

# teenexdruckfrisch

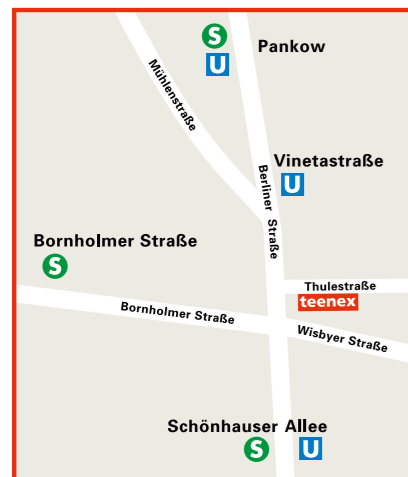
Das Magazin von Jugendlichen für Jugendliche

1/2012



**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



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, Anna Schmok  
 Bilder:  
 Axel Unser, Holger Vowinkel,  
 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  
 Zivilgesellschaft



# Liebe Leser,

das neue Jahr hat mich im wörtlichen Sinne eiskalt erwischt!  
 Die unterirdischen Temperaturen in Berlin, schnupfende Menschen in der U-Bahn, der eigene Schnupfen und nicht zuletzt eine Heizungshavarie – Grund genug, sich warme Gedanken zu machen:  
 Gibt es etwas Wärmeres als wahre Freundschaft, als das gute Gefühl, wenn man sich trifft und einfach über alles reden kann – und verstanden wird? Doch teenex will es genau wissen:  
 Was ist eigentlich Freundschaft?



Einige werden einwenden: Liebe ist noch wärmer, gelegentlich kann sie sogar heiß sein. Die Nicht-Kolumne wirft einen Blick zurück auf das Fest der Liebe und einen voraus auf das Fest der Osterhasen und Eiersuche.  
 Und damit die *druckfrisch*-Redaktion nicht die »kühle Unbekannte« bleibt, die sie bisher war, haben wir uns ein Herz gefasst, treten aus dem Dunkel und stellen uns vor.  
 Eine warme, gemütliche Ecke zum Lesen wünscht Anna K.

# Inhalt

Liebe Leser **3**  
Anna Kerkel

**Redaktionsteam**  
Wir über uns **5**

**Comic**  
Das Ende der Welt **7**  
RR

**Titelstory**  
Wieder mal Weltuntergang **8**  
Holger Vowinkel

**Kulturbeutel**  
Helden gesucht **12**  
Katharina Hamann

**teenex aktiv**  
Besuch im Grips-Theater **13**  
Nina Dalferth, Natalie Renou  
Weihnachten 2011  
Natalie Renou  
Billard **14**  
Vanessa Heise

**Die Nicht-Kolumne**  
Zwischen Weihnachten und Ostern **15**  
Robert Reich

**Aus Theorie und Praxis**  
Willst Du mein Freund sein? **16**  
Corinna Unser

**Lifestyle**  
Frühlingserwachen **18**  
Holger Vowinkel

**Junge Autoren**  
Die Außerirdischen sind unter uns **20**  
Manfred Spitzner

**Who is who?**  
Anna **22**  
Anna Schmok



## Verantwortlich für die *druckfrisch* – Corinna Unser

Seit dem Jahr 2000 fühle ich mich verantwortlich für die Herausgabe der Zeitung und bemühe mich selbst Artikel beizusteuern. Oberste Priorität hatte für mich immer junge und ältere Mitstreiter zu gewinnen, die daran Spaß haben eine Zeitung zu gestalten. Das war und ist nicht immer einfach, aber ich denke, wir sind inzwischen auf einem guten Weg und haben kompetente Menschen für unser Redaktionsteam gewinnen können (wie man ja hier sehen kann).

Ich hoffe, dass ich diese Aufgabe bald an Jüngere abgeben und damit ein Generationswechsel stattfinden kann – getreu der Devise unseres Vereins.

# wir über uns

## Nicht-Kolumne – Robert Reich

Mit teenex kam ich im letzten Sommer in Berührung, und zwar über Anna, der Lektorin von *druckfrisch*. Zunächst habe ich ein paar Comics geliefert, bin dann kurzfristig eingesprungen und habe meinen ersten Artikel verfasst (über den Jüdischen Friedhof in Berlin-Weißensee), und da die Arbeit Spaß macht, bin ich seit kurzem auch für die Nicht-Kolumne verantwortlich. Ich habe in Berlin Geschichte und Philosophie studiert. Zurzeit arbeite ich an einem Roman-Projekt.



## Lesergrüße – Anna Schmok

Ich bin seit fast zwei Jahren im Redaktionsteam und schreibe hin und wieder mal einen Artikel für die *druckfrisch*. Seit einem Jahr bin ich für den Gruß an die Leser verantwortlich, den ich in dieser Ausgabe aber an Anna abgegeben habe. Außerdem kontrolliere ich die Zeitung auf Rechtschreib- und Satzfehler, bevor sie in den Druck geht. Zu teenex gekommen bin ich vor etwa 7 1/2 Jahren durch ein teenex-Camp. Zurzeit beende ich mein Bachelorstudium (Bildung und Erziehung) und beginne ab April mit dem Master in Soziale Arbeit. Weitere Infos zu mir gibt es in dieser Ausgabe in der Rubrik Who is who.

## Junge Autoren – Katharina Hamann

Zum teenex e.V. kam ich letztes Jahr durch Marcel (Vorstand) und eine Führung im Druckhaus Spandau, über die auch in der *druckfrisch* berichtet wurde. Ich versuche teenex bei allen passenden Belangen zu unterstützen, wenn ich nicht gerade einen Beitrag im Bereich »Junge Autoren« für die *druckfrisch* schreibe, dann gestalte ich mit viel Freude die *druckfrisch* Camp-Extra-Ausgaben. Ich habe eine Ausbildung zur gestaltungstechnischen Assistentin im Bereich Grafik-Design abgeschlossen und arbeite zur Zeit freiberuflich für mehrere Unternehmen in Berlin.



### Lektorat – Anna Kerke

Seit etwa einem Jahr bin ich für das Lektorat der *teenex-druckfrisch* und gelegentlich für einen Artikel verantwortlich.

Der Kontakt zu *teenex* entstand über die Freiwilligenagentur in Pankow, eine Vermittlungsstelle zwischen gemeinnützigen Einrichtungen und Menschen, die sich ehrenamtlich einbringen möchten.

Ich habe Neuere deutsche Literatur, Theaterwissenschaft und Philosophie in

Bayreuth und Berlin studiert, zwei sprach-

wissenschaftliche Bücher veröffentlicht und arbeite

derzeit als Teamleiterin für das Creativ Center einer

Agentur für Online Recruiting und ab und zu für *teenex*.



### Camps und Gesundheit – Holger Vowinkel

Als Vorsitzender des *teenex e.V.* war es mir wichtig, dass auch unsere Vereinszeitung ein qualitativ hochwertiges Bild unserer Arbeit abgibt. Ich schreibe gern meine Auffassungen und Ideen zu fachlichen Themen und aktuellen Ereignissen. Man soll lesen können, auf welchen Grundlagen in unserem Verein gearbeitet wird, und wir wollen für unsere Mitglieder und andere Leser informativ und unterhaltsam sein.

Ich bin freiberuflicher Gesundheitspädagoge, Trainer in den Bereichen Soziales & Persönlichkeit und Erlebnispädagoge.

Ursprünglich habe ich Sport und Psychologie sowie Anglistik studiert, koche gern und beschäftige mich neben meinen fünf Kindern auch mit Tai-Chi und Meditation.



### Gestaltung – Hans-Georg Gerasch

Ich habe Grafik-Design studiert, als freier Grafiker Bücher und Plakate gestaltet. An Ausstellungen und Wettbewerben habe ich mich erfolgreich beteiligt. Veröffentlichungen meiner Arbeiten gibt es in internationalen Fachbüchern.

1990 Neuorientierung. Arbeit für Kulturinstitutionen, Agenturen und Unternehmen. Gestaltungsseminare für den DGB. Dozent für Typografie und Corporate-Design.

Im Februar 2011 kam ich über die Freiwilligenagentur Pankow zu *teenex*. Hier gestalte ich die neue *druckfrisch*.

Es macht Spaß ohne Auflagen und Zwänge zu arbeiten.

# - Das Ende der Welt -



~ RR ~

Also, ich kann ja nur schreiben, was ich so lese und wie ich das sehe ...

Da soll nun – dieses Jahr endgültig – wieder einmal die Welt untergehen. Das stützt sich ja auf eine ganze Menge Fakten. Die Sonnenplasma-Aktivität durchschreitet einen Höhepunkt, unser Sonnensystem erreicht die Mittelachse der Milchstraße, die Nähe eines gewaltigen schwarzen Lochs – die Zahlenmystiker haben es errechnet und **der Mayakalender endet**. So! Inzwischen wollen einige Propheten Genaueres wissen. Im Laufe der Menschheitsgeschichte gab es viele Theorien und Vorhersagen, wie die Seite [www.unmoralische.de/weltuntergang.htm](http://www.unmoralische.de/weltuntergang.htm) zusammenfasst. Viele Sekten warten sehnsüchtig darauf, weil sie zu den Auserwählten zählen, ihre Mitglieder dann Astral- oder Kristallkörper bekommen und in die andere Dimension hinübergerettet werden: **Wer will schon der letzte Arsch sein und normalen Todes sterben?** Einige hatten auch schon mit dem Weltuntergang Ernst gemacht, zumindest ihrem persönlichen. Ich möchte nicht dagegen wetten. Vielleicht haben die es ja wirklich schon rübergeschafft, Tschaka!



Mayagott Itzamná (Titelbild), der als Gründer der Mayakultur gilt, brachte mit Mais und Kakao auch die Heilkunde und mit dem Kalender den Beginn der Zeitrechnung. Alte Mayaschriften wurden nun so interpretiert, dass Bolon Yokte, mysteriöser Maya-Gott, der sowohl mit Krieg als auch mit Schöpfung in Verbindung gebracht wird, das Ende herbeiführen soll. Jedenfalls das der 13. Epoche. Zu ihrem eigenen Untergang um 900 (600 Jahre vor Columbus) finden sich in Mayaschriften allerdings nirgends Hinweise. In anderen Mayaquellen wird auch auf das Jahr 4772 Bezug genommen. Welt online: Stichwort Weltuntergang). Ach, und Erich von Dänicken hat ja die Ankunft der Außerirdischen ganz sicher vorhergesagt, immer mal wieder. Diesmal »... steigt am 23. Dezember 2012 der Gott Bolon Yokte« zu uns hernieder. »Der Götterschock ist nur noch eine Frage der Zeit«, gibt sich der Bestseller-Autor auch im Alter ungebeugt. »Die Außerirdischen werden wiederkommen, und ihre Präsenz wird unsere selbstgefällige Seele erschüttern.« (focus online 02/2012) Das kann nur gut sein! Auch ernst zu nehmende Mystiker bleiben da realistisch. Vielleicht sagt uns dann endlich jemand, wie's besser gehen soll.

Ist doch jedes Jahr die gleiche Kacke! Pünktlich zum lang ersehnten Ende des Winters und den ersten frischen Frühlingsboten ist auch die Schonfrist abgelaufen, die wir unseren guten Vorsätzen vom Silvesterabend oder Neujahrs-morgen eingeräumt haben.

# Welt

Alles, was wir uns ganz fest vorgenommen hatten, muss sich der Realität der Umstände geschlagen geben: Viel mehr frische Luft und Bewegung, endlich aus dem Dispo raus, die Ernährung umstellen und abnehmen, auf Arbeit immer gleich die Berichte fertigmachen und die Doku in Ordnung halten, mit dem Rauchen und Trinken aufhören, öfter mal fühlen und sagen »Ich liebe dich!«, nicht mehr vor dem Fernseher einschlafen, regelmäßige und gesunde Pausen machen, beim häuslichen Stress nicht mehr aus der Haut fahren, endlich die regelmäßige Laufrunde oder der Fitness-Besuch, den Spam-Löcher aktivieren, Twitter und die Tageszeitung abmelden, nicht mehr vor einem Termin zum nächsten hetzen, den Nervensägen von nebenan endlich die Meinung geigen, die Welt retten oder zumindest den anderen sagen, wie sie's zu machen haben, die Fotos sortieren und die Video- oder Comicsammlung archivieren, den Zettel »keine Werbung!« an den Briefkasten kleben, einen größeren Terminkalender ... Wir hatten es versucht, ernsthaft! Aber dieser Berg ist einfach erdrückend. In der chronologischen Abfolge der Naturkatastrophen hat uns längst die Frühjahrsmüdigkeit auf die Couch der Tatsachen zurückgeworfen.

Verstohlen horchen wir uns in fernerer und auch näherer Umgebung um. Wie schaffen die anderen das bloß? Diese Krankheit, die sich als Aufschieberitis äußert, hören wir, soll auch Hamlet, Schuhmann (Robert), Thomas Mann immer wiederkehrend gequält haben. Aufatmen!

**Na dann ist ja alles halb so schlimm!** – Aber Moment mal:

H a m l e t ? ...

Aufkeimende Panik ...



# Weltuntergang

Bei so viel Unentschlossenheit und unerledigten Notwendigkeiten, Tugenden und Heilungschancen muss ja die globale Katastrophe über jeden Einzelnen von uns hereinbrechen – und natürlich das Ende der Welt. Aber die Politiker und der Dalai Lama, die werden das deterministische Chaos schon in den Griff bekommen, werden ja schließlich dafür bezahlt. Und sowieso – die da oben leben ja von unserem täglichen Arbeitsschweiß. Das musste noch mal gesagt werden! Das schlechte Gewissen schnell in die Abgründe des Unterbewussten gestopft, dann lässt das Entspannungsbier nach Feierabend alles wieder leichter erscheinen. Mutmaßungen über die Nachbarn, die Royals, Chinas Innenpolitik oder der Abendkrimi sind eh spannender als Alltagsprobleme.

Wundersam nur, dass man immer wieder Leute beobachtet, die ohne Alkohol besser drauf sind, freundlich und geduldig ein gutes Arbeitspensum schaffen, das Konto im Plus ist und die auch noch Zeit für Theater, Freunde und Ehrenamt haben, sportlich aktiv und selten krank sind. Die trennen auch noch sauber ihren Müll, backen Brot und haben eine Horde netter Kinder.

Nach genauerem Hinsehen gibt es durchaus so etwas wie Struktur in dem allgegenwärtigen Chaos, das wir selber sind. Manche Menschen aus verschiedenen Schichten haben einen guten Plan und Prioritäten! Einige wenige Grundsätze lassen sich durchaus kurz und allgemein darstellen:

- Freu dich des Lebens und sieh zu, dass du dein Gleichgewicht behältst.
- Bei allem Realismus – sieh dich nicht als Opfer der Umstände, sondern als der Gestalter deines Lebens. Übernimm Verantwortung in der Welt für das, was du denkst, tust und unterlässt, und trage die Konsequenzen, um daraus für den nächsten Schritt zu lernen!
- Nimm dir nicht zu viel vor, aber das mache dann gründlich und gut!
- Geh liebevoll mit dir um und sei gut zu anderen. Das heißt nicht: Sei gutgläubig!
- Lebe dein Leben, nicht das anderer Leute. Und akzeptiere, dass ein jeder das auch für sich tun darf!
- Wirf Ballast ab, der dir Zeit und Energie raubt, denn weniger ist mehr. Bring den Müll raus. Der meiste brodelt davon in deinem Kopf. Leben ist nicht Haben, sondern Sein!

Wenn wir allerdings die Welt nach dem 21. Dezember 2012 sowieso untergehen lassen, dann muss sich auch keiner mehr so herumquälen!

Nicht wahr?

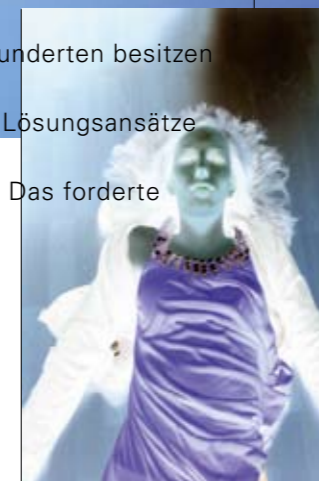
Zu allen Zeiten gab es im Zusammenhang mit Untergangsszenarien – radikale Mahnungen zum Wandel und zur Mäßigung.

Der Sinn war immer Bewusstmachung, Aufrütteln, emotionale Verstärkung. Wir sollen tätig werden, statt zu prassen oder zu jammern. Inzwischen wurden wir so sehr darauf konditioniert, die Realität als das statistische Wirken einer Durchschnittsmenge allgemeiner Menschen anzunehmen oder als göttlich gelenkte. Aber die Welt ist kein Mobile und kein geschlossenes System. Wir übersehen, dass die aktuellen Tatsachen von realen Kräften (Menschen, Energien) im konkreten Augenblick, also

immer wieder neu geschaffen werden, auch die eigenen Emotionen. Die individuelle Lebensgestaltung lässt selbst bei Millionen Einschränkungen immer noch Wege offen. Das galt und gilt besonders in und nach Krisenzeiten. Seit Jahrhunderten besitzen wir nachweislich mehr Wissen, Potenziale und Lösungsansätze als zur jeweiligen Zeit genutzt werden können. Das forderte viele Opfer.

Wie stand so treffend in einem Blog zum Weltuntergang: »Wenn die Welt wirklich untergeht, durch 'ne Atombombe, einen Asteroiden oder sonst wie, warum darüber nachdenken? Bis dahin müssen wir vermutlich, wenn nicht unser persönlicher Abgang dazwischenkommt, leben! Nehmen wir es in Angriff und machen das Beste draus«. Ich für meinen Teil habe gelernt, mit weniger auszukommen. Selbst reparieren, Tauschhandel, Teilen, gegenseitige Hilfe, aus »Scheiße Bonbons« machen ... Sucht mal unter den Stichworten: »Solidarische Ökonomie,« »Social Entrepreneurship« und »Giordano Bruno Universität«! Ich werde auch weiterhin über die Bedeutung reiner Liebe in der Welt meditieren, ohne meine fünf Kinder hungern und frieren zu lassen, Saft und Marmelade aus Wildfrüchten kochen und ohne Not morgens mit kaltem Wasser duschen. Macht euch nur lustig über uns Utopisten, Ökos, Weicheier, Fantasten – die Gutmenschen, weil sie immer den Kürzeren ziehen, die andere Backe hinhalten. Wenn's dann knallt, will ausnahmsweise mal ich an der richtigen Schlange anstehen! Und sagt dann nicht, ich hätte euch nicht gewarnt. Que será, será ...!

Aber mich fragt ja keiner ...



# HELDEN gesucht

Wir nehmen am Heldenrennen von alvarum teil!  
 Das Heldenrennen ist Teil der europäischen »Heroes Race«-Serie, bei der Spenden für gute Zwecke gesammelt werden. Die Serie ist offen für alle Organisationen und findet in verschiedenen Städten Deutschlands, Frankreichs, der Niederlande und Belgiens statt. Für Teilnehmer ist das Heldenrennen ein guter Grund aktiv zu werden und sich zu engagieren, anstatt nur Geld zu spenden.  
 Ihr wollt teenex unterstützen und am Rennen teilnehmen? Dann registriert euch online unter [www.heldenrennen.com](http://www.heldenrennen.com). Ihr könnt bei der Registrierung den teenex e.V. als eure gemeinnützige Organisation auswählen, für die ihr online mindestens 300 € an Spenden sammeln solltet. (Weniger geht auch, aber erst ab einem Betrag von 300 € darf man am Rennen teilnehmen).  
 Am Tag des Heldenrennens, könnt ihr die 6 km gehen, fahren oder laufen und am Aufwärm- und Animationsprogramm mit allen Spendensammlern Ihrer Organisation teilnehmen.

## Folgenden Auszeichnungen

werden nach dem Heldenrennen verliehen:

### Firmenpreis

Das Unternehmen, welches den größten Spendenbetrag für eine Organisation gesammelt oder welche die meisten Teilnehmer mobilisiert hat, wird jeweils ausgezeichnet.

### Organisationspreis

Die Organisation, welche die meisten Teilnehmer mobilisiert hat, wird ausgezeichnet.

### Teilnehmerpreis

Der/die Teilnehmer/in, welche/r den höchsten Spendenbetrag gesammelt oder das schönste Superheld/innen-Outfit hat, wird jeweils ausgezeichnet.



Das Heldenrennen findet statt am:  
 Sonntag, 13. Mai 2012  
 im Volkspark Jungfernheide  
 Heckerndamm, Ecke Halemweg, 13627 Berlin  
 Programm und Ablauf:  
 8.30 Uhr Eröffnung des Charity-Dorfes  
 8.30–10.00 Uhr Startnummernausgabe  
 9.30 Uhr Gemeinsame Erwärmung  
 10.30 Uhr Startschuss  
 11.30 Uhr Ankunft und Cooldown  
 12.00 Uhr Ehrung der Heldinnen und Helden  
 12.45 Uhr Picknick  
 14.30 Uhr Ende der Veranstaltung  
 Anfahrt:  
 S41 / S42 Jungfernheide, U7 Halemweg  
 (begrenzte Parkmöglichkeiten sind vorhanden)  
 Veranstaltungsort und Strecke sind barrierefrei.

## Besuch im Grips-Theater



Name des Stückes: **Big Deal**

Am 9. Januar 2012 besuchte eine fröhliche Runde aus Mitarbeitern und Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen das GRIPS-Theater. Insgesamt hat es uns sehr gut gefallen – wenn auch das Stück zur Suchtprävention aus unserer Sicht nicht überzeugend war. Nina fasst den Inhalt von »Big Deal« mal für Euch zusammen: Es handelte von Jan, der auf einer Party von der Polizei mit einer großen Menge Cannabis erwischt wurde. Sein Vater Carl nannte Jan einen Verbrecher und hatte Angst, sein Sohn könnte auf die schiefe

Bahn geraten. Das Stück erzählt von der vorsichtigen Annäherung der beiden mithilfe der Drogenberaterin Alex.  
 Nina (und Natalie)



## Weihnachten 2011

Es hat sehr geweiht am Donnerstag, dem 15. Dezember 2011, bei teenex. Diesmal in einer kleinen Runde, dafür aber in familiärer und gelöster Atmosphäre. Martin und Delphine haben besonders für die »Kleinen« lustige Spiele angeboten, die »Großen« haben bei Kaffee und Süßem miteinander geplaudert. Natalie hat alle mit Engels- oder Rentierhaarreifen verziert und Vanessa fotografierte munter. Sogar einige Mitglieder des Vorstandes und Beirates (Marcel, Anna und Stephanie) waren mit von der Partie – wenn auch ohne weihnachtlichen Haarschmuck!

Natalie

Drei Helfer  
 und fünf  
 Jugendliche  
 machen sich  
 vom Büro  
 in der  
 Thulestraße  
 auf  
 und fahren  
 gemeinsam  
 zur Kulturbrauerei.  
 Dort  
 angekommen  
 werden  
 drei Billardtische  
 in Beschlag  
 genommen  
 und schon  
 kann es losgehen:  
 das muntere  
 Bäumchen-  
 wechsel-dich-Spiel.  
 Mal spielt  
 Martin mit Nico,  
 dann Steffi  
 mit Nico,  
 Justin spielt  
 mit Vanessa  
 und Gabor  
 mit Bel.

Und dann  
 wird wieder  
 alles  
 durcheinander  
 gewürfelt.  
 Nach zwei  
 Stunden  
 ist es dann  
 vorüber ...  
 Aber ein  
 schöner  
 Nachmittag war's!

Vanessa

# Zwischen Weihnachten

**u** Nun sind wir mittendrin im Jahr 2012, von dem man-  
 che munkeln, es wäre das letzte. Es wäre allerdings  
 wirklich das Letzte, wollte der Nicht-Kolumnist gemein-  
 sam mit den Unheilspropheten in eine vermeintlich  
 dunkle Zukunft starren, anstatt – wie es sein Job ist –  
 das Vergangene, sprich: das Nicht-mehr-Seiende zu  
 betrachten.

**n** Und da jetzt Ostern bevorsteht, scheint nichts unzeit-  
 gemäßer (und für den Nicht-Kolumnisten passender),  
 als noch einen kurzen Blick aufs vergangene  
 Weihnachtsfest zu werfen. Schließlich ist es auch die  
 gleiche Schokolade, die lediglich ihre Form von  
 Weihnachtsmännern zu Osterhasen wandelt.

**d** Darüber hinaus passt zum Nicht-mehr-Seienden auch  
 die inhaltliche Nichtigkeit des Weihnachtstrübels ganz  
 gut, also die Kommerzialisierung des Weihnachts-  
 geistes, die diesmal (man erinnert sich) sogar der  
 Papst in seiner Weihnachtsrede beklagt hat. Sieh an,  
 jetzt hat es selbst der Heilige Vater gemerkt.



# Ostern

**Gar nicht so dumm**, unser Benedikt, wenn vielleicht auch nicht der Schnellste. Da bleibt doch zu  
 hoffen, dass ihm vielleicht andere Missstände, die mehr oder weniger sein Ressort betreffen,  
 irgendwann ebenfalls auffallen. **Seien wir auf seine Osterbotschaft gespannt.**

Bedeutungsvoll auch dies: Ausgerechnet am Weihnachtsabend haben Tausende in Deutschland eine  
 seltsame Lichterscheinung am Himmel beobachtet, ein Kind wollte gar den Weihnachtsmann auf  
 seinem Rentierschlitten erkannt haben. **Da kann man durchaus ins Grübeln geraten**, was es wirklich  
 gewesen sein mag. Vielleicht war es ja nur das letzte Bisschen moralischer Integrität, das einem  
 zurückgetretenen Bundespräsidenten, dessen Name ungenannt bleiben soll, abhandenkam und nun  
 wie ein Schweifstern im Äther verglühete. Auch dieser Ungenannte hat eine Weihnachtsansprache  
 gehalten; darin findet sich unter anderem der Satz: »Mein dreieinhalbjähriger Sohn freut sich, wenn  
 ich ihm abends das Buch irgendwie anders vorlese.« **Ja ja, der Papa** – irgendwie anders, das stimmt.  
 Gab es Weihnachten sonst noch etwas? Ach ja: Johannes Heesters ist am 24. Dezember 2011 im  
 biblischen Alter von 108 Jahren gestorben. **Ein Omen?** Immerhin war »Jopie« wohl der weltweit älteste  
 amtierende Künstler, der Weihnachtsmann ist dagegen der älteste amtierende Mythen-Mann, wo man  
 ja eine gewisse Parallele erkennen kann. Bedeutet dies womöglich, dass der Weihnachtsmann künftig  
 nicht mehr kommt? **Aber keine Angst** – spätestens, wenn die Osterhasen wieder umgeschmolzen  
 werden ...



# Willst Du mein Freund sein?

... das fragen oft kleine Kinder, und ich kann mich noch erinnern, dass meine Töchter im Alter zwischen 3 und 13 Jahren jeden als ihren Freund bezeichneten, mit dem sie in irgendeinem Zusammenhang (egal wie belanglos er war) zu tun hatten. Ich habe mich dann immer berufen gefühlt, ihnen die Begriffe Freund und Bekannte oder Kameraden zu erklären; was irgendwann dazu führte, dass sie vorsichtiger und nicht mehr so inflationär mit dem Begriff Freund umgingen.

## Aber was sind Freunde

Schon Cicero sagte vor 2000 Jahren:

## oder was bedeutet

»Wer die Freundschaft aus dem Leben streicht,

## der Begriff Freundschaft?

nimmt die Sonne aus der Welt.«

## Und brauchen wir

Das ist wahr, denn es ist bekannt, dass Menschen

## Freunde überhaupt?

Gesellschaft gut tut. Wer einsam ist, dem fehlen die Wärme und das Mitgefühl der Anderen.

Bei Wikipedia steht es ganz einfach ausgedrückt:

»Ein Freund ist ein sehr nahestehender Mensch, für den man freundschaftliche und kameradschaftliche Gefühle entwickelt hat.«

Und:

»Freundschaft ist die Beziehung zwischen zwei oder mehr Freunden.«

Okay, das kann man so stehen lassen und damit wäre mein Artikel hier auch zu Ende ... Aber ich denke, das Thema ist vielschichtiger – schon Philosophen, Psychologen, Sozialforscher, Journalisten und Dichter haben sich mit ihm auseinandergesetzt. Die Erkenntnisse daraus füllen mehrere Bände.

Ich will versuchen, es ganz kurz zu fassen und kann dabei natürlich nicht alle Aspekte berücksichtigen, aber vielleicht bekommt der eine oder andere Lust, sich näher mit dem Thema zu beschäftigen. Zunächst denke ich, gibt es viele Facetten zu berücksichtigen, die in sich schon wieder viele Fragen aufwerfen. Es gibt Unterschiede, wie die Freundschaft zwischen Kindern, Teenagern, Erwachsenen, zwischen Mann und Frau oder aber auch »nur« Brieffreundschaften. Jede für sich könnte ganze Seiten füllen.

Fakt ist: Freundschaften, die in frühester Jugend geschlossen werden, sind oft dauerhafter. Zu diesem Zeitpunkt ist man noch offener, selbst- und sorgloser, vertrauensvoll und weniger misstrauisch, teilt viele Geheimnisse und Missgeschicke miteinander und hat noch keinen ausgeprägten und verfestigten Charakter. Das macht es leicht, sich hinzugeben, harmonisch miteinander zu verkehren und ähnliche Wertmaßstäbe zu entwickeln. Dazu gehören u.a. emotionale, soziale und geistige Werte, wie Vertrauen, Hilfe, Respekt und Zuneigung. Damit ist aber klar, dass eine Freundschaft erst aufgebaut werden und wachsen muss – und wie schnell das geschieht, ist sehr unterschiedlich.

wenige Menschen zählen auch Kritik dazu, weil sie dadurch die Existenz einer Freundschaft infrage stellen. Man kann mit mehreren Menschen, egal ob jung oder alt, Freundschaften pflegen und muss nicht unbedingt auf der gleichen »sozialen Leiter« stehen. Außerdem wählen wir unsere Freunde freiwillig und wir können die Freundschaftsbeziehung auch wieder lösen – im Gegensatz zu unserer Beziehung mit Eltern und Geschwistern. Wie lange eine Freundschaft dauert, hängt von vielen Merkmalen ab, wie Kosten und Nutzen, Ressourcen der Beziehung, Häufigkeit und Qualität der Interaktion, von Gesprächsinhalten, charakterlicher Reife, Intimität und emotionaler Unterstützung. Nicht zu vergessen ist, wie abhängig oder unabhängig man von einer Beziehung ist. Das alles hört sich in der Theorie ganz einfach an, und so können wir uns nun ganz praktisch ein paar Fragen stellen: Bin ich ein guter Freund? Wie viel Freundschaften habe ich? Wie viel Zeit habe ich für meine Freunde? Möchte ich ohne Freundschaften leben? Wie rede ich über verlorene Freunde? Was ist für mich wichtig an einem Freund? Darf mich ein Freund kritisieren und wenn ja, auch in der Öffentlichkeit? Wen bezeichne ich als meinen Feind? ...

Ich würde sagen, das ist eine andere

Geschichte.

Irgendwann stellen wir fest, dass wir jemanden besonders mögen. Wir können es nicht genau erklären, aber wir beginnen uns in seiner Gegenwart wohlfühlen, etwas miteinander auszutauschen und uns Unterstützung und Hilfe zu geben. Je näher wir uns stehen, je mehr wir von uns geben und je vertrauter wir miteinander werden, umso enger wird unsere Beziehung und Freundschaft, die dann immer größere Akte des Gebens und Nehmens möglich macht. Das heißt, Freundschaft beruht auf Gegenseitigkeit, obwohl es natürlich auch Beziehungen gibt, wo eine Seite der anderen mehr freundschaftliche Gefühle entgegenbringt. Damit entstehen meist in der persönlichen Beziehung Missstimmungen, die sich dann schnell zu Konflikten auswachsen können. Wenn sich also zwei Menschen darüber klar sind, dass sie sich freundschaftliche Gefühle entgegenbringen, liegt die Ausgestaltung dieser Beziehung ganz bei ihnen. Sie bestimmen und entscheiden durch den ständigen Einsatz von Aktivitäten über die Qualität dieser Freundschaft. Der positive Charakter wird als das wichtigste und zentralste Merkmal einer Freundschaft gesehen und nur

Ist »Gesundheit« Glückssache oder nur ein netter Wunsch?

Die Erkältungswelle durchgestanden, und gerade einigermaßen bei Kräften, da wirken die längeren Tage wunderbar wohltuend auf die Seele. Gerade die genossene Menge an Tageslicht wirkt maßgeblich auf die Stimmung. Für die meisten Menschen ist der herannahende Frühling ein Lebenselixier. Aber genau dann, wenn in der Natur eigentlich alles zu neuer Energie kommt und wir spritzvergnügt die Überwindung des Winters feiern sollten, meldet sich bei vielen die Frühjahrsmüdigkeit.

So oder so müssen die Dinge endlich angegangen werden, die zu einem besseren Wohlbefinden verhelfen. Bald trägt man wieder kurz, und da will man ja in Form und Farbe nicht an eine vergessene Käsescheibe im Schaufenster erinnern. Aber die Schwungmasse zieht irgendwie in die falsche Richtung ...

Dass Körper und Geist eine untrennbare Einheit bilden, wird spätestens jetzt zur spürbaren Realität, die mancher an sich wie einen gordischen Knoten erlebt.

Wo man auch anfangen will – die Widerstände scheinen kein Ende zu nehmen. **Sei geduldig mit dir!** (Nicht zu verwechseln mit nachlässig.)



# Litzye

Geduld ist, entspannt und einfühlsam, mit sinnvoller Einteilung der Kräfte, immer wieder an seinen Zielen dran zu bleiben. So wie jeder Mensch ein ganz individuelles Wesen mit Vorlieben, Wünschen und Abneigungen ist, so wird auch die Suche nach dem persönlichen Wohlbefinden die eigenwilligsten Wege gehen. Nur irgendwie gehen muss man! Das Zauberwort und unser Motto für dieses Frühjahr soll sein: Entschlossenheit!

Es gibt zahllose praktische Tipps für eine Erweckung der Lebensgeister. Warum nicht mal ganz entschlossen Strategie Nr. 1 gegen Müdigkeit einschlagen: richtig ungestört ausschlafen! Dabei sollte man vor allem früh genug ins Bett gehen und alle möglichen Störquellen (auch WLAN) abstellen. Mit etwas Übung gelingt das bald ohne Alkohol, Fernsehen, Radio und Illustrierte. Viel wirkungsvoller sind sowieso Entspannungstees mit Melisse, Baldrian, Johanniskraut oder Hopfen, Entspannungsmusik, die extra für den Ruherhythmus des Herzens komponiert wurde, und nicht zu heiße Bäder mit Lavendel und Zitronenmelisse. Danach gut trinken!

Hat man erst mal oft genug den beliebten Krimis, News und Streitereien entsagt, dann kommt langsam etwas Ruhe in Geist und Körper. Das ist dann schon der erste Schritt auf dem Weg zu Strategie Nr. 2: Entschlacken und Entgiften. Für dieses Ziel hat die Natur eine Frühlingskräuterapotheke parat. Die ersten grünen Blätter zeigen sich unter Hecken und am Waldrand.



Scharbockskraut, Brennnessel, Giersch, Gundermann, Vogelmiere und Löwenzahn, sind nicht zufällig auch die erste Wahl für die Aufbaukur. Gut gewaschen genießt man sie mehrere Tage lang gern in größeren Mengen: als Salatbestandteil, in Suppen oder als grünen Smoothie (siehe Druckfrisch Heft 02/11). Informiert euch vorher genau in Kräuterbüchern (mal wieder in die Bibliothek!) über Aussehen, Vorkommen und Wirkung. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit hier nur noch eine Strategie Nr. 3 zu »Fit in den Frühling«: Morgens und am Tage schön Durchblutung und Kreislauf in Schwung bringen. Kalte Duschen am Morgen sind Pflicht. Wer das nicht gewöhnt ist, beginnt warm, zuerst mit Händen und Füßen, wechselt mit lauwarm und steigert sich täglich, bis der Start mit kaltem Wasser gelingt. Danach kräftig abfrottern, frische Luft rein und helles Licht an! Hilfreiche Wachmacher sind Rosmarinzusätze, Eukalyptus, Menthol und Zitrusöle. Im Duschbad oder als natürliche Duftöle morgens in der Raumluft heben sie die Stimmung.

**Und denkt immer und überall an genügend Sauerstoff!**

Gesundheit kann man nicht daran messen, wie alt man wird, sondern eher, wie man sich im Augenblick fühlt – vorausgesetzt, dass man sich fühlt. Dazu sollte man die Palette der Lebensreize immer wieder nutzen. Das hat mit Schicksal ungefähr so viel zu tun wie schlechte Zähne: Es kann immer mal wieder was dazwischenkommen, aber ansonsten ist man mehrmals täglich und sein Leben lang selbst für das Ergebnis verantwortlich ■

Am Sonntag nach den beiden Weihnachtsfeiertagen kamen Opa Karl und Oma Traudel zu uns zu Besuch. Nachdem Oma und Mutti in die Küche gegangen waren, um das Mittagessen zuzubereiten, und Vati auch in die Küche verschwand, weil er ein am Vortag kaputtgegangenes Küchengerät reparieren wollte, hatte ich schnell den Fernseher eingeschaltet.

Da meinte Opa Karl, der mit mir im Wohnzimmer geblieben war: »Tue mir den Gefallen, und dreh den Kasten wieder ab, denn ich muss dir ein Geheimnis anvertrauen und eine ganz verrückte Geschichte erzählen.« Er sprach von einem Buch, das ihm Oma Traudel zu Weihnachten geschenkt hatte und das von UFOs handelte. Opa war darauf aufmerksam geworden, da ein Bekannter im Sommer bei einem Schwatz im Garten ziemlich unglaubliche Sachen darüber erzählt hatte.

Als Opa Karl das Buch las, fand er nicht nur die Behauptungen seines Bekannten bestätigt, sondern noch viel mehr ansonsten für unmöglich Gehaltenes als Tatsache dargestellt und sogar mit Fotos belegt. Jetzt wusste er nicht nur, dass UFOs uns ständig umkreisen und beobachten, er wusste auch, dass Außerirdische sehr oft unter uns sind und sogar von Zeit zu Zeit Erdbewohner zu Studienzwecken in ihre Raumschiffe entführen. Opa fand das so spannend und aufschlussreich, dass er an den zwei Feiertagen für nichts anderes zu interessieren war und »schwartzte es«, wie er sagte, an diesen beiden Tagen bis zum Ende durch. Er war zum Schluss von der Sache vollkommen überzeugt und ein echter UFO-Fan geworden.

In der Nacht vor dem Besuch bei uns hatte Opa ein ganz seltsames Erlebnis. Wahrscheinlich hatte er tagsüber und besonders abends zu viel und zu fettig gegessen. Er schlief jedenfalls schlecht und träumte wirres Zeug, natürlich auch von UFOs. Opa Karl erwachte von einem Geräusch im Wohnzimmer und weil dort das Licht anging. Zuerst dachte er an Einbrecher und an seine Briefmarkensammlung, dann war ihm schnell klar, dass Einbrecher sicher nur eine Stablampe zum Suchen benutzen und nicht so laut machen würden, wie soeben jetzt der oder die fremde/n Eindringling/e. Er blickte zu Oma Traudel; die schlief fest und merkte nichts. Da sah Opa, als er zum Fenster blickte, es dort mehrmals blitzartig aufleuchten.

# die außerirdischen

»Mein Gott«, dachte er, »sollten am Ende sogar Außerirdische bei uns gelandet und in unser Wohnzimmer eingedrungen sein?« Nachdem was er gelesen hatte, wäre das durchaus möglich und kein bisschen abwegig. Aufzustehen und nachzusehen, ob im Garten etwa ein UFO stand, traute er sich nicht. Da hörte er, wie im Wohnzimmer die Tür aufging und jemand mit merkwürdig eigenartigen Schritten, ohne das Licht im Flur anzumachen, in Richtung des Schlafzimmers und an diesem vorbei zur Toilette ging. Opa Karl war klar, diese Schritte stammten nicht von einem irdischen Wesen, so tapsend und unsicher konnte nur ein Außerirdischer laufen. Und dass dieser die Toilette aufsuchte, war eigentlich auch normal, denn im UFO-Buch hatte Opa gelesen, dass manche Außerirdische ziemlich menschenähnlich beschaffen seien.

Während der Außerirdische, denn für Opa Karl kam nichts anderes mehr infrage, auf der Toilette war, überlegte Opa krampfhaft, was er tun sollte. Er hatte gelesen, dass man den außerirdischen Besuchern immer höflich gegenübertreten sollte. Aber wie so etwas mitten in der Nacht bewerkstelligen? Während dieser Überlegungen merkte er, dass seine Traudel noch immer fest und ruhig schlief. Ihm schoss durch den Kopf: »Wenn jetzt der Außerirdische verschwindet, ohne dass Traudel etwas davon merkt, und ich ihr dann am Morgen davon erzähle, werde ich unweigerlich ausgelacht. Sie wird mir nie und nimmer glauben.« Opa musste Oma wecken.

Opa Karl sah mich an, nachdem er mit seiner Geschichte zu Ende war. Er war etwas verlegen, aber doch, so schien mir, lächelte er verschmitzt. Er bat mich, es für mich zu behalten, sonst würde er sicher ausgelacht. Das geschah schon einige Minuten später, denn aus der Küche hörten wir lautes Lachen von Vati, Mutti und Oma. Die hatte das »UFO-Nacht-Erlebnis« dort soeben zum Besten gegeben. Als sich am Nachmittag Opa und Oma von uns verabschiedeten, sagte Vati zu beiden: »Behaltet eure Geschichte besser für euch, sonst ist Opa der Blamierte, hat im Ort seinen Spitznamen weg und heißt fortan Karl, der UFO-Experte oder gar noch schlimmer und man nennt ihn Karl, der UFO-Spinner.« Damit mein Opa nicht ausgelacht wird, bleibt diese Geschichte fortan mein Geheimnis. Und wenn ich sie hier preisgebe, schadet das Opa nicht, denn mit dem Vornamen Karl kann keiner was anfangen ■

# sind unter uns

## Nachweihnachtserlebnis eines Enkelkinds

Sie musste Zeuge des Besuchs eines Außerirdischen werden. Behutsam weckte Opa Traudel aus dem Schlaf und erzählte ihr schnell von dem, was bisher passiert war. Da ging die Toilettentür auf und über den dunklen Flur lief mit sonderbar anzuhörenden Schritten eine Gestalt. Beide hielten den Atem an. Das fremde Wesen betrat wieder das Wohnzimmer, und nach nicht allzu langer Zeit ging in diesem das Licht aus. Das zeitweise Flackern eines Lichtscheins im Garten aber hielt an. Als das Licht im Wohnzimmer erloschen war, fing Oma Traudel auf einmal zu lachen an. Opa Karl war entsetzt. »Da kommen Außerirdische zu uns und du lachst, als ob das etwas Spaßiges sei!«, sagte er empört zur Traudel. »Karl«, antwortete Oma belustigt, »dich hat das UFO-Buch aber vollkommen verwirrt, du hast ja tatsächlich nichts anderes mehr im Kopf, du UFO-Narr.« Und weiterlachend erinnerte sie ihn daran, dass sie die Uroma über Nacht dabehalten hätten und die auf dem Sofa im Wohnzimmer schlafe und eben mal sicher ohne Stock im Dunklen mit suchenden unsicheren Schritten auf der Toilette gewesen sei. Das leuchtete Karl ein. Aber da waren noch die Lichtimpulse im Garten. Jedoch auch da wusste Traudel schnell Abhilfe. »Die kommen von der defekten Baumbeleuchtung auf dem Tannenbaum in Nachbars Garten, die seit gestern Abend aus- und angeht.«

# Who is who

Name: **Anna Schmok**  
 Spitzname: ???  
 Alter: **23 Jahre**

Held Deiner Kindheit?

**Eindeutig Mac Gyver! Und mein Papa...**  
 Was wolltest Du früher immer werden?

**Feuerwehrfrau**

Das erste Konzert, zu dem Du hingegangen bist?

**Kelly Family**

Welche Begabung möchtest Du gerne besitzen?

**Ich hätte gern ein Gedächtnis wie ein Elefant.**  
 Womit verschwendest Du am liebsten Deine Zeit?

**Das tue ich selten. Aber wenn, dann entweder mit Büchern oder im Internet...**

Was würdest Du als persönlichsten Gegenstand in Deiner Wohnung bezeichnen?

**Ganz klar mein Tagebuch.**

Welche Eigenschaften schätzt Du bei einem Mann am meisten?

**Ich liebe Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Flexibilität und Ehrgeiz – egal ob Mann oder Frau!**

Welche Eigenschaften schätzt Du bei einer Frau am meisten?

**Zusätzlich zu den genannten: Verantwortungsbewusstsein und Idealismus.**

Was schätzt Du bei Deinen Freunden am meisten?

**Eine ganze Menge, u.a. dass sie mich ergänzen – Eigenschaften und Fähigkeiten besitzen, die ich nicht habe. Außerdem, dass sie es schon so viele Jahre mit mir aushalten...**

Was frühstückst du morgens am liebsten?

**Nichts. Nur unterwegs Kaffee.**

Ein Kopfkissen oder zwei?

**Eins.**

Worauf freust du Dich zurzeit am meisten?

**Erstmal auf einen vorlesungsfreien März, d.h. auf viel freie Zeit. Und dann auf das neue Studium und mein geplantes Jahr im Ausland.**

Katze oder Hund?

**Nix von beidem – Ich hab es nicht so mit Tieren.**

Was brauchst Du zum Leben?

**Nicht viel. Aber es gibt Dinge, die es mir leichter machen:**

**Sicherheit, Stabilität, Aufgaben, Ziele, Aktionen...**

**Aber vor allem Menschen, die ich gern habe.**

Welche Musik sollte bei Deiner Beerdigung gespielt werden?

**Der König der Löwen – Der ewige Kreis, Always look on the side of life,**

**The Viper von Dixieland (zum Ausgang)**

Was Du schon immer mal sagen wolltest:

**Manchmal ist unser Bestes nicht gut genug.**

**Aber das ist kein Grund weniger zu geben.**

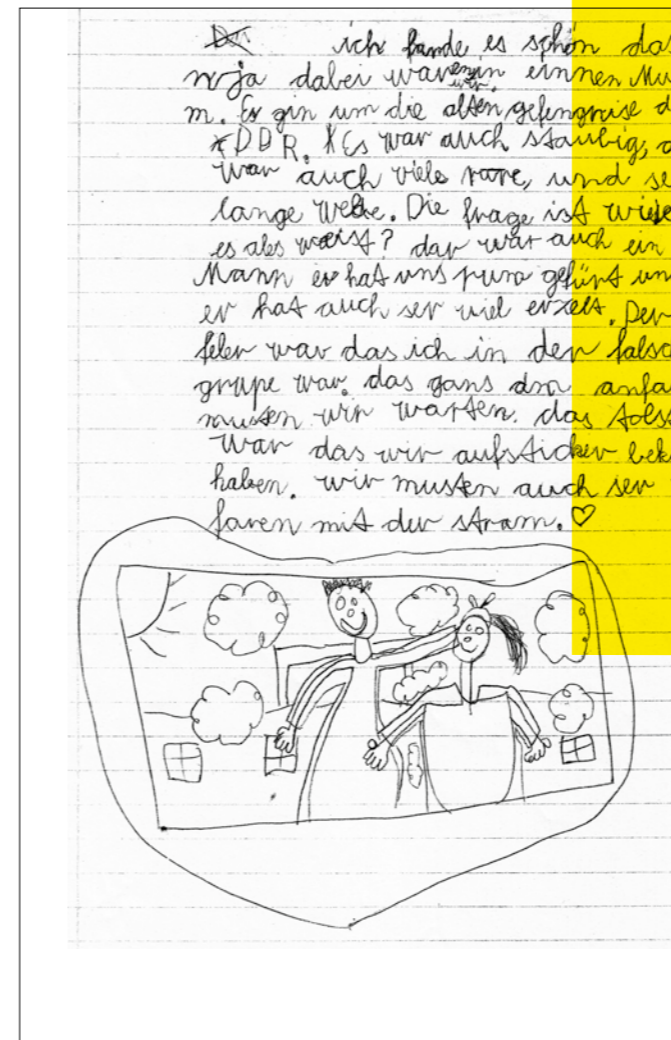
Ein Zitat:

**Im Leben geht es nicht darum einen Sturm möglichst unbeschadet zu überstehen, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.**

Liebes teenex-Team!  
 Hier auch noch mal ein Lob für/auf das neue Format der Mitgliederzeitung!  
 Es gefällt uns sehr gut vom Layout und vom Aufbau!  
 Lieben Dank auch nochmals an Marcel, der sich dafür sehr eingesetzt hat – und allen anderen natürlich auch!

Wir wünschen dem gesamten teenex-Team ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest 2011 sowie ein gutes und gesundes neues Jahr 2012 für teenex und auch für jeden privat!  
 Wir sehen uns dann bestimmt zur nächsten Mitgliederversammlung im Frühjahr 2012!  
 Bis dahin herzliche Grüße aus Neukölln  
 Andreas Höftmann und Ralf Karg

# Leserbrief



Der schönste Tag von Anthony Hansen  
 Ich fand es schön das Manja dabei war. Wir waren  
 in einem Museum. Es ging um die alten Gefängnisse  
 in der DDR. Es war auch staubig, da waren  
 auch viele Räume und sehr lange Wege. Die Frage  
 ist, wie er alles weiß? Da war auch ein Mann, er hat  
 uns herumgeführt und er hat auch sehr viel erzählt.  
 Der Fehler war, dass ich in der falschen Gruppe war.  
 Ganz am Anfang mussten wir warten. Das tollste  
 war, dass wir Aufsticker bekommen haben. Wir  
 mussten auch sehr weit fahren mit der Tram.

# Termin**ticker**

## **Redaktionssitzung**

● 3. April 2012 um 19.00 Uhr  
Weitere Termine nach individueller Vereinbarung über Doodle im Büro erfragen.

## **Multiplikatorenschulungen**

● 25. Februar 2012, 12.00–16.00 Uhr  
»Kompetenzen und Selbstbewusstsein«

● 31. März 2012, 12.00–16.00 Uhr  
»Sucht und süchtiges Verhalten«

● 14. April 2012, 12.00–16.00 Uhr  
Besuch der Therapieeinrichtung

»Gutsschloss Blossin«  
und Gespräche mit Betroffenen

● 12. Mai 2012, 12.00–16.00 Uhr  
»Gesprächsführung  
und Argumentationshilfen«

● 23. Juni 2012, 12.00–16.00 Uhr  
»Umgang mit Störungen«

## **Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder**

Jeden Dienstag von 18.00–20.00 Uhr  
Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

## **Vorstandssitzungen**

● 16. April 2012, 19.00 Uhr

● 4. Juni 2012, 19.00 Uhr

● 16. Juli 2012, 19.00 Uhr

## ● **teen-active**

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden.  
Eintrittsgelder werden durch teenex e.V. getragen.

● 4. April 2012, 16.30–19.00 Uhr

»Cook for fun«

● 2. Mai 2012, 16.30–19.00 Uhr

»Cook for fun«

● 6. Juni 2012, 16.30–19.00 Uhr

»Cook for fun« – Grillen im Hofgarten

● 10. April 2012, 11.00–13.00 Uhr  
Osterbrunch

● 17. April 2012, 19.00 Uhr

Besuch des Theater Strahl »Weißbrotmusik«  
Abfahrt 18.00 Uhr, Thulestraße 4

● 10. Mai 2012, 16.30 Uhr

Spiele-Nachmittag

● 26. Juni 2012, 15.00 Uhr

Beachvolleyball

Weitere kurzfristige Angebote findet Ihr auf unserer Homepage unter [www.teenex.de](http://www.teenex.de)

Meldung + + + letzte Meldung + + +



## **Hurra wieder ein teenex-Baby!**

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns Madleens frohe MMS:

Hey, schau mal hier. Mein Name ist Finja bin heute 3 Tage alt. Mama geht es trotz Sekundärkaiserschnitt gut und ich muss mich erst mal ausruhen. Also bis bald.