrangierten Ehe, war aber nicht glücklich. Heute hilft sie Paaren als "Sex Educator" bei Beziehungsproblemen. Über Tabus, sexuelle Erfüllung und das eine Problem, das fast alle haben.

SZ Plus **Superyachten**

"Wenn Sie darüber nachdenken, ob Sie sich das leisten können, dann können Sie es sich nicht leisten"

Begeisterung, Ekel, Fassungslosigkeit: Superyachten können viele Emotionen auslösen. Doch wer so ein Riesenspielzeug besitzt, will weder angeben noch Rekorde aufstellen. Es geht um etwas ganz anderes.

Tschechien und Sudetendeutsche

Das schmerzhafte Erbe

Erstmals widmet sich eine Dauerausstellung in Ustí nad Labem der Geschichte der Deutschen in Böhmen und Mähren. Das heikelste Kapitel ist die Vertreibung nach 1945, doch die dritte Nachkriegsgeneration schafft nun die Annäherung.

Meistgelesene Artikel

1 Bundestagswahl **Umfrage: Union rutscht unter 20 Prozent**

2 Psychologie **Warum manche Menschen besonders schusselig sind**

3 Automobil-Ausstellung in München **Merkel eröffnet die IAA**

Leser empfehlen

1 Eilantrag eingereicht **IAA-Protestcamp: Gegner wehren sich gerichtlich gegen Auflagen der Stadt**

2 Corona **Quarantäne soll nicht mehr ganze Schulklassen treffen**

3 Outdoor-Club am Maximiliansplatz **Eine historische Nacht**

ANZEIGE

VERGLEICHSPORTAL

Baufinanzierung Verg... ⟶

DSL Vergleich ⟶

Girokonten Vergleich ⟶

Mietkaution Vergleich ⟶

Depot Vergleich ⟶

Geschäftskonto Vergl... ⟶

Handytarife Vergleich ⟶

Tagesgeld Vergleich ⟶