

teenexdruckfrisch

Das Magazin von Jugendlichen für Jugendliche

1/2014



115. Klappe

Kommissar 2.1.10

Santeri Ching 72

b e r ü h r t

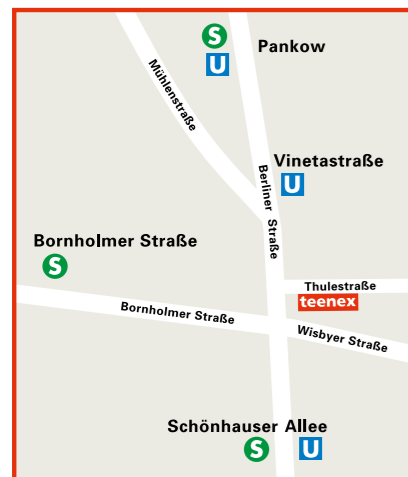
teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben.

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
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00



Hier arbeiten wir,
hier findet Ihr uns!

Das Titelmotiv Xilografie »Homenaje a la flor« von Santos Chávez, 1978 wurde uns freundlicherweise von Eva Chávez und der »Fundación Cultural Santos y Eva Chávez« zur Verfügung gestellt.

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
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

Die erste Ausgabe des neuen Jahres hat es in eure Hände geschafft!

Diesmal wieder mit sehr interessantem Inhalt:

»Berührt« lautet der Titel, »Sexualität« ist das Thema.

Und wie immer schreiben die Autoren über ihre ganz eigenen Ideen.

Nach dem recht kurz ausfallenden Vorstandsbericht startet die Titelstory mit »Tausendmal berührt«. Hier geht es um den Umgang mit Sexualität, die Offenheit mit diesem Thema und die mehr schlecht als rechte Wahrnehmung von Gefühlen.

Es schließt sich ein weniger mit dem Thema verbundener Artikel über den Besuch des Science Centers Spectrum an, der im Rahmen von teen-active stattfand.

Der Kulturbeutel führt zurück zum Thema.

Unter dem Titel »Miley Cyrus und die alten Griechen«

wird das Phänomen Sex in der Werbung und im Alltag näher beleuchtet.

Der Autor der Nicht-Kolumne nähert sich der Sexualität,

indem er das Wort selbst einfach mal nachschlägt, die Suche ein wenig ausweitet und dabei interessante Erkenntnisse gewinnt!

Um Berührungen im Sinne von Streicheleinheiten geht es in der Rubrik »lifestyle«, in welcher der Autor die Bedeutung körperlicher Nähe für den Menschen darlegt.

Aber natürlich gehört zu dem Themenkomplex auch die sexualisierte Gewalt.

Katarina Vowinkel stellt mit ihrer Geschichte »Bei der alten Eiche«

einen Beitrag zum Thema Vergewaltigung zur Verfügung.

Und in der Rubrik »Aus Theorie und Praxis«

stellt sich der Verein »Wildwasser« vor,

welcher Mädchen und Frauen zu diesem Thema berät.

Who is who deckt diesmal auf, wer Sabine Völkel ist –

ein Redaktionsmitglied, welches unter anderem

fleißig Artikel für unsere druckfrisch schreibt!

Abschließend wird das Thema Pornografie im Internet besprochen –

zu finden in »Das Allerletzte«.

Viel Spaß beim Lesen! ■

TAUSENDMAL

■ ■ ■ wird dieses Thema überall.
Scheinbar gibt es in der Sexualität keine Tabus mehr. Nur, so richtig offen mit ihren wirklichen Gefühlen dabei umzugehen, ist für alle Menschen ein Problem. Wer schnell peinlich berührt ist und wem das Thema Beklemmungen verursacht, der wird hier sehr gefordert sein.

Genau da liegt auch eine Hauptursache für die mannigfaltigen Probleme mit der Sexualität: Wir alle sind gesellschaftlich, kulturell und religiös konditioniert und haben einen freien, natürlichen und gefühlvoll-offenen Umgang nie erleben und erlernen können. Niemand ist in gleichem Maße frei, offen, sensibel und verantwortungsbewusst mit Sexualität aufgewachsen – obwohl viele Menschen das im gefühlssteifen, von Verdrängung und Abspaltung geprägten Alltag gar nicht merken ...

Einen positiven, konstruktiven und lebendigen Umgang mit der eigenen und der Sexualität anderer muss man erst – kann man aber auch – erlernen.

Für ein durchweg gesünderes Sexualleben braucht es sehr viele persönliche und gesellschaftliche Veränderungen. Natürlich gibt es dafür keine Patentrezepte.

Aber wie immer können mit mehr Offenheit und Sensibilität eine Menge Probleme verhindert oder gelindert werden.

BERÜ

Dieser Artikel soll zum grundsätzlichen Verständnis beitragen.

Mit Versuch und Irrtum kommen die meisten von uns irgendwie durchs Liebesleben, oft im Austausch mit Gleichaltrigen, die ähnlich im Dunkeln tappen. Richtig gut geht es dabei den Wenigsten – oft bis ins hohe Alter.

Seit der sexuellen Revolution kann man in mehr oder weniger breiter Öffentlichkeit Unmengen darüber lesen, Bilder betrachten oder Filme ansehen. Seriöse Erläuterungen gibt es in Aufklärungsbüchern. Psychologische Ratgeber versuchen sich aus unterschiedlichen Richtungen an die Notlage heranzutasten, in der sich die getrenntgeschlechtlich vermehrende und aufwachsende Spezies Mensch offensichtlich befindet. Für die Beschreibung von Gefühlszuständen stehen romantische Literatur und Filmindustrie zur Verfügung.

Allerdings findet Sexualität nun mal nicht nur im Kopf statt. Der Sexualtrieb ist eine vitale, psychisch-organische Funktion, die unbewusst wirkt, eigene Zwecke verfolgt, auf Erfüllung drängt und manchmal ihr Unwesen treibt.

Seit Freud gilt der Drang nach Triebbefriedigung als eine der stärksten unbewussten Kräfte, die unser Denken und Handeln beeinflusst. Deshalb regt diese allgegenwärtige Präsenz und Reizüberflutung über verschiedene Medien und in der realen Öffentlichkeit (oder Heimlichkeit) nicht einfach nur die Fantasie an, sondern bringt auch Gefühlszustände in Bewegung, jagt neuronale und hormonelle Wellen durch den Körper und erzeugt spürbare Reaktionen.

Was spüren wir eigentlich und wie gehen wir damit um?

Wie bereiten wir uns und unsere Heranwachsenden denn in unserer angeblich aufgeklärten Gesellschaft wirklich darauf vor, Gefühle wahrzunehmen, richtig einzuschätzen, angemessen zu reagieren und auf Dauer konstruktiv in den Wirren des Alltags damit umzugehen?

Wo und wie lernen unsere Jungen in der Pubertät, ihre ohnehin hormonell bedingt überschießenden Triebe zu verstehen und zu kultivieren, wenn die weiblichen Reize um sie herum aufblühen und zur Schau gestellt werden?

Und wie lernten es die Männer?

Wo und von wem werden und wurden die Mädchen einfühlsam an die Hand genommen und auf ihre Instinkte zum Selbstschutz hingewiesen oder auf die unerwünschten Nebenwirkungen von Dekolleté, bauchfrei und Augenaufschlag vorbereitet?

Was wird im Aufklärungsunterricht noch vermittelt außer biologische Parameter und der Angst vor Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten?

Schrecken verbreitet jede Welle der Enthüllungen, welche Schandtaten unter dem Deckmantel von Erziehung und Obhut sowie religiöser Moral verübt wurden und werden. Sie übersteigen sogar alles, was in offener Kriminalität an Sexualdelikten verübt wird. Die Folgen sind unabsehbare, lebenslange Traumata – tiefe Seelenwunden und damit Ursachen für die nächste Generation von emotionalem Leiden und unauflösbarem Misstrauen gegen Autoritäten und der Geschlechter gegeneinander.

HR T

Hilfe für die Opfer ist mindestens genauso notwendig, wie Bestrafung und Behandlung der Täter. Aber drehen wir uns nicht immer noch im Kreis? Tun wir überhaupt das Richtige, um solches Elend zu verhindern?

In unserer Stadt wurde ein Projekt der »theaterpädagogischen Werkstatt« zum Vorbeugen und Aufspüren sexueller Gewalt gegen Kinder vorgestellt: »Mein Körper gehört mir!«
 Zu der Veranstaltung waren neben den Vertretern von Grundschulen und Kindergärten auch der Innenminister, der Polizeipräsident und der Kinderschutzbund eingeladen. Das Programm ging unter die Haut. Es zeigte eindeutig, wie treffsicher und zugleich sanft und respektvoll die Gefühle der Kinder zu einem so brisanten Thema angesprochen, aufgefangen und geklärt werden können. Alle waren beeindruckt, fasziniert, betreten.
 Zur Durchführung kam es nie.



Angeblich fehlten die Mittel für lächerliche drei Unterrichtseinheiten – einmal pro Klasse. Formale, statische Bildung wird bezahlt, aber für inneres Lernen und Gefühlsbearbeitung wird die Verantwortung weggeschoben. Das zeigt eine eingefahrene Sturheit bis Gleichgültigkeit bei manchen verantwortlichen Stellen. Oder ist es unser aller bedauerliche Unfähigkeit? Schamhaftigkeit und Schweigen regieren nach wie vor und machen Heilung unmöglich. Man könnte bis zum Vorwurf der Mittäterschaft gehen, denn wir könnten wirkungsvoll etwas dagegen tun!

In welchem Unterrichtsfach werden denn die inneren Gefühlszustände erforscht, Gier und Angst aufgespürt, analysiert und aufgelöst?

Wo wird bewusst ein gesundes Körperempfinden erlernt und adäquates Nähe- und Distanzverhalten eingeübt?

Wo wird mit Kompetenz emotionale und mentale Stabilität trainiert?

Es gibt viele bewährte Methoden zu sozialem und emotionalem Lernen und Handeln, Bände voller Übungen zu Körper und Gefühl, Respekt und Toleranz, innerer Balance.

Bis heute werden aber viel zu wenig vorbeugende Maßnahmen systematisch durchgeführt. Wir müssen Entwicklungsbedingungen schaffen und ein gesellschaftliches Umfeld, in denen Menschen in emotionaler Gesundheit und Geborgenheit sowie mit mentaler und körperlicher Stabilität heranreifen.

Schon im Säuglingsalter werden die Weichen für den späteren Umgang mit der Sexualität gestellt. Das wird im Kleinkindalter weiter stark beeinflusst und ein Höhepunkt wird erreicht, wenn die Pubertät einsetzt und mit ihr die Geschlechtsreife. Jede(r) von uns kann Geschichten aus eigenem Erleben und von den besten Freunden erzählen, wie sehr man in diesen Fragen von den Erwachsenen alleingelassen oder irritiert wurde, wenn nicht sogar noch schlimmer. Vieles davon wird später einfach vergessen, verdrängt, umgedeutet oder verschwiegen, abgespalten. Es überwältigt uns meist unvorbereitet, wenn wir selbst in Partnerschaft und Familie in ähnliche Szenarien verwickelt werden. Wir wissen, dass die vorherigen Generationen noch viel mehr alleingelassen und Verfehlungen ausgesetzt waren. Das macht es umso nötiger, den schmerzlichen Bedarf zu spüren, endlich Abhilfe zu schaffen. Jede(r) kennt diese Beziehungen, in denen nach der Phase der großen Verliebtheit und Illusion doch wieder Misstrauen und Schuldzuweisungen regieren. Es geht nicht nur um Formen grober Gewaltausübung oder Vernachlässigung. Viel subtiler sind die Spielarten von sexueller Diskriminierung und der permanent wahrnehmbare Kampf der Geschlechter. Allein dieser Begriff deutet an, wie schlimm es eigentlich um uns steht.

Dabei sind wir doch alle voller Ängste

vor Zurückweisung und Gefühlskälte

und so sehr aufeinander,

auf den achtsamen und liebevollen Umgang

miteinander, angewiesen.

Es muss uns allen klar werden, dass mit Solidarisierung und gegenseitigen Schuldzuweisungen noch lange keine Veränderungen der Verhältnisse eintreten. Die tatsächliche rechtliche, ökonomische und gesellschaftliche Gleichstellung von Mann und Frau ist eine formale Grundbedingung. Dabei schießen manche Versuche, männliche Machtspiele zu imitieren oder die weibliche und lesbische Liebe oder das Matriarchat als höherwertige Form darzustellen, völlig am Ziel vorbei. Vielleicht braucht es nach männlich dominierten Geburtskliniken und Frauenarztpraxen auch endlich mal einen weiblichen Kriegsminister. Überwunden haben beide Geschlechter den kranken Zustand der Welt aber erst, wenn der Job überflüssig wird. Verantwortlich sind Frauen wie Männer gemeinsam für den emotionalen Krankenstand. In psychologischen Praxen gibt es den gern zitierten Spruch: »Ist bei dir ‚ne Schraube locker, kann's auch an der Mutter liegen.« Das gilt übrigens für Jungen und Mädchen in gleichem Maße.

Erst wenn echtes Verstehen und Hineinfühlen in die Wirklichkeit des Gegenübers eintreten, dann wird der Weg frei für einen konstruktiven Umgang miteinander. Welche Kindergärtnerin oder Grundschullehrerin kann mit Gewissheit von sich behaupten, sie verstehe das Verhalten der Jungen und könne sich gut in deren Gefühlszustände hineinversetzen? Sind männliche Hebammen oder Frauenärzte wirklich ein Fortschritt? Viel wichtiger sind wohl aktive, einführende Väter, bewusste und authentische Männer in den Kindertagesstätten und Grundschulen, überhaupt in sozialer Verantwortung – nicht nur als Hausmeister. Jungen brauchen auch reife, emotionale männliche Vorbilder, genau wie Mädchen ihre eigenen großen, starken Frauen und alle miteinander einen vorurteilsfreien Austausch. Vater unser steig vom Thron! Spüre, zeige, verstehe und kultiviere deine Gefühle!

Das Verständnis für die eigenen Besonderheiten und Unterschiede und die des anderen Geschlechts machen den Weg frei für Akzeptanz, Toleranz, Neugier, unbeschmutztes gegenseitiges Begehren und Gewähren und lässt alle möglichen Zwischentöne, Varianten und Experimente zu.

So kann Sexualität wahre und nachhaltige Freude bringen und das angstfreie Spiel der Geschlechter wird ein Fest der Liebe. Das kann ich euch sagen! Es gibt noch so viel zu tun ... und viel zu erleben! ■

Wissenschaft zum Anfassen – das Science Center Spectrum

Das Warten hat ein Ende. Nach einer längeren Umbaumaßnahme hat das Science Center Spectrum (Teil des deutschen Technikmuseums) seine Pforten im August 2013 wieder für alle Interessierten geöffnet. Das konnten wir uns natürlich nicht entgehen lassen, stellten flink eine kleine Gruppe von interessierten Kindern und Jugendlichen zusammen und begaben uns auf den Weg nach Kreuzberg. Das Besondere am Science Center Spectrum ist, dass man hier (im Gegensatz zum normalen Museum) geradezu aufgefordert wird, alles, was man sieht, auch anzufassen und auszuprobieren. Nachdem wir Jacken und Rucksäcke an der Garderobe abgegeben hatten, starteten wir unsere Reise durch Naturwissenschaft und Technik, die uns auf vier Etagen in Form von über 150 interaktiven Experimentierstationen dargeboten wurde.

An eben diesen Experimentierstationen war dann unsere Aktivität gefragt. Wir probierten verschiedene Herangehensweisen aus und wurden somit selbst zum

Forscher oder zur Forscherin. Die Stationen sprachen unterschiedliche Sinne an (Sehen, Hören, Fühlen) und manchmal war unser gesamter Körper- und Geistes-einsatz gefragt, um ein Phänomen hervorzurufen, zu entdecken und zu erkunden. Jede Station konnte für sich ausprobiert werden, stand aber im Zusammenhang des Themenkomplexes einer Etage, die wiederum Anknüpfungspunkte mit anderen Themenbereichen hatte.

Sehr interessant waren die optischen Experimente. Mithilfe von vielen Spiegeln war es an einer Station möglich, sich gleichzeitig Hunderte Mal zu sehen, was zugegebenermaßen ziemlich gewöhnungsbedürftig ist. Noch ungewöhnlicher – und für mich der Höhepunkt unserer Reise durch die Wissenschaft – war das sogenannte Hexenhaus. Das Besondere an diesem Haus war, dass es sich um seine eigene Achse drehen konnte. In der Mitte des Hauses war eine Bank, die sich allerdings nicht mitbewegte.



Sobald wir uns gesetzt hatten, begann das Haus, sich vertikal (also nach oben) zu drehen, während wir weiter auf der starren Bank saßen. Bereits kurz nachdem es losging, bekamen alle ein mulmiges Gefühl, einigen

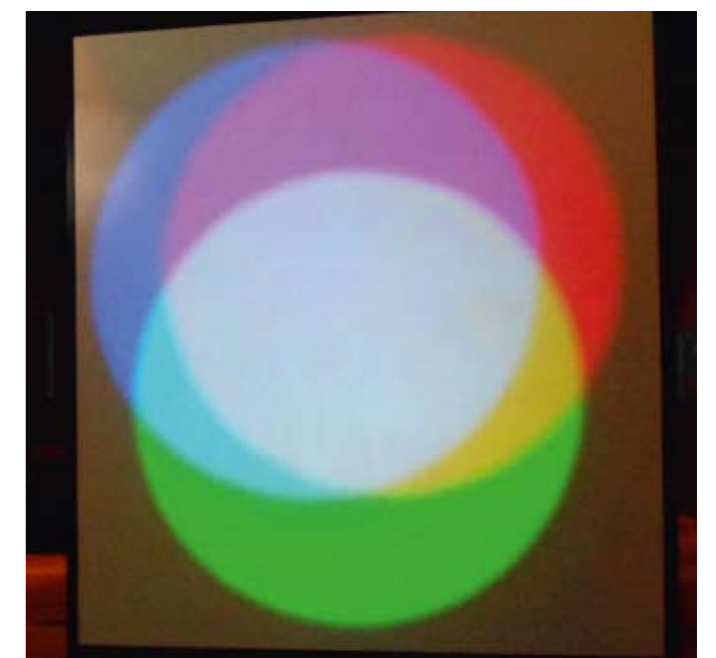


wurde sogar schlecht. Interessanterweise hatten wir nicht den Eindruck, dass sich das Haus um uns dreht, sondern, dass die Bank und damit auch wir sich innerhalb des Hauses drehen und wir gleich von jener fallen würden. Unser Gehirn konnte nicht „glauben“ oder verarbeiten, dass sich ein Haus um uns herum dreht, und ist daher davon ausgegangen, dass wir uns drehen. So etwas erlebt man sonst wohl nirgends.

Nach gut zweieinhalb Stunden hatten wir genug gesehen, gehört und getestet und machten uns wieder auf den Heimweg. Wer das Museum besucht, sollte auf jeden Fall viel Zeit und Energie mitbringen, denn es gibt viel zum Experimentieren. Wenn man an einer Station mal nicht weiterwusste, oder sich der Sinn nicht direkt erschloss, konnte man jederzeit einen der freundlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ansprechen, die mit Rat und Tat zur Seite standen.

Für dieses unglaublich umfangreiche Angebot zahlen Kinder und Jugendliche (bis zu 18 Jahren) übrigens nur 3,50 € und ab 15 Uhr ist der Eintritt sogar ganz frei. Wer gar nicht genug bekommt, kann mit Eintrittskarte am selben Tag noch die Ausstellungen im Technikmuseum besuchen.

Das Science Center Spectrum findet ihr übrigens in der Möckernstraße 26 (U-Bahnhof Möckernbrücke). Mehr Informationen gibt es hier: <http://www.sdtb.de/Spectrum.4.0.html>. ■



Miley Cyrus und die alten Griechen

Als Miley Cyrus in ihrem Musikvideo nackt auf einer Abrissbirne schaukelte, entstand eine heftige Kontroverse. Sexuelle Freiheit, Unterdrückung der Frau im Musikbusiness oder clevere Vermarktung? Dass David Beckham uns auf Großleinwänden zeigt, was die Natur oder Photoshop ihm gegeben hat, ist für viele mittlerweile ganz normal.

Sex sells!

»Was ist schon dabei?«

und andere regen sich auf.

Fällt den Werbefirmen nichts anderes mehr ein, um Produkte an den Mann und die Frau zu bringen?

Nein, sexuelle angehauchte Bilder in der Werbung haben Tradition. Es gibt sie schon, seit es Werbung gibt, und es ist bewiesen, dass sie keinerlei inhaltliche Verbindung zum Produkt haben müssen.

In einer Fernsehwerbung flöten drei Frauen lüstern, dass sie im Pool schwimmen, Jet-Ski fahren und an den Strand gehen, nur um die günstigsten Smartphone-Tarife für uns zu finden. Dies tun sie knapp bekleidet und ganz unabhängig davon, ob sich günstige Tarife wirklich auf dem Grund eines Swimmingpools befinden.

Aufmerksamkeit ist alles, was erregt werden soll.

Egal ob schockierend, pikant, interessant – solange Emotionen evoziert werden, prägen sich Menschen Produkte besser ein.

Sexualverhalten hat für den Menschen – und übrigens auch für viele andere Wirbeltiere – über die reine Fortpflanzung hinaus, zahlreiche psychologische und soziale Funktionen. Das macht sich die Werbebranche zunutze. Ist unser Umfeld nun überflutet von Sexualität oder ist die Menschheit irgendwie pröder geworden? Die gesellschaftliche Akzeptanz von Sexualverhalten unterliegt Veränderungen. Die Grenzen zwischen »normalen«, legalen oder als schädlich einzuschätzenden sexuellen Verhaltensweisen verschieben sich historisch und kulturell immer wieder.

Im Altertum war in Griechenland offene Sexualität – egal welcher Form – absolut gesellschaftsfähig, und es galt als schick, sich eine Vase mit sexuellen Abbildungen ins Wohnzimmer zu stellen, die uns heute im Museum die Schamesröte ins Gesicht treibt. Dafür wurde im Mittelalter Sexualität verteufelt und Keuschheit gepredigt.

Nach zahlreichen sexuellen Revolutionen und reichlich Sexualerziehung, sind wir nun wieder offener und toleranter. Grenzen und Regeln muss es allerdings auch in der Werbung geben, denn jeder entwickelt beim Anblick von Bildern unterschiedliche Emotionen.



Manche Menschen – zum Beispiel Kinder – sind schutzbedürftiger als andere.

Braucht Biene Maja wirklich eine neue schlanke 3-D-Wespentaille? Ein Überangebot stumpft eindeutig ab und die Werbebranche schneidet sich durch Sexüberflutung ins eigene Fleisch. Studien zeigen, dass Sex gar nicht mehr so sehr den Verkauf ankurbelt. Ist ja heutzutage alles ganz normal!

Es geht aber auch clever. Humor und Witz lösen schließlich auch Emotionen aus.

Wenn man das Plakat einer Jeansfirma betrachtet, auf dem sich eine junge Frau in Hotpants und sonst nichts auf einem Sofa positioniert, schüttelt so mancher den Kopf. Wenn man auf den zweiten Blick den Werbespruch liest, wird aus dem Stirnrunzeln vielleicht doch ein Lächeln:

»Sex verkauft!

unglücklicherweise verkaufen wir Jeans. « ■

Was ich schon immer über **SEX** wissen wollte

Nachdem *druckfrisch* – das beste Magazin der Welt – in den letzten Ausgaben so amüsante Themen wie Freiheit, Vorbilder, Natur, Gewalt oder Familie behandelt hat, haben wir, die Druckfrischlinge, uns in nächtelangen Redaktionssitzungen endlich durchgerungen, auch mal so ein heißes Eisen wie – ei, wie sage ich's nur? – SEX anzufassen.

Dies ist ein so schwieriges, so heikles Feld, dass mir zunächst gar nichts dazu einfallen wollte und ich mich genötigt sah, mir erst einige Anregungen zu holen.

(**N e i n** nicht das, was ihr denkt.)

In meinem Schrank entdeckte ich einen alten Wälzer, das Fremdwörterbuch des Dudenverlags, das ich voller Neugierde aufschlug. Ich begann zu blättern:

- Guajakharz –
- Homonym –
- Konsekration –
- Nummulit –
- Sektierer –
- SEX!

Aha, dann wollen wir doch mal sehen, ob wir etwas Unterrichtung erfahren. Doch was ist das? Statt einer Erklärung werden gleich vier Bedeutungen genannt. Einmal ist Sex die Geschlechtlichkeit oder Sexualität, und zwar, wie es heißt, »in ihren durch Kommunikationsmittel (z. B. Film, Zeitschriften) verbreiteten Erscheinungsformen«, dann wieder der Geschlechtsverkehr, darüber hinaus jedoch auch das Geschlecht und schließlich der Sex-Appeal.

Sapperlot!

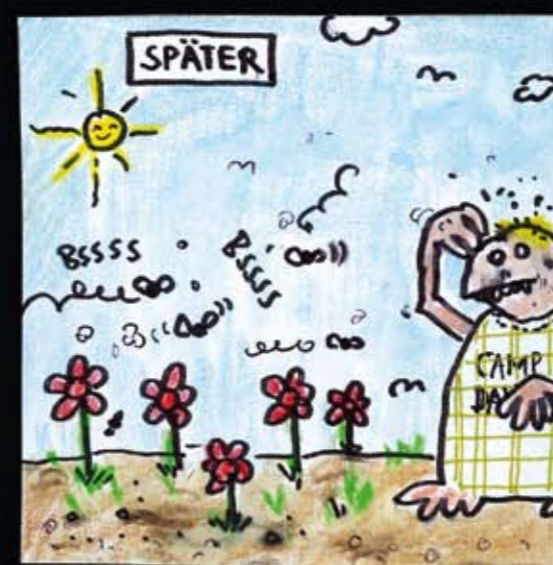
Wie soll man denn so wissen, welcher Sex gerade gemeint ist?!

Vielleicht hilft es ja, wenn ich mich im näheren Zeilenumfeld etwas umsehe. Hier finde ich u. a. folgenden Eintrag: »Sexerin: Berufsbezeichnung« – ja, das hätten nun einige vermutet, aber Moment, es geht ja noch weiter: »für eine weibliche Person, die Jungtiere (bes. Küken) nach männlichen und weiblichen Tieren aussortiert«. Entsprechend Sexer. Wie erhellend. Des Weiteren erfahre ich, dass Sexlekt eine geschlechtsspezifische Sprache und ein Sexist ein »Vertreter« des Sexismus ist. Ein Vertreter! Wie possierlich! Als ob Sexismus eine Schule oder Weltanschauung wäre, die ihre missionierenden Anhänger besitzt. Himmel! Was soll man denn mit all dem anfangen?

Da haben wir es: **Sex führt zur heillosen Verwirrung der Sinne.**

Da bleibe ich doch lieber bei etwas Beruhigendem wie Mathematik oder Häkeln. ■

Frag die Natur!



Wer sind wir?

Die Mitarbeiterinnen der spezialisierten Fachstellen von Wildwasser e.V. verfügen über langjährige Erfahrung in der Beratung zum Thema Sexualisierte Gewalt. Oft haben sie eine Zusatzqualifikation im Bereich der Psychotraumatologie. Die beiden Fachberatungsstellen arbeiten auf der Grundlage des § 74 SGB VIII im Kontext des SGB VIII. Damit haben sie die Verpflichtung zur Anwendung des § 8 a (KICK, Kinder- und Jugendhilfeentwicklungsgesetz sowie Bundeskinderschutzgesetz vom 1. Januar 2012). Kooperation mit und Unterstützung von professionellen Helferinnen und Helfern sind daher gewährleistet.

Wer kommt in unsere Fachberatungsstellen?

Mädchen und junge Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben oder sich davon bedroht fühlen, kommen – manchmal auch

ohne ihren Namen zu nennen – zu uns, denn sie möchten mit ihren Anliegen nicht (mehr) allein bleiben. Ebenfalls wenden sich unterstützende Personen – Mütter, Väter und Vertrauenspersonen – an die Beraterinnen, wenn sie Rat brauchen. Informations- und Fortbildungsveranstaltungen in den Räumen von Wildwasser sind Teil unserer Arbeit.

Was bedeutet sexualisierte Gewalt für Betroffene und deren soziales Umfeld?

Sexualisierte Übergriffe haben nicht nur für die Betroffenen belastende und oft lang andauernde Folgen. Mütter, Väter, Familien und Institutionen müssen sich mit bedrückenden Fragen auseinandersetzen und stehen vor oftmals unlösbar erscheinenden Herausforderungen.

Was beinhaltet sexualisierte Gewalt?

- ▶ Abhängigkeit
- ▶ Geheimhaltung (Kinder und Jugendliche werden zum Schweigen gebracht; sie empfinden Scham und geben sich häufig selbst die Schuld an den Vorfällen)
- ▶ Grenzverletzung (physische und psychische)
- ▶ Widerstreitende Gefühle (»ich mag ihn/sie und gleichzeitig lehne ich ihn/sie ab«; »ich will vertrauen

und fühle Misstrauen« ...; oder aber auch: Das Gefühl von Ohnmacht kann sich mit dem, etwas ganz Besonderes zu sein, abwechseln / überschneiden.) Die Not betroffener Mädchen und junger Frauen wird besonders verständlich, wenn wir bedenken, dass es ja oft nahestehende Vertrauenspersonen sind, die ihnen Gewalt antun/ angetan haben. Täterinnen / Täter nutzten ihre Macht zur Durchsetzung eigener Bedürfnisse. Ohnmacht, Kontrollverlust, Misstrauen, Verantwortungsübernahme, vor allem aber Scham- und Schuldgefühle prägen die Gefühle der Mädchen und jungen Frauen. Das Geheimnis, das sie oft jahrzehntelang mit sich tragen, wiegt schwer, und oft sehen sie keine Möglichkeit, sich von der Last zu befreien.

Wo gibt es Hilfe?

Ein erster Schritt für Ratsuchende könnte das Aufsuchen einer unserer Fachberatungsstellen sein. Hier gibt es die Möglichkeit, sich zu orientieren, und Raum, unterschiedliche Anliegen und Fragen zu klären.

Zum Beispiel:

- Was kann ich tun?
- Wie kann ich mich schützen?
- Wie kann ich mein Kind schützen?
- Wie könnten meine weiteren Schritte sein?
- Wer unterstützt mich? Wer versteht mich?
- Muss ich mit meinen Gefühlen allein bleiben?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich weiteren Unterstützungsbedarf habe?
- Welche Entscheidungen muss ich treffen?
- Wie kann ich meinen Alltag regeln?
- Und nicht zuletzt: Welche Rolle hat das Jugendamt?
- Welche Fragen auch immer behandelt werden: Die Bedürfnisse der Ratsuchenden stehen im Mittelpunkt unserer Beratung.

Wildwasser e.V. stellt sich vor

*Wildwasser e.V., Beratung
für Mädchen und junge Frauen
sowie unterstützende Personen*
Wriezener Straße 10-11, 13359 Berlin
Telefon: 030/282 44 27
E-Mail: wriezener@wildwasser-berlin.de
oder
Dircksenstraße 47
10178 Berlin
Telefon: 030/48 62 82 22
E-Mail: dircksen@wildwasser-berlin.de

Streichelheiten.

Inzwischen trauen sich mehr Menschen, auch ihre inneren Bedürfnisse bewusster nach außen zu tragen, Wege zu suchen, damit es uns allen besser geht. Nicht jede(r) hatte und hat es in der Ursprungsfamilie, in der Beziehung, im Freundeskreis oder im Alltag so richtig kuschelig. Der neueste Trend kommt an: die öffentliche Kuschelparty für Erwachsene! Nur wer oberflächlich hinschaut, könnte das falsch verstehen. Klare Regeln verbieten jegliche sexuelle Interpretation und Anwendung – für so manchen eine Herausforderung und Balance-Übung! Jederzeit »Nein« sagen können und genau auf die eigenen Gefühle achten, macht diese Gratwanderung zum intensiven Lernfeld für Nähe, Distanz und Vertrauen. Hier wird ein offensichtlicher gesamtgesellschaftlicher Mangel verantwortungsbewusst und experimentierfreudig kultiviert. In der Jugend sind Menschen noch eher unbedarft und neugierig. Körperliche Nähe wird gesucht und gewährt, ob beim Spiel, Tanz oder einfach nur so.

Mit Körper- und Berührungserfahrung bewusst reflektiert umzugehen, ist auch für eine gesunde Entwicklung der Sexualität und ihre natürliche Einordnung und Abgrenzung wichtig. Unser Taster- oder Berührungssinn wird als erster in der biologischen Entwicklung angelegt. Schon in der sechsten Woche nach der Zeugung fühlt ein Fötus. Aber nicht nur das innere Kind ruft danach. Berührung gehört den notwendigen Wachstumsbedingungen für Stabilität und Balance, zur Leistungsentwicklung genau wie für Gesundheit im Alter.



Berührung ist ein Grundbedürfnis unseres Körpers – jedes Körpers! Berührung ist genauso wichtig wie genug Licht, Luft und Wasser, ausreichend Bewegung, nährstoffreiches Essen, erholsamer Schlaf, geistige Anregung und positiver Austausch mit anderen Menschen und allen Lebewesen. Erst durch die Vielzahl und Verschiedenartigkeit aller Sinnesreize kann sich ein Organismus in

seiner Gesamtheit und den Wechselbeziehungen entwickeln, ausformen, stärken. Jede Zelle wird nur durch die Reiz-Reaktions-Systeme lebendig gemacht und gehalten. Verschiedene Formen von Energie treffen von außen auf, werden umgewandelt und integriert. Im Innern wird wiederum Eigenenergie aufgewendet, transformiert und akkumuliert. Reizarmut lässt alle Systeme und Zellen verkümmern, ob nun Muskeln, Nerven oder die Durchblutung. Jede Berührung ist ein Reiz, der eine Unmenge an Reaktionen der neuronalen und physischen Systeme hervorruft und damit Aktivitäten im Stoffwechsel und in der Psyche. Durch Stimulation des Tastsinns wird die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert, also Stress vermindert. Oxytocin wird ausgeschüttet. Das vegetative Nervensystem entspannt. Atmung, Herzschlag und Blutdruck kommen zur Ruhe. Das Immunsystem wird gestärkt. Es ist kein Zufall, dass in der Transaktionsanalyse unterschiedliche Arten zwischenmenschlicher

Aktivitäten als »Strokes« = Streichelheiten bezeichnet wurden, nach denen es Körper und Psyche gleichermaßen verlangt (zum Einlesen: »Spiele der Erwachsenen« von Eric Berne). Im Alltag fällt es vielen Menschen schwer, ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen, zu regulieren und sie sich gegenseitig angemessen zu erfüllen. Das unerfüllte Bedürfnis nach Berührung wird durch alle möglichen Ersatzbefriedigungen kompensiert. Oft nimmt man sogar unangenehme und ungesunde Dinge in Kauf, nur um nicht zu verkümmern. Dazu zählen die meisten Formen von Gewalt in Beziehungen, sexueller Gewalt und generell der ausufernden Sexualisierung in allen Bereichen des Alltags. Auch die Süchte speisen sich aus den Quellen unerfüllter Sehnsüchte. Dagegen braucht es noch eine Menge heilsamer Berührungen. Die »free hugs«-Initiative (hug = Umarmung) ist da weniger intensiv und deshalb für die meisten leichter anzunehmen. Dabei sollen Menschen ermutigt werden, sich so oft wie möglich ehrliche Umarmungen zu geben, etwas, das wir auch in unseren teenex-Camps mit Freude anbieten.

»Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben. Wir brauchen acht Umarmungen pro Tag zur Erhaltung. Wir brauchen zwölf Umarmungen pro Tag zum Wachsen.« (Virginia Satir)
»Umarmen ist gesund. Es unterstützt das Immunsystem des Körpers, es heilt Depressionen, es vermindert Stress, es fördert den Schlaf, es ist belebend, es ist verjüngend, es hat keine unangenehmen Nebenwirkungen. Umarmen ist nichts Geringeres als eine Wunderdroge. Umarmen ist ganz natürlich, organisch, natürlich süß, enthält keine Pestizide, keine künstlichen Inhaltsstoffe, keine Konservierungsstoffe und ist zu 100 % vollwertig. Umarmen ist praktisch perfekt. Es gibt keine beweglichen Teile, keine Batterien, die nachlassen, keine wiederkehrenden Überprüfungen, sondern geringen Energieverbrauch, hohen Energiegewinn, es ist inflationssicher, macht nicht dick, kostet keine monatlichen Raten, macht keine Versicherungsansprüche geltend, ist diebstahlsicher, steuerfrei und natürlich wiederverwertbar.« (Jack Canfield) ■



Life
sLtiylle

Unser nächstes Präventions-Camp mit Wuschelgeschichte und »hugs not drugs« findet vom 30. Juni bis 5. Juli 2014 statt. ■

Bei der alten Eiche

»Tschüs! Wir sehen uns Morgen, ja?«, ich nickte ihr lächelnd zu und winkte zum Abschied noch einmal. Als sie die Tür schloss sog ich genüsslich die kühle Herbstluft ein. Sie roch so wunderbar nach gerade gefallen Blättern und Regen. Die untergehende Sonne färbte den gesamten Himmel in wunderschöne Rottöne. Mich umgab eine beruhigende Stille. Man konnte nur ab zu den Wind hören, wie er verspielt durch die Bäume strich und die verbliebenen Blätter tanzen ließ. Als er mir in die Haare blies, sodass sie mir um den Kopf wirbelten, musste ich lachen.

Ich summte leise vor mich hin als ich auf den Sportplatz zusteuerte, der zu dieser Jahreszeit meist leer war. Ich liebte es – wenn sonst niemand hier war – auf die riesige Eiche zu klettern, die am Rande des Platzes auf einem leicht in ein Gestrüpp abfallenden Hang wuchs. Heute blieb ich nur kurz bei meiner großen Eiche stehen, bevor ich meinen Weg nach Hause fortsetzte. Liebevoll strich ich ihr über die raue Rinde, als wäre sie ein geliebter Freund. »Ich muss heute gleich weiter. Tut mir leid! Dafür bleib ich morgen länger!«, flüsterte ich, worauf ihre Blätter traurig raschelten. Ich wandte mich ab und ging den Hang hinunter ins Gestrüpp. Gedankenversunken blickte ich hoch zum Blätterdach über mir, durch das ab und zu bereits ein Stern blitzte. Plötzlich knackte kurz vor mir ein Zweig. Es war wundervoll zuzugucken, wie sich die Bäume im Wind bewegten oder unter einer schweren Schneelast ächzten und bebten, als wären sie lebendig. In den Büschen neben meiner Eiche versuchten immer wieder andere Kinder ein geheimes Lager herzurichten. Aber sie waren nie lange geblieben. Inzwischen gab es dadurch so viele Schneisen und Löcher in den Büschen, dass man problemlos zu dem Wäldchen dahinter gelangte. Für mich nur ein Vorteil – es war mir immer wieder eine willkommene Abkürzung, auch wenn ich das dichte Gestrüpp ein wenig vermisse, durch das ich mir immer nur mühsam einen Weg hatte bahnen können und nie ohne Kratzer auf der anderen Seite herausgekommen war.

Irritiert blieb ich stehen und sah mich um. Ein Schatten trat vor mir aus dem Buschwerk. »Hallo Sarina.«, sagte eine dunkle, raue Stimme. Ich kannte diese Stimme gut und meine hochgezogenen Schultern entspannten sich wieder. »Herr Sast. Man! Sie haben mich vielleicht erschreckt!« Ich schüttelte den Kopf. Herr Sast war unser Nachbar und er lud uns ab und zu zum Kuchenessen bei sich ein. »Hab ich das?«, fragte er und seine Stimme schien noch tiefer zu werden. Trotz der Dunkelheit konnte ich seine weit vom Kopf abstehenden Segelohren sehen, die ihn immer wie ein Kobold aussehen ließen. »Du solltest so spät nicht mehr allein herum streunen. Außerdem wird es jetzt immer kälter.« Herr Sast machte einen Schritt auf mich zu und stand nun direkt vor mir – er war fast anderthalb Köpfe größer als ich. Verwirrt schaute ich ihn an. Er wusste doch, dass ich häufig noch lange hier draußen blieb. Er hatte mich sogar schon mal hierher begleitet. Auf einmal spürte ich seine Hand auf meinem Arm. Verunsichert antwortete ich: »Ich bin gerne draußen. Und ich bin warm angezogen.« »Ja, stimmt. Das sehe ich.«, antwortete er und seine Stimme wurde zu einem Raunen. Seine Hand war zu meinem Gesicht hochgefahren und strich mir nun über die Wange. Nervös machte ich ein Schritt zurück. Der Boden unter meinen Füßen fühlte sich so rutschig an. Hatte der Mond vorhin auch schon geschienen? »Ich muss nach Hause.«, murmelte ich. Mein Herz pochte so schnell, dass mir schwindelig wurde. »Nein, ich denke nicht!«, erwiderte er lächelnd und streckte die andere Hand nach meiner Taille aus. »Hören Sie! Ich muss jetzt wirklich gehen!«, meine Stimme war ganz leise vor Angst geworden und ich versuchte seine Hände abzustreifen, aber er hatte mich bereits fest an der Hüfte gefasst. Es entwich aus mir der letzte Rest Hoffnung eines Missverständnisses, als ich in seine Augen blickte. Gierig wie ein Wolf der seine Beute betrachtete musterte er mich. Tränen der Verzweiflung stiegen mir in die Augen. Ein Windstoß ließ die Blätter bedrohlich rascheln und fuhr mir kalt ins Gesicht. Meine Beine waren plötzlich weich wie Butter und drohten unter meinem Gewicht einzuknicken. Ich stolperte nach hinten, während ich versuchte mich zu befreien, aber stattdessen rückte er nun noch näher und drückte mich an sich. »Lassen Sie los!«, wollte ich schreien, aber es kam kaum mehr als ein leises panisches Flüstern hervor. Er lachte. Mein Fuß blieb an einer sich aus dem Boden rängelnden Wurzel hängen. Ich fiel hin und er, fest an mich geklammert, landete auf mir. Nun begann ich wirklich zu weinen. Die Tränen liefen erst vorsichtig über meine Wange und suchten sich einen Weg über meine trockene Haut, aber schon bald rann mir ein ganzer Bach aus den Augen.

Meine Umgebung begann zu verschwimmen, sodass ich nur noch die Umriss sah. Ich verstand einfach nicht warum er das tat. Er war doch immer so freundlich gewesen. Als er mit einer Hand unter meinen Pullover fuhr, versuchte ich ihn weg zu schubsen, aber er war so groß, er war so schwer. Obwohl ich mich nun heftig wehrte, schien er unbeeindruckt, stattdessen wanderte seine Hand nun ganz langsam, als würde er über Seide streichen nach unten. Ich schrie. Diesmal versagten meine Stimmbänder nicht.

Als hätte er erst jetzt bemerkt, dass ich unter ihm lag, sah er mich an. Einen Moment lang schien er verwirrt. Dann verschleirte sich sein Blick wieder und seine Hand presste sich auf meinen Mund. Ich kämpfte dagegen an, sodass er mir schließlich mit beiden Händen den Mund zugruppte. Sein breiter Oberkörper beugte sich zu mir herunter. »Es ist doch alles gut.«, flüsterte er mir ins Ohr. Meine gedämpften Angstschreie wurden plötzlich panisch. Ich versuchte einzuatmen, aber seine großen Hände – ich schlug wild um mich, während sich alles um mich zu drehen begann. Meine Bewegungen wurden träger und auch meine Schreie leiser. Ich sah durch die Blätter hoch zum Mond.

Er schaute teilnahmslos zurück. ■



»eine trompete auf dem rücken und meistens schwer in eile – so kennt man mich. die kleinstädterin, die gerade frisch in die großstadt berlin zog, um sich hier der musik vollends hinzugeben. wenn ich nicht gerade musiziere, schreibe ich. wie es dazu kam? ich denke, es fängt bei jedem mit der ersten geschichte an, die man liest oder hört. die ideen und fantasien bilden sich von selbst im kopf. der nächste schritt ist einfach, sie auch aufzuschreiben ...«

Katarina Vowinkel

Who is who

- Held Deiner Kindheit? **Robin Hood.**
- Was wolltest Du früher immer werden? **Schriftsteller.**
- Das erste Konzert, zu dem Du hingegangen bist? **Jethro Tull.**
- Welche Begabung möchtest Du gerne besitzen? **Zeichnen.**
- Womit verschwendest Du am liebsten Deine Zeit? **Lesen.**
- Was würdest Du als persönlichsten Gegenstand in Deiner Wohnung bezeichnen? **Meine vollgekritzelten Hefte.**
- Welche Eigenschaften schätzt Du bei einem Mann am meisten? **Humor.**
- Welche Eigenschaften schätzt Du bei einer Frau am meisten? **Verlässlichkeit.**
- Was schätzt Du bei Deinen Freunden am meisten? **Das Wissen, dass es sie gibt.**
- Was frühstückst du morgens am liebsten? **Kaffee mit Milch.**
- Ein Kopfkissen oder zwei? **Eins – und eine Katze, die darauf liegt.**
- Worauf freust du Dich zurzeit am meisten? **Urlaub.**
- Katze oder Hund? **Katze!!!**
- Was brauchst Du zum Leben? **Literatur (kommt gleich nach Atmen ...).**
- Welche Musik sollte bei Deiner Beerdigung gespielt werden? **»The Impossible Dream« von Mitch Leigh.**
- Was Du schon immer mal sagen wolltest: **Willkommen auf der Erde.**
- Ein Zitat: **Wir freuen uns über euren friedlichen Besuch.**
Wer kämpft, kann verlieren.
Wer nicht kämpft, hat schon verloren.
(Bertold Brecht)

Name: Sabine Völkel
 Spitzname: Biieeen
 Alter: 47 Jahre
 Sabine ist Kundenbetreuerin bei einem Internetstartup Unternehmen.
 Ehrenamtlich engagiert sie sich in unserem Redaktionsteam.



Grundsätzlich ist in der Bundesrepublik durch den Jugendmedienschutz-Staatsvertrag (JMStV) geregelt, welche Inhalte sich Jugendliche im Netz ansehen dürfen. Anbieter von Pornografie müssen sicherstellen, dass ihre Nutzer über 18 Jahre alt sind. Dafür gibt es das sogenannte Altersverifikationssystem (ASV), das heißt, man muss per Post-Ident mit seinem Ausweis seine Volljährigkeit

Sexim Netz – Regelungen & Gefahren –



nachweisen. Aber nicht umsonst heißt es das World Wide Web. Solche gesetzlichen Regelungen können eben nur in dem Land durchgesetzt werden, in dem sie erlassen wurden. Wenn, wie es häufig der Fall ist, der Server in einem anderen Land steht, wird das Alter teilweise nur durch eine simple Abfrage bestätigt. Kann der Nutzer selbst belangt werden? Wenn er sich Daten illegal aus dem Netz zieht, ja – das gilt aber nicht nur für Pornografie, sondern auch für Musik oder eBooks. Ansonsten sind die Eltern gefragt. Sie haben die Möglichkeit, auf den Rechnern ihrer Kinder Filter-Programme zu installieren, sodass nur noch jugendfreie Webseiten angezeigt werden. Eines sollte man aber auf jeden Fall bedenken: Wer sich auf Seiten begibt, bei denen der Server in einem anderen Land steht, betritt rechtlich unkontrolliertes Gebiet. Gerne werden solche Seiten dazu benutzt, um nicht nur Fotos oder Videos bereitzustellen, sondern auch Spionage- oder Schadsoftware. Ob es sich lohnt, für ein kleines Filmchen zu riskieren, dass sich am nächsten Tag der PC oder das Handy nicht mehr anschalten lassen oder sonstige Macken entwickeln, muss jeder selbst entscheiden ■

Termin**t**icker

Redaktionssitzungen

- 8. April 2014 um 18.45 Uhr
- 6. Mai 2014 um 18.45 Uhr
- 3. Juni 2014 um 18.45 Uhr

Weitere Termine
sind auf der Homepage zu finden
oder im Büro zu erfragen.

teen-active

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

Treffpunkt ist bei teenex.

- 8. April 2014, 18.00 Uhr

*Theater Strahl »Klasse Tour –
Masken-Beatbox-Theater«*

Anmeldung aufgrund der Kartenbestellung
bis 31. März 2014

- 17. April 2014, 16.00 Uhr

Osterbasteln

- 25. April 2014, 11.00 Uhr

Osterbrunch

- 14. Mai 2014, 16.00 Uhr

Buttonherstellung

- 4. Juni 2014, 16.00 Uhr

Minigolf

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

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

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

Vorstandssitzungen

- 7. April 2014, um 19.00 Uhr
- 5. Mai 2014, um 19.00 Uhr
- 2. Juni 2014, um 19.00 Uhr

teenex-Camp

- 30. Juni – 5. Juli 2014

Unser diesjähriges teenex-Camp
findet auf dem Finkenwerder Hof
an der Mecklenburgischen Seenplatte statt
(www.finkenwerderhof.org).

Weitere Informationen und das Anmeldeformular
findet Ihr auf unserer Webseite www.teenex.de.

Liebe Leser,

für Eure Vorschläge,

Euer Lob und Eure Kritik

an unserer Vereinszeitung

haben wir **druckfrisch@teenex.de**

als Mailadresse eingerichtet.

Bitte schreibt uns,

denn Eure Meinung ist

uns wichtig!