

## GOURMETGESCHICHTEN

## Gut und günstig



VON DIETER BRAATZ, KRITIKER DER ZEITSCHRIFT „DER FEINSCHMECKER“

Seit einiger Zeit vergibt der „Guide Michelin“ dem Restaurant „Cox“ an der Langen Reihe regelmäßig eine Auszeichnung, die bei vielen Gastronomen fast so beliebt ist wie der berühmte Stern: Mit dem „Bib Gourmand“ wird einem Lokal attestiert, dass es „sorgfältig zubereitete, preiswerte Mahlzeiten“ im Angebot hat. Diese lobende Einschätzung wollen wir noch einmal überprüfen.

Touristen mögen beim ersten Mal vielleicht dem „Michelin“ ins „Cox“ folgen. Die Hamburger hingegen, allen voran die St. Georgianer und auch die Schauspieler von der Kirchenallee, Studenten, aber auch die Angestellten aus den benachbarten Büros schätzen das Restaurant nun schon seit fast 20 Jahren wegen seines französisch anmutenden Bistro-Ambientes und der international orientierten Küche mit einigen regionalen Akzenten. Mittags kann Matjesfilet mit Apfelkren und Bohnen-Speck-Salat (8,50 Euro) ebenso auf der Karte stehen wie Tortiglioni mit Eismeergarnelen (11 Euro).

Abends ist das Angebot im „Cox“ anspruchsvoller – und auch etwas teurer. Dann bietet das Küchenteam feinere Kreationen – wie Weißwurst von Hecht und Flusskrebsen mit Süßem Senf-Dip und Rettich-Apfelsalat (12,50 Euro). Bei den Hauptgängen halten sich Fisch und Fleisch zahlenmäßig die Waage, da konkurriert das knapp gegrillte Thunfischfilet in Blutorangen-Pfeffer-Vinaigrette (26 Euro) mit dem Krustenbraten vom Spanferkel in Malzbier-Jus mit Kartoffel-Senf-Püree (19,50 Euro).

Unser Lunchmenü wollen wir mit einer kleinen Vorspeise beginnen. Gar nicht so einfach, denn die „kleine, scharfe Rinderfrikadelle“, die mir beim ersten Überfliegen der Speisekarte aufgefallen ist, entpuppt sich als veritabler Gang: Die wohlschmeckende, aber nicht gerade pointierte scharfe Frikadelle wird mit einer gut bemessenen Portion cremigen Kohlrabisalat serviert, mit schwarzem Sesam bestreut (8 Euro). Meine Begleiterin freut sich über ihren vegetarischen Einstieg: Der gute frittierte Blumenkohl wird von einer Creme von Auberginen und Hummus (pürierte Kichererbsen) sowie einem frischen Salat begleitet, der durch etwas Koriander eine reizvolle Note bekommt (6,50 Euro).

Mein Hauptgang, eine geschmorte Hühnerkeule mit Knochen, verlangt etwas Geschick beim Sezieren auf dem vollen Teller, denn das saftige Fleisch soll dann mit Tomaten, Oliven, Kapern und Tagliatelle aufgegabelt werden. Die Mühe wird auch mit dem kleinen Preis belohnt (12 Euro). Auf der anderen Seite des Tisches gibt es einen Hamburger Klassiker: Backfisch (12,50 Euro). Zum panierten, gut gegarten Fischfilet passte der warme Kartoffel-Rote-Bete-Salat weniger: Zwischen den zu dicken Kartoffelscheiben störte die Rote Bete, lediglich die Blattsalate mit Kürbiskernen passten in dieser Kombination.

Als Abschluss unserer Menüs probieren wir diesmal den Grießstrudel mit Zwetschgenröster aus, der allerdings weder in Konsistenz noch Geschmack unsere Erwartungen erfüllt (6,50 Euro). Der doppelte Espresso dazu kostet 3 Euro.

Bei der Weinbestellung zum Menü sind wir – trotz der ordentlich bestückten Karte – kein Risiko eingegangen und haben den guten Grünen Veltliner von Winzer Fred Loimer im österreichischen Kamptal bestellt.

Cox, St. Georg, Lange Reihe 68, Tel.: 24 94 22  
**Küchenzeiten:** Mo–Fr 12–14.30 und 18.30–23 Uhr, Sa, So 18.30–23 Uhr  
**Sitzplätze:** 110 Plätze  
**Service:** engagierter, sehr freundlicher Service

**Fazit:** In entspannter Bistro-Atmosphäre genießen Hamburger wie Touristen die international ausgerichtete Küche. Bei dem guten Preis-Leistungs-Verhältnis – vor allem mittags – nimmt man kleine Schwächen bei der Zubereitung in Kauf.

Er stand unter der Dusche, und das Einzige, was er denken konnte, war: Wie oft muss ich noch duschen, damit der Scheiß hier vorbei ist? Er spürte das Wasser nicht, nicht die Wärme, das Einzige, was er fühlte, war Leere. Er drohte an ihr zu ersticken. Und dann? Wurde es dunkel. Ein Mann, gefangen in einem tiefen, schwarzen Loch.

VON MARION HAHNFELDT

Zwölf Jahre ist das jetzt her. Wenn Dirk Schröder, 49, jetzt darüber spricht, bekommt man eine Ahnung davon, wie alles zusammenhängt. Die Krise. Der Weg. Das Ziel. Wer sein Ziel nicht kennt, findet den Weg nicht, sagt er. Er hat seine Erfahrungen gemacht.

# Der Coach, der aus der KRISE kam



Viele von Dirk Schröders Klienten fühlen sich überfordert und sind verzweifelt

Man kann anhand von Dirk Schröder einiges erzählen über die Krise des Mannes. Weil er ein gutes Beispiel dafür ist, was in der Welt im argen liegt, weil er durchlitten hat, was andere Männer durchleiden oder ihnen noch bevorsteht. Schröder ist Männercoach, und er ist einer der erfolgreichen. Er hat ein Buch geschrieben, er hält Vorträge, er tritt in Talkshows auf und in ausverkauften Hallen. Schröder behauptet: „Der Mann hat die Kontrolle verloren.“

Zu ihm kommen Männer, die sich verrannt haben, die jemanden brauchen, der ihnen auf die Finger guckt, aber auch Männer, die sich einfach weiterentwickeln wollen. Seine Klienten sind Ärzte, Rechtsanwälte, Diplomaten, meist erfolgreich, sie reisen aus Hamburg oder aus der Schweiz zu ihm nach Eutin, die meisten sind Mitte 40, denn: „In dem Alter fangen Männer an zu denken.“ Wenn Schröder gut mit ihnen arbeitet, kommen sie nie wieder zu ihm. Er ist derjenige, der versucht, sie aufzufangen; ein Mann für die, wie er sagt, die genug „Arsch in der Hose haben“, ihre Zeit bei einem Männercoach zu verbringen. „Es ist wie beim Fußball“, sagt er.

Der Mann steckt angeblich in einer Sinnkrise: Er soll alles sein und darf nichts. Viele Männer haben deshalb ein Problem. Dirk Schröder aus Eutin, der Männer coacht, fordert von seinen Geschlechtsgenossen: „Hört auf zu jammern“



”

DIE MEISTEN MÄNNER WISSEN EIGENTLICH GENAU, WAS IHR PROBLEM IST

DIRK SCHRÖDER, MÄNNERCOACH

„Wer sich entwickeln will, holt sich einen Trainer.“ Ein Jogi Löw für angeschlagene Seelen.

Sechs Prozent der Deutschen erleiden im Laufe eines Lebens eine Depression. Frauen sind zwar doppelt so häufig betroffen, das höchste Suizidrisiko aber haben ältere Männer. Männer trinken mehr Alkohol, sie sind öfter krank, sie verlieren eher den Job. Und es sind zu 80 Prozent die Frauen, die die Scheidung einreichen. Zufall? Jens Lönneker, Chef des Marktforschungsinstitutes Rheingold Salon, ist überzeugt: „In der gesellschaftlichen Diskussion geht es viel um die Rolle und das Bild der Frau. Aber es geht nicht um die Männer.“ Für eine Studie hat sein Institut in einer repräsentativen Umfrage deutsche Männer zu ihren Befindlichkeiten befragt, danach war ihm klar: „Wir müssen uns in Deutschland um die Männer kümmern.“

te er sein Leben neu; er, der 20 Jahre zuvor als Ausbilder im christlichen Jugendwerk gearbeitet hatte, sattelte um, machte eine Ausbildung zum Coach, Spezialisierung: Mann. Es war die beste Entscheidung seines Lebens.

Wenn heute nun Männer zu ihm kommen auf der Suche nach schnellen Antworten, dann winkt er ab. „Patentlösungen gibt es nicht von mir. Ich stelle Fragen. Durch die Fragen leite ich die Männer zurück zu ihrem Herzen.“ Er hat ein System entwickelt, das er die fünf Satelliten nennt. Es geht dabei um das Rauszoomen von Bedürfnissen und Wünschen, um Herausforderungen, und um Wachstumspotenzial geht es auch. „Nach sechs Stunden rollen die bei mir sortiert vom Hof.“

Es war Zufall, dass seine Neuaufstellung ausgerechnet in die Zeit fiel, in der sich der ehemalige Fußball-Nationaltorwart Robert Enke das Leben nahm. Damals, Ende der Nullerjahre, gab es so etwas wie einen Moment des kollektiven Innehaltens. Es wurde viel geschrieben und geredet über Depressionen, über das Suchen und Finden, um Erfolg und Krisen, über das Hin-und-hergerissen-Sein zwischen Schein und Sein. Und vor allem aber wurde diskutiert über die Rolle des Mannes, die keine so klar definierte mehr ist. Sieben Jahre später sind die Probleme die alten.

Schröder redet in schnellen Sätzen, ohne dabei unkonzentriert zu wirken, die Dinge sind ihm wichtig. Er spricht über Werte, über Familie und über den „zum Himmel schreienden Stolz“ der Männer, der ein Feld der Verwüstung hinter sich lässt; kaputte Ehen, orientierungslose Kinder. Vor ihm steht ein Glas Wasser auf dem Tisch, kleine Bläschen steigen darin auf.

Von Marlene Dietrich stammt der Satz, wonach die meisten Frauen alles dransetzen, einen Mann zu ändern, „aber wenn sie ihn dann geändert haben, mögen sie ihn nicht mehr“. Ist die Frau also schuld an der Krise des Mannes?

Berater und Psychologen zumindest sind sich einig, dass für die Orientierungslosigkeit des Mannes die verschwunden Rollenbilder verantwortlich sind. Während es im Job immer mehr Frauen als gleichberechtigte Partner gibt, sind die Aufgaben zu Hause nach altem Muster verteilt. Die Frau gibt bei der Erziehung der Kinder die Marschrichtung vor, sie kocht, sie kümmert sich, sie entscheidet meist in letzter Instanz, fordert aber mehr Engagement von ihm ein. Ein Mann kann heute viel mehr falsch machen.

In der Auswertung der Rheingold-Studie heißt es: „In ihrer Ratlosigkeit orientieren sich heute viele Männer unbewusst am Blick der Frau. Sie versuchen zu antizipieren, die Folge ist, dass Männer oft gar nicht ihre eigenen Wünsche und Ansprüche artikulieren, sondern in vorausweisendem Gehorsam auf lieb Kind machen. Sie passen sich brav an und zeigen sich verzagt und voller Selbstzweifel.“

Auch Dirk Schröder ist überzeugt: „Die meisten Männer wissen eigentlich genau, was ihr Problem ist, aber sie lassen sich davon beeindrucken.“ Sie kreisen darum wie Satelliten, ohne zu landen. „Frauen dagegen haben kein Problem damit, sich Hilfe zu holen.“ Kein Wunder, dass es vor allem Frauen sind, die sich mit einem Wunsch nach einem Coaching bei ihm melden – für ihre Männer.

Bei ihm selbst hat es drei Jahre gedauert, bis er sein Tal durchschritten hatte. Heute ist er, wie er sagt, ein rundum zufriedener Mann, Vater von drei Kindern, verheiratet mit der „coolsten Frau, die ich je getroffen habe“. Fragt man ihn nach dem Weg aus der Misere, rät er seinen Geschlechtsgenossen: „Hört auf zu jammern. Hört auf eure innere Stimme. Guckt nach vorne. Kümmert euch rechtzeitig.“

Info: [www.dermaennercoach.de](http://www.dermaennercoach.de)

## IM GARTEN



## Draußen ist das andere Drinnen

VON ELKE VON RADZIEWSKY

Eine meiner liebsten Gartenszenen auf einem uralten Foto zeigt den Gärtner Otto Valentini mit knielanger Schürze, Strohhut auf dem Kopf, der gerade von seiner Wiese auf den Sonnenplatz vor seinem Haus zu steuert. Einladend vor sich: ein kreisrundes Korbmöbel, der Rattansessel „Eio“ des Designers Egon Eiermann von 1949 (Foto, rechts). Valentini war in der jungen Bundesrepublik einer der einflussreichsten Gestalter naturnaher Gärten und Eiermann ein wichtiger Vertreter der Nachkriegsmoderne. Keine Hängematte (zu unsolid), keine Sonnenliege (zu niedrig), kein Loungesofa (zu unförmig), dieser Sessel, kreisrund und geflochten, ist mein „Eines Tages muss ich es haben“-Möbel für den Garten. Es gibt ihn noch. Der Produzent Richard Lampert stellt ihn seit etlichen Jahren wieder her.

Doch wohin mit ihm? Unser Keller ist mit Stühlen und Sesseln für den Sommer bis an die Türen verbarrikadiert. Immer noch dabei die „Herlag original Noblesse“-Lehnstühle zum Klappen aus den 70er-Jahren, sauschwer aus lackierter Buche. Die waren angesagt, bis Experten den Gärtnern empfahlen, das Laub im Winter zwischen den Stauden liegen zu lassen und sich die geölte Teakaufrüstung von Garpa so gut zwischen Krötensteich und Eibenhecken einfügte. Schuld waren Gartenreisen nach England, wo Teakmöbel zum kolonialen Erbe gehören.

Aus Platzmangel ist eine Etappe der Gartenmöblierung an uns vorübergegangen. Die Geschichte fing vor circa zehn Jahren an: Holz war out, kräftige Geflechte aus patentierter Kunstfaser in. Mit Vorliebe in einem rindenartigen Graubraunbeige, das ziemlich sicher als

Camouflage der immer üppigeren Proportionen gedacht war. Wie Monster hocken diese Möbel auf den Terrassen. Liegen in gigantischer Blattform, nestartige Sitzinseln, kastige Loungelandchaften. Seit zwei Jahren leuchtet sich zum Glück das Faserarsenal.

Denn inzwischen redet fast niemand mehr von Gartenmöbeln. Es heißt jetzt „outdoor“, mit einem deutlich gestreckten O. Das deshalb, weil zu outdoor auch ein indoor gehört. Die gemeinten Gegenstände, UV-geschützt, „waterproofed“, können überall stehen. Eine fabelhafte Entwicklung, die dem Repertoire an Garteneinrichtung jedes Jahr neue Objekte zuführt. Denn draußen ist viel Platz, den die Möbelindustrie entdeckt hat, um das komplette Indoor-Arsenal nach außen zu spiegeln. Küche, Dusche, Teppiche, alles ist da, sogar eine Art Hybrid aus Strandkorb und Oh-

renbackensessel, zwar auch geflochten, aber fantasievoller als zuvor („Canasta“ und „Crimoline“ von Patricia Urquiola für B&B Italia).

Wobei es eine Vorliebe für Outdoor-Editionen von Klassikern gibt wie den zusammenklappbaren Stahlrohr-Klubsessel „D 4“ von Marcel Breuer (bei Tecta) oder den Bauhausklassiker S 40 von Mart Stam (Thonet). Möbel, die wir lieben, aber leider nicht mehr in unseren gut gefüllten Zimmern unterbringen konnten. Damit wird sichtbar, worauf das Ganze angelegt ist: Wir sollen mit diesem Inventar nomadisch leben – drinnen, dann draußen und umgekehrt. Endlich vorbei die Zeit, in der wir nicht wussten, wohin mit all dem, was wir uns für den Garten anschaffen.

Die Autorin leitet das Ressort „Garten“ bei „A&W Architektur & Wohnen“