



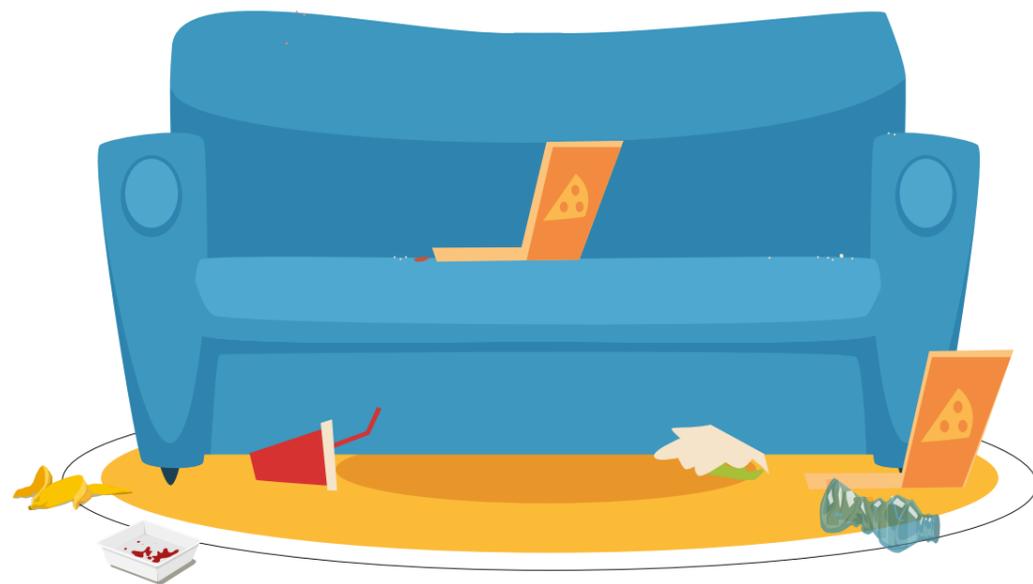
JUGENDLICHE

Menschwerdung



INHALT

<p>3 Liebe Leser*innen <i>Holger Vowinkel</i></p> <p>4-7 Titelthema Ich bin pubertär – und ein Teenager - Na und? <i>Corinna Unser</i></p> <p>6-11 Theorie & Praxis Pubertät - die Metamorphose bloß umgekehrt <i>Marion Geyer</i></p> <p>12-13 Kaffeetrinken mit Ed 1 Ed nobelt einen Preis <i>Guus Oosterbaan & Niels Popkema</i></p> <p>14-15 Kaffeetrinken mit Ed 2 Kunstgebiss <i>Guus Oosterbaan & Niels Popkema</i></p>	<p>16-17 Fakten Erlaubt ist, was erlaubt ist, was gefällt? <i>Joachim Jahn</i></p> <p>18-21 Jährliches Sommerfest im Gutsschloss Blossin Unser Sommerfest - ein bunter Tag der offenen Tür <i>Saskia' - Lucas Rösler</i></p> <p>22 Schlossgespenst Wer oder was bin ich? <i>Eine Jugendliche aus dem GSB</i></p> <p>23 Impressum</p> <p>24 Terminticker</p>
--	---



... und in der nächsten Ausgabe ...
geht es um das Thema: Erwachsene
Lasst euch überraschen.

VORWORT

Liebe -Leserschaft- !

Für viele heute ein altbackenes Wort, denn der Wandel in der Gesellschaft ist auch am Wandel des Sprachgebrauchs abzulesen. Besonders deutlich ist der Wandel in der Sprache immer dort zu finden, wo jugendliche Menschen unter sich sind. Zu allen Zeiten bemerkt und kritisiert wurden der Ungehorsam, die Liederlichkeit, die „neuen Moden“, die eigenartige Ausdrucksweise, die „losen Sitten“, der Tanzstil und der Musikgeschmack.

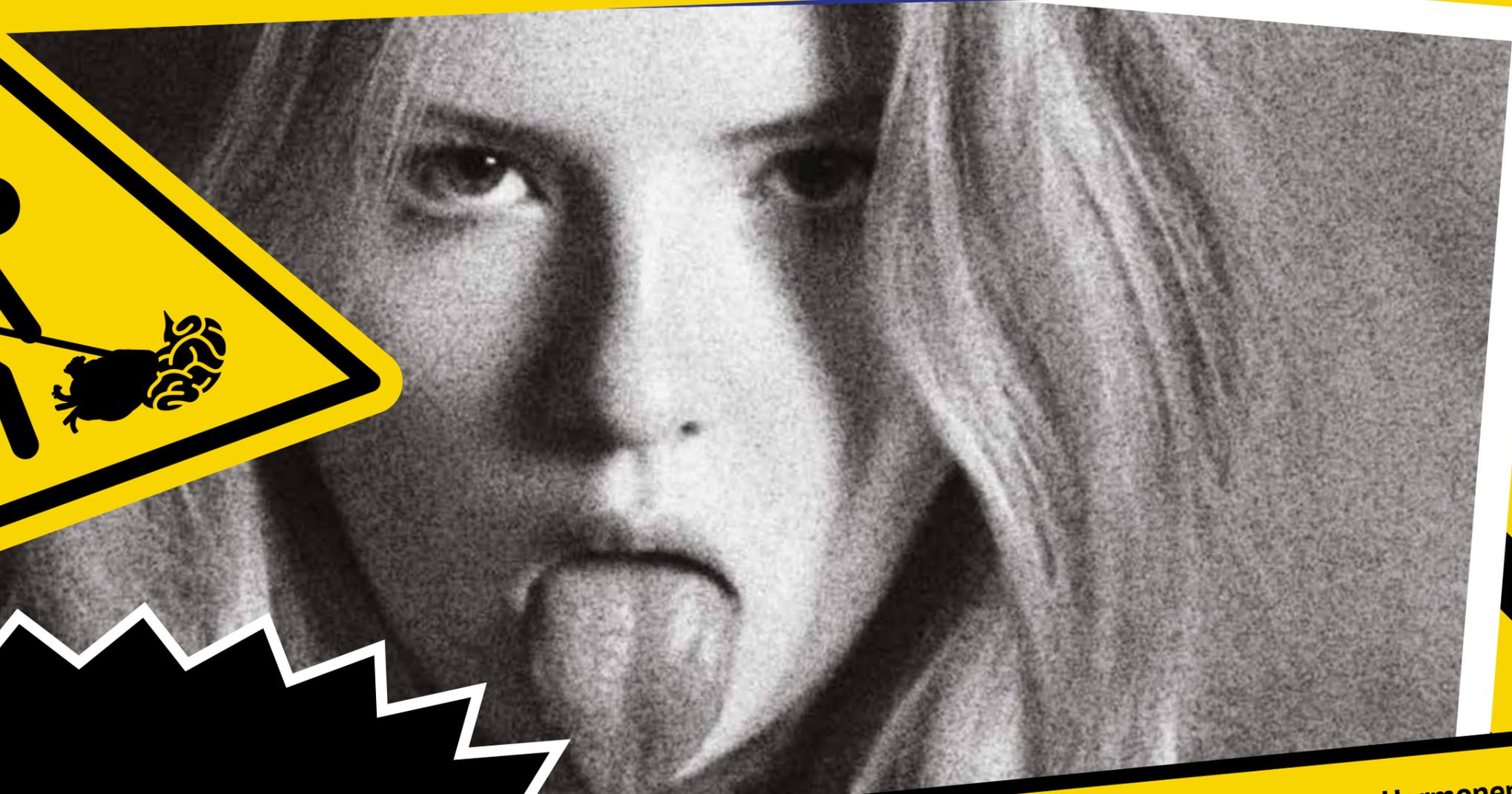
Was ist denn so besonderes an diesem Jugendalter? Was passiert mit uns Menschen, wenn wir das Stadium des folgsamen Kindes verlassen und in die umwerfenden Turbulenzen der Pubertät eintreten? Was wirft uns aus der Bahn? Sind das Entwicklungsprobleme oder einfach biologische Tatsachen? Ein paar Erklärungen wollen wir in dieser Ausgabe finden.

Viele Ideen und Vorstellungen, die im jugendlichen Alter kursieren, unterscheiden sich von denen der etablierten Erwachsenenwelt drum herum. Zu den natürlichen Erscheinungen der Jugendzeit zählt ja ganz offenbar, dass erstmal die Sichtweisen der Erwachsenen demontiert und kritisiert werden, vieles an der Welt der Erwachsenen in Frage gestellt und rebelliert wird, bevor man sie gezwungenermaßen irgendwann doch selbst betreten muss.

Wenn ich an meine Jugendzeit zurück denke, dann erinnere ich mich sehr gut an revolutionäre Ideen, den starken Willen, die Welt besser zu machen, Ungerechtigkeiten abzuschaffen, an die unbändige Kraft und Energie, die Selbstsicherheit und den Kampfgeist, wenn es um Diskussionen und Streitgespräche mit „den Alten“ ging. Seither ging mir jeglicher wirklicher Wandel zu langsam. Gemessen an den Erkenntnissen der Menschheit seit jener Zeit hat sich die Welt – gefühlt - eher rückwärts entwickelt. Einerseits kann es bei manchen Problemen

historisch betrachtet auch so sein, denn erfahrungsgemäß werden Widersprüche in menschlichen Gesellschaften sich erst extrem verschärfen müssen, bevor die träge Masse der Menschen (oder ihre Führungen, die Nutznießer des Alten, das „Establishment“) ausreichend Druck erleben, um lange vorher erkannte notwendige Änderungen herbeizuführen. Andererseits ist gesellschaftlicher Wandel ein Prozess, der sowohl unerschwinglich permanent stattfindet als auch historische Phasen durchläuft, die oft länger als 1-2 Generationen andauern, bevor grundlegende Veränderungen sichtbar werden. Da unser persönlicher physiologischer und psychologischer Wandel in der Jugendzeit aber so rasant und manchmal dramatisch verläuft, ist uns der Wandel der Welt viel zu langsam. Einigen Menschen bleibt diese Ungeduld zum Glück ein Leben lang erhalten. Ich selbst habe meinen Frieden mit der Tatsache gefunden, dass ich zumindest meinen Kindern und meinen bisher vielen Schutzbefohlenen den kritischen und wandelnden Geist weitergeben konnte, weiter gebe und in meinem eigenen Alltag und Wirken nicht allzu sehr nachlasse.

In allen existenziellen Fragen und auch sonst in stur eingessener Bequemlichkeit und vielem religiös-ideologischen Starrsinn und sozial-ökonomischer Überheblichkeit täte allen Erwachsenen die Energie der Jugend gut. Mancher Jugendliche fühlt sich nicht zu dieser Welt gehörig und manches wirkt auch so. Wenn wir aber mal die Irrungen und Wirrungen der Hormone, Suchtmittel und Moden abziehen und die Macken, die diese Aliens ihren Erziehern und Vorfahren verdanken, dann bleibt ein gutes Maß an gesunder Kritik und natürlichem Instinkt. Wir sollten gut auf die Bewegungen der Jugend schauen und ihre implizite und explizite Kritik sehr ernst nehmen.



**ICH BIN PUBERTÄR
- UND EIN TEENAGER -
NA UND?**

**„Achtung! Wegen wichtiger Bauarbeiten an Hirn, Hormonen
und Herz kommt es vorübergehend zu Unannehmlichkeiten!“**
(Harald Willenbrock; GEO-Wissen Nr. 41-Mai)

Biologische Entwicklung:

Längenwachstum – Ausreifung von Geschlechtsmerkmalen – erhöhte Östrogen- & Testosteronwerte – Körperbehaarung – die erste Erregung – erste Orgasmen – die erste Menstruation bei den Mädchen, Veränderung der Samenleiter – Erektion – Masturbation – Samenerguss bei den Jungen – verstärkter Hypophysenvorderlappen – der erste Kuss – das 1. Mal

Soziale Entwicklung:

Identitätssuche – Stimmungsschwankungen – „verbotene“ sexuelle Fantasien & Wünsche – Körperbeherrschung – erstes Verliebtsein – erster Korb – die erste Beziehung – die erste Trennung – Sprachkompetenz – Fähigkeit zum abstrakten Denken – Sozialkompetenz – Empathie – fehlende Impulskontrolle – Umgang mit Gefühlen – unsichere Handlungsplanung



UNDER CONSTRUCTION

Die Pubertät setzt ein, wenn der Körperfettanteil des Jugendlichen 17 % erreicht hat. Diesen Prozess der Gehirnreifung setzen Hormone in Gang. Damit geht eine Veränderung der Hirnstruktur einher, d.h., die Dichte der grauen Substanz (Nervenzellen) nehmen ab und die der weißen (Leitungsbahnen) nehmen zu. Das bedeutet, dass überflüssige Nervenzellen abgebaut werden und neue und schnellere Leitungsbahnen zwischen den einzelnen Nervenzellen entstehen. Damit gewinnt das Gehirn an Effizienz.

Kurzfristig findet allerdings auch eine Änderung des Neurotransmitterhaushaltes statt und damit gehen vorübergehend 30 % des Neurotransmitters Dopamin verloren. Da Dopamin eine entscheidende Rolle für das Glücksempfinden spielen, hat natürlich ein Mangel an Dopamin einige Auswirkungen und es findet eine Umschichtung von kindlichen zu erwachsenen Interessen statt.

Um sich zu einem gesunden Erwachsenen entwickeln zu können stehen umfangreiche Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen an, bei denen die Eltern, wichtige Bezugspersonen, aber auch die Gesellschaft viel Unterstützung leisten müssen. Dazu gehören u.a. eine Neudefinition von Freundschaften; die Entdeckung der eigenen Sexualität; die Akzeptanz des eigenen Körpers; eine emotionale Ablösung von Eltern und Älteren; neue Beziehungen und Bindungen „erlernen“; beginnende Berufsorientierung; die Entwicklung eines Wertesystems; Entwicklung einer Ideologie; Individualisierung; die gesellschaftliche Integration; Entwicklung einer Medienkompetenz

Unterm Strich bedeutet das...

Der Jugendliche entwickelt jetzt ein differenziertes Selbstbild, entdeckt seine persönlichen Vorlieben und Hobbys. Daraus ergibt sich ein zunehmender Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigenverantwortung.

Die Diskrepanz zwischen „wollen“ und „können“ spielt auch bei der zunehmend kritischen Beurteilung der „Erwachsenenwelt“ eine wesentliche Rolle.

Das Sprachverhalten hat sich weiter ausdifferenziert. Der Jugendliche ist nun in der Lage, abstrakte Sachverhalte zu schildern und eigene Standpunkte durch eine gegliederte Argumentation darzulegen. Das Längenwachstum ist im Alter zwischen 16-19 Jahren abgeschlossen.

Mädchen erreichen die Erwachsenengröße ca. 2 Jahre früher als die Jungen.

Der junge Mensch erlangt zunehmend geistige Flexibilität und macht Fortschritte im abstrakten Denken. Er betrachtet Probleme aus verschiedenen Perspektiven und beschäftigt sich intensiv mit politischen, sozialen und religiösen Themen. Meinungen und Konventionen werden hinterfragt. Der Jugendliche entwickelt während dieser ausgeprägten Identitätssuche seine eigenen Vorstellungen, Werte und seine eigene Meinung. Er wird rebellischer, hört weniger auf Regeln und will plötzlich nur noch Dinge tun, die ihm Spaß machen. An Müll rausbringen oder aufräumen ist nicht mehr zu denken. Das eigene Zimmer spiegelt oft das Chaos wider, was sich im Körperinneren abspielt. Das Treffen mit Freunden wird wichtiger als alles

andere. Gerne wird auch die Zeit vergessen und Absprachen mit den Eltern, die bis dato selbstverständlich waren, ignoriert.

Es entwickelt sich ein ausgeprägtes Sozialverhalten. Der Teenager besucht nun mit Freunden Partys, Clubs und Konzerte. Das äußere Erscheinungsbild wird superwichtig, ob man Markenklamotten trägt, sich schminkt und wie viel Haut man zeigt. Die erste Liebe, der erste Sex und der erste Herzschmerz halten Einzug und sorgen für heftige Stimmungsschwankungen von himmelhochjauchend bis zu Tode betrübt. Eine Herausforderung für die Jugendlichen wie für ihr Umfeld gleichermaßen.

Während dieser Zeit sammeln die Jugendlichen immer mehr Erfahrungen, werden reifer und aus Mamis und Papis kleinen Lieblingen werden heranwachsende Frauen und Männer, die ihr Leben planen und eigene Entscheidungen für die Zukunft treffen.

Mit 21 Jahren sollte die körperliche Reife und der Umbauprozess im Hirn abgeschlossen sein. Ein neuer Lebensabschnitt in Eigenverantwortung beginnt.

Jugendliche, die gut eingebunden sind in Familie und Gesellschaft, entsprechend gefördert und gefordert werden, haben die besten Chancen sich gesund zu entwickeln und ihre Potentiale zu entfalten.

TÄTERTÄT

DIE METAMORPHOSE BLOSS UMGEKEHRT

In dieser Ausgabe geht es um die Jugendzeit. Sie beginnt mit der Pubertät und lässt den Menschen heranreifen zu einem selbständig denkenden und eigenständig handelnden Wesen. Dabei scheint die Pubertät alles über den Haufen zu werfen, was wir vorher waren, katapultiert uns heraus aus der Komfortzone der Kindheit und schmeißt uns kopfüber hinein ins Leben.

Der Volksmund meint dazu: „Es ist die Zeit, wenn die Gefühle über die Argumente herrschen“, oder: „Die Zeit, wenn Eltern schwierig werden.“ Damit sind wir schon mittendrin im Thema. Doch der Reihe nach. Bevor wir uns den Vorgängen im Körper widmen, die das zuweilen als seltsam empfundene Verhalten eines „Puber-Tiers“ wissenschaftlich erklären, möchte ich unsere Leser mit einer kleinen, zu Herzen gehenden Geschichte abholen:

„Auf dem Boden des Gartenteiches zwischen den Wurzeln und Stängeln der Seerosen lebte eine Wasserkäferfamilie. Sie krabbelten munter auf dem Grund des Teiches umher, ernährten sich von Pflanzenresten, die auf den Boden gesunken waren und waren mit ihrem Leben in der Tiefe glücklich und zufrieden. Doch hin und wieder krabbelte einer der Wasserkäfer an einem Seerosenstängel empor zur Wasseroberfläche und kehrt nie wieder zurück. Die anderen Wasserkäfer blickten ihm verwundert hinterher. „Wo geht er denn hin und warum kommt er nicht zu uns zurück? Es ist doch so schön hier.“ Weil die Wasserkäfer auf diese Frage keine Antwort wussten, machte der Älteste der Käferfamilie einen Vorschlag: Der nächste, der sich auf den Weg nach oben macht, verpflichtet sich zurückzukehren und muss den anderen von der Welt da oben berichten. Alle waren sich einig, so machen wir das.“

Einige Tage später verspürte der älteste Käfer, der den Vorschlag gemacht hatte, einen inneren Impuls nach oben zu steigen. Er kroch aus dem Wasser und verlor für kurze Zeit sein Bewusstsein. Als er wieder zu sich kam, lag er auf einem Seerosenblatt. Ungläubig betrachtete er seinen neuen Körper, in dem er sich jetzt befand. Er hatte zarte Flügelchen bekommen und war zu einer wunderschönen Libelle geworden. Vorsichtig bewegte er seine Flügel und hob schließlich ab. Er schwebte durch die Lüfte, wärmte sich in der Sonne und beäugte die herrliche Landschaft oberhalb des Wassers. Er konnte sich gar nicht sattsehen. Was für eine Farbenpracht, welche Klänge, welche Düfte, welche Vielfalt und Fülle. Nach einer Weile des Freudentanzes erinnerte er sich an sein Versprechen. So nahm er Anlauf und wollte ins Wasser abtauchen, um seiner Familie von der unglaublichen Schönheit über Wasser zu erzählen. Doch an der Wasseroberfläche prallte er ab. Es gelang ihm nicht mehr in das Wasser einzutauchen. Traurig darüber sein Versprechen nicht halten zu können landete er wieder auf dem Seerosenblatt. Im klaren Wasser sah er unten auf dem Grund die anderen Wasserkäfer krabbeln und er konnte nicht mehr zu ihnen zurück. Ihm wurde auch bewusst, dass ihn seine Familie in diesem neuen Körper ohnehin nicht erkennen würde. So gab er sich den Tatsachen hin im tiefen Vertrauen, dass die anderen Wasserkäfer früher oder später die gleiche Erfahrung machen würden, sobald ihre Zeit der Verwandlung gekommen war.“

Eine ähnliche Metamorphose macht ein Kind durch, wenn es, mit durchschnittlich 12 Jahren, in die Pubertät kommt. Aber scheinbar verläuft der Prozess genau umgekehrt. Während der Wasserkäfer zur Libelle wird und Flügel bekommt, darf der Mensch seine „Flügel“, mit denen er durch sein kindliches Wunderland geschwebt ist, nun ablegen. Die letzten Reste des „Einhorn Staubes“ verwehen im Wind und wir landen flügellos mitten in der Realität, in der wir nun Verantwortung für unser Tun übernehmen dürfen. Das körperliche System erfährt mit Beginn der Pubertät eine eigenständige Steuerung. Unter anderem auch durch die Zugabe von Hormonen, aber nicht nur. Scherzhaft könnte man auch sagen: „Pubertät ist die Zeit, wenn's 'Herzchen bubbert und man tät' es gerne...“ Doch das ist längst nicht alles. Hirnforscher beschäftigen sich schon lange mit diesem Thema und haben erstaunliche, neue Erkenntnisse herausgefunden, die das alte Wissen in den Schatten stellen. Hier einige Auszüge aus einem entsprechenden „Spiegel“ Artikel 15/2010, Seite 126-131.

„Der neue Blick auf die Pubertät kommt nicht von ungefähr. Vor allem die Hirnforschung der vergangenen Jahre hat zum Wechsel der Perspektive beigetragen. Noch Mitte der Neunziger glaubte die Fachwelt, das Hirn sei mit spätestens 12 Jahren ausgereift. Die Wirrsal, die um diese Zeit einsetzt, schrieb man allein dem Walten der Hormone zu. Die Pubertät galt als Kollateralschaden auf dem Weg zur Geschlechtsreife.“ „Freilich stammte dieses Wissen hauptsächlich aus Obduktionen. Seit die Forscher in der Lage sind, in lebende Gehirne hineinzuschauen, sieht die Sache ganz anders aus. Vor allem die Magnetresonanzbilder des US-Neurologen Jay Giedd brachten Erstaunliches ans Licht. Giedds Hirn-Scanner am National Institute of Mental Health nahe Washington ist schier unentwegt im Einsatz; an die 2000 Kinder und Jugendliche hat der Forscher in die Röhre geschoben, manche über Jahre hinweg immer wieder. Die Aufnahmen zeigen, dass im Alter von elf oder zwölf Jahren eine Generalüberholung der Schaltkreise beginnt. Und von Chaos kann dabei keine Rede sein; alles folgt einem Plan: Das Hirn wird fit gemacht für den Eintritt ins selbständige Leben.“

„Gegen Ende der Kindheit wächst die graue Masse der Großhirnrinde zunächst noch einmal an; geradezu verschwenderisch sprießen die Zellen. Zu Beginn der Pubertät kommt es zu einer Wende: Die graue Masse schwindet wieder. Jede Sekunde sterben bis zu 30.000 Nervenverbindungen ab, vor allem wohl diejenigen, die selten gebraucht worden sind. Das Gehirn sortiert aus, es konzentriert seine Kräfte, es modelliert sich neu und es wird dabei wesentlich schneller. Denn zugleich wächst in der Pubertät die weiße Schicht, mit der die graue Hirnrinde innen ausgekleidet ist: In ihren Falten und Klüften verlaufen dichtgepackte Nervenkanäle, elektrisch isoliert durch eine fettreiche Hülle, die Myelinscheide. Diese Kanäle leiten die Impulse der Hirnzellen viel zuverlässiger als unverkleidete Fasern. Die Geschwindigkeit steigt von fünf auf hundert Meter pro Sekunde. Obendrein feuern die Neuronen selbst nun viel schneller, weil die

Erholungszeit zwischen den Impulsen sinkt. Alles in allem, schätzt Giedd, kann der Durchsatz auf einigen der Datenautobahnen um das 3.000fache steigen. Das Gehirn stellt also, anders gesagt, alles in den Dienst der Effizienz. Es wird zu einem Organ des gezielten Handelns. Die Natur katapultiert die Kinder aus ihrer Selbstgenügsamkeit. Eben waren sie noch stundenlang selig mit einer Kiste Legosteinen und nun erwachen sie mit einem Gehirn eines wagemutigen Abenteurers, der es bei Mama und Papa einfach nicht mehr aushält.“

Das Hirn des Menschen wird also mit der Pubertät vollständig umgebaut, was eine völlig veränderte Wahrnehmung mit sich bringt. Eltern haben zeitweise den Eindruck, dass ihr „Puber-Tier“ nur noch schwarz oder weiß sehen kann. Die Toleranzgrenze eines Jugendlichen scheint enorm zu sinken, während sich die „Reibungsflächen“ vergrößern. So wird diese Zeit in den meisten Familien zur größten Herausforderung im Zusammenleben. Mit zunehmenden Erfahrungen, die die Jugendlichen nun selbst sammeln dürfen, relativiert sich das wieder.

Ich erinnere mich noch gut daran, als eine Freundin, die drei pubertierende Pickelgesichter zu Hause hatte, heulend mit der Frage vor mir stand: „Was habe ich bloß falsch gemacht?“ Ich nahm sie lachend in den Arm und antwortete: „Gar nichts. Gib ihnen und dir etwas Zeit, dann regelt sich alles von allein, wie von Zauberhand.“ So war es dann auch.

Meine eigenen Kinder waren zu dem Zeitpunkt längst erwachsen. Wir hatten ihre Pubertät gut überstanden. Sie übernahmen zeitig Verantwortung, waren sehr engagiert und gut beschäftigt. So gestaltete sich der Übergang fließend ohne größere Zwischenfälle. Jeder hatte Stück für Stück in seinem eigenen Tempo mit seinen ureigenen Charakterzügen zu sich gefunden und das Beste aus seinen Ressourcen geschöpft. Das tat uns allen gut und hat uns auch zusammengeschweißt, ohne voneinander abhängig zu sein. Wir haben nach ihrem Studium und längerem Auslandsaufenthalt sogar viele Jahre auf Augenhöhe in einer gemeinsamen Firma zusammengearbeitet, die meine Kinder nun verantwortungsvoll ohne mich weiterführen. So kann ich mich jetzt in aller Ruhe meiner geliebten Schreiberei widmen. Doch das nur am Rande. Der „Ausritt“ in die Ferne hatte sie zu selbständigen,

verantwortungsbewussten Persönlichkeiten heranreifen lassen. Die Erkenntnis, dass der andere ein anderer ist und niemals so denkt wie ich, hat uns allen weitergeholfen.

Jay Giedd, der erwähnte Hirnforscher aus dem Spiegel-Artikel, hat bei seinen Untersuchungen auch herausgefunden, dass die Jugendlichen mit etwa 14 Jahren die meiste Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, und Leidenschaft besitzen. Sie haben eine hohe Schmerztoleranz und Wunden heilen besonders schnell. Damit wird es Zeit sie zu fordern, zu fördern und ihnen Verantwortung zu übertragen. In unserer momentanen Gesellschaftsstruktur bleiben viele bis zu 25 oder 30 Jahren im Kindheitsstatus stecken und sind noch von den Eltern abhängig. Eine völlig kontraproduktive Entwicklung, die die besten Jahre, mit der höchsten Leistungsfähigkeit, sinnlos verstreichen lässt und Langeweile, Unsinn und Süchten jeder Art Tür und Tor öffnet.

Aus meiner Sicht haben wir es mit einer viel zu lange dauernden Schul- und Studienzzeit zu tun, die noch dazu im höchsten Maße ineffizient ist. Untersuchungen der Neuzeit können belegen, dass mit Ende der Schulzeit nur noch läppische 1,5 % des erlernten Schulstoffes im Gedächtnis geblieben sind. Der Rest waren schlicht und ergreifend unsinnig verplemperte Jahre. Höchste Zeit für eine Kurskorrektur in unserem Bildungssystem. Doch das ist ein anderes Thema, dass in der letzten Ausgabe bereits unter die Lupe genommen worden ist.

Alles hat im Leben seine Zeit und seine beste Stunde. Lasst uns liebevoll, grundehrlich und tolerant miteinander umgehen. Lasst uns generationsüber-



greifend voneinander lernen, gemeinsam tun und miteinander lachen. Das Lernen hört im Leben niemals auf. Lasst uns das lernen und lehren, was wir auch brauchen können, was uns im Leben wirklich weiterbringt.

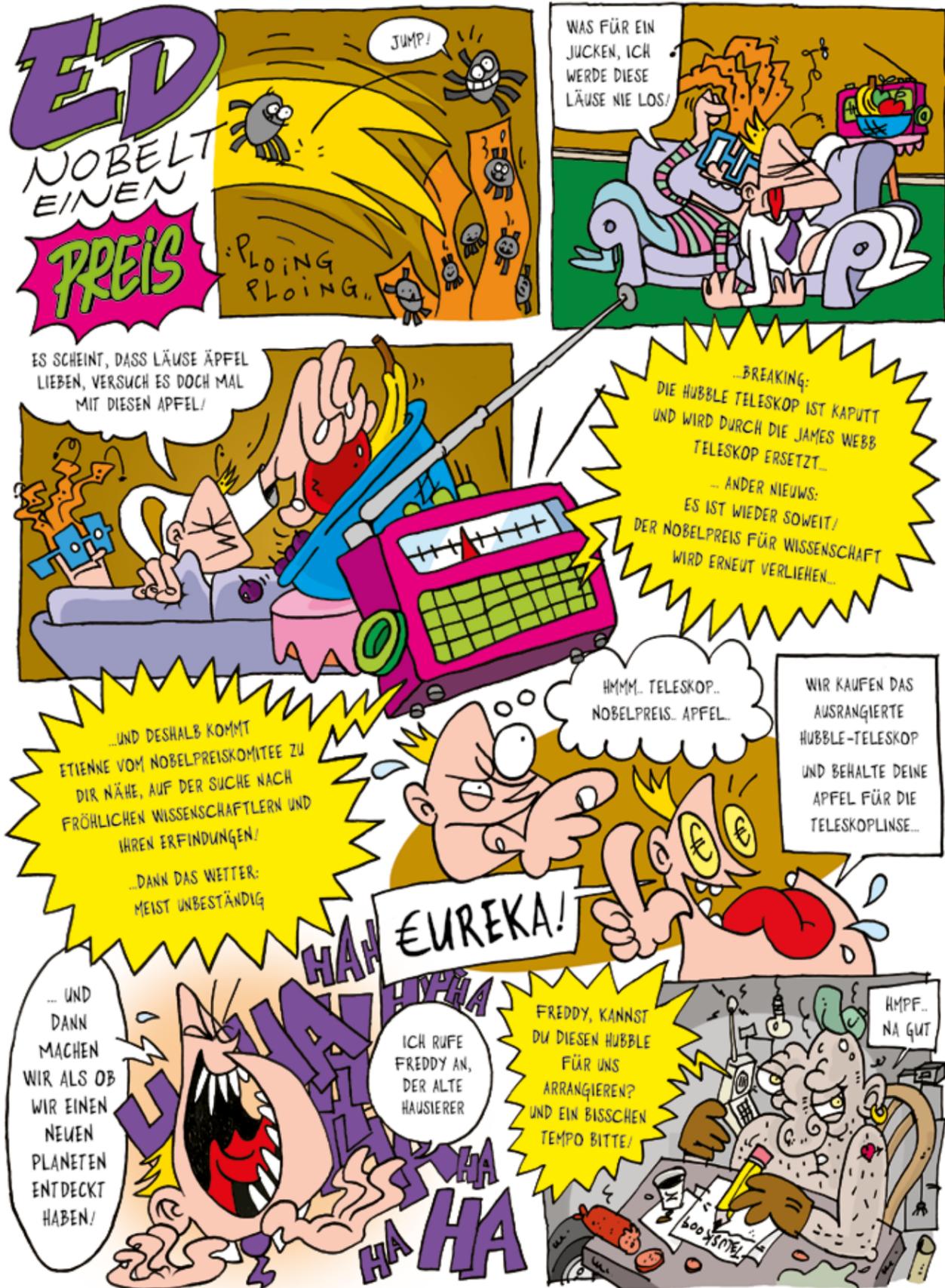
Ich freue mich am Heranwachsen meiner drei Enkel teilhaben zu können. Wir lernen voneinander und haben jede Menge Spaß dabei. Es ist heilsam die Dinge nicht so tierisch ernst zu nehmen und die Welt auch mal durch die Augen eines anderen zu betrachten. Wenn wir erleben, wie ein anderer tickt und versteht, wie und warum er so denkt und fühlt, profitieren wir davon in jedem Alter und können als große Menschenfamilie endlich zusammenwachsen, ohne uns gegenseitig im Weg zu stehen. Wenn jeder als selbstbewusstes, eigenständiges Individuum seine Fähigkeiten in die Gemeinschaft einbringt, können wir alle gemeinsam eine Menge erreichen und leisten damit auch den wertvollsten Beitrag zum Weltfrieden. Genau das wünsche ich mir.

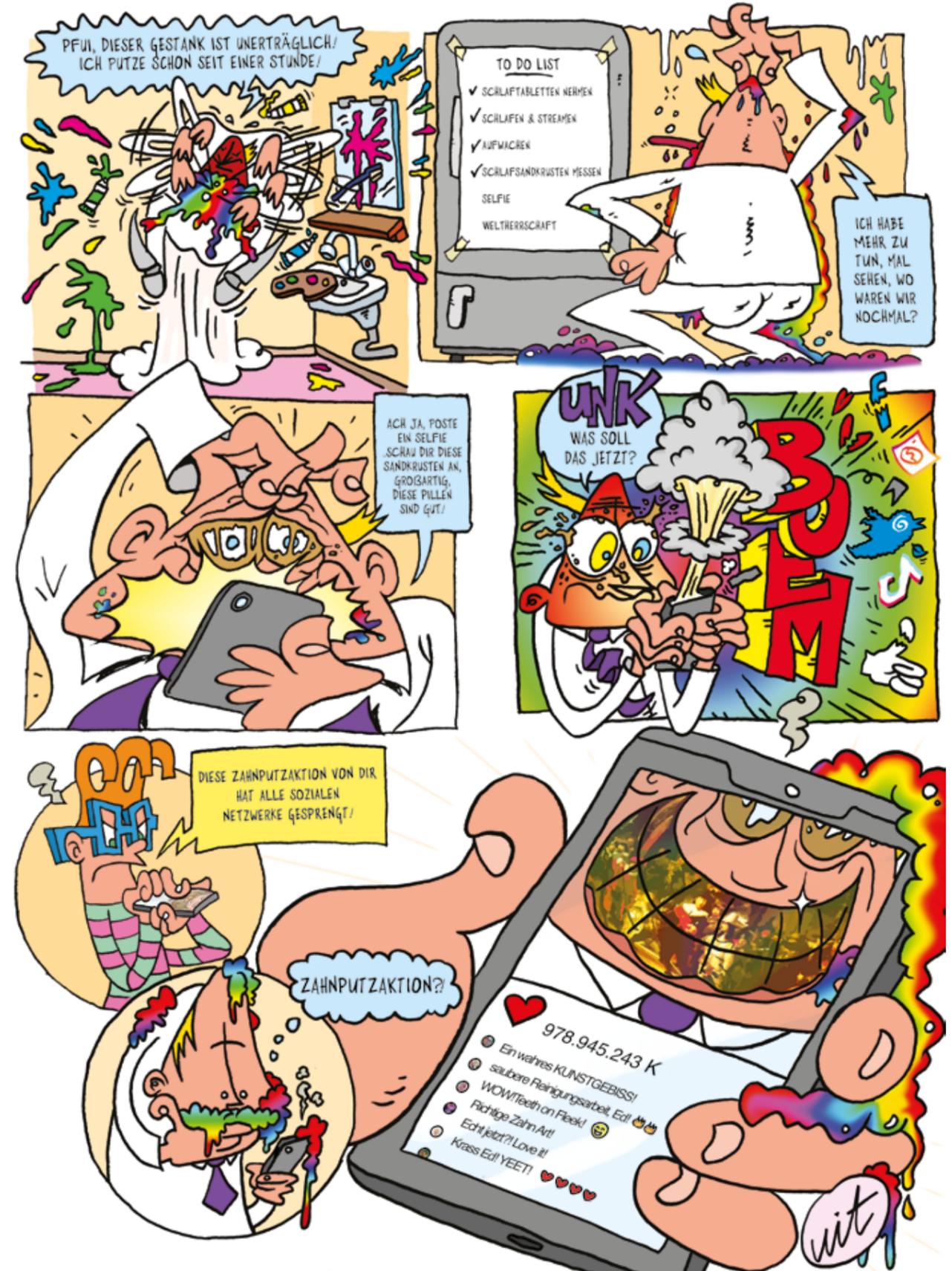
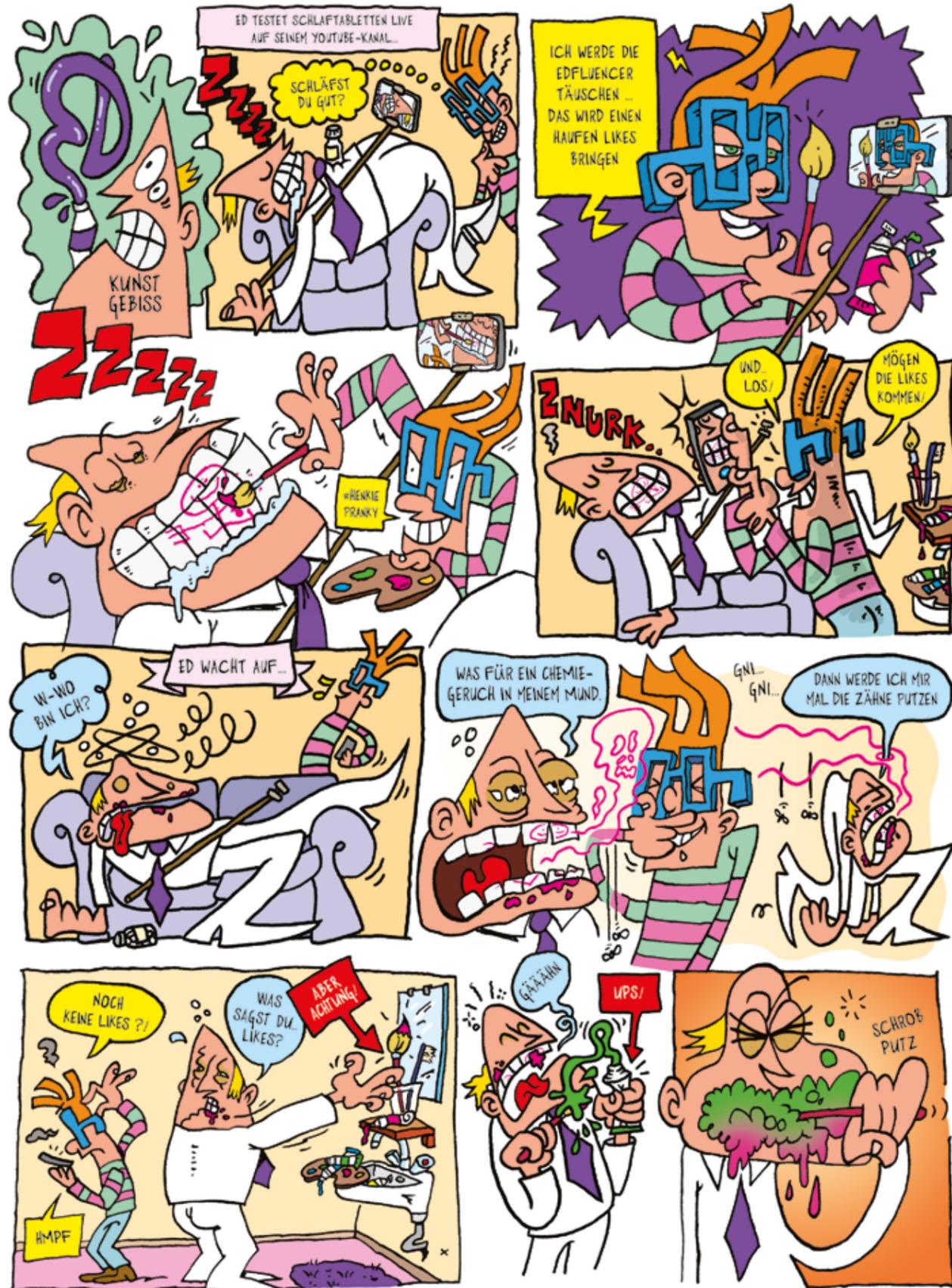
Zum Schluss habe ich noch eine lustige Geschichte, die ich mit meinem kleinsten, knapp vierjährigen Enkel letzte Woche erlebt habe.

Wir haben den Nachmittag miteinander im Garten verbracht. Es war sonnig und warm. Ich habe die Wäschespinne aufgespannt und an jeder, der vier Seiten eine Decke aufgehängt, die jeweils bis zum Boden reichte. So hatten wir eine Bude, in deren Schatten wir uns zurückziehen konnten. Auf dem Boden hatte ich eine Decke und ein paar Kuschelkissen ausgebreitet. Mein Enkel und ich lagen nebeneinandergeschmelt auf dem Rücken in unserer Bude, schauten in den Himmel und beobachteten die Schäfchenwolken. Da fragte er mich: „Oma, wohnen die Toten da oben im Himmel?“ Ich sagte: „Ja, ich denke schon.“ Da schaute er mich ungläubig an und meinte: „Haben die da oben auch einen Kühlschrank?“

Wie wertvoll, wenn jeder mit seinem Verständnis und aus seinem Blickwinkel heraus die Welt beäugt. Das macht unser Zusammenleben reich und schön. Lasst uns gemeinsam das große Abenteuer Leben sinnvoll gestalten. Wer derzeit in der Pubertät ist und die Welt um sich herum und seine Eltern nicht mehr versteht, dem sei gesagt: Das geht vorbei. Die Pickel werden irgendwann wieder verschwinden, das andere Geschlecht bleibt kein Buch mit sieben Siegeln und wenn die Metamorphose abgeschlossen ist, wird das Dasein auch wieder bunt. Lasst uns achtsam miteinander sein und einfach Spaß haben.







ERLAUBT WAS IST, GEFÄLLT?

ab
...Jahre
freigegeben



Legal Alkohol trinken

- 5** England & Wales - Konsum von Alkohol auf privatem Grund für Kinder unter 5 Jahren verboten; Ausnahme bei medizinischer Behandlung!
- 15** Äthiopien
- 16** D, FR (mit Erwachsenen), Antigua
- 17** Malta, Zypern
- 18** Spanien, Italien,
- 19** Südkorea
- 20** Japan, Thailand, Island
- 21** USA, Kasachstan
- 25/30** Indien (mehrere Bundesstaaten)



Legal Sex haben

- 15** Costa Rica, Hondura, Frankreich, Thailand, Schweden
- 16** Kanada, Russland, UK
- 17** Mexico
- 18** Malta, Chile, Argentinien
- 20** Süd Korea
- 21** Bahrain (in manchen Ländern ist unabhängig vom Alter die Ehe Voraussetzung; z. B. Libyen, Afghanistan, Saudi Arabien, Pakistan, Malediven) Dann gibt es in manchen Ländern die „Romeo und Julia“-Regelung, wenn der Altersunterschied nur wenige Jahre beträgt.



Waffen besitzen

- 14** Montana/USA
- 16** Deutschland (Schrotflinten)
- 18** fast alle anderen Länder der Welt
- 21** Kalifornien (mit Einschränkungen) Japan und China erlauben keinen Waffenbesitz, mit Ausnahme von Jägern. Andererseits darf man in den USA, Russland und Großbritannien einen Panzer besitzen...



Auto fahren

- 14** USA in manchen Bundesstaaten (mit Begleitperson)
- 16** Australien, Kolumbien, Kanada, Frankreich (mit Begleitperson)
- 17** Israel, Deutschland (mit Begleitperson)
- 18** fast alle anderen Länder der Welt
- 23** Niger

24. Juli 2022

11-17 Uhr

Sommerfest *Ein bunter Tag der offenen Tür*

DER GSB-SONG

-Refrain-

Ich war sehr schüchtern,
doch zum Glück bin ich nüchtern.
Der Suchtdruck der bleibt,
auch über die Zeit.

Ich bin manchmal traurig,
doch heut jagt mich kein Blaulicht.

Kriminelle Bewegung,
ist hier Doppelbelegung.

Die Regeln sind hier,
keine Drogen kein Bier.

Halt dich an die Struktur,
und guck auf die Uhr.

Die Regeln sind hier,
keine Drogen kein Bier.

Distanz musst du halten,
und Tischdecken falten.

1.

In meiner Anfangszeit,
war ich zu all dem noch nicht bereit.

Ich nahm mir für nix,
und niemanden Zeit.

Mein Ausgang plante ich fix,
doch Bedenken machten sich breit.

Ich war dann abgehauen (klar)
und trotzdem bin ich jetzt wieder da.

Es gibt Freundschaften, die bis zum Ende halten,
und auch die die sich am Ende spalten.

Auf der Ferienfahrt schlossen sich Freundschaften,
die manche bis heut nicht verkräften.

Drogen waren am Anfang ganz nice,
vergesse die Sorgen bis zum Morgen,

der Entzug war ein wirklicher Scheiß.
Nimm dein Leben in die Hand und mach was draus.

-Refrain-

2.

Am Anfang war alles schwer,
ich wollte hier raus und das wirklich sehr.

Ich war von den Problemen gepackt,
ich bin abgehauen und es hat nicht geklappt.

Ich habe konsumiert und andre geschlagen,
ich wollte noch Entschuldigung sagen.

Dann war ich bereit,
ich gab mein Levelantrag ab.

Zwei Wochen später war es so weit,
es hatte geklappt.

Ich starte jetzt durch und vertraue mehr,
ich bin allen dankbar und das wirklich sehr.

Nach den zwei Jahren oder etwas mehr Zeit hier,
gehe ich nach Hause und dann feiern wir.

-Refrain-

With you

I think I'm into you
So what can i do
Walking down the streets
Even though I'm weak

Let me see
If you're honest to me
Please don't lie
Then i'll also try

I see you everywhere
My thoughts they make me scared
I'm gonna miss you and your hair
So please stop this nightmare

I love your voice
So i have no choice
Please never stop to sing
You're the most beautiful thing

Please never leave
Otherwise I'm falling deep
I love your style
And how you always make me smile



24. Juli 2022

Saskia

(x2) Refrain
 Ich und meine Saskia
 Ja sie ist, nass ja
 Sie ist meine Flasche.
 Kauf ihr eine Prada-Tasche
 1.
 Ja sie ist recycelt,
 hundert Prozent,
 kostet hundert Cent,
 ohne sie kann ich nicht penn.

Sie ist Grün wie der Ocean,
 weil gerne dort schwimmt,
 Videos mit ihr Slow Motion,
 Haare von ihr getrimmt.

Ich liebe Mineralwasser,
 voll am drippin.
 Komm her, willst du mal sippin?

Geboren in Jessen.
 Nein Digga, kein Hessen
 Mit ihr geh ich gerne essen.
 Doch mit ihr kann man sich nicht messen.

Still ist sie am besten,
 nehm' sie gerne mit auf Festen.
 Institute wolln' sie testen
 Das. Ist. Saskia.

Chemie kann man gut mir ihr üben.
 Sie ist Natriumarm, das sind keine Lügen.
 Scheiß auf Fiji Water, kostet zu viel Money.
 Saskia hat dagegen die bessre Quali.

(Saskia)
 (Ich liebe sie)
 (Saskia)
 (Ich liebe sie)...

2.
 Geruchsneutral stehen lassen,
 sonst tut sie dich hassen,
 2 bis 3 Tage aufbrauchen.
 Mit ihr tu ich gerne rauchen.

1,5 Liter in ihr enthalten,
 meine Zunge tu ich für sie spalten.
 Kühl ist sie, liebevoll und lecker.
 Für mich ist sie wie ein Wecker
 Sie drippt härter als jede Chain.
 We all love her fame.
 Ich liebe ihre Krone.
 Sie ist nicht ohne.

Saskia ist mein Leben,
 ohne sie würd' ich's mir nehmen.
 Sie tut mir so viel geben.

Sie ist da, wenn ich krank bin.
 Gibt mir ihren Lebenssaft.
 Frisch abgezapft in 'nem Glas.
 Das. Ist. Saskia.

(Saskia)
 (Ich liebe sie)
 (Saskia)
 (Ich Liebe sie)

(2x) Refrain
 Ich und meine Saskia
 Ja sie ist, nass ja
 Sie ist meine Flasche.
 Kauf ihr eine Prada-Tasche.
 3.

Ich liebe meine Saskia.
 Meine Saskia so krass ja.
 Ich liebe sie als Drink.
 Ich habe sie immer dabei.
 Ich und meine Gang chilln' mit ihr
 und Diggie. was ist mit dir?
 Scheiß auf Veronica, Monica und Verona in
 Arizona

Ich hab Saskia.
 (Huuuh)
 Verpisst euch mit eurem Wasser.
 Ich hab Saskia sie ist krasser.
 Ende
 (dödödö-dödödödö-dödödö-dödödödö)





WER ODER WAS BIN ICH?

Ich kam mit 13 in die Einrichtung. War ich da schon jugendlich? Alle sagten immer, mit 13 wäre ich noch ein Kind und jugendlich wäre ich erst mit 14. Gefühlt habe ich mich schon jugendlich. Aber die Dinge, die manche Jugendlichen in dem Alter schon erleben, sind für ihr Alter gar nicht bestimmt. Natürlich sollte man Erfahrungen sammeln aber ein Stopp sollte man vorher schon kennen. Meine Jugend sieht momentan so aus: Ich werde bis ungefähr 16 - 17 in einer Einrichtung sein. Natürlich habe ich dann noch ein paar Jahre vor mir. Ich weiß auch, dass ich es nötig habe, aber so habe ich mir meine Jugend niemals vorgestellt.

Dass beste Beispiel dafür, dass ich es hätte, anders machen können, waren meine Schwestern. Ich wollte auch mal Spaß haben. Die Konsequenzen waren mir gar nicht bewusst. Ich habe, wie meine Schwestern auch, die Kontrolle verloren, bloß der Unterschied bei mir und meinen Schwestern ist, dass sie jemand jetzt Anderes über mich hat. Und, ich kann meine Zukunft noch retten! Wie ich mir meine Jugend vorgestellt hätte: Ich hätte gerne mehr Kontrolle gehabt. Ich hätte nach meinem ersten großen Fehler schon draus lernen sollen. Ich würde gerne wie ein normaler Mensch zur Schule gehen und danach noch raus mit Freunden. Am Wochenende auf eine Party gehen. Mit meiner besten Freundin shoppen gehen, wann immer wir wollen.

Jugendliche tun das, wonach ihnen eben ist. Wir haben ständig Stimmungsschwankungen. Wir sind immer damit beschäftigt uns anzupassen und möglichst nichts falsch zu machen. Ich weiß zwar nicht, wie es ist Erwachsenen zu sein, aber jugendlich zu sein ist schon anstrengend und ich habe ehrlich Angst davor erwachsen zu werden.

Jugendliche tun das, wonach ihnen eben ist. Wir haben ständig Stimmungsschwankungen. Wir sind immer damit beschäftigt uns anzupassen und möglichst nichts falsch zu machen. Ich weiß zwar nicht, wie es ist Erwachsenen zu sein, aber jugendlich zu sein ist schon anstrengend und ich habe ehrlich Angst davor erwachsen zu werden.



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. Der 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.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

Der teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.



Herausgeber:
teenex e. V.
Thulestraße 4
13189 Berlin

Telefon: 030 / 47 03 33 52
Mobil: 0172 / 936 08 38

info@teenex.de
www.teenex.de

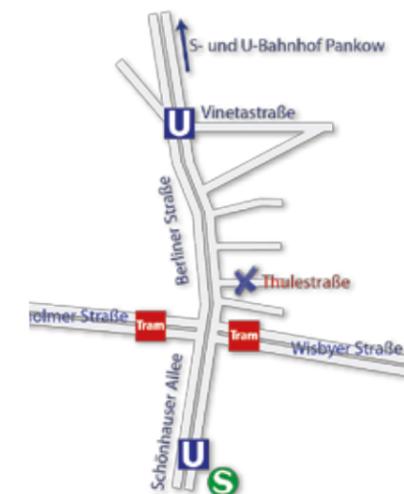
Redaktion:
Corinna Unser, Marion Geyer,
Holger Vowinkel, Jugendliche aus dem GSB, Joachim Jahn, Guus Oosterbaan, Niels Popkema

Gestaltung und Illustration:
Niels Popkema

Titelbild:
Niels Popkema

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Vorstandsvorsitzende teenex e.V.

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!



TERMINE

Vorstandssitzungen:

07.11.2022 um 19:30 Uhr

05.12.2022 um 19:30 Uhr

Redaktionssitzungen per Skype

17.10.2022 um 19 Uhr - per Skype

31.10.2022 um 19 Uhr - per Skype

14.11.2022 um 19 Uhr - per Skype

28.11.2022 um 19 Uhr - per Skype

12.12.2022 um 19 Uhr - per Skype

teen-active:

19.09.2022 um 16:00 Uhr: Minigolf

10.10.2022 um 16:00 Uhr: Sport bei den Füchsen
1 Woche vorher Rückmeldung

14.11.2022 um 16:00 Uhr: Billiard

12.12.2022 um 16:00 Uhr: Bowling

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

Jeden Dienstag von 18 – 20 Uhr

Wir bitten aber um telefonische Voranmeldung.

Jahresabschlussfeier des Vereins für Mitarbeiter
& Vorstand & Ehrenamtliche: 10.12.2022 um 19:30 Uhr

