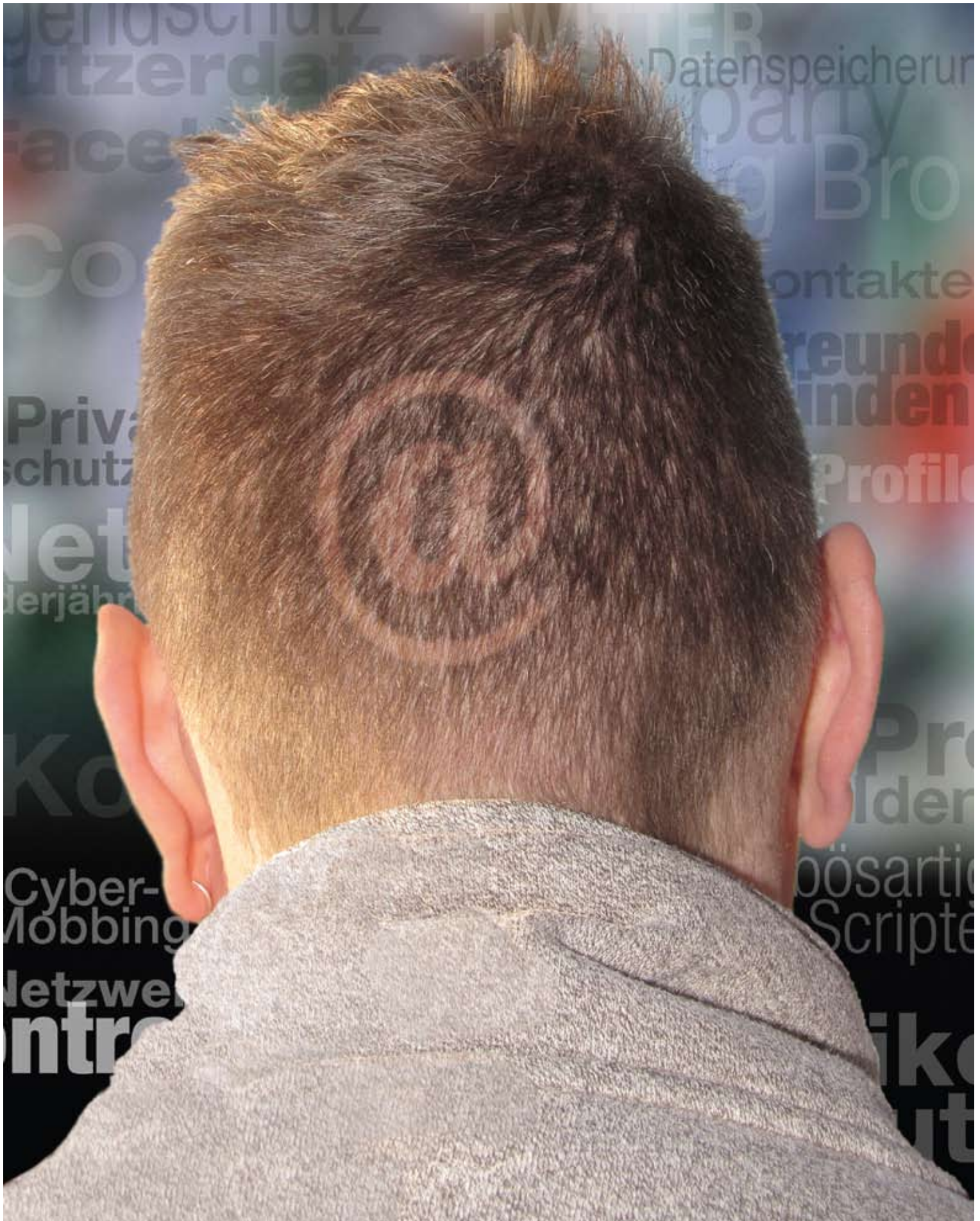


teenexdruckfrisch

Das Magazin von Jugendlichen für Jugendliche

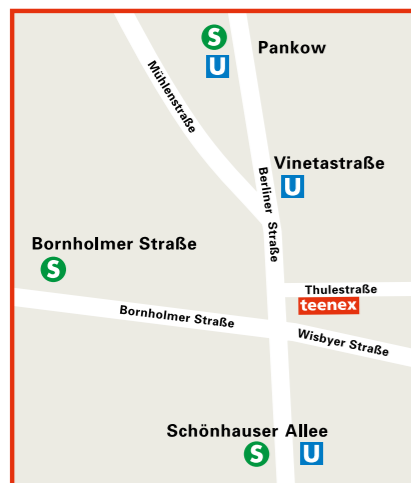
4/2011



teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. **teenex** will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln. **teenex** wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden **teenex**-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt. Seit dem 12. Juni 1999 ist der **teenex e. V.** ein selbständiger Verein. **teenex e. V.** ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00, KTO 3 307 500

... und hier arbeiten wir,
hier findet Ihr uns!



Herausgeber:



teenex e. V.
Thulestraße 4, 13189 Berlin
Telefon: 030 / 47 03 33 52
Funk: 0172 936 08 38

druckfrisch@teenex.de
<http://www.teenex.de>

Lektorat:
Anna Kerkel
Bilder:
Axel Unser,
Hans-Georg Gerasch
Gestaltung:
Hans-Georg Gerasch
V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Geschäftsführerin teenex e. V.

teenex e. V. ist Mitglied
im Deutschen Paritätischen
Wohlfahrtsverband
und beteiligt sich an der
Initiative Transparente Zivil-
gesellschaft



cu und hf!

print user

Ja, es gibt sie noch – die guten alten Zeitungsleser. Und

diejenigen, die sich Bücher kaufen oder aus der Bibliothek ausleihen. Und es gibt noch Leute, die ihre Zeitschrift nicht online lesen – selbst wenn das kostengünstiger sein mag. Kurz: Menschen, die bedrucktes Papier lesen! Das klingt für manchen Leser nicht besonders außergewöhnlich – für andere ist dieses Phänomen eher altmodisch. Und in Zeiten des E-Books, iPads und allgemein des Internets ist das sogar verständlich. Wozu Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder einen Campaus dem Haus gehen, um ein Buch zu besorgen, wenn ich es auch über meine Internetbibliothek bekommen kann? Zur Arbeit ein Buch mitschleppen? Ein iPad sind der Kulturbeutel und die Nicht-Kolumne. Im ersten wird ein Buch mit dem Titel »Nichts – Was im Leben wichtig ist« vorgestellt, und in der Nicht-Kolumne geht es um das Thema »Nichts«. Seid gespannt!

mehr in der Titelstory.

Um ebenfalls dem Trend zu folgen, verabschiede ich mich beim Leser mit einem cu und hf!

Inhalt

Hallo print user **3**
Anna Schmok

Der Vorstand berichtet

Jahresrückblick **5**
Anna Schmok

Comic

Vom Leid der Cartoonisten **7**
RR

Titelstory

Echt jetzt **8**
Jan Tißler

Kulturbeutel

Janne Teller
»Nichts – Was im Leben wichtig ist« **12**
Anna Kerkel

Die Nicht-Kolumne

Nichts **13**
Robert Reich

teenex aktiv

Besuch der SpieleMesse Dresden **15**
Manja Göritz

Aus Theorie und Praxis

Zwei teenex-Camps
in Kooperation mit Staakkato **16**
Holger Vowinkel

Hochzeit von Stefanie und Egbert **17**
Corinna Unser

Lifestyle

Durch heiße Luft zum Nichts **18**
Holger Vowinkel

Junge Autoren

Nichts, gar nichts **20**
Katharina Hamann

Who is who?

Corinna **22**
Corinna Unser

Das Jahr geht zu Ende

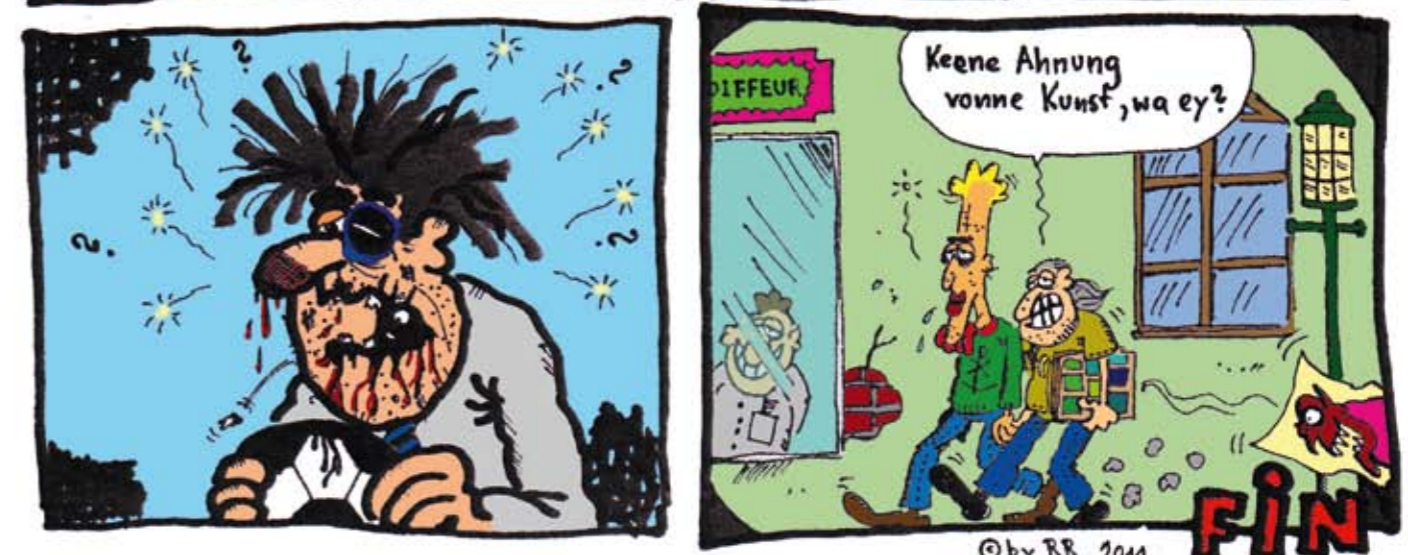
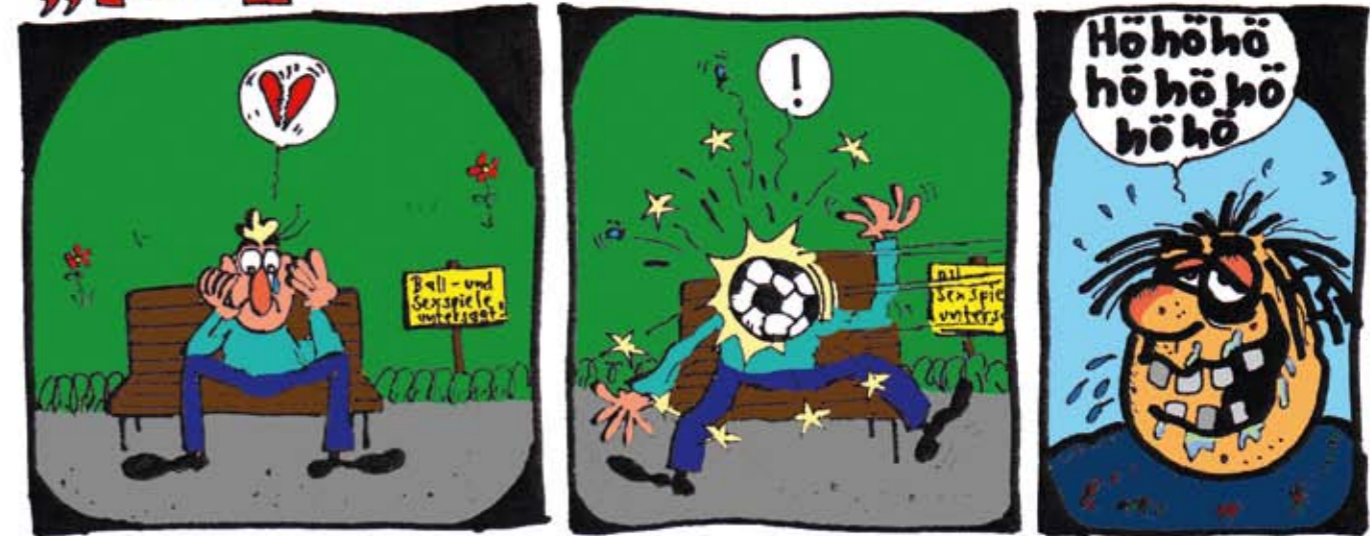
»Das Jahr geht zu Ende...« So lautet ein wunderbares Lied aus meiner Kindheit von Rolf Zuckowski. Ich erinnere mich gern daran zurück, gerade wenn sich das Jahr jetzt dem Ende nähert. Doch was zu Ende ist, muss auch irgendwann einmal begonnen haben. Das Jahr beginnt bekanntlich mit dem 1. Januar, doch hat die Arbeit des Vorstandes schon letztes Jahr (November 2010) mit unserer Wahl in der Mitgliederversammlung begonnen. Aber so richtig Form angenommen hat sie im Vorstandswochenende, welches im Januar stattfand.

Für zwei Tage sind wir (als Vorstand) zusammen mit der Geschäftsführung und der Personalleitung nach Mecklenburg gefahren, um die zukünftige Arbeit vorzubereiten. Dort haben wir uns Ziele gesetzt, Verantwortungsbereiche aufgeteilt, Aufgaben beschrieben und sind mit viel Motivation in unsere Arbeit gestartet. Nachdem nun das Jahr fast um ist, konnten wir auf unserer letzten Vorstandssitzung zu unserer großen Zufriedenheit feststellen:

**Das Vorgenommene ist zumeist erfüllt –
Aufgaben wurden erledigt, Ziele erreicht.**

Doch was genau ist denn vollbracht worden?
Es ist uns gelungen, eine Kooperation mit dem Staakkato e.V. aufzubauen und drei gemeinsame Camps durchzuführen. Diese konnten dabei konzeptionell weiterentwickelt werden.
Unsere Homepage hat Gestalt angenommen und ist endlich wieder online – mit einem neuen Layout und aktuellem Inhalt. Damit sind wir wieder auf dem Laufenden.

„Vom Leid der Cartoonisten“



©by RR 2011

Das gilt auch für die Vereinszeitung. Sie war dieses Jahr wieder viermal »druckfrisch« und pünktlich bei unseren Lesern. Das ist unter anderem den neuen ehrenamtlichen Mitgliedern zu verdanken, die wir in diesem Jahr gewinnen konnten und welche fantastische Arbeit leisten. Weiterhin hatten wir uns die konsequente Durchführung von Themenabenden vorgenommen – was uns geglückt ist. Diverse Ausflüge haben stattgefunden, so zum Beispiel der

Besuch des Technikmuseums und des Druckhauses Spandau, Trips in das »Spreewaldbad« in Kreuzberg und den »Turm« in Oranienburg, ein Konzertbesuch der A-capella-Band »Maybe-bop«, die Fahrt zur Spielmesse »Spielraum« nach Dresden, ein Filmnachmittag und ein Wii-Abend.

Aktiv waren die Vereinsmitglieder außerdem beim Bowlen, Schlittschuhlaufen, Minigolf- und Beachvolleyball-Spielen. Und natürlich gab es im Sommer wieder ein Mini-Sommercamp. Einige Berichte dazu findet ihr in den letzten Zeitungen.

Für die weitere Pflege unserer Mitglieder wurde ein Fragebogen entworfen, der an alle versendet wurde. Ziel war es, uns auf den aktuellen Stand der Adressen und vor allem Interessen zu bringen. Davon sind leider noch nicht alle zurückgekommen, was aber gerne noch nachgeholt werden kann. Uns ist es wichtig, Angebote zu machen, die alle Mitglieder ansprechen!

Und last but not least soll hier noch der **Beitritt des teenex-Vereins in die »Initiative Transparente Zivilgesellschaft«** erwähnt werden. Dazu gab es einen ausführlichen Bericht in der letzten *druckfrisch* (3/2011). Wir ihr seht, gab es viel zu erledigen. Aber wir haben davon reichlich erfüllt, und so kann das Jahr jetzt auch für die Arbeit des Vorstandes zu Ende gehen ... Denn das nächste Jahr kommt mit Sicherheit!

Achtung, wichtige Information:
Das »Echtzeit-Web« kommt!

Echt

Und das wurde auch langsam Zeit, denn viele News-Junkies warten genau in diesem Moment ganz hibbelig darauf. Endlich erfahren wir, was exakt jetzt passiert und das sofort – toll. Da muss es einen auch gar nicht mehr interessieren, dass...

Oh, Moment, da kommt gerade eine News rein.

Die sieht wichtig aus!

Ach nein, doch nicht.

Egal. Zurück zum Thema.

Was ich sagen wollte: Es wird eine faszinierende Welt, in der wir immer und überall erfahren, was jetzt aktuell irgendwo anders los ist. Das kann natürlich dazu führen, dass... **Ich sehe, dass es in Wisna-Ashnapur ein Erdbeben gegeben hat.** Genaueres weiß man nicht.

Okay, wo war ich? Achja: Das Echtzeit-Web. Das ist das, was als nächstes kommt und bei manchen ist es schon fast da.

Twitter steht da (wie so oft) im Mittelpunkt des Hypes. **Noch nie konnte man so schnell...**

Es gab wohl einige Verletzte bei dem Erdbeben, aber es war nichts Schlimmeres. Gott sei Dank! Jedenfalls konnte man noch nie so schnell **erfahren, was die Welt bewegt** – oder genauer: Man erfährt, was jene Teile der Welt bewegt, die alle verfügbaren Tools nutzen, um zu erfahren, was die Welt bewegt.

Jetzt

Der nächste Hype ist das Jetzt. Und zwar genau jetzt. **Echt!**



Man erinnere sich noch an die Zeiten, als man auf die Zeitung am nächsten Tage gewartet hat, um...

Jetzt

Ah, ich sehe gerade, dass es kein Erdbeben war. Da ist wohl jemand im Messzentrum über ein Kabel gestolpert. Na, egal. Was ich sagen wollte:

Früher, da haben wir immer...

Ha, ha: Das ist ja witzig! Da hat jemand ein Foto mit einer Katze gepostet, die gerade kopfüber von der Couch fällt. Das ist wirklich sehr schön. So etwas würde die Zeitung gar nicht zeigen und schon gar nicht so schnell! In Sekundenschnelle habe ich hier die Info. Mensch, das macht mich jetzt auch ein bisschen hibbelig vor Begeisterung. Das muss ich zugeben. Schon toll.

Die Klickflut startet sofort.

Aber weiter im Text:

Das Web hat die Zeitungen, da sind wir uns sicher einig, vollkommen überholt. Auch Radio und Fernsehen sind schon länger nicht mehr schnell genug.

Und nun überholt das neue, noch schnellere Web das klassische Web – oder das Web, das vor fünf Minuten noch interessant schien.

War man früher (also so um 2007 rum) noch begeistert, wenn Google bereits am nächsten Tag die eigenen Blogposts gefunden hat, startet die Klickflut per Twitter heute sofort und ebbt wenige Sekunden später ab, denn in der Zwischenzeit sind schließlich bereits zehn andere...

Im Bundestag ist gerade eine Debatte, übrigens. Das Thema habe ich nicht ganz verstanden, aber die erzählen da offenbar Unsinn über das Internet. Na, die haben's ja sowieso nicht kapiert. Nein, nein, diese Politiker!

Wo war ich?

Ach ja: im Internet.

Das Echtzeit-Web, das uns alle Infos quasi in Lichtgeschwindigkeit aufs Display wirft, das ist das, was kommt.

Jetzt gleich. In diesem Moment.

Da kann eine Suchmaschine wie Google einpacken, wenn Twitter tatsächlich eine richtig gute Suche anbieten sollte. Schließlich finden die Twitter-Nutzer kostenlos, rund um die Uhr und in vielen Ländern der Welt heraus, was gerade wichtig ist. Twitter will künftig nicht nur die maximal 140 Zeichen langen Statusmeldungen durchsuchen, sondern auch die verlinkten Seiten. Eine schlaue Idee. Dann könnten sie tatsächlich in Echtzeit zeigen, welche Themen und Websites gerade besonders...

Wobei es da neulich so einen Artikel gab, dass das gar nicht so wichtig sei, wie immer alle sagen. Der meinte, es könne auch wichtig sein, Informationen zu überprüfen und zu gewichten, damit man sie richtig einordnet. Und das könne man eben nicht innerhalb von Sekunden. Aber ich finde den jetzt auf die Schnelle nicht mehr wieder.

Naja, das war sowieso schon gestern oder vorgestern.

Neulich fand ich ein sehr sinniges Video auf YouTube, das in den Kommentaren als »Klassiker« bezeichnet wurde. Gerade einmal acht Monate vorher war es hochgeladen worden. Oder einmal hatte ich einen wirklich interessanten Link gefunden (ich weiß nicht mehr, was es war) und bekam zu hören: »Na, das ist doch total alt.« –

»Ach ja?« – »Ja,

das hab ich heute vormittag schon gelesen.« – »Oh, Ja, dann...« Allerdings muss ich sagen, wenn ich so darüber nachdenke: »Real Time« ist eigentlich total lahm.

Ich möchte aus dem Netz am liebsten Dinge erfahren, noch bevor sie passieren. So eine Viertelstunde Vorsprung wäre nicht übel. Damit könnte man dann... Ah, ich sehe, Johnny Haeusler hat auf Spreeblick einen neuen Artikel geschrieben, den schaue ich mir... Oh, Stefan Niggemeier hat bereits eine Antwort darauf... Jetzt twittert... Ein neues Twitpic... Video...

Entschuldigt, aber das ist jetzt gerade wirklich wichtig. Ich weiß nicht genau, was da los ist. Aber da ist was los. Und da muss ich sofort dabei sein. Bis dann!

Dieser Artikel von Jan Tißler erschien zuerst im 13m Magazin.

Janne Teller:

NICHTS
WAS IM LEBEN WICHTIG IST

Roman,
erschienen bei Hanser, 12,90 €.

Pierre-Anton verließ an dem Tag die Schule, als er herausfand, dass nichts etwas bedeutete und es sich deshalb nicht lohnt, irgendetwas zu tun. Wir anderen blieben.

Um Pierre-Anton davon zu überzeugen, dass seine nihilistischen Erkenntnisse Unsinn seien, beginnen seine Mitschüler mit einem bizarren Projekt: In einem stillgelegten Sägewerk erschaffen sie einen »Berg aus Bedeutungen«. Alte Fotos, eine kopflose Puppe oder die vertrocknete Rose eines Brautstraußes lassen den Berg zwar schnell anwachsen, verleihen ihm jedoch nur leidlich Bedeutung. Damit das Lachen aus dem Pflaumenbaum, auf den sich Pierre-Anton zurückgezogen hat, verstummt, bedarf es anderer Opfer – denn je größer das Opfer, desto größer seine Bedeutung.

Was harmlos mit Dennis' Dungeons-&Dragons-Büchern beginnt, eskaliert schnell: So landen auf dem Berg neben einem Fußball und Papageienohrringen irgendwann Gerdas Hamster oder Husseins Gebets-teppich – die Forderungen werden von Schüler zu Schüler grausamer. Als Sofie für ihre geopferte Unschuld den Zeigefinger von Jan-Johan fordert, verrät dieser das Projekt – Polizei und Eltern greifen ein. Doch das Lachen aus dem Pflaumenbaum verstummt noch lange nicht ...

»NICHTS« erschien 2000 in Dänemark und wird seither heftig diskutiert. Nach seiner Veröffentlichung löste es einen Skandal aus und wurde zeitweise an dänischen Schulen verboten. Es ist eines der wenigen Bücher für Jugendliche, die Fragen hinterlassen, statt einfache Antworten zu geben, und die deshalb so erschüttern.

Wie jetzt?
Eine Nicht-Kolumne?
Kann man denn über

die Bedeutung des **Nichts**
überhaupt etwas sagen,
ohne gleich selbst dem Nihilismus
zu verfallen?

Na ja, in dieser Ausgabe geschieht's
immerhin durch die Besprechung
von Janne Tellers Buch

NICHTS – WAS IM LEBEN WICHTIG IST.

»Die Nicht-Kolumne«

Gut, aber sonst?
Man kann natürlich sagen,
dass der Sommer
nicht mehr da ist,
und auch der Herbst
macht sich langsam
aus dem Staub.

Schade

Man kann ebenso sagen:
»Ich war's nicht!«

Nichts kann auch gut sein. So
hat der Riesen-Asteroid YU55 2005 die

Erde am 8. November **nicht** getroffen,
Berlusconi und Papandreou streichen die
Segel, und selbst Thomas Gottschalk geht.
Weg. Nicht mehr da. Aber weiß man damit

mehr über das **Nichts**?

Als ich Philosophie studiert habe, hat ein Uni-
versitätsprofessor den fragenden Studenten
einmal das Nichts erklären wollen: »Seht
euch mal die Glühbirne da oben an!« Kollekti-
ves Hinaufgucken. Nackte Glühbirne.

Aha.

»Und nun stellt euch vor, sie wäre nicht mehr
da«. Zack – als Erklärung für das Nichts!
Also: Nichts als Abwesenheit von Etwas.
Das war's? Da waren alle nur noch baff.
Ist das Nichts also das

Nichts von Etwas –
oder gibt es so eine Art absolutes Nichts,

quasi **ein Etwas von**
Nichts?

In Philosophie wie Reli-
gion begegnen sich beide Pole, sowohl der
Gedanke der voraussetzungslosen Schöpfung
aus dem Nichts, die sogenannte Creatio ex
nihilo, nämlich bei Juden und Christen, als
auch der Gedanke, dass aus nichts nichts
werden kann: Ex nihilo nihil fit, was die Ver-
wirrung nicht gerade geringer macht.

Für manche – wie zum Beispiel Hegel – sind Sein und Nichts identisch. Und auch Nietzsches berühmter Nihilismus gründet gewissermaßen in einer Verschmelzung von Dasein und Nichts:

»... das Dasein,
so wie es ist,
ohne Sinn und Ziel,
aber unvermeidlich
wiederkehrend,
ohne ein Finale
ins Nichts: die
ewige Wiederkehr«.

Das ist die extremste Form des Nihilismus:
»das Nichts (das »Sinnlose«) ewig!«

Bei Jean-Paul Sartre erhält das Nichts hingegen den Status einer Funktion, durch die der Mensch die Freiheit hat, sich in die Zukunft zu entwerfen und aus der Vergangenheit zu lösen. Tja, aber bringt uns das nun weiter?

Betrachten wir also lieber das Nichts in der Kunst:

SPIEGEL-Online berichtet am 9. November, dass ein rätselhafter Teufel auf den Fresken der Basilika San Francesco von Assisi entdeckt worden sei, den man 800 Jahre lang nicht bemerkt habe. Er steckt im Detail einer Freskenmalerei – und grinst. Hier war etwas also nur scheinbar NICHT da – wie es der Teufel, jener Geist, der stets verneint, eben so an sich hat.

Klar geht das auch umgekehrt, wie der Tagespiegel am 10. November mitteilt: »Putzfrau zerstört Kunstwerk von Kippenberger – Ist das Kunst oder kann das weg? Eine Putzkraft in einem Dortmunder Museum entschied sich für letzteres und schrubbte eine Installation des Künstlers Martin Kippenberger weg«.

Hier also ein Putzteufel – dort ein Teufel im Putz. Aber bei allem, was man zu diesem Thema findet – nichts übertrifft die Gedenktafel auf dem Marktplatz des Brandenburger Hansestädtchens Kyritz. Ihre Inschrift lautet: »Dieser Stein erinnert an den 14. Februar 1842. Hier geschah um 10.57 Uhr NICHTS«.

Jippi Yeah! Heute ist der 17. September 2011, und wir sind auf den Weg nach Dresden zur Spielraum-Messe. Die Sonne scheint, und aus der Lautsprecherbox ertönen die eindringlichen Stimmen von Karius und Baktus – gefühlt bereits zum zwanzigsten Mal. Von der Rückbank ertönen Rufe: »Wann sind wir denn da?«, »Ich muss mal!«,

Alle Flammen im Haus sind gelöscht. »Julian, haste gut gemacht.« Isabel, toll geschminkt, widmet sich hoch konzentriert der großen Holzmurmelnbahn. Alle Murmeln sind unten angekommen. »Isabel, haste gut gemacht.« Unzählige Abenteuer später, wie der Überquerung einer riesigen Holzbrücke – einem Jenga-Spiel im Großformat –, dem Waffelbacken in der Kinderstadt und vielem mehr, wurden die kleinen Entdecker doch müde ... Danke, mit euch starte ich gerne wieder durch!

Spielmesse Dresden

»Was gibt's zu essen?« oder »Ich habe Durst!« ... Endlich – wir sind da! Gleich stürzen wir uns gemeinsam ins Getümmel. Los geht's: Segway fahren – gar nicht so einfach, das Ding nur mit der eigenen Körperbewegung zu steuern. »Anthony, haste gut gemacht!« Julian ist gleich Feuer und Flamme und versucht sich als Feuerwehrmann.



EnergyCamps und Handywahn

Man sollte ja meinen, nach etwa dreißig Jahren Jugendarbeit und dreißig teenex-Camps weiß man, was einen so erwartet. Das Leben geht aber bekanntlich immer weiter – weiter als man denkt.

Nicht, dass wir auf die überall grassierende Manie Jugendlicher nicht vorbereitet gewesen wären, mangels real-time- und real-contact-Kompetenzen und -Vorbildern mit Vorliebe über Handy, SMS, Jappy, Facebook u. Ä. zu kommunizieren und ihren Reizhunger via electronic devices zu triggern und zu tunen (sorry for that) ... Im Team mit Aicha und Krille vom Staakkato e.V. haben wir wieder wirklich starke und kreative Arbeit geleistet, die durch die Anwesenheit von Lehrern eine sehr zusätzliche Dimension bekam. So wurde dieses Projekt mit einer Spandauer Schule zu einer Herausforderung unserer menschlichen und sozialpädagogischen Kompetenzen. Das teenex-Programm – als peer-to-peer-Konzept unter Mithilfe geschulter Jugendlicher in der Kleingruppenarbeit – kam hier an seine Grenzen.

Ist die »Kuschelpädagogik« endgültig out?

Das erste Camp mit einer 7. Klasse fand in Grundmühle und das zweite mit einer 8. Klasse im Kiez am Hölzeren See statt. Teilweise bedingt durch das ungewöhnlich junge Alter (12-14 Jahre), aber besonders unter der Beobachtung und Einflussnahme durch »Autoritäten«, konnten bewährte Inhalte, Methoden und Interventionsformen sich nicht voll entfalten.

Bald wurde klar, dass nicht der teenex-Ansatz der Bewusstmachung emotionaler Bedürfnisse naiv ist.

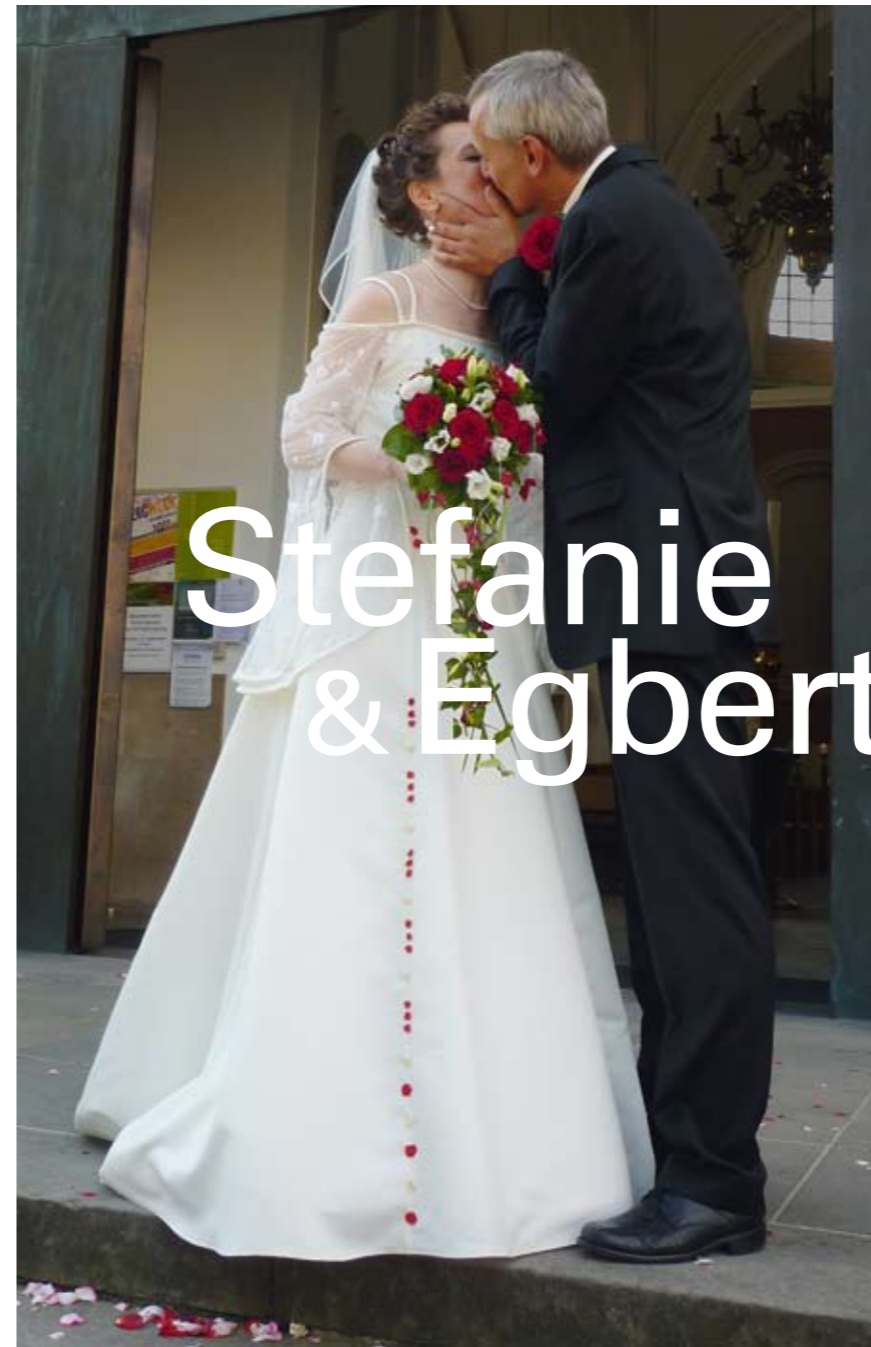
Es ist auch keine Überforderung, als soziales Training immer wieder Klärung, Kompromiss und Standhalten zu üben, wenn Prozesse zugewandt und offen thematisiert werden. Wir müssen nur konsequenter den Raum schaffen und bewahren, in dem sich alle wirklich

öffnen können. Deutlich wurde vor allem, wie frühe, tiefe und weitreichende Schäden die real existierende Kultur mit ihrer Vorliebe für Ausweich- und Konsum- statt Lösungsverhalten anrichtet und wie wenig Eltern, Schule, Lehrerauftrag und -ausbildung darauf eingestellt sind. Die Wirkungen von Suchtpotenzialen, süchtigen Verhaltensweisen und Flucht oder Aggression wegen emotionaler Vernachlässigung oder Misshandlung erreichen neue Dimensionen. Energydrinks für den »Kick«, Süßigkeiten bis zum »Flash«, ablenkende und aufputschende Musik im Ohr, elektronische Spiele vor der Nase und Chatten und Handyrufe über Nacht machen es dem Geist unmöglich, in den aktuellen Situationen zu verweilen, Notwendigkeiten und Konflikte auszuhalten und zu lösen. Aus vielfach vorgelebter Anspruchshaltung werden Erpressung und Einschüchterung zu Handlungsmustern, um sich die Flucht in die kindlich naive, kleine Komfortzone zurück zu erzwingen – aus Angst vor »erwachsenem« Leben.

Als Fazit bleiben trotz aller Schwierigkeiten positive und stärkende Erkenntnisse: Es ist gut zu wissen, dass und wie man positive Entwicklungen erreichen kann und es auch weiterhin mutig zu tun. Und: nichts kann einfühlsames, authentisches und konsequent klares und offenes Eingehen aller Beteiligten auf die realen, erlebten, aktuellen Gedanken, Gefühle und Handlungen der Heranwachsenden ersetzen – wie auch immer das »Spiel« genannt wird!

Das Nachtreffen zum Camp der 7. Klasse, das wieder im Familienzentrum von Staakkato e. V. im Cosmarweg stattfand, bestätigte die nachhaltige Wirkung unserer Arbeit. SchülerInnen und Eltern berichteten begeistert über positive Veränderungen und Reifeprozesse, die sie durch das Camp gemacht haben – trotz aller Verwir-

rungen durch Suchtmittelentzug und Erfahrungen an den Grenzen ihrer Belastbarkeit – oder vielleicht auch deshalb?!



Stefanie
& Egbert

... ja, so könnte man es sagen. Da kennen sich Zwei schon viele Jahre, haben zusammengearbeitet, gelacht, geliebt, sind auseinandergeschieden (beruflich wie privat) und haben sich trotzdem nie aus den Augen verloren. Über Jahre ist da etwas gewachsen, ein Austausch der Seelen, Meinungen, Vorstellungen – und plötzlich war es da. Tiefes Vertrauen, Füreinander-da-sein-Wollen, die trennenden Kilometer endlich überwinden und dann einfach »JA« sagen.

haben sich
endlich
getraut!



Axel und Corinna durften aufgrund einer langen Freundschaft dabei sein und haben daneben natürlich auch die Glückwünsche des Teams (eine Hochzeitstorte) überbracht. Aber lasst die Bilder für sich sprechen!

Wie wir sie schon wieder vermissen, die wärmenden Strahlen der Sonne, lange Abende, lichtdurchflutete Tage, warmer Wind im Haar, kurze, luftige Kleidung und Wasser auf der nackten Haut. Summertime and the livin' is easy ...
 Der Winter legt sich bleiern auf Körper und Gemüt. Dabei ist unsere Zivilisation mit Nahrungs- und Energieversorgung und umbautem Raum so üppig ausgestattet, dass wir nicht nur die »Nacht zum Tag« machen, sondern auch vollklimatisiert und -belichtet bis zum Frühjahr durchpowern könnten. Aber glücklicherweise sind wir nicht allzeit verfügbar und leistungsbereit. Dabei könnte man bei der Beobachtung vieler Zeitgenossen denken, sie legten es darauf an, so schnell wie möglich auf dieses Level zu gelangen: Lustlos? Das muss aber noch! Angespant? Hey, trink dich locker und lass uns Spaß haben! Müdigkeit? Noch'n Kaffee! ... verleiht Flüüühügel! Matt? Schnell noch was Süßes ... macht mobil ... Depression? Dagegen kann man doch was nehmen. Ausgebrannt? Kann man doch wegtherapiieren. Wo steigt die Party? Was kommt heute im Fernsehen?

Von wegen »easy living«! Im Sommer der Stress mit Urlaubsvertretungen, und nun Feiertags-Vorbereitungshektik und Jahresabschlussdruck. Schnell noch dies und das und dann die Festtage »genießen«, mit möglichst vielen Highlights und »gutem« Essen. Und zwischendurch noch die Zeitungen vom letzten Monat und 136 E-Mails checken! Mentale Hochspannung erzeugt inneres Getriebensein – und dann so ein Druck auf dem Magen, ein Stechen in der Herzgegend oder der Galle, Zwacken im Nacken, Zwicken im Rücken, Hexenschuss, Zank und Streit zur Weihnachtszeit. Was ist es, das uns vor der Ruhe fliehen lässt in chronischen Schlafmangel und Reizüberflutung mit großen hellen oder bunten flimmernden Lichtern und mit allgegenwärtiger Geräuschkulisse? Welche Angst vor Stille und Dunkelheit – die vor »Schlafes Bruder«? Oder ist es gar triebhaft, ein Naturinstinkt?

Stille

Es ist paradox. Trägheit überfällt uns jäh, wenn wir all die so kunstvoll erfundenen Zeit- und angeblich auch Sinnfüller moderner Zivilisation ausschalten, weglassen. Ohne Antriebe von außen herrschen oft Orientierungslosigkeit und hektische Suche nach Ereignissen, die uns anregen, Spaß und Power bringen. Symptome von Sucht! Die Philosophie der Verwertungsgesellschaft heißt: Stillstand ist Tod. Zeit ist Geld. Alles muss raus! – Das Hamsterrad der Getriebenen. Wem gehört die Zeit? Nehmen wir uns die nötige Zeit, den Schutzraum für uns selbst? Was ist Regeneration, und vor allem: wann findet sie statt? Viele spüren den »Winterblues«. Macht das nur ratlos – oder erkennen wir die Zeichen?

Es gibt einen natürlichen Zusammenhang in diesem Widerstreit der Bedürfnisse. Jede Zelle hat einen essenziellen Reizhunger. Reizarmut führt zu Verkümmern. Jedes lebende System braucht Energie, Anregung und Forderung. Aber alle durchlaufen dazu notwendige Zyklen und Schwingungen, pendeln wie Ebbe und Flut, Tag und Nacht, Mondphasen, Jahreszeiten. Einer Anspannung muss eine Entspannung folgen, sonst folgen Überspannung und krankhafte Veränderung. Einer Erregung folgen Entladung und geringere Reizbarkeit. Einer Belastung folgt Überkompensation bei vollständiger Erholung. Die Belastungsfähigkeit steigt. Das sind die einfachsten und grundlegendsten Prinzipien von gesunder Entwicklung, Stärkung, Abhärtung. Wie widernatürlich verhalten wir uns aber oft? An wen haben wir unsere Selbst-Verantwortung abgegeben? Wo ist unsere innere Triebfeder, unsere eigene Energie? Zapfen wir die aus dem Hype – oder zapft der sie aus uns? – Matrix? Durch die ständige Anspannung der Psyche bleiben wirkliche Entspannung und tiefe Erholung aus.

Ganz blass erinnern sich eure Körper und Seelen, was wirklich gut tut: Morgens richtig wach sein. Viel Tageslicht an der frischen Luft einsaugen. Warm eingepackt durch kalte Luft. Toben im Schnee. Alle Glieder recken und strecken, Muskeln anspannen, den Körper frei bewegen, die Durchblutung spüren. Das Geheimnis ist der Wechsel, das Pendel: kalt und heiß; erst aushalten, dann genießen; bewusst anspannen und dann völlig loslassen. Wie in der Sauna: Anfangs ist man noch angespannt und die Gedanken feuern, bevor die Hitze und das Eisbad Realitäten schaffen. Legt man sich nach zwei bis drei Gängen schön zugedeckt zur Ruhe, dann fällt alles Schwere von einem, nur noch Loslassen und Genießen, der Geist schwebt durch heiße Luft zum NICHTS. Summertime? ... Winter ist Ruhezeit der Natur. JETZT ist die richtige Zeit zur Wende, nicht nur weil Jahreswechsel ist und die Zeit der guten Vorsätze. Jetzt ist immer die einzige Zeit, die wir zum Handeln haben!

Die meisten müssen den Adrenalinflash des Alltags auch noch in Bewegungsarmut aussetzen. So bringen wir auf der einen Seite Leistung auf Kosten unserer Substanz. Auf der anderen Seite zwingen wir uns durch den Energiemangel in passive Erholung. Kein Schritt zu viel, alles auf Knopfdruck, Energielevel auf Stand-by. Aber Fernsehen, Computer, ständiger Gebrauch von Genuss- und Suchtmitteln, alle Formen von äußerlichen Ablenkungs- und Entspannungsversuchen rauben uns Zeit und Antrieb, statt uns wirklich mit Energie aufzutanken. Ein Dilemma, das gleichzeitig zwei Auswege braucht. Die eine Phase ist Entgiften, Abschalten, Loslassen. Echte Ruhe, Entspannung und Erholung. Nur wir – unser Körper und unsere Seele. Einfach NICHTS tun und genießen muss man üben. Die andere Phase, Energie aufbauen, braucht gesunde Formen der Belastung und Anspannung, um die energielosen, abgeschlaferten Systeme aufzutanken und dann auch wieder echte Erholung und Entspannung genießen zu können. Man kann in kleinen Schritten anfangen, ganz bewusst und genussvoll. Aber jeder muss es selbst und immer wieder tun! Energie sammelt sich nur dort, wo man sie hineinsteckt!



Katharina Hamann, 27 Jahre alt, freiberuflich Gestaltungstechnische Assistentin. Berlinerin mit wenig Schnauze, aber viel Herz ... dachte immer, sie hätte nicht viel zu sagen. Doch wenn es mal in ihr und um sie herum nicht so schön war, dann griff sie zum Stift und schrieb die Worte, die in ihr brannten, aber nicht über ihre Lippen kamen, auf Papier. Da dies nun schon lange nicht mehr geschehen ist, sieht sie es als Zeichen dafür, dass es in ihr und um sie herum schöner wurde ... auch dank des Schreibens.

nichts, gar nichts

In einem großen und sehr alten Haus lebte ein Kind ganz allein. Ob dieses Kind ein Junge oder ein Mädchen war, ist nicht weiter wichtig, denn dieses Kind war so unscheinbar, dass es in der großen weiten Welt schier unterging. Das lag wahrscheinlich auch daran, dass das Kind sehr wenig redete. Einige der Gelehrten behaupteten sogar, es sei stumm.

Nicht selten saß das Kind an einem der großen Fenster des alten Hauses und schaute sehnsüchtig über die Gartenmauer hinweg in die Ferne. Dann sagten die Gelehrten zum Kind: »Was willst du in die weite Welt hinaus? Dort gibt es nichts für dich! Menschen, die nichts zu sagen haben, gehen dort unter!«. Das große alte Haus, in dem das Kind lebte, war von oben bis unten voll gestopft mit Büchern. Keine einzige Wand war frei, um daran ein Bild aufzuhängen. Die Regale reichten bis unter die Decke, und Leitern mit knarrenden Sprossen dienten dazu, die Bücher auf den oberen Regalbrettern zu erreichen. Sogar auf dem Fußboden stapelten sich Bücher. Sie lagen auf der geschwungenen Treppe, die auf die Galerie in den zweiten Stock führte, auf den Fensterbrettern im Erdgeschoss, auf jeglichen Stühlen, unterm Eichenholztisch, auf dem Kaminsims.

Nun denkt ihr bestimmt, dass es merkwürdig ist, dass ein Kind in einem Haus voller Bücher – es ist noch voller als eine Bücherei – so ganz alleine lebt. Das Kind hatte allerdings sehr viel Besuch, denn Bücher wollen gelesen werden.

Jeden Tag kamen viele der besagten Gelehrten zum Haus und steckten ihre Nasen in die Bücher. Meistens blieb es allerdings nicht beim Lesen, denn wenn Bücher gelesen werden wollen, wollen Worte gedeutet werden. Und so diskutierten die Gelehrten tagein und tagaus über dieses Buch, jene Seite, diesen Absatz, den folgenden Satz darunter, warum nun dieses Wort und nicht doch jenes und überhaupt. Eines war allen Gelehrten klar: das geschriebene Wort hat Macht, eine Bedeutung, die mit Bedacht gewählt werden sollte.

Die Aufgabe des Kindes war es nun, die vor sich hinmurmelnden Gelehrten zu bewirten. Das war gar nicht so leicht, denn diese waren meist so sehr mit dem Deuten der Geschichten beschäftigt, dass sie ihren Kaffee kalt werden ließen und dann Kekse so lange in das kalte Gesöff tauchten, bis sich diese schließlich vollkommen in einen matschigen Brei aufgelöst hatten.

Abends, wenn die Gelehrten frustriert und mit zerzaustem Haar – einige auch mit Glatze, denn einen klugen Kopf verlassen die Haare – und darunter liegenden gebrochenen Köpfen durch die schwere Eichenholztür das Haus mit den vielen Büchern wieder verließen, räumte das Kind all die Teller und Tassen mit den aufgeweichten Keksen und dem kalten Kaffee weg. Dann holte es einen großen Staubwedel aus der Besenkammer, in der auch ein paar Bücher lagen, und begann, all die vielen Schriftstücke abzustauben. Das war eine schwere Arbeit und wenn man diese jeden Abend verrichtet, so glaubt man allmählich, jedes Buch zu kennen.

Nach verrichteter Arbeit fiel das Kind immer hundemüde in sein kleines Bettchen in seiner ebenso kleinen Kammer – die natürlich mit vielen Büchern vollgestopft war. Doch trotz seiner Müdigkeit konnte es manchmal nicht einschlafen, denn nun war es wirklich allein.

Nur jetzt
Ich bin hier
Und ich bin jetzt
In meinen Händen halte ich
Das was war
Wie weicher weißer Sand
Rinnt es durch meine Finger
Unaufhaltsam zu Boden
Und vermischt sich dort
Mit Vergessenem
Doch während ich
Um meine Erinnerung kämpfe
Ist alles verloren
Das Hier und Jetzt
Zieht an mir vorbei
Ins nächste Morgen
Der Kreis schließt sich
Mit Verpasstem
Und richte ich
Meinen Blick auf morgen
So verliere ich den Überblick
Und beschränke alles
Ich sehe nur das
Was sein wird und kann
Unaufhaltsam mein Leben
Dabei bin ich doch
Nur jetzt

Nicht, dass es Angst gehabt hätte, aber wenn draußen die Winde wehen und so mancher dürre Ast an die Fensterscheibe schlägt, ist es sehr beruhigend, noch ein bisschen in einem Buch zu schmökern. Da das Kind so viele Bücher um sich herum hatte, verbrachte es so manche stürmische Nacht mit Lesen. Eines Tages, als das Kind gerade wieder frisches Kaffeewasser aufsetzte, stritten sich die Gelehrten über eine Geschichte. Die einen sagten, sie bedeute dies, und die anderen behaupteten, sie meine das. Als das Kind mit frischem Kaffeewasser und neuen Plätzchen in den Raum kam, erkannte es das Buch, über das die Gelehrten diskutierten. Und als einer der Gelehrten fragte: »Was hat das alles zu bedeuten?«, da sagte das Kind den wohl längsten Satz, den es je ausgesprochen hat: »Nichts, gar nichts. Genauso wenig, wie eure Geschichte etwas zu sagen hat.« Es ließ den Kaffee stehen, ging durch die schwere Eichenholztür in den Garten, durch das Gartentor und in die weite Welt hinaus.

Who is who?

Name:
Corinna Unser
Spitzname:
Ach-Schati
Alter:
57 Jahre

Held Deiner Kindheit?

Kosmonauten / Astronauten.

Was wolltest Du früher immer werden?

Ärztin oder Tierärztin.

Das erste Konzert, zu dem Du hingegangen bist?

Zur Gruppe Karat.

Welche Begabung möchtest Du gerne besitzen?

Ich würde gern zwei bis drei Sprachen fließend sprechen und verstehen können.

Womit verschwendest Du am liebsten Deine Zeit?

Mit Lesen, lesen und nochmals lesen und im Garten vor mich pusseln.

Was würdest Du als persönlichsten Gegenstand in Deiner Wohnung bezeichnen?

Mein Tagebuch.

Welche Eigenschaften schätzt Du bei einem Mann am meisten?

Ehrlichkeit, Verantwortung, Verlässlichkeit, Geduld.

Welche Eigenschaften schätzt Du bei einer Frau am meisten?

Ehrlichkeit, Verschwiegenheit, Verständnis.

Was schätzt Du bei Deinen Freunden am meisten?

Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Treue.

Was frühstückst Du morgens am liebsten?

Joghurt mit frischem Obst und eine Tasse Kaffee.

Ein Kopfkissen oder zwei?

Am liebsten ohne.

Worauf freust Du Dich zurzeit am meisten?

Auf meinen dreiwöchigen Urlaub.

Katze oder Hund?

Ich liebe beides, finde aber Katzen problemloser, weil ich mit denen nicht Gassi gehen muss.

Was brauchst Du zum Leben?

Gute Bücher, Natur um mich herum, alle Jahreszeiten (so wie sie sein sollten) und ab und zu mal schlemmen.

Welche Musik sollte bei Deiner Beerdigung gespielt werden?

Irgendwas Schönes, Klassisches.

Was Du schon immer mal sagen wolltest:

Verdammt noch mal, wann besinnen sich die Menschen wieder auf das Wichtigste im Leben?! Füreinander da sein und Verantwortung für das Ganze zu übernehmen ...

Ein Zitat:

Die Ehe ist die gegenseitige Zärtlichkeit von zwei Schleifsteinen.

John Osborne (1929-1994), englischer Dramatiker (Blick zurück im Zorn)



Richtigstellung: In die letzte *druckfrisch*-Ausgabe wurde leider ein grober Fehler eingefügt. Die Doppelseite über den Besuch im Druckhaus sollte so wie hier gezeigt aussehen. Der Grafiker hat sie mit Passmarken (das sind die Ringe, die für die Kontrolle der Passgenauigkeit der Farben notwendig sind), mit Beschnittmarken und Farbbalken angelegt. Er wollte zeigen, wie die unbeschnittenen Bögen aus der Maschine kommen – Druckereiatmosphäre eben.

In der Druckvorstufe (ein Bereich in der Druckerei) hat ein Mitarbeiter das wohl nicht verstanden, hat diese Gestaltungselemente als Anweisung zum Druck gesehen und die Seiten einfach vergrößert. Schade, völlig daneben gedacht! Wir haben den Fehler zu spät bemerkt und bitten um Entschuldigung.

Leserbrief

Sehr geehrte Damen und Herren, heute erhalten Sie von einem 80-Jährigen Post. Das ist sicher selten und Sie werden sich überlegen, wie kommt so ein alter Mensch zu teenex. Die Antwort ist, wie so manches im Leben, einfach. **Ich kenne teenex**, das heißt Ihr Magazin von der Enkelin, die teenex-Mitglied ist. Die Zeitschrift lese ich regelmäßig, sie ist nicht nur für Jugendliche aufschlussreich. Im Magazin 3/2011 hat mir besonders die Dokumentation über den »Jüdischen Friedhof« in Weißensee viel gegeben. Man kann sagen: **teenex lesen bildet**. In Ihrem Bemühen, Jugendlichen zu helfen, wünsche ich Ihnen weiterhin viel Erfolg. Mit freundlichen Grüßen
Manfred Spitzner

Termin**ticker**

Redaktionssitzung

- 9. Januar 2012, 19.00 Uhr

Weitere Termine nach individueller Vereinbarung über Doodle

teen-active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden!

Eintrittsgelder werden durch den teenex e.V. getragen.

- 9. Januar 2012, 18.00–19.00 Uhr

Grips-Theater »Big Deal«

Treff 17.00 Uhr in der Thulestraße 4

- 11. Januar 2012, 16.30–18.30 Uhr

Billard spielen

- 22. Januar 2012, 16.00–17.00 Uhr

Besuch des Planetariums »Die große Tour durch die Welt der Planeten«

Treff 15.30 Uhr in der Thulestraße 4

- 1. März 2012, 18.00–20.00 Uhr
Lesung des Schriftstellers Rulo Melchert
»Ich war ein ernstes Kind und sollte vor anderen immer lachen«

Kindheit und Erwachsenwerden im Gedicht/früher und heute

- 7. März 2012, 18.00–20.00 Uhr

Ayurveda-Workshop Teil I –

Allgemeines & Konstitutionsbestimmung

- 28. März 2012, 18.00–20.00 Uhr

Ayurveda-Workshop Teil II –

Ernährung

Weitere kurzfristige Angebote findet Ihr auf der Homepage unter www.teenex.de

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

- Jeden Dienstag, 18.00–20.00 Uhr

(Wir bitten um telefonische Voranmeldung)

Vorstandssitzungen

- 16. Januar 2012, 19.00 Uhr

- 27. Februar 2012, 19.00 Uhr

- 16. April 2012, 19.00 Uhr

Allen *druckfrisch*-Lesern
ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch
ins Jahr 2012!

