

# teenex druckfrisch

3/2014



Gesundheit ~ Salud ~ Santé ~ Hälsa  
Health ~ Zdrowie ~ Sağlık ~ Salute



**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 Kerker

**Gestaltung:**  
Katharina Hamann, Linnéa Koop,  
Axel Unser

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.



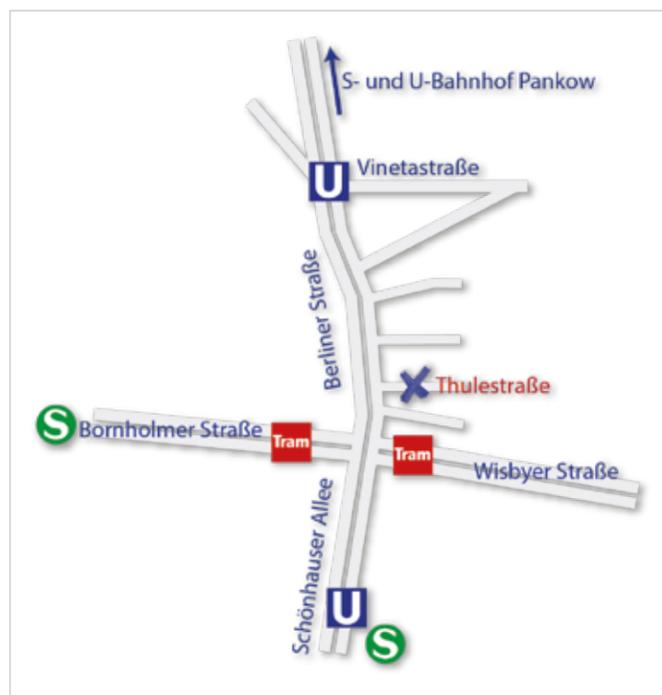
teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

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.

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

Hier arbeiten wir, hier findet Ihr uns!



## Liebe Leser,

so kurz vor Weihnachten kommt nun die erst dritte Ausgabe unserer druckfrisch in diesem Jahr heraus, nachdem wir mit der Herbstausgabe einfach mal pausiert haben.

Das hatte gleich mehrere triftige Gründe und so ist das vorliegende Heft so etwas wie ein Neuanfang. Unser Grafiker Hans Gerasch hat uns im Sommer aus persönlichen Gründen verlassen. Ganz herzlich danken wir ihm ausdrücklich für die vielen hochwertigen druckfrisch-Ausgaben, die durch ihn immer wieder zu kleinen Kunstwerken wurden. Auch Katharina Hamann konnte uns zwischenzeitlich nicht mehr unterstützen. Wir gratulieren ihr hier ganz herzlich zur Geburt ihrer beiden Söhne. So ist das mit den viel beschworenen Veränderungen, die einfach passieren und denen man sich stets aufs Neue stellen muss, um im Leben, im Geschäft, heil oder munter und gesund zu bleiben.

Gesundheit – unser Titelthema – wünscht man sich zu dieser Jahreszeit besonders häufig, gerade weil sie zwischen nasskaltem Außenklima und zentralbeheizten Innenräumen öfter mal unter die Bettdecke flüchtet, um sich ihrer selbst oder unserer Zuneigung zu versichern. Wie schön, wenn wir sie dann endlich wieder bewusster wahrnehmen und pflegen und nicht ein weiteres Mal übergehen oder erzwingen wollen. Ein hinreichender Anlass für mindestens einen guten Vorsatz zum neuen Jahr? Unser neu gewonnener ehrenamtlicher Mitstreiter im Redaktionsteam Walter Franzke hat sich dazu gleich mal in der Lifestyle-Rubrik mit einem Blick nach vorn hilfreich zu Wort gemeldet. Mit einem weiteren Blick zurück, auf das große Thema 25 Jahre Mauerfall, zeigt er im Kulturbeutel sozusagen Rundumsicht. Dass er diese Rundumsicht mit ganz viel Medienerfahrung auch fachlich besitzt, konnte er uns auch in unserer letzten Redaktionssitzung beweisen.

Dass sich aus dem Gutsschloss Blossin ein Schlossgespenst in der druckfrisch zu Wort meldet, ist ganz neu und unserem letzten teenex-Camp in diesem Sommer zu verdanken, über das Sylvia Momme-Gößel ganz begeistert berichtet. Besonders freut uns natürlich, dass wieder so viele teen-active-Veranstaltungen im

Verein organisiert und mit den Jugendlichen durchgeführt wurden. Ein Brief von unseren teenex-Aktivistinnen in Großbritannien – Ann und Peter – beschließt dann diese Ausgabe zum Jahreswechsel, die Euch hoffentlich wieder interessante Anregungen gibt und gefällt.

Schreibt uns ruhig mal Eure Meinung. Wir sind für jede Anregung dankbar: [druckfrisch@teenex.de](mailto:druckfrisch@teenex.de) oder auf facebook.

Ansonsten bleibt uns nur einmal wieder aus der Thulestraße 4 in Berlin herzliche Weihnachtsgrüße in den Rest der Welt zu senden und unseren treuen Lesern und allen anderweitig Interessierten einen guten Start in das neue Jahr und viel Glück und Gesundheit zu wünschen.

Euer druckfrisch-Team ■





**Liebe Leser**  
Holger Vowinkel

**Comic**  
Der Infizierte  
OMX & RR

**In eigener Sache**  
teenex-Camp 2014  
Sylvia Momme-Göbel

**Titelstory**  
Gesundheit - unser höchstes Gut  
Sabine Völkel  
Wer oder was macht eigentlich gesund?  
Holger Vowinkel

**teen-active**  
Juni 2014 - Minigolf am Schäfersee  
Stephan Usung  
August 2014 - Tretbootfahren  
Natalie Renou  
September 2014 - Jedes Jahr im Herbst...  
Stephan Usung  
Oktober 2014 - Ausflug ins FEZ  
Natalie Renou

**Kulturbeutel**  
Die Berliner Mauer fällt ein zweites Mal  
Walter Franzke

**Das Schlossgespenst berichtet**  
Das Gespenst im Gespräch mit Lydia  
Vanessa Bernhardt & Lydia Rothe

**Junge Autoren**  
Vom Fliegen  
Katarina Vowinkel

**Lifestyle**  
Vorsätze für 2015 wirklich durchziehen  
Walter Franzke

**Die Nicht-Kolumne**  
Gesundheit!  
Robert Reich

**Leserbriefe**  
E-Mail von Ann und Peter  
Ann und Peter Stoker

3  
5  
6  
8  
12  
16  
18  
19  
20  
22  
23

# Der kleine Machos in DER INFIZIERTE



FIN

Nov. 1996  
© by OMX & RR

# teenex-Camp 2014

Es ist das warme Gefühl von Zusammenhalt und gegenseitigem Respekt, was sich in mir ausbreitet, wenn ich an unser letztes wunderbares teenex-Camp denke. Ich hatte bereits zum Abschluss gesagt, dass das wohl das beste Camp war, dass ich je geleitet habe, hatte dann aber gezweifelt, ob mich nicht die Emotionen des Abschieds zu dieser Überreibung bewegten. Heute, vier Monate später, kann ich mit genügend Abstand behaupten:

Es war das beste Camp, das ich je erlebt habe! Gemessen an der Offenheit jedes einzelnen Teilnehmers, der Motivation mitzuwirken, der Bereitschaft, sich auf die Gruppe und auf erst einmal Fremdes einzulassen, und der Gruppendynamik mit all den Emotionen, die entstanden.

Als Ort hatten wir für dieses Jahr den Finckenwerder Hof, eine Einrichtung in der Nähe von Schwerin, ausgesucht – wie immer weit weg von jeglicher Zivilisation, aber dieses Mal mit meditativem Flair und vegetarischem Essen. Umgebung und körperliches Wohlbefinden sind eine wichtige Grundlage für das Gelingen unseres Konzeptes, was die Jugendlichen in ihrer gesamten Persönlichkeit fordern und fördern soll.

Wie oft in den letzten Jahren wussten wir im Vorhinein, dass viele der Teilnehmer bereits eine bewegende Geschichte und teils auch eigene Suchterfahrung mitbringen.



Die Eltern hatten den vorbereitenden Elternabend genutzt, um uns entsprechend zu informieren. Für einige Jugendliche war es die erste konsumfreie Zeit seit Langem. Die geringe Größe der Gruppe, eine gute Vorbereitung im Team (aus Sozial-, Erlebnispädagogen und Jugendlichen) und die Abstimmung des Konzeptes auf die Individualität der Gruppe waren wichtige Voraussetzungen, um das Projekt gelingen zu lassen. Nicht zuletzt war es auch das 100-prozentige Engagement unserer jugendlichen Gruppenleiter, die einmal mehr über sich hinauswuchsen und uns in so manch erschöpfter Minute retteten.

Bereits die Übungen zum Kennenlernen am ersten Tag vertrieben die anfängliche Zurückhaltung der Teilnehmer, die gemeinsam mit dem Bus aus Berlin angereist waren. Schnell war es möglich, gemeinsam zu lachen. Der zweite Tag zum Thema Selbstwert, Mobbing und Sucht zeigte uns, wie viel Vertrauen die Jugendlichen sich untereinander und uns schon jetzt entgegenbrachten. Viele persönliche Erfahrungen wurden ausgetauscht und Wertschätzungen in Form von Fuzzys und Wuscheln verteilt.

Die Sessions zu Teamarbeit, Kooperation und Kommunikation waren ebenso intensiv und verdeutlichten, was in den Jugendlichen steckt und allein durch Offenheit und gegenseitigen Respekt möglich ist. Selbst unser legendäres Wüsteninselspiel, was neben Teamarbeit und Kreativität die Frustrationstoleranz fördern soll, meisterten die Teilnehmer nahezu problemlos. Mit Gelassenheit wurde jede noch so haarsträubende Übung angegangen und die Jugendlichen in die Gruppe integriert, die damit Schwierigkeiten hatten. Die selbst geschriebenen Songs zeigten, was auch unter Hochdruck an Kreativität möglich ist. In Rollenspielen zu Gruppendruck und Risikokompetenz konnten neben der Auseinandersetzung und Reflexion zu diesen Themen erste „Bühnen“-Erfahrungen gesammelt werden. Und spätestens die Sexualitätsrunde, die stets für alle superspannend ist, ließ dann die letzte Zurückhaltung fallen und selbst die ruhigeren Teilnehmer überraschten mit offenen, ehrlichen und sehr persönlichen Aussagen.

Sicherlich gab es auch Momente, in denen einzelne Teilnehmer an ihre Belastbarkeitsgrenze stießen. Das Programm ist auch für uns Professionelle höchst intensiv und die Zeit in der Gruppe – von möglichen Auszeiten abgesehen – ohne Unterbrechung. Fasziniert hat mich, wie die Jugendlichen unter sich gegen Ausgrenzung und um die Beteiligung jedes Einzelnen kämpften. Gegenseitiges Vertrauen konnten wir von pädagogischer Seite sicherlich unterstützen, aber die Offenheit dafür hat jeder Einzelne selbst eingebracht.

Die Abschlussshow war aufregend, überraschend, emotional und mitreißend. Gezeigt wurden eigene Sketche und sogar ein ganzes Theaterstück, eigene Songs, Poesie und viel Humor – rund um das Thema Sucht, Jugend und Lebenssinn. Aufregend ist diese Show besonders, weil die vorbereiteten Beiträge von den einzelnen Gruppen geheim gehalten werden und die Show eine absolute Premiere ist. So waren nicht nur die angereisten Eltern gerührt.

Besonders bewegt haben mich persönlich die Dankesworte unserer Teilnehmer. Sie haben das Gefühl der Woche, etwas wirklich Wichtiges und Großes geschafft zu haben, wunderbar ausgedrückt.

Ich freue mich schon sehr auf die baldigen Gruppenleiterschulungen und das Camp im November 2015! ■



E-Mail einer Teilnehmerin nach dem Camp:

Eigentlich hatte ich nicht wirklich viel Lust. Vor allem, als ich erfahren habe, dass ich um fünf Uhr aufstehen muss.

Viel zu lachen gab es dann doch, weil wir zu spät gekommen sind. Ich habe mich vor allem gewundert, dass es so wenige Leute waren. Aber ich habe später gemerkt, dass es so einfach perfekt war.

Zum ersten Mal nach fast einem Jahr habe ich Zusammenhalt miterleben dürfen. Wir waren EINE Gruppe und das seit Tag #1!

Es ging leider nur viel zu schnell vorbei! Ich würde alles dafür tun, um wieder zurückfahren zu dürfen. Einfach in den Bus setzen und los. Leider geht das nicht. Aber durch das Camp habe ich viel gelernt und versuche, dieses Wissen an andere Menschen weiterzugeben. Mir wurde gezeigt, dass ich gut so bin, wie ich bin. Und, dass ich mich nicht ändern soll, sondern die Fähigkeiten, die ich mitbringe, im weiteren Leben anwenden soll. Ich kann euch nicht oft genug danken. Ich werde diese Woche als eine der schönsten in meiner Erinnerung behalten.

Dankeschön :)  
Vanessa



# Gesundheit

## – unser höchstes Gut

Der Begriff Gesundheit kommt aus dem Mittelhochdeutschen. Seine Bedeutung lässt sich auf „kräftig, mächtig“ zurückführen. Gesund, so könnte man sagen, war also, wer kräftig genug zum Überleben war. Dabei beschränkte sich die Gesundheit nicht nur auf das Körperliche. Im Gegenteil, wenn man sich die Aufgaben eines Schamanen oder Medizinmannes ansieht, reichen diese sogar bis in den spirituellen Bereich hinein. In Bevölkerungsgruppen,

die heute noch Schamanismus praktizieren, wird Krankheit oft auf böse Geister zurückgeführt oder als Fehlverhalten des Menschen gegenüber dem natürlichen Gleichgewicht gedeutet. Deshalb kann der Kontakt mit dem Geisterreich nötig sein, um zu heilen. Gesundheit beinhaltete also schon immer mehr als körperliche Unversehrtheit.

Schon im Altertum wurden Ärzteschulen gegründet und bereits 400 Jahre vor Christus lebte der Mann, den man als den Begründer der Medizin ansieht: Hippokrates, der von sich behauptete, von dem griechischen Heilgott Asklepios abstammen. Wir kennen davon heute noch den Eid des Hippokrates und den Äskulapstab, den man stilisiert im A der Apotheken wiederfindet.

In unseren Breiten entstammten seit dem frühen Mittelalter Ärzte oder Heilkundige traditionell aus der religiösen Schicht. Hospitäler, die Vorläufer zu unseren Krankenhäusern, wurden von Klöstern geführt. Diese verfügten über reichhaltige Kräutergärten. Aus den Kräutern wurde Medizin bereitet. Aber – und hier schließt sich der Kreis zum Schamanen – die Medizin konnte nur mit Gottes Segen wirken. Krankheiten kamen von Gott. Gebete und Kräuter wirkten allenfalls unterstützend. Eine bekannte Vertreterin dieser Zeit ist Hildegard von Bingen, die nicht nur ein eigenes Kloster gründete, sondern auch medizinische Abhandlungen verfasste. Auch außerhalb der Klöster gab es heilkundige Männer und Frauen. Diese waren jedoch offiziell nicht anerkannt. Wenn ihnen eine Heilung misslang, wurden sie gerne als Hexen angeklagt und im Zweifelsfall verbrannt.

Im 19. Jahrhundert wurde die Kontrolle über Heilberufe den Kirchen abgenommen und der Staat übernahm die Regelung. Immer mehr

änderte sich auch die Sichtweise auf die Gesundheit. Gesundheit allein genügte nicht mehr, jetzt musste der Körper auch fit gemacht werden. Zu diesem Zweck gründete Friedrich Ludwig Jahn, auch Turnvater Jahn genannt, eine Turnbewegung, in der junge Männer gemeinsam Sport trieben. Leider hauptsächlich zu dem Zweck, die Jugendlichen für den Krieg gegen Frankreich zu drillen. Aber seine Idee der Leibesübungen überdauerte die politischen Vorstellungen. Der Trend zum Sport ließ sich nicht mehr aufhalten. Im 20. Jahrhundert entstanden mehr und mehr verschiedene Sportarten, die nicht alle mehr nur die Gesundheit im Blick hatten (Bungee-Jumping!), aber teilweise zu regelrechten Weltanschauungen wurden, wenn man an Jogging, Aerobic oder Yoga denkt.

Inzwischen ist Gesundheit längst nicht mehr auf das Fehlen von Krankheit beschränkt. Nun soll der Mensch sich auch noch wohlfühlen. Der Begriff „Wellness“ taucht zwar bereits Mitte des 17. Jahrhunderts auf, doch erst 200 Jahre später wurde er zum Namen einer neuartigen Gesundheitsbewegung, die ganzheitlich Sport, Ernährung und Entspannungstechniken verwendet, um eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erzeugen.

Womit wir wieder beim Anfang wären – beim Schamanen, der das natürliche Gleichgewicht wieder herstellen will. So unterschiedlich an das Thema in den Zeiten auch herangegangen wurde, in einem waren sich die Menschen schon immer einig: Gesund ist, wer im Gleichgewicht ist. ■



# Wer oder was macht eigentlich gesund?

Während sich früher die Medizinmänner für die Gesundheit der Sippe verantwortlich gefühlt haben, gibt es heutzutage eine unüberschaubare Zahl von Experten in unterschiedlichen Berufszweigen und Branchen, die angetreten sind, um unser aller Gesundheit zu pflegen, zu fördern oder gegebenenfalls wiederherzustellen – konventionell oder alternativ.

Gesundheit ist ein Thema, das heute jeden beschäftigt. Überall ist dieses Wort

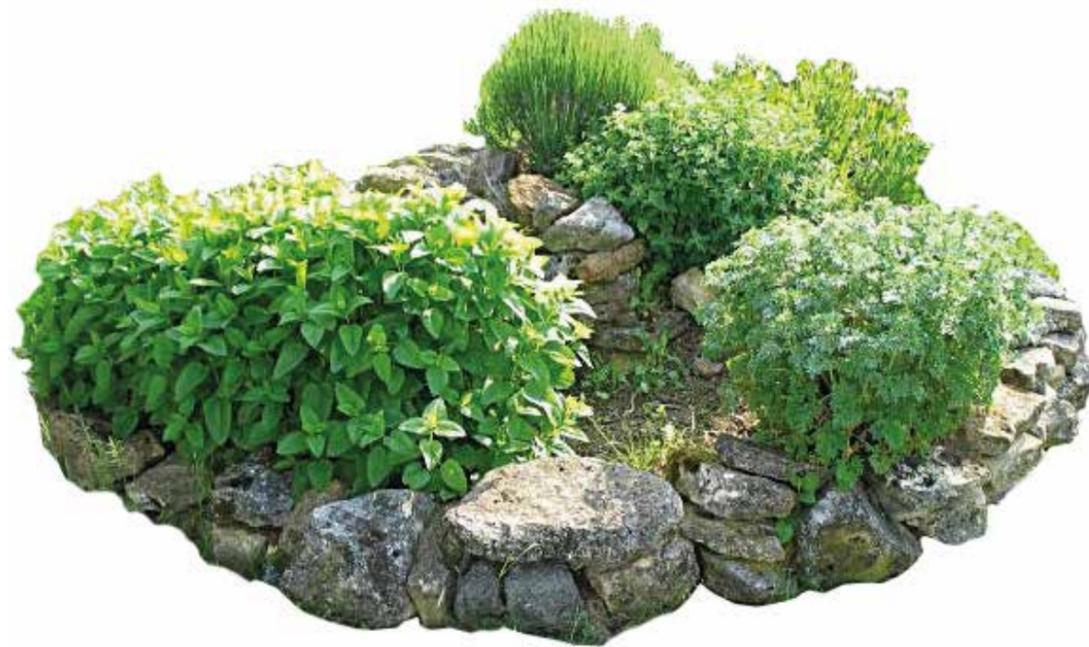
in den zahlreichen Bereichen, für die eingeschätzt, beobachtet und bewertet wird, was gesund ist, hält oder macht. Es geht um Körper, Geist oder Seele, um Psyche, Organe, Gewebe, Vererbung oder Übertragung, um stoffliche, energetische und seelische Nahrung, Diäten oder Trainings, um Stoffwechsel und Biochemie, um synthetische oder natürliche Medizin, um Gifte, Genuss oder Drogen, um Stress, Angst oder Lust, um Überlastung oder Vergiftung ...

Meint man den Gesundheitszustand, so wird erstaunlich viel als „normal“ akzeptiert und toleriert. Der alltägliche Wahnsinn unserer industrialisierten modernen Lebensweise wird als Norm gesetzt. Andererseits wird an immer mehr Krankheiten geforscht und oftmals – mangels Verständnis und Einsicht in tiefere Zusammenhänge und Ursachen – lediglich etikettiert und an Symptomen herumkuriert. Die Krankenkassen tragen nicht umsonst diesen Namen.

An anderer Stelle jagt eine extreme Auffassung die nächste: Welche Lebens-

weise gesund oder ungesund sein soll. Man müsste Tag und Nacht studieren und sich befeißigen, allen guten Ratschlägen nachzukommen, allen sich oft sogar extrem widersprechenden Theorien und Anweisungen halbwegs Folge zu leisten. Dabei hat vieles den bitteren Beigeschmack einer clever verpackten Marketingkampagne. Selbst hinter wissenschaftlichen Argumentationen regieren oft Glaubenssätze – obwohl ja die Abtrennung von der Religion mit der modernen Medizin Einzug hielt. Allerdings wurde offensichtlich auch allzu eifrig über Bord geworfen, was

ins Bewusstsein gerückt. Es bewegt alle Generationen, alle sozialen Schichten und gesellschaftlichen Gruppen. Ob mit positivem oder negativem Beigeschmack: Gesundheit wird benannt, besprochen, diskutiert oder heiß debattiert. Es darf heutzutage sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber geben, was als gesund gilt. Diese Vielfalt spiegelt sich



auf energetischer, mentaler oder spiritueller Ebene in alten Zeiten ganz hervorragend zur Gesunderhaltung oder Wiedergesundung beitrug.

Die Weltgesundheitsorganisation als offizielles Sprachrohr aller öffentlichen Gesundheitsinstitutionen oder -autoritäten bezeichnet Gesundheit als den Zustand des *völligen* körperlichen, geistigen und sozialen *Wohlbefindens*! Eine gewaltige Aufgabe für die Menschheit! Sind wir heute gesünder, weil wir theoretisch so viel darüber wissen und eine wissenschaftlich-technische Armada allen Rätseln des Lebens hinterherjagt?

So wie sich mit wachsender Arbeitsteilung das gesamte Leben der Menschen mehr und mehr differenziert und damit vom Einssein und Ganzsein entfremdet hat, so auch unsere Gesundheit – beziehungsweise unserer Auffassung davon und von uns selbst. Mit dem Siegeszug der modernen Wissenschaften wurde die Erkenntnis spezialisiert und damit die Wahrheit in immer kleinere Stücke zerteilt, was diese nicht zwangsläufig verdaulicher macht. Allzu leicht gingen bei dieser rasanten Entwicklung wesentliche Zusammenhänge verloren. Wer seinen Erkenntnisgewinn vorrangig auf Erscheinungen gründet, die sich aus einer engen Perspektive in Wahrscheinlichkeitsmathematik zwingen lassen, läuft Gefahr, Wesentliches aus dem Blick zu verlieren. Da hilft keine Pille!

Da Wohlbefinden ein ausdrücklich subjektives Erleben darstellt und sich aus individueller, innerer Wahrnehmung erklärt, sind der Objektivierbarkeit Grenzen gesetzt. Gesundheit als Objekt entmündigt uns gefährlich und stabilisiert die Systeme der Abhängigkeiten. Gesundheit als Markt nährt die Illusion, man könnte Gesundheit kaufen. Könnte man sie dann nicht auch stehlen? Was braucht man alles, um gesund zu sein? Sind Rivalität, Wettbewerb, „Survival of the Fittest“ als Prinzipien unserer Gesellschaft gesund? Ist immer älter werden gesünder? Wer oder was macht wen krank? Mehr Fragen als Antworten – und immer neue kommen dazu.

Dabei bleiben einige grundlegende Regeln ewig gleich, auch wenn es immer schwerer scheint, tatsächlich danach zu leben: *Strebe nach Gleichgewicht und Gelöstheit im freien Fließen der Lebensenergie im inneren und äußeren Universum!*

Es gibt keine Trennung von körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Gesundheit der Individuen und von der Gesundheit dieser Welt im Ganzen. Mögen alle Wesen glücklich sein! Individuelle Natur ist Teil der gesamten Natur und Geist und Bewusstsein sind ebenso individuell wie verbunden. Reinheit, Klarheit und Wahrheit sind Gesundheit. Niemand hat Kontrolle, aber jeder Einzelne trägt Verantwortung mit dem eigenen Fühlen, Denken und Handeln für das Ganze und auch nur bei sich selbst liegt der jeweilige Schlüssel, der zum universellen Gleichgewicht führen kann. Anitscha! ■



# teen-active

## Juni 2014 - Minigolf am Schäfersee

Unseren jungen Klienten und Klientinnen und auch ihren Eltern ermöglichen wir unter dem Namen teen-active die Teilnahme an einem bunten Programm alternativer Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Dabei werden Eintrittsgelder und andere Kosten vom Verein getragen.

Auf den nächsten Seiten findet Ihr eine kleine Auswahl an Texten – geschrieben von unseren Mitarbeitern – über einige unserer Unternehmungen in den letzten Monaten.

Termine für unsere nächsten Aktionen findet Ihr auf der Rückseite dieser Ausgabe sowie auf unserer Webseite: [www.teenex.de](http://www.teenex.de).

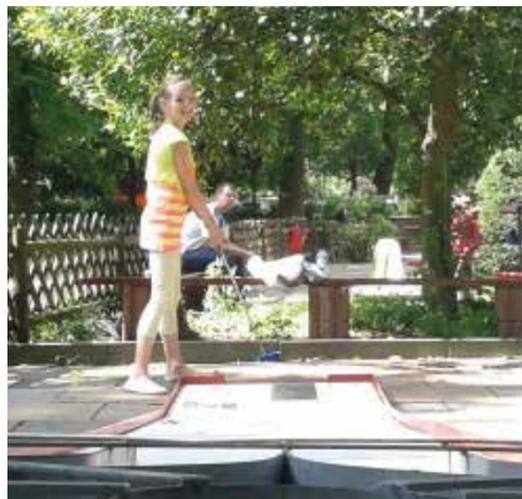
Am vierten Juni trommelten wir alle Freunde des Miniaturgolfes zusammen und machten uns auf den Weg nach Reinickendorf. Dort – unmittelbar an der U8 und der Station Franz-Neumann-Platz gelegen – befindet sich der Schäfersee. An diesem idyllischen kleinen See findet man neben verschiedenen Spielplätzen und Cafés eine 18 Löcher umfassende Minigolfanlage.

Da sich an diesem Tag der Frühsommer von seiner besten Seite zeigte – es waren 24 Grad Celsius im Schatten – beschlossen wir, uns mit einem kühlen Eis zu stärken und auf die Nachzügler zu warten. Als dann alle da waren, konnten wir uns der Herausforderung stellen. Wer schon einmal Minigolf gespielt hat, weiß sicherlich, dass die Bahnen von außen betrachtet recht einfach wirken. Wenn man sich dann aber an ihnen versucht, merkt man schnell, dass großes Geschick gefragt ist. So erging es auch uns. Nachdem wir die ersten Bahnen problemlos gemeistert und Hindernisse mit ruhiger Hand und Raffinesse umspielt hatten, steigerte sich der Schwierigkeitsgrad zunehmend. Nun zeigte sich, wer ein gutes Augenmaß und die richtige Schlaggeschwindigkeit hatte. Über Sprungschancen, durch Tunnel und Loopings galt es, die kleinen Bälle zu schlagen, sodass sie mit ein bisschen Glück den direkten Weg ins Loch fanden. Am Ende des Parcours lieferten sich zwei der Teilnehmerinnen ein Kopf-an-Kopf-Rennen, was auf einer kniffligen 18ten Bahn entschieden wurde.

Nach dem Zusammenrechnen aller Punkte konnte ich mir die meisten auf den Punkteplan schreiben. Leider bedeutet dies beim Minigolf den letzten Platz.

Unser Besuch beim Minigolf am Schäfersee hat uns viel Spaß gemacht und beim nächsten Mal gelingen die Schläge sicherlich noch besser. ■

Stephan Usung



## August 2014 - Tretbootfahren

An einem schönen Sommertag (es gab nur ab und an leichte Bewölkungen) zogen Stephan und ich mit vier Elf- bis Fünfzehnjährigen los, um uns den Nachmittag am Treptower Park mit Tretbootfahren zu verschönern.

Von der S-Bahn-Station Schönhauser Allee ist die Anfahrt mit der Ringbahn ja kein Problem. Wir spazierten durch den Park, um uns dann nah der Insel der Jugend zwei Tretboote auszuleihen.

Das Treten wurde aufgeteilt. Die Freiwilligen zuerst, dann kam jeder einmal dran. Herrlich: Hinten auf dem Boot zu liegen, die Finger ins Wasser zu halten und sich die Sonne auf den Pelz scheinen zu lassen. Vorne beim Treten konnte man je nach Belieben gemächlich vorangleiten oder seine Kraft und Ausdauer testen.

Nach ein paar Runden um die Insel, die jedes Boot für sich unternahm, fasste das andere Boot mit Stephan, Fabienne und Maurice wohl plötzlich einen Plan: Sie wollten uns (Lara, Sirin und mich) entern. Aber nicht mit uns! Zuerst mussten sie uns erst einmal bekommen! Später haben wir es so gedreht, dass sie uns ein bisschen hinter sich herzogen, sodass wir uns von dem Fangspielen wieder etwas erholen konnten.

Wie schnell doch eine Stunde vorbei ist. Schon war es wieder an der Zeit, die Boote abzugeben. Aber wir sind alle trocken wieder ans Land gekommen. ■

Natalie Renou



### September 2014 - Jedes Jahr im Herbst...

... kann man sie entdecken. Meistens weit oben im Himmel fliegend, manchmal aber auch am Boden liegend. Andere haben sich im Geäst der Bäume verfangen und es stellt sich die Frage: Wie zu ihnen hingelangen? Verbunden sind sie in der Regel über eine lange dünne Schnur mit einer Kinderhand, die wiederum zu einem Kind gehörend, das schnell über die weiten Flächen der Berliner Parks gerannt kommt. Wer ist da oben, wer fliegt dahin? Es ist ein Drache, wir bastelten ihn.

Wie jedes Jahr im September trauern wir auch dieses Jahr dem Sommer noch etwas nach. Nun gilt es, sich wieder mit Wind, Regen und niedrigen Temperaturen anzufreunden und erste verschnupte Nasen machen bereits die Runde. Doch eine gute Sache hat der aufkommende Herbst natürlich (neben den vielen schönen Farben der Blätter), wir können endlich wieder Drachen basteln. Die Materialien dafür bekommt man in jedem Bastelladen um die Ecke. Für unsere

Version benötigten wir 2 Holzstäbe, Paketschnur (um die Holzstäbe zu verbinden und den Rahmen des Drachens zu machen), dünnes Transparentpapier (für die Drachenfläche) und Krepppapier (um die Schleifen für den Drachenschwanz zu falten). Als Letztes fehlt natürlich noch die dünne Nylonschnur mit Griff, an der man den Drachen hält. Für unsere Bastelaktion nahmen wir uns Mitte September etwa drei Stunden Zeit. Die Zeit reichte locker, um die Drachen zu bauen und zwischendurch ein paar Kekse zu essen. Wir haben für unsere Drachen viele verschiedene und leuchtende Farben benutzt, um dem teilweise grauen Herbstwetter fröhlich entgegenzutreten zu können. Ich denke, das Ergebnis kann sich sehen lassen. Nun warten wir noch den geeigneten Zeitpunkt ab (trockenes Wetter mit viel Wind), um unsere Drachen Richtung Himmel steigen zu lassen.

Wenn Ihr euch auch mal im Drachenbasteln probieren wollt, findet Ihr hier eine tolle und einfache Bastelanleitung:

<http://www.selbstjemaecht.de/Basteltipps.html>  
(einfach runterscrollen bis zum Drachen) ■

Stephan Usung



### Oktober 2014 - Ausflug ins FEZ

Kurz vor Halloween lud das FEZ in der Wuhlheide zu einem Gruselerslebnis in den eigenen Hallen ein. In den teenex-Räumen stimmten wir uns auf Horror ein: Sunny verwandelte sich vor unseren Augen mit ihrem kreativen Talent in einen Zombie. In einer bunt gemixten Truppe jeglichen Alters (zwei Elternteile, Jugendliche und Kinder sowie Stephan und ich) traten wir dann mit einiger Verspätung die lange Anreise an. Da zu unserer Ankunftszeit keine Bimmelbahn (die gegen einen Aufpreis die Ankömmlinge direkt ins FEZ fährt und für die Kinder eine Attraktion ist) mehr fuhr, spazierten wir den Weg durch das weitläufige Gelände. Dabei sorgte Sunny immer wieder für ängstliche oder neugierige Blicke.

Vorbei am Waldstadion, großen Klettergerüsten, Ausleih-Vehikeln aller Art und tollen Spielgelegenheiten hielten wir zielstrebig auf die Halloween-Halle zu. Das war nicht leicht, denn die Verlockungen waren groß. „Können wir das kurz ausprobieren?“, „Nur kurz schaukeln – geht das?“ – „Leider nein, sonst haben wir keine Zeit für die Gruselangebote“.



Endlich angekommen, wurden wir über alle Angebote informiert. Das Spektakulärste für die Kinder und Jugendlichen war wohl der Durchgang durch die Rote Hölle. Die Führung wurde von einem jugendlichen „Vampir“ übernommen. Alle mussten sich die Augen verbinden. Die Erwachsenen durften die Kinder und Jugendlichen nur ein Stück weit begleiten. Dann mussten alle großen und kleinen Kids alleine durch die Rote Hölle. Zumindest wer sich traute – zurück ging es natürlich auch.

Nach ausgiebigem Klettern für die Kleineren und etwas Langeweile bei den Größeren stand der Hunger bei allen

im Vordergrund und wollte gestillt werden. Also nahmen wir uns Zeit für eine Mahlzeit – jeder durfte sich etwas aussuchen. Im Anschluss erkundeten wir die kreativen und gruseligen Angebote. Einige konnte man im Rahmen des Eintrittsgeldes nutzen, zu anderen musste zugezahlt werden. Insgesamt lässt sich sagen, dass das Programm eher auf Kinder zugeschnitten war und für Jugendliche nicht so viel geboten wurde.

Wir gingen dann erst zu später Stunde los. Es war natürlich schon dunkel und wir waren alle müde von dem Ausflug. ■

Natalie Renou



# Die Berliner Mauer

## fällt ein zweites Mal

Gänsehaut, Dankbarkeit und Rührung begleiteten die Abschlussfeier zum 25. Jahrestag des Mauerfalls am 9. November. Als Berliner mit westdeutschen Wurzeln oder als Jugendlicher ab Jahrgang 1989 hätte man eigentlich eine innere Verpflichtung verspüren müssen, in den Tagen zuvor einmal den komplett markierten Grenzverlauf abzuwandern. Wenngleich statt echter, tatsächlich noch unverrückbar stehender Mauerreste „Die Lichtgrenze“ allein durch 6800 Heliumballons zeigte, wo sich dieses trennende Mauerwerk durch die heutige Hauptstadt schlängelte, hätte man dennoch einen bleibenden Eindruck mitnehmen können. Die East Side Gallery mit ihren tollen, farbig gehaltenen Kunstwerken verkörpert heute ja eher das neue, hippe Berlin, als den wahren Schrecken des Kalten Krieges mit seinen Bedrohungen und Grenzsicherungsanlagen zu zeigen. Doch jetzt gab dieses lange vorbereitete Projekt der Brüder Christopher und Marc Bauder über 15 Kilometer zumindest spielerisch und in leuchtenden Tönen eine Ahnung davon, wie es gewesen sein musste, beispielsweise direkt neben der Mauer zu wohnen, Bekannte oder Freunde auf der anderen Straßenseite und damit im anderen Teil Deutschlands zu haben. Die echte Mauer löste sich freilich nicht einfach in Luft auf.

Vielen, die den 9. November 1989 live erlebt haben, ist das Spektakel augenscheinlich nochmals sehr nah gegangen. Auch die internationale Presse zollte ordentlich Lob – was uns Deutsche freuen

sollte, war doch die Wiedervereinigung von einem Teil der Anliegerstaaten nicht gleich mit Beifall bedacht, sondern eher von Vorbehalten gezeichnet gewesen. Wie aber gelingt es, dass diese friedliche Neuausrichtung der Geschichte auch nach den derzeit lebenden Zeitzeugen mit dieser Lebendigkeit fortgeführt und nicht bloßes Partyspektakel werden wird? Das Aufrufen von YouTube-Videostreams oder eine ähnlich gehaltene Wiederholung reicht mit Sicherheit allein nicht – zeigt uns doch gerade der jetzige Blick auf das Weltgeschehen, dass in Ländern wie der Ukraine, Syrien und Irak die Freiheit keineswegs ein selbstverständliches Gut ist.

Vergegenwärtigen wir uns am besten live an geschichtsträchtigen Orten, was es bedeutet, in einem unfreien Staat zu leben. Da sich die angedeutete Ballonmauer in den Himmel verflüchtigt hat, besteht diese Option erst wieder zu den nächsten Feierlichkeiten (womöglich in drei Jahren, wenn die Zeit nach dem Mauerfall gleich lang ist mit ihrem Bestehen). Ein authentisches Labor müssen wir uns nicht schaffen, gibt es doch genügend Anknüpfungspunkte in der näheren Umgebung. Nehmen Sie sich beispielsweise ein Mountain- oder E-Bike und radeln Sie den Berliner Mauerweg entlang. 165 Kilometer in 14 locker schaffbaren Etappen führen entweder über den Zollweg West-Berlins oder den Kolonnenweg der DDR-Grenztruppen. Neben Abschnitten mit vorhandenen Mauerresten und -spuren beschreiben mehr als vierzig Stationen anschaulich historische Ereignisse und das Alltagsleben an diesen Orten.

Wer eine noch direktere Geschichtskonfrontation mit lebenden Personen sucht, dem sei ein Besuch der Gedenkstätte Hohenschönhausen ans Herz gelegt. An dieser Stelle geben oft ehemalige Insassen Führungen in der früheren zentralen Untersuchungshaftanstalt des Ministeriums für Staatssicherheit. Große Teile der Gebäude und Einrichtung sind unversehrt. Das geschilderte persönliche Schicksal erfüllt das Unfassbare derart mit Leben, dass jeder Kino-Horrorthriller alt daneben aussieht. Wer mehr davon braucht, kann sich in der Folge auf eine Führung der

Berliner Unterwelten begeben. Zwar haben viele der Projekte im Berliner Untergrund eine ältere Geschichte als die Mauer, doch zeigen Umwidmungen des DDR-Regimes die Nutzbarmachung für eigene Zwecke. Und so ganz nebenbei erfährt man, wo es Schlupflöcher gab, wo die U-Bahn schnell ohne Halt durchfuhr und Personen hinter einer verspiegelten Scheibe einer besonderen Tätigkeit nachgingen.

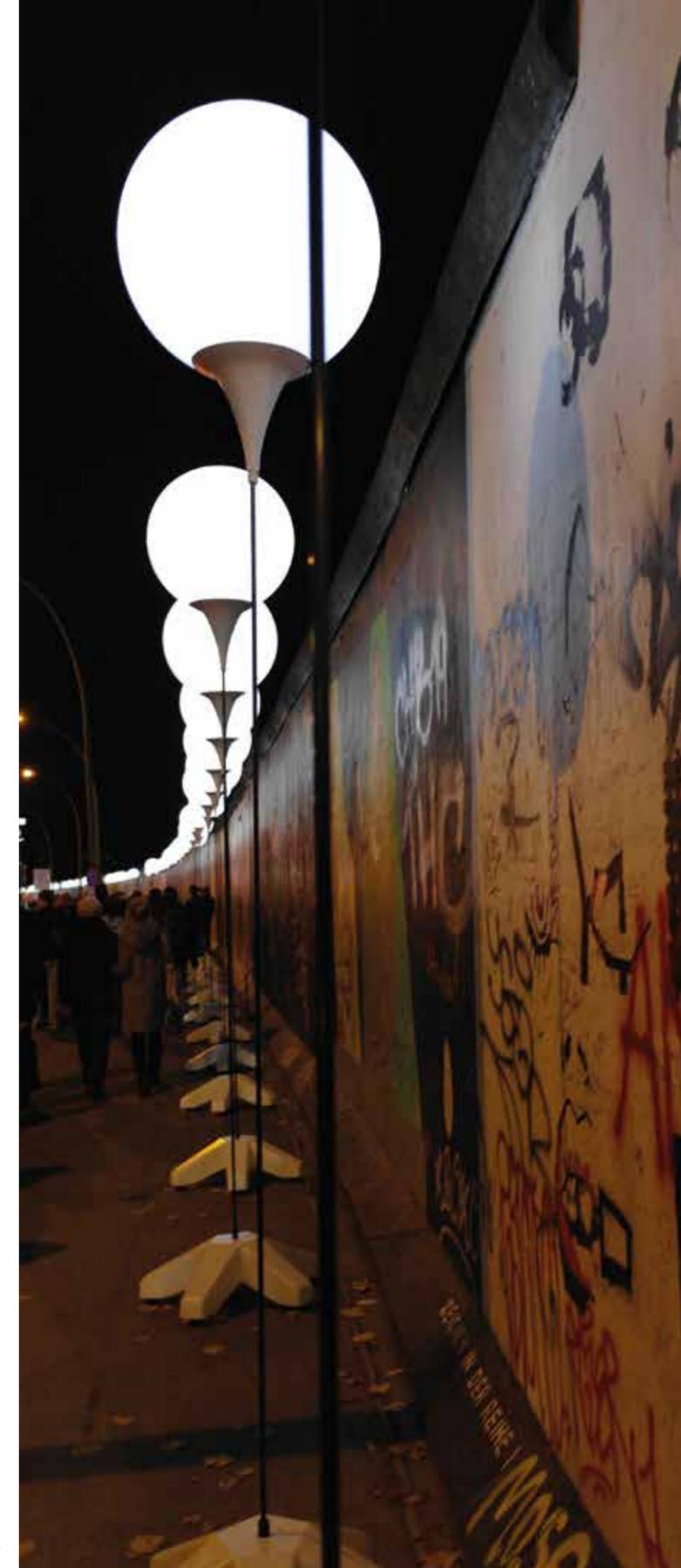
Mit der BVG kommt man heute auch an so manche Gruselorte der Vergangenheit im Umland. Mehr als 30 unterirdische Bauten der NVA und russischen Streitkräfte finden sich in der näheren Umgebung. Wegen fester Öffnungszeiten bieten sich beispielsweise die Bunker in Ladeburg (bei Bernau), in Harnekop und Wollenberg (bei Bad Freienwalde) an. Aber auch der „Fuchsbau“ bei Petersdorf/Bad Saarow, die Anlagen in Wünsdorf (an der B 96) und in Kolkwitz (bei Cottbus) lassen erahnen, wie man sich aufseiten der DDR-Führung auf eine Metamorphose des Kalten in einen heißen Krieg vorbereitete. Wer einen besonderen Zugang zum damaligen Häuptling sucht, der möge das Jagdhaus „Wildfang“ in der Schorfheide (bei Eichhorst) aus näherer Entfernung betrachten, wo einst Erich Honecker die meiste Zeit mit seiner Familie verbrachte. Die Liste lässt sich fast beliebig verlängern: um Wachtürme (in Nieder Neuendorf an der Havel; zwischen Frohnau und Bergfelde), um Fluchttunnel (von Klein-Glienicke nach Zehlendorf; von Glienicke nach Hermsdorf) und um Museen (Luftfahrtmuseum in Finowfurt).

Tendenziell sollten wir nicht zu viel Zeit ins Land gehen lassen. Die Bausubstanz vieler Anlagen ist ohnehin angegriffen und die Zeitzeugen werden nicht ewig leben. Jede Generation braucht diese unmittelbaren Eindrücke, um zu wissen, dass unsere freiheitliche Ordnung erkämpft wurde und weiter des aktiven Eintretens bedarf. So bekommen wir ein gutes Gespür, was gerade in anderen Teilen der Welt vor sich geht und warum wir gerade friedvoll ein ganz besonderes Jubiläum unserer jüngsten Geschichte feiern durften. ■

Hilfreiche Internet-Links:

[www.berlin.de/mauer/gedenkstaetten/berliner\\_mauer/index.de.php](http://www.berlin.de/mauer/gedenkstaetten/berliner_mauer/index.de.php)  
[www.berliner-mauer-dokumentationszentrum.de](http://www.berliner-mauer-dokumentationszentrum.de)  
[www.chronik-der-mauer.de](http://www.chronik-der-mauer.de)  
[www.berlin.de/mauer/mauerweg/index/index.de.php](http://www.berlin.de/mauer/mauerweg/index/index.de.php)  
[www.mauerweg.com](http://www.mauerweg.com)  
[www.stiftung-hsh.de](http://www.stiftung-hsh.de)  
[www.berliner-unterwelten.de](http://www.berliner-unterwelten.de)  
[www.ddr-bunker.de](http://www.ddr-bunker.de)

Fotos: Walter Franzke





## Das Gespenst im Gespräch mit Lydia

problematik.

**Gespenst:** Was hast du denn für Drogen genommen?

**Lydia:** Na ja, am Anfang habe ich Gras geraucht und später dann Crystal genommen.

**Gespenst:** Durch was hat sich das denn alles entwickelt? Gab es da einen direkten Auslöser?

**Lydia:** Ja, meine damalige Bezugsperson, mit der ich über alles sprechen konnte, ist gestorben. Ich hatte keinen guten Draht zu meinen Adoptiveltern und habe mich deshalb dieser Frau geöffnet. Als sie dann gestorben ist, ist mir eine sehr wichtige Person entrissen worden und dann hat alles angefangen.

**Gespenst:** Darf ich fragen woran sie gestorben ist?

**Lydia:** Sie hatte ein Problem mit der Leber. Um genau zu sein, hatte sie Gelbsucht und daran ist sie verstorben.

**Gespenst:** Denkst du es hat sich in der Zeit, in der du hier bist, etwas an deinen Problemen geändert? Positiv oder eher Negativ?

**Lydia:** Das erste halbe Jahr war ich nicht der Meinung, da dachte ich das bringt mir alles gar nichts. Aber dann habe ich mehr an mir gearbeitet. Ich habe gelernt, mit mir umzugehen und mich selbst besser kennenzulernen. Daher würde ich behaupten, es hat sich stark ins Positive verändert.

**Gespenst:** Was kannst du selbst tun, damit es noch besser wird?

**Lydia:** Ich stehe kurz vor meinem Auszug und daher hoffe ich das ich einfach das Beste daraus machen werde. Ich werde in meine eigene Wohnung ziehen. Ich bin 17 Jahre alt und nächstes Jahr dann 18. Ich möchte mein Leben selber in den Griff bekommen und endlich auf eigenen Beinen stehen. Ich habe aber auch Angst, dass ich rückfällig werden könnte, wenn ich wieder in meinem alten Umfeld bin.

**Gespenst:** So, jetzt noch eine Frage: Was möchtest du anderen Jugendlichen gerne noch mit auf den Weg geben?

**Lydia:** Ganz wichtig finde ich den Satz: „Ab wann arbeitet man wieder miteinander und nicht gegeneinander?“ Ich finde darüber sollte man mal nachdenken und sich vor allem auch festhalten. In manchen Situationen hilft es wenn man sich diesen Satz vor Augen holt und mal darüber nachdenkt. Er prägt meinen ganzen Aufenthalt im Gutsschloss.

**Gespenst:** Dankeschön.

Wer mehr über uns erfahren möchte, der muss sich bis zu einer der nächsten druckfrisch-Ausgaben gedulden.

Bis bald, Euer Gespenst. ■

Hallo, mein Name ist Vanessa und ich bin das Gespenst im Gutsschloss Blossin. Ich bin 16 Jahre alt, komme ursprünglich aus Dresden und wohne nun seit dem 20. August 2013 hier.

Ich möchte, dass Ihr etwas mehr über das Schloss und die Menschen hier erfahrt. Da habe ich mir gedacht, ich befrage einfach die Bewohner. Den Anfang macht Lydia.

**Gespenst:** Hallo, wer bist du und wo kommst du her?

**Lydia:** Hallo ich bin Lydia Rothe und komme aus Dresden. Also das ist im Bundesland Sachsen.

**Gespenst:** Okay, wie alt bist du?

**Lydia:** Ich bin 17 Jahre alt.

**Gespenst:** Seit wann bist du denn hier im Gutsschloss Blossin?

**Lydia:** Ich bin seit Februar 2013 hier. Mittlerweile sind das ein Jahr und neun Monate.

**Gespenst:** Das ist ja doch schon ziemlich lange. Wie findest du es hier im Gutsschloss?

**Lydia:** Größtenteils ist es sehr gut. Es ist schön offen. Es gibt ganz, ganz viele Fenster, wo viel Licht rein kommt. Das ist mir sehr wichtig. Jeder hat sein eigenes Zimmer und sein eigenes Bad, das finde ich sehr gut. Außerdem ist auch der Umgang miteinander sehr toll und man hat die Möglichkeit, viel Neues zu lernen.

**Gespenst:** Warum bist du überhaupt hier? Willst du uns dein Problem nennen?

**Lydia:** Ganz genau bin ich mir da gar nicht sicher, aber ursprünglich war die Rede von Borderline und einer Drogen-

## Vom Fliegen

Sie streiten immer.

Irgendwann waren sie in ein eigenes Haus fernab jeglicher Zivilisation gezogen.

Hier konnten sich die Nachbarn wenigstens nicht mehr beschweren, dass es ihnen zu laut würde. Im Umkreis von einem Kilometer nichts als Wiese und Acker. Und Tiere natürlich.

Denen ist der Streit unter Menschen egal.

Das Mädchen drehte ihre Lieblingstasse, die mit ihrem Sternzeichen versehen war, vorsichtig so, dass sie ganz vorn im Schrank gut sichtbar blieb. Dies hier war normalerweise ihr Terrain.

Aber heute hatten sie ihren Streit in die Küche verlegt.

Leise schlich sich die Kleine die Treppe hoch auf den Dachboden. Oben angekommen fiel ein Sonnenstrahl auf sie. Sie öffnete die Dachbodenluke. Ein Schwall Frühlingsluft strömte ihr entgegen und hüllte sie ein.

Eine Amsel flog zwitschernd vorbei. Ein Rabe folgte, doch er flog nicht weg, sondern setzte sich vor das Mädchen auf die Regenrinne des Daches. „Du hast es gut“, flüsterte die Kleine dem Raben zu. „Du kannst fliegen – wann und wohin du willst!“ Mit seinen schwarzen Knopfaugen musterte er sie. Dann drehte er ruckartig den Kopf zur Seite und stetzte ein paar Schritte auf der Rinne entlang. Mit einem Krächzen öffnete er die Flügel und schüttelte sich. Lächelnd verfolgte sie das Schauspiel. Wollte der Vogel ihr etwas sagen? Jetzt stand er wieder still und schaute sie erneut mit wachsamen Augen an. So ging es eine Weile, sie beobachteten sich gegenseitig. Plötzlich war von unten außer dem üblichen Streit das Splittern einer Tasse zu hören. Das Mädchen seufzte und der Rabe legte den Kopf schief. Sehnsüchtig blickte es aus dem Fenster hinaus über das Feld: Fliegen-Ausfliegen-Rausfliegen-Wegfliegen!

Der Rabe krächzte, drehte sich um und stieß sich von der Dachkante ab. Der Wind fuhr ihm unter die Flügel und trug ihn. Trug ihn fort.



Die Kleine begann, sich auf das Dach hinaufzuziehen. Sie schaute in den weiten Himmel und, von einem seltsamen Gefühl beflügelt, stand sie schließlich auf und – lachte. In dem Moment fühlte sie sich leicht, sie meinte, alles zu können. Hoch über ihr drehte ihr kleiner Freund ab und flog auf die Sonne zu, die wie ein rot glühender Ball hinter den Wiesen zu versinken begann. „Ja!“, dachte sie noch, „warte, ich komme.“ Dann breitete sie ihre Arme aus, um sich vom Wind tragen zu lassen.

Streit unter Menschen ist den Tieren egal. ■

# Vorsätze für 2015

## wirklich durchziehen

Was haben wir nicht alles im Lauf des Jahres gehört? „Du hast aber ganz schön zugelegt!“, „Früher haben wir im Spurt den Bus noch gekriegt!“, „Die Zähne sind kariös!“, „Du isst aber echt nur noch Junkfood!“, „Deine Klamotten stinken aber total!“ – von Freunden, Eltern, vom Partner, Zahnarzt oder einem vermeintlich bewussteren Dritten. Fast ist es, als ob gerade in der dunklen Jahreszeit die Gesamtheit der gefühlten Boshafigkeiten vor unserem inneren Auge abläuft. Jetzt heißt es, dem inneren Schweinehund definitiv ein letztes Mal den Kampf zu erklären und ihn in einer jungfräulichen Nacht zu besiegen. Was liegt da nicht näher, als sich den Neujahrstag für diesen kompletten Neustart in eigener Suche auszuwählen. Das Jahr ist taufrisch, noch keine traurigen Ereignisse oder schlechten Nachrichten konnten es bisher beflecken. Der ideale Zeitpunkt, besser geht's nicht!

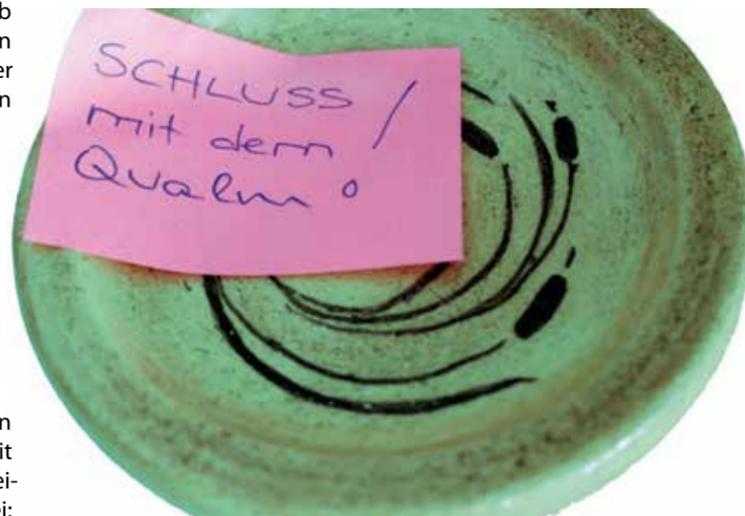
Aber halt! Kennen wir das nicht schon aus dem Vorjahr, den letzten drei, zehn oder 30 Jahren? Verflucht, ist da etwas falsch gelaufen oder haben wir uns einen zu mächtigen Gegner gesucht? Egal, ob Sie ein unverbesserlicher Optimist, ein gezeichneter Realist oder ein resignierter Pessimist sind, lassen Sie sich hier und an dieser Stelle helfen. Sie befinden sich in einer riesigen Schicksalsgemeinschaft: Geschätzte 40 Millionen wohlgemeinter Vorsätze verlassen in der Silvesternacht deutsche Mäuler.

Etwa jeder Zweite nimmt sich – neben Beruflichem und Partnerschaftlichem – vor, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die ersten Plätze im Ranking nehmen die altbekannten Klassiker ein. Auf dem ersten Platz: mit dem Rauchen aufhören, auf dem zweiten Platz: abnehmen, und auf Rang drei:

Sport und Fitness.

Bei der dafür erforderlichen Bereitschaft zur Einschränkung verhält es sich fast umgekehrt: Mit zwölf Prozent bei Alkohol und acht Prozent bei Tabak klafft eine deutliche Diskrepanz zum Vorhaben.

Wie sieht nun der ideale Weg zur Einhaltung unserer Vorsätze aus? Das bloße Aussprechen reicht offensichtlich keineswegs. Man muss deutlich mehr dafür tun, schließlich kauft man eine Waschmaschine auch erst, wenn man verglichen und die Bewertungen gelesen hat. Ähnliche Sorgfalt muss man dem eigenen Körper zuteilwerden lassen. Die klare Definition eines realistischen Ziels muss her und zwar in einem positiv formulierten Sinn. Schreiben Sie: „Ich möchte bis Ostern drei Kilo abnehmen.“ Am besten tut man das sogar schriftlich wie in einem Vertrag mit sich selbst und heftet einzelne Erinnerungszettel an Gefährdungsorte wie Kühlschrank, Vorratskammer oder Ablage neben der Konsole. Bleiben Sie realistisch, denn aus einem Couch-Potatoo wird nicht binnen drei Monaten ein Adonis. Und eins sollte auch klar sein: Es gibt Rückschläge, Sie werden einzelne Schlachten gegen „Ach nö!“ verlieren. Ein Fehler wäre dann, vom ganzen Vorhaben Abstand zu nehmen. Verzeihen Sie sich den Fehltritt und machen Sie weiter im Programm. Am Ende braucht es eine Belohnung. Wer schon einige Kilos abgespeckt hat, darf sich im Vorgriff ein schönes Kleidungsstück in einer unter der bisherigen Kleidergröße befindlichen Größenordnung leisten – ohne schlechtes Gewissen.



So funktioniert es. Erklären Sie Ihren Freunde oder Kollegen, welchen Vorsatz Sie gefasst haben oder holen Sie jene mit gleichen Vorsätzen mit ins Boot. Das erhöht den Druck und schafft zusätzliche Zwänge.

Wer beim allabendlichen Jogging öfter fehlt, muss beispielsweise in eine Spardose einzahlen oder wird vom Rest irgendwann ohnehin abgehängt. Die einzige Ausnahme bleibt das Entwöhnen vom Rauchen, das nicht in Zwischentritten erfolgen kann und eher professioneller Hilfe bedarf.

Wer digitalen Support zur eigenen Disziplinierung braucht, wird bei folgenden Apps für das Smartphone fündig:

- **Rememberthemilk** als klassisches Tool für das Anlegen von to-do-Listen
- **Traineo** als Gratisversion zur Unterstützung beim Abnehmen
- **Runtastic** bietet einem einen Überblick über die bisher erreichten Sportergebnisse
- **Calorie Count** zeigt nach Eingabe des Essens sämtliche Informationen wie Kalorien, Zucker sowie andere Inhaltsstoffe an
- **Rauchfrei Pro** motiviert nach der letzten Zigarette mit zahlreichen Sprüchen, Informationen und Statusnachrichten
- **Balanced** unterstützt dabei, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren

Die Seiten [www.neujahrsvorsaeetze.de](http://www.neujahrsvorsaeetze.de) und [www.43things.com](http://www.43things.com) bieten allgemeine Unterstützung mit Foren, Ratschlägen und Erfolgsgeschichten.

Die Eignung dieser höchst subjektiven Auswahl muss jeder für sich ausprobieren. Unter Umständen kommen einfach die Anmeldung in einem Fitnessstudio oder die Teilnahme an einer betrieblich angebotenen Rückengymnastik in Betracht. Welchen Weg auch immer Sie für sich eingeschlagen haben, die Belohnung für das Durchhalten ist ein attraktiveres Äußeres, weniger Arztbesuche und vor allem mehr Selbstbewusstsein. Unter Umständen werden aus den mitbeteiligten Leidensgenossen sogar richtig gute Freunde und Sie nehmen sich zum übernächsten Jahreswechsel einen wichtigen neuen Vorsatz vor.

Möge Ihnen die Übung in 2015 gelingen!

Schreiben Sie uns von Ihrem persönlichen Erfolgserlebnis an

[druckfrisch@teenex.de](mailto:druckfrisch@teenex.de)

und werden Sie im nächsten Jahr einer unserer Gesundheitshelden, die wir vorstellen möchten. ■

Fotos: Walter Franzke

# Gesundheit!

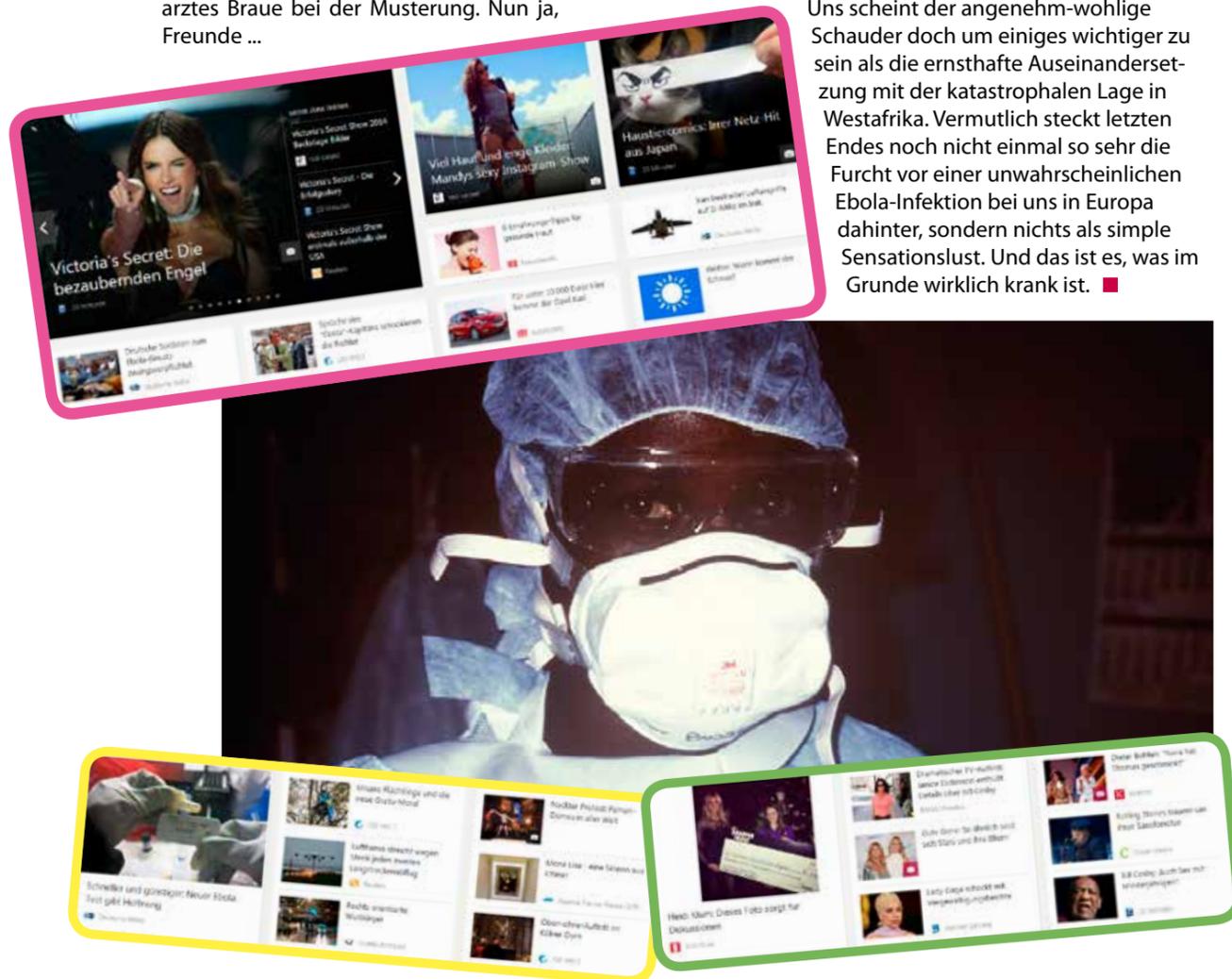
Wer vorliegendes druckfrisch-Exemplar bis zu dieser Seite durchgeblättert hat, dem wird kaum entgangen sein, worin es in dieser Ausgabe geht: ums geistige wie leibliche Wohl, landläufig Gesundheit genannt. Nachdem dies ernste, uns alle von der Geburt bis zum Tod begleitende Zentralthema menschlichen Lebens aus dieser und jener Perspektive betrachtet worden ist, wird sich wohl mancher Leser beglückwünschen, nunmehr die sanft umspülten Ufer der Nicht-Kolumne erreicht zu haben. Hier, so wird er sich sagen, erhebt sich weder der Zeigefinger des Gesundheitsapostels noch des Stabsarztes Braue bei der Musterung. Nun ja, Freunde ...

Denn es ist dem Nicht-Kolumnisten durchaus nicht entgangen, dass die Medien zurzeit förmlich in eine Art Ebola-Rausch verfallen sind, der Schlagzeilen und Titelseiten beherrscht. Hierbei kann man fast den Eindruck gewinnen, dass es mehr darum geht, eine apokalyptische Stimmung zu verbreiten, als sachlich zu berichten. Selbst seriöse Medien gefallen sich in Formulierungen wie „die größte Ebola-Epidemie aller Zeiten“, statt nüchtern „die bisher größte Ebola-Epidemie“ zu schreiben.

Dem westlichen Kulturmenschen tun die armen Afrikaner leid – und zwar so sehr, dass er sich selbst in hypochondrischer Nabelschau verkapselt und vorm Ende der Welt zittert. Dieser weinerliche Zynismus zeigt sich auch sehr schön beim Besuchen des E-Mail-Accounts, wo die gleichberechtigten Haupt-Schlagzeilen wie folgt lauten:

**+++ Was passiert mit Ebola-Leiche? +++ Jogi, das muss sich ändern! +++ Die blauesten Augen Hollywoods +++**

Uns scheint der angenehm-wohlige Schauer doch um einiges wichtiger zu sein als die ernsthafte Auseinandersetzung mit der katastrophalen Lage in Westafrika. Vermutlich steckt letzten Endes noch nicht einmal so sehr die Furcht vor einer unwahrscheinlichen Ebola-Infektion bei uns in Europa dahinter, sondern nichts als simple Sensationslust. Und das ist es, was im Grunde wirklich krank ist. ■



Bildnachweis großes Bild: CDC / Ethleen Lloyd, Wikimedia Commons, lizenziert unter CreativeCommons-Lizenz PD-USGov-HHS-CDC, URL: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-USGov-HHS-CDC>

Ann und Peter Stoker sind die Begründer des teenex- Programms und stehen bis heute mit uns in Kontakt. Sie sind beide Ehrenmitglieder unseres Vereins. Diesen Herbst haben wir folgende E-Mail von ihnen erhalten:

*Liebe Linnéa und Corinna,*

zunächst möchte ich sagen, wie berührt Peter und ich sind, jedes Jahr wieder Geburtstagsgrüße von teenex in Deutschland zu erhalten! [...] Wir haben viele schöne Erinnerungen an unsere Zeit in Berlin und würden gerne wissen, wie es mit teenex läuft – es ist wunderbar zu wissen, dass es immer noch junge Menschen erreicht.

Peter und ich sind jetzt über 70 Jahre alt – aber wir arbeiten immer noch engagiert in der Drogenprävention. Wir verbringen jetzt die meiste Zeit mit der E-Mail-Korrespondenz mit Präventionskollegen auf der ganzen Welt und mit dem Versuch, den Drogenkonsum auf der Makroebene zu verhindern. Wir freuen uns, sagen zu können, dass der Drogenkonsum von Jugendlichen in Großbritannien rückläufig ist – im Gegensatz zu den USA, wo es wegen des sogenannten „medizinischen Marihuanas“ zu großen Problemen kommt. Durch die Legalisierung

der Droge eskaliert derzeit der Drogenkonsum durch die Jugendlichen.

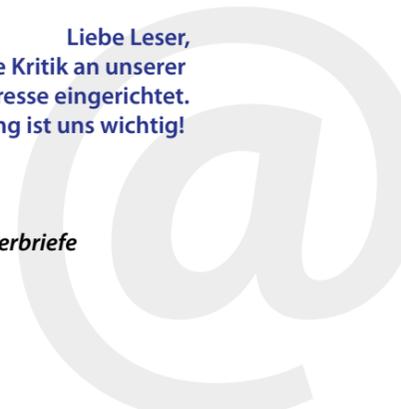
Wir verbringen viel Zeit mit der Arbeit an unserer Webseite [www.drugprevent.org.uk](http://www.drugprevent.org.uk) und sind dabei, ein neues Projekt nur für Eltern zu entwickeln, das „Pinpoints“ (Genauigkeit oder „auf den Punkt gebracht“) heißen wird. [...]

Vielen Dank, dass Ihr mit uns in Kontakt bleibt und Gott segne Euch für Eure ununterbrochene Arbeit mit jungen Menschen und teenex.

*Ann und Peter*



Liebe Leser, für Eure Vorschläge, Euer Lob und Eure Kritik an unserer Vereinszeitung haben wir [druckfrisch@teenex.de](mailto:druckfrisch@teenex.de) als Mail-Adresse eingerichtet. Bitte schreibt uns, denn Eure Meinung ist uns wichtig!



# TEERNAHE

## teen- active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden! Eintrittsgelder werden vom teenex e. V. getragen. Treffpunkt ist beim teenex e.V. in der Thulestraße 4.

- 14. Januar 2015, um 15.15 Uhr  
*Schlittschuhlaufen*
- 04. Februar 2015, um 15.30 Uhr  
*Bowling*
- 26. März 2015, um 16.00 Uhr  
*Osterbasteln*

## Redaktionssitzungen

- 13. Januar 2015, um 19.00 Uhr  
*Weitere Termine werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.*



## Vorstandssitzungen

- 12. Januar 2015, um 18.30 Uhr
- 23. Februar 2015, um 18.30 Uhr
- 13. April 2015, um 18.30 Uhr

## Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

- Jeden Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr  
*Wir bitten um telefonische Voranmeldung.*

## Multiplikatorenschulung

- 28. Februar 2015, 12.00 - 16.00 Uhr

## teenex-Camp 2015

- 09. - 14. November 2015

**Schon gewusst?** Ihr könnt den teenex e.V. ganz einfach beim Einkaufen unterstützen. Klickt auf den boost-Button auf unserer Homepage, wählt darüber Euren Lieblings-Onlineshop aus, kauft wie gewohnt ein - und schon erhalten wir eine Spende von boost. Ganz ohne Extrakosten für Euch!

