

teenex druckfrisch

Depression

3/2015

Nein Danke



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

Gestaltung:

Katharina Hamann, Linnéa Koop,
Axel Unser, Joachim Jahn

Titelbild: Joachim Jahn

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.



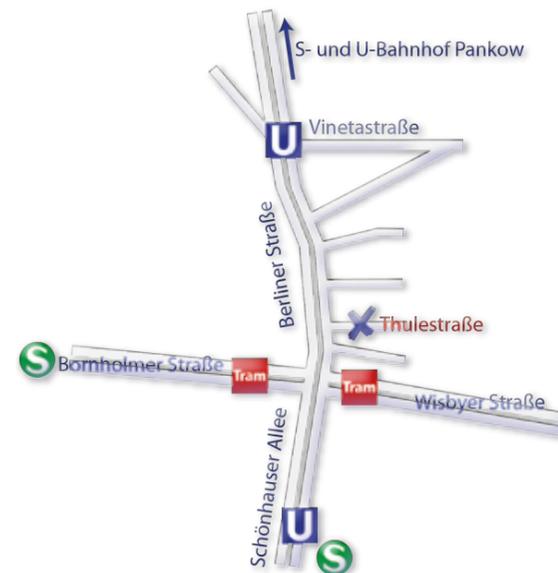
teenex ist die Abkürzung für: *teenager experience* – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

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,

Die Sommerferien sind längst vorbei, die Erinnerungen an freie Zeit und Urlaubserlebnisse beginnen zu verblassen. Arbeitsreiche, graue Tage im Nebel liegen vor uns. Das Jahr setzt zum Sterben an. Eine bedrückende Stimmung möchte sich gern öfter breitmachen ... Depression ist schon fast ein Modewort geworden, weit über die medizinisch-psychologische Bedeutung hinaus verwendet.

Was liegt da näher, als das Thema Stimmungstief im aktuellen Heft der teenex druckfrisch aufzugreifen. Aber wie immer wollen wir nicht mit den Wölfen heulen, sondern sowohl sachlich als auch emotional beleuchten, dass jedes Ding mehrere Seiten hat.

In eigener Sache schreiben diesmal – auch mit einem lachenden und einem weinenden Auge – die Begründer des teenex-Programms, Ann und Peter Stoker aus England, die uns Anfang Juli in Berlin besuchten. Über unsere teen-active Angebote informieren wie immer unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Who is who informiert über Menschen, die besonders mit dem Titelthema in Verbindung gebracht werden.

Traurigkeit, Melancholie, depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit, Kummer, Sorgen, Depression, Verzweiflung, Todessehnsucht ... viele Worte drücken aus, wie unterschiedlich tief das Tief erlebt werden kann. Dabei können und wollen wir nicht Anspruch

auf Vollständigkeit erheben – wissenschaftliche Abhandlungen zum Thema Depression sind dafür zu lang.

Vielmehr versuchen wir, uns aus mehreren Richtungen sehr subjektiv und hoffentlich auch etwas unterhaltsam an den Kern der Sache heranzutasten. Unser Hauptanliegen ist immer, unseren Lesern bei allen Schwierigkeiten, einfühlsam, hilfreich und aufklärend Mut zum Leben zuzusprechen – manchmal auch mit Worten, die aufhorchen lassen, provozieren sollen.

Weil Stimmungstiefs sehr persönlich erlebt und verarbeitet werden, spiegeln wir in unseren Rubriken auch eine große Bandbreite wider. Von Ursachen wie Liebeskummer, Überforderung oder Schlechtwetterlage über individuelle, familiäre oder gesellschaftsbedingte Denk- und Fühlmuster bis zu persönlichen Einsichten und Entscheidungen wird hier die Rede sein.

Solange wir nicht das freie Fliegen gelernt haben, werden wir mutig weiter durch die vor uns liegenden Täler und Schluchten des Lebens schreiten müssen, Rasten, Ruhen und neue Kräfte sammeln, um von der nächsten Höhe die Weite und Schönheit der Welt genießen zu können und über den Berg zu kommen.

Dafür wünschen wir allen Kraft, Mut, Einsicht und Lebensfreude. ■





Liebe Leser <i>Holger Vowinkel</i>	3
Titelstory Wie tief ist mein Tief? <i>Holger Vowinkel im Gespräch mit Petra Möller, Trauer- und Sterbebegleiterin</i>	5
Comic -- <i>RR</i>	8
In eigener Sache Ann und Peter besuchen teenex in Deutschland <i>Peter Stoker</i>	10
teen-active Minigolf, FEZ, Tempelhofer Feld <i>Natalie Renou, Stephan Usung</i>	12
Kulturbeutel Die zehn traurigsten Songs aller Zeiten <i>Joachim Jahn</i>	14
Die Nicht-Kolumne Die Kraft der Melancholie <i>Robert Reich</i>	15
Aus Theorie und Praxis Vertrieben... die dunklen Schatten <i>Walter Franzke</i>	16
Lifestyle Ich lieb Dich überhaupt nicht mehr <i>Walter Franzke</i>	18
Junge Autoren Entgehe dem Leistungsdruck <i>Hendrik-Bennett Hoerold</i>	20
Who is who David Foster Wallace <i>Joachim Jahn</i>	22
Thomas Walt Francis <i>Holger Vonwinkel</i>	23

Wie tief ist mein Tief?

Sind Kummer, Traurigkeit und Schmerz schlecht für mich? Jeder hat solche Sprüche schon mal gehört: „Jungen weinen nicht!“, „Indianer kennen keinen Schmerz!“, „Reiß dich zusammen, wird schon wieder!“ Aber ich hab doch selbst schon oft erlebt, wie Weinen befreit, Reinigung und Klärung bringt und auch guten Schlaf danach ... den Schmerz loslassen können ... Außerdem setzt Traurigkeit auch Kräfte frei. Im Liebeskummer schreibt man Gedichte, Briefe, Lieder, malt. Wie viele berühmte Werke von Künstlern sind in melancholischer Stimmung entstanden?

Gesund werden durch die Trauer. Das klingt ein wenig paradox, weil wir uns in der Trauerzeit oft krank fühlen. Aber Trauer selbst ist keine Krankheit. Jeder Verlust, besonders der eines geliebten Menschen, darf seelisch verarbeitet werden, damit wir eben nicht krank werden oder gar daran zerbrechen. Doch, wie nimmt man die Grenzen zwischen einem gesunden Trauerprozess (der ganz natürlich durch verschiedene Phasen wie Schmerz, Traurigkeit, Sinnlosigkeit oder Wut verläuft) und einer beginnenden psychischen Erkrankung wahr?

dass wir krank aussähen, dass sie sich Sorgen um uns machten. Und mit ihren sorgenvollen, wenn auch gut gemeinten Ratschlägen verunsichern sie uns noch ein Stückchen mehr. Womöglich stellen wir uns dann die etwas überzogene Frage: „Ticke ich überhaupt noch richtig?“

Wo ist die Grenze zwischen Trauer und einer beginnenden Depression? Ab wann ist es ratsam, sich wirklich professionelle Hilfe zu holen?

Der Psychologe Uwe Falsner sagte mir dazu: „Trauer spürt man im Bauch, Depression im Kopf. Trauer ist ein hochindividueller Prozess. Maßstäbe anzulegen, ist nahezu unmöglich. Menschen sind Wesen, die die Fähigkeit zur Trauer haben, denn die zeigt ihre Fähigkeit zur Verbundenheit.“ Verbundenheit bedarf im Falle des Verlustes Lösungsfähigkeit, die im Trauerprozess entwickelt werden muss, wenn sie nicht von allein entsteht. Warnsignale sind Anzeichen des Kopfes. Ich sollte auf mein Gefühl achten und manchmal auf die Einschätzung anderer, wenn ich möglicherweise ein Festhängen



Das ist gar nicht so einfach, wenn wir in diesem Hamsterrad aus überströmenden Gefühlen, endlos kreisenden Gedanken oder Angst um unser Leben stecken. Wie oft sind wir dann völlig überfordert oder können uns in diesem Zustand selbst nicht mehr leiden? Vielleicht sagen uns sogar andere Menschen,

bemerke. Lähmende Schwermut, eher noch Antriebslosigkeit, übermäßiger Zweifel, Sinnkrise – es gibt viele Worte, die eher auf Depression deuten, als auf Trauer. Dennoch ist es unmöglich, eine klare Grenze zu ziehen. Wenn ich den Wunsch nach Hilfe verspüre, wenn mein innerer Prozess stockt oder ich

mich im Kreis drehe mit meinen Lösungsversuchen, dann ist es an der Zeit, professionellen Rat einzuholen.

Rückzug wirkt doch auch als Schutzmechanismus. Ich muss mich sammeln und neue Kraft finden, muss aus Überforderung und äußeren Erwartungen und Anforderungen fliehen, aussteigen, manchmal nicht mehr funktionieren wollen, krank sein dürfen, wenn ich mich kraftlos fühle.

Trauer darf ganz individuell sein. Natürlich gibt es das Leben im Alltag, wo es schwer und oft nahezu unmöglich ist, seine Trauer ganz einzigartig zu leben. Gerade deshalb ist es so wichtig, Zeit für uns selbst freizuschaffen, Oasen zu suchen, in denen wir uns

stärker und haben uns irgendwann vollständig im Griff. Im schlimmsten Fall entwickeln sie sich krankhaft, lösen körperliche und psychische Störungen aus.

Was kann man tun, damit die Angst und der Verlust nicht eines Tages das eigene Leben beherrschen und dessen Qualität erheblich mindern? Manchmal folgen Todessehnsucht und Selbstzerstörung als Extrempunkt. Die traurigen Erfahrungen lassen sich schließlich nicht einfach auslöschen, sie gehören als ein Teil unseres Lebens dazu.

Ein Allheilmittel gegen Angst und Schmerz gibt es nicht, aber Wege, um mit ihnen umzugehen. Sie zu verdrängen oder verbissen gegen sie anzukämpfen, das wird die Emo-

tionen verstärken und verschlimmern. Die Angst dagegen als Teil des Trauerprozesses anzunehmen, zu versuchen, ihre Botschaft besser zu verstehen und für sich selbst gut zu sorgen, das kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Es erfordert viel Geduld mit sich selbst und den Glauben daran, Schmerz und Angst eines Tages integriert und verstanden zu haben, denn dadurch verlieren sie ihre Macht.

Gefühle – seien es nun Trauer, Angst oder Schmerz – kann man nicht messen. Die individuellen Empfindungen werden in jedem selbst geboren und bewertet. Trotzdem kann es hilfreich sein, zu relativieren. Das kann ich dann aber nur leisten, wenn ich die Gelegenheit hatte, an Erfahrungen zu lernen, Gefühle ernst zu nehmen und zu vergleichen, mich mit anderen auszutauschen.

diesem Prozess hingeben können, wenigstens für Momente. Nicht die Trauer macht uns krank, sondern das ständige „Funktionieren-Müssen“. Dagegen kann alles, was im Fluss ist auch abfließen. Es entsteht dann kein Stau aus unterdrückten Gefühlen. Das Treffen mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen, kann wohltuend sein. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann heilsam sein und bewirken, dass man sich nicht so alleine oder ausgegrenzt fühlt. Wenn wir beispielsweise einen geliebten Menschen verloren haben, kann das tiefe Ängste ganz verschiedener Art in uns auslösen. Vielleicht ist es plötzlich eine übergroße Angst vor dem Tod und dem daraus folgenden Begreifen der eigenen Sterblichkeit. Oder es überfallen uns Verlustängste. Wie auch immer es passiert, was für ein Gefühl es sein mag, Schmerz und Angst brauchen Raum. Verdrängen wir sie, werden sie

Alle Menschen erleben immer mal wieder traurige Momente. Dabei ist das Leiden immer ganz persönlich. Das Leben frustrieren mich, hat mir etwas vorenthalten, was ich so sehr gewünscht, ersehnt habe, oder etwas genommen, das mir so sicher war oder so wertvoll und wichtig. Ich fühle mich so unendlich schwach und will meiner Niederlage nicht ins Gesicht sehen. Ich wende mich gegen das Leben, so wie es ist, will es lieber anders. Wie groß ist mein Drama? Was ist ein echtes Trauma?

Das Leben ist nichts für schwache Nerven. Es geht ständig auf und ab. Das Pendel der Emotionen bewegt sich zwischen Euphorie, Glückseligkeit und Ekstase in einem Extrem und Niedergeschlagenheit, Frust und Jammern im anderen. Eu- und Dysstress wechseln sich ab, so individuell wild, wie ein jeder sein Leben lebt, erlebt, es sich ereignet. Im Umkehrpunkt des Pendels ist Ruhe, Besinnung, Gleichgewicht, Frieden.

Unser bestes menschliches Potenzial liegt immer in der Ausgewogenheit. Zwischendrin braucht es Zeit, das Pendel der Emotionen fort aus den Extremen und wieder sanfter in die Mitte schwingen zu lassen. Aber dabei sollten wir nicht ins andere Extrem verfallen, nur den Rückzug zu suchen. Todessehnsucht und Flucht vor den Wechselfällen des Lebens heißen, den Kontakt zu sich und der Welt verloren zu haben.

Persönliches Wachstum geht nur über das Erleben und Erleiden der Wahrheit. Einer meiner Lehrer, Shai Tabali aus Israel formuliert das so: „Nur, indem man innere Stärke und Willenskraft entwickelt, kann man am Leben wirklich teilnehmen. Wir sind in einem großen Missverständnis gefangen: Wir meinen, dass wir stärker sind, wenn wir das Leben besser kontrollieren, alles Leiden vermeiden, alles nur schön und gut machen und haben wollen. Tatsächlich aber kriechen wir so nur eine falsche Stabilität, die uns eigentlich schwächt, weil wir unsere natürliche Widerstandsfähigkeit verlieren. Menschen [...] sollten [...] die Tatsache akzeptieren, dass wir in einer Welt der Machtspiele und -kämpfe leben. In einer solchen Welt braucht man innere Stärke für all die Rückschläge. Sie ist für die mentale und emotionale Gesundheit

entscheidend wichtig und auch dafür, dass man sich ganz fühlt. Nur, indem man seine eigene innere Stärke und Willenskraft entwickelt, kann man [...] die Schicksalsschläge einstecken und [...] an den Machtspielen des Lebens teilnehmen, ohne sich in einen sicheren, dunklen Ort in seinem Inneren zurückziehen zu müssen.“

Aber soll nicht gerade der Rückzug aus der Welt, die Kontemplation, Meditation und Entspannung Heilung bringen? Löst man das Leiden nicht dadurch auf, in Verbindung zur Seele, im Gefühl ganz nach innen gekehrt, bei sich zu sein, sich dem Bewusstsein der Welt anzuschließen?

Ruhe, Traurigkeit, Rückzug, Meditation sind gut und heilsam! Wichtig ist, da nicht stecken zu bleiben. Ich kann und sollte das Lebenspendel im Umkehrpunkt nicht anhalten. Transzendenz gibt uns Frieden und Stärke, aber wir müssen dann erst im realen Leben die Transformation schaffen, die Veränderung unserer Gefühle, Einstellungen und Handlungen mit der besseren Einsicht aus dem Rückzug. Selbst, wenn man geistige Fluchten antritt, ist man immer noch hier. Besser ist es, der Sache ins Gesicht zu sehen: Das Leben ist nicht einfach, aber es gibt keine Alternative. Gib deinen inneren Rückzug auf und komm raus. Immerhin bist du dieser Welt untrennbar verbunden, bist aus genau der gleichen Substanz gemacht wie jeder andere Teil von ihr. Es ist eine robuste Substanz, durch Milliarden Jahre der Evolution brachial geformt: im Weltraum, den Sternen und hier auf der Erde. Du bist viel härter im Nehmen, als du gerne zugeben würdest. Tief in dir, unter dem „guten Menschen“, der zu deinem Selbstbild passt, bist du wie alle anderen. Du suchst nach deiner eigenen Kraft im Kräftespiel und willst wachsen und lernen. Sei nicht bockig, wenn das Leben anders läuft, als du es dir gewünscht hast. Es ist eine ständige Übung im Loslassen deiner Illusionen und Irrtümer über die Wahrheiten des Lebens. Es gibt keinen Hinterausgang. Schließe lieber einen Vertrag mit dem Leben in Vertrauen und Dankbarkeit. Entwicklung ist das Prinzip der Lebendigkeit.

Steh' immer wieder auf. ■

Ann & Peter besuchen teenex in Deutschland

In den mehr als 30 Jahren unserer Arbeit im Drogenbereich war die Vernetzung mit Organisationen in anderen Ländern eine der aufregendsten und wertvollsten Erfahrungen. Auch wenn die Sprachbarriere oftmals ein Hindernis war, konnte sie die gute Stimmung und die Begeisterung, die sich zwischen Gästen und Gastgebern entwickelten, nicht verhindern. Ebenso wie die Erkenntnis, dass wir alle versuchen, die gleichen Ziele zu erreichen. Nirgends bewahrheitete sich das im Laufe der Jahre mehr als in unserer Verbindung mit dem teenex e. V.

Im Drogenbereich zu arbeiten, kann oft ein Quell für Frustration und Trauer sein: Du musst vielleicht erfahren, dass ein Klient, mit dem du monate- oder sogar jahrelang gearbeitet hast, plötzlich wieder seine Lieblingsdroge konsumiert oder – noch schlimmer – bei einem Rückfall eine Überdosis nimmt und stirbt. Als Präventionstätiger wird man regelmäßig von Besserwissern blockiert – sie brauchen dich nicht oder sehen keinen Sinn in dem Versuch, etwas zu verhindern, was sie für unvermeidlich halten.

Doch gelegentlich begegnen einem Menschen, die verstanden haben, dass Prävention besser (und billiger) als Heilung (Behandlung/Therapie) ist. Nicht nur für den Konsumenten, sondern auch für sein ganzes Umfeld, einschließlich der Gesellschaft als Ganzes. Diese Menschen wissen um die Möglichkeit, andere zu befähigen, drohende Probleme zu erkennen und zu vermeiden.

Zwei leuchtende Beispiele dieser Erkenntnis sind in Berlin beheimatet. Ihre Namen sind Corinna und Axel. An dieser Stelle müssen wir auch die Kollegen von Corinna und Axel erwähnen, die während unseres Aufenthaltes beim teenex e. V. so hilfsbereit und freundlich waren – insbesondere Linnéa und Holger. Von Letzterem wurden wir in den zwei Tagen unseres Aufenthaltes mit seiner fachmännischen Übersetzung und seinem Wissen über das Projekt ausgezeichnet begleitet.

Als wir eine Einladung zum Besuch des teenex e. V. bekamen, war das ein fabelhaftes Gefühl. Um unsere Reisekosten zu minimieren, buchten wir eine geführte Städtebustour: Dresden, Leipzig, Colditz und Berlin. Die Tour beinhaltete zwei Tage Freizeit in Berlin. Die anderen Mitreisenden wollten die Großstadt Berlin mit ihrer eindrucksvollen Geschichte besichtigen, aber unser Vorhaben war deutlich spezieller: Wir wollten den großartigen teenex e. V. mit seiner bemerkenswerten Geschichte kennenlernen! Es dürfte inzwischen 13 Jahre her sein, seit wir Corinna und Axel und ihren vielen begeisterten Kollegen begegnet sind.

Wir bereiteten unseren Besuch durch die Anfertigung einer bescheidenen Präsentationsbroschüre vor. Sie beinhaltete eine Auswahl von Fotografien aus englischen teenex-Camps. Das Wertvollste wurde jedoch durch Teilnehmer früherer Camps beigesteuert. Wir hatten eine Anfrage an einige geschickt und sie gebeten, zu beschreiben, welchen Einfluss teenex auf sie hatte. Ihre Antworten waren so anspornend, dass wir versuchen wollen, noch mehr von den ehemaligen Absolventen zu kontaktieren und ihre Geschichten zu hören.

Natürlich brennt die Flamme der Prävention noch immer hell und in einer wundervollen Art in Deutschland. Wir konnten das mit unseren eigenen Augen in den Berliner Büros des teenex e. V. und natürlich in der wunderschönen Umgebung des Gutsschlusses Blossin sehen. All dies ist eine Anerkennung der Kompetenz, Energie, Ausdauer und Managementbegabung von Corinna und Axel.

Gutsschloss Blossin befindet sich in einer wirklich erbaulichen Landschaft. Die wunderschöne Umgebung mit dem Dorf und dem



See erzeugt eine friedliche und anregende Stimmung und trägt im Schloss sicher zu einer Atmosphäre bei, in der die Bewohner sich selbst finden und entwickeln können.

Wir erhielten „die komplette Blossin-Führung“ durch das Hauptgebäude, die Schule und über das Anwesen. Wir besichtigten gut erhaltene und schön eingerichtete Gebäude, begegneten einigen der derzeitigen Bewohner, die uns ebenfalls aus dem Stegreif eine Führung durch ihr Schloss gaben, und sprachen mit einigen Mitarbeitern. Der Gesamteindruck war der eines eindrucksvollen, professionell geführten Betriebes. Die Behandlung in Blossin beschränkt sich nicht nur auf die Drogen-/Alkoholtherapie, sie widmet sich auch den schulischen Anforderungen und bietet spezielle Therapien und Projekte an.

Was wird in Zukunft geschehen? Da Ann und ich alt geworden sind (wir sind jetzt 79 beziehungsweise 75 Jahre alt), denken wir darüber nach, wie unsere künftige Arbeit in der NDPA unsere gemeinsame Welt mitgestalten könnte.

Gelder fließen meist aufgrund politischer Entscheidungen und es ist immer schwer, finanzielle Mittel für die Drogenarbeit bewilligt zu bekommen. Erschwerend kommt hinzu, dass es oft einfacher ist, eine Finanzierung für Therapien zu erhalten als für Prävention. Warum sind Therapien leichter zu finanzieren? Ganz einfach deshalb, weil Therapien einfacher zu zählen sind als Prävention und die meisten Finanzmittel durch Geld-Zähler (Buchhalter) verwaltet werden.

Diese Situation kann einen schnell deprimieren ... Ich frage mich manchmal, ob das ein Grund für die Depression ist, unter der ich regelmäßig leide. Aber ich glaube nicht und empfehle euch: Lasst euch nicht von diesen Umständen herunterziehen! Irrationale politische Entscheidungen über Finanzierungen werden ständig getroffen, sie sind nur ein Teil des täglichen Lebens. Eure Herausforderung auf allen Ebenen zu ermutigen, zukünftig mehr in Prävention zu investieren. Die Arbeit des teenex e. V. ist ein großartiges Beispiel dafür, was gebraucht wird, sodass ihr stolz darauf sein könnt, ein Teil davon zu sein ... denn das bedeutet, dass ihr ein Teil der Zukunft seid!

Liebe Grüße von Peter und Ann Stoker ■



Minigolf am Schäfersee

Eigentlich sprach das Wetter an diesem späten Julitag sehr dafür, in den Schäfersee hineinzuspringen, anstatt sich in dessen Nähe bei sportlichen Aktivitäten aufzuhalten. Wir wollten uns aber um nichts in der Welt von unserem Vorhaben, Miniaturgolf zu spielen, abbringen lassen – zumal wir uns schon lange darauf gefreut hatten. Also lösten wir unsere Tickets und stürzten uns auf die abenteuerlichen 18 Bahnen. Mit der Sonne im Nacken und zwei ruhigen Händen am Schläger hieß es: „Volle Konzentration!“ und „Abschlag!“ Das Loch stets im Blick galt es, mit viel Geschick und Cleverness den kleinen Ball mit so wenigen Schlägen wie möglich über, unter oder durch die verschiedenen Hindernisse zu manövrieren.

Dies gelang uns natürlich unterschiedlich gut. Während der eine die Kugel gähnend beim ersten Versuch versenkte, zweifelte der andere nach dem achten Schlag, mit dem er sie wiederholt über die Bahn hinaus beförderte, an seinem Verstand.

Dies wechselte jedoch von Bahn zu Bahn und manchmal half auch ein wenig Glück. Durchgeschwitzt und vielleicht mit einem kleinen Sonnenstich beendeten wir

schließlich stolz die letzte Bahn und blickten zurück auf 18 kleine und große Herausforderungen, denen wir uns gestellt und die wir gemeistert hatten. Abschließend gönnten wir uns ein Eis, um die erhitzten Gemüter wieder herunterzukühlen und traten den Heimweg an. ■



teen-active

FEZitty - Hauptstadt der Kinder

Wer in den Ferien etwas erleben will und kreativ sein möchte, ist im FEZ (Freizeit und Erholungszentrum in der Wuhlheide) immer gut aufgehoben. So auch in diesem Sommer. FEZitty nannte sich, was hier geboten wurde. Dahinter verbarg sich eine Stadt, in der die Kinder regierten, arbeiteten und Spaß hatten.



Eltern waren als Begleitpersonen zwar toleriert, durften sich aber nicht ins Geschehen einmischen und verweilten am besten im für sie vorgesehenen Bereich (Elterncafé).

Den Kindern bot die Stadt die Möglichkeit, in 29 Arbeitsbereichen (z. B. Zeitung, Wasser-Garten-Bau, Supermarkt, Rathaus etc.) über 80 verschiedene Berufe auszuüben. Für die verrichtete Arbeit erhielten sie Wuhlis (die Währung in FEZitty), die sie wiederum für schöne selbst gebastelte Dinge oder spaßige Aktivitäten ausgeben konnten. Hier wurde für alles gesorgt, die Jobvermittler boten die verschiedenen Tätigkeiten an,



die Mitarbeiter der Stadtreinigung hielten das Gelände sauber, die Stadtgestalter verschönerten die Fassaden, im TV-Studio wurden Videoclips zusammengestellt usw. Es gab sogar eine eigene Stadtzeitung, in der Reporter über das aktuelle Stadtgeschehen berichteten und Skandale im Rathaus aufdeckten.

Der Bürgermeister und seine Minister werden übrigens wöchentlich neu gewählt und müssen zuvor kräftig die Werbetrommel rühren. Es herrschte ein reges Treiben in der Halle

und auch auf den großzügigen Außenflächen. Zwischendurch konnte man sich an künstlerischen und artistischen Darbietungen auf dem Rathausplatz erfreuen. Ein Tag alleine reichte nicht aus, um sich allen Aktivitäten zu widmen und so lag es auf der Hand, dass einige Kinder mehrere Tage an diesem Spektakel teilnahmen.

Das FEZ überzeugte uns auch diesmal wieder und wir sind schon gespannt, was uns in den nächsten Ferien erwartet. ■



Inlineskaten auf dem Tempelhofer Feld

Herrliches Wetter zum aktiven Sporteln in freier Natur – es war nicht zu heiß – und gute Laune begleiteten uns auf der Fahrt Richtung Tempelhof. Fabienne, Stephan und ich waren jeweils mit Inline-Skates ausgestattet, Valentina mit ihrem kleinen Penny-Board und Lara hatte die Option, sich ein Fahrrad oder ein Go-Kart zu leihen. Sie entschied sich für ein schönes Fahrrad und durfte dafür ein paar unserer Utensilien in ihrem Fahrradkorb umherfahren.

Das Tempelhofer Feld ist ja die größte unbebaute und nutzbare Fläche innerhalb Berlins. Diese Weite zu sehen, war entspannend und wohltuend. Natürlich merkte man hier den (Gegen-)Wind beim Fahren (puh, anstrengend!). Eine große Runde um das Feld umfasst geschätzt etwa gute sechs Kilometer. Innerhalb der Fläche gibt es die alten Start- und Landebahnen, die besonders gut für Skater geeignet sind. Da ich meine Jogging-App angestellt hatte, wussten wir, dass wir insgesamt neun Kilometer zurückgelegt hatten. Nicht schlecht für einen Kurztrip mehrerer wenig erfahrener Skater. Aber eine gute Figur haben wir natürlich trotzdem abgegeben – wie auf den Fotos zu sehen ist!

Zwischendurch kauften wir ziemlich teure Getränke, um uns zu erfrischen und den Durst zu löschen. Nachmittags rissen die Wolken auf und die Temperaturen wurden dadurch wieder sehr sommerlich. Nach etwa zwei Stunden traten wir den Heimweg an. Alle ganz erschöpft, aber zufrieden.

Das nächste Mal können gerne mehr mitkommen! Wenn Ihr Lust habt: Traut Euch und meldet Euch! Auch, wenn Ihr sonst nicht so viel mit dem teenex e. V. zu tun habt. Wir freuen uns! ■



Die zehnt traurigsten Songs aller Zeiten!

Die zehn traurigsten Songs aller Zeiten zu finden, ist zu einfach:

Die Nordamerikaner lieben Aufzählungen und schwups findet die Suchmaschine alles. Wie gut versteht man überhaupt die Absichten des Künstlers? In den USA wird gern zu Hochzeiten von der Band Green Day der Song "Good Riddance (time of your life)" gespielt. Ein sentimentales Lied mit tollem Text, dabei handelt es sich um einen Abschied.

Doch die traurigsten Lieder aller Zeiten zu finden, ist eigentlich unmöglich, denn ALLE ZEITEN sind jetzt noch gar nicht vorbei. Wer weiß, was die Zukunft noch bringt?

Damit am Ende dieser Zeilen niemand in Schwermut versinkt, sind die Lieder mit etwas Trotz und Hoffnung angereichert.

Hier ein Versuch:

10. Die Ärzte: "Zu spät"
9. Weber & Beckmann: "Brieftauben"
8. Wanda: "Auseinandergehen ist schwer"
7. Tocotronic: "So jung kommen wir nicht mehr zusammen"
6. Wir sind Helden: "Du erkennst mich nicht wieder"
5. Superpunk: "Das Feuerwerk ist vorbei"
4. Klee: "Erinner Dich"
3. Jens Friebe: "Bring mich zum Wagen"
2. Element of Crime: "Du hast die Wahl"
1. Gloomy Sunday – Lied vom traurigen Sonntag

Am Besten ist es, man schaut sich den ganzen Film Gloomy Sunday (noch) einmal an.



Im Allgemeinen bewertet man Dinge wie Traurigkeit, Melancholie oder Depression als etwas Schlechtes, etwas Negatives, aber was wäre, wenn alles immer nur eitel Sonnenschein wäre? Ein reiner paradiesischer Zustand? Aber wäre das reine Paradies auf die Dauer nicht langweilig? So gesehen könnte man den Sündenfall fast als ein glückliches Ereignis preisen, durch welchen der Mensch erst seine eigentliche Würde erhält. Vielleicht waren die alten Griechen in dieser Hinsicht cleverer. Zwar kannten auch sie eine Art Paradies: das Elysium. Das Faszinierende hierbei ist nun, dass der Zustand der Glückseligkeit mittels eines Tranks erlangt wird, durch den man alle irdischen Leiden vergisst. In

der Odyssee ist aber genau dies – Glückseligkeit durch Vergessen – ein Charakteristikum für die Vertierung des Menschen, der seine eigene Geschichtlichkeit und damit ein wesentliches Stück seiner Identität aufgibt. Aus diesem Grunde entreißt Odysseus seine Gefährten dem Volk der Lotosesser und bringt sie zurück an Bord: „Dass man nicht, vom Lotos gereizt, der Heimat vergäße.“ Wie ich bereits in der Jubiläumsausgabe (2/2014) geschrieben habe, kann man das Paradies der Lotosesser durchaus mit dem Dahinvegetieren von Opiumsüchtigen vergleichen. Dies soll nun keineswegs bedeuten, dass Glückseligkeit für die Katz' bzw. für die Dampfböden wäre und

man stattdessen doch lieber die Frustration anstreben sollte. Es geht vielmehr darum, die negativen Momente neu zu bewerten und sie als Chance, ja als Material zu begreifen, das eigene Leben erfüllt und positiv zu gestalten. Denn selbstverständlich ist das Glück ein Wert, der im höchsten Maße erstrebenswert ist, aber womöglich wird dieses Glück viel erfüllter, viel nachhaltiger sein, wenn es erst erarbeitet werden muss. Und noch ein Punkt wird in diesem Zusammenhang deutlich. Das stumpfe Glück der Lotosesser beruht in einem bloßen Dahinvegetieren, das in dieser vollkommenen Passivität fatal der Depression ähnelt. Die Aktivität hingegen führt aus dieser Dunkelheit hinaus. ■

Vertrieben ...

Da sitzen die zwei auf der Parkbank, die spätsommerliche Sonne lässt sie unter den Schutz der riesigen Platanenäste ausweichen. Wir haben uns verabredet, weil wir uns über einen großen Schatten über ihrem Leben unterhalten wollen. Beide haben trotz ihres jugendlichen Alters schon eine Drogenkarriere hinter sich. Ich finde gut, dass sie offen und ehrlich darüber berichten wollen. Denn die Weitergabe ihrer jeweiligen Geschichte an gleichaltrige Jugendliche „shared“ Erfahrungen – und von Erwachsenen lässt man sich eh nicht viel sagen. An eine Erleichterung auf ihrer Seite glaube ich nicht, zu viele Sitzungen dazu sind vor mir vermutlich schon absolviert worden.

Sophie und Mike sind mittlerweile seit sieben Monaten clean, auch wenn beide fast vier Jahre trennen. Damit hört die Gemeinsamkeit keineswegs auf. Den Ursprung nehmen beide Karrieren in der Familiensituation: Mikes Schwiegervater kommt nicht mit ihm klar – und umgekehrt. Bei Sophie stoßen versuchte Grenzziehungen der alleinerziehenden Mutter auf völliges Unverständnis. Infolge der fehlenden Kommunikations- und Verständnisbasis bildet der Freundeskreis das alleinige Zuhause. Die Schule wird geschwänzt, Lehrer werden beleidigt und zum Schluss der Schulbesuch ganz gestrichen.

Die emotionale Belastung ist hoch, die nicht mehr gefühlte Liebe der Eltern

und der tagtägliche Kampf verlangen nach einem besseren Gefühl. Sophie fängt an, sich zu ritzen und steigert sich in der Folge, Mike raucht, trinkt und nimmt dann Drogen. Die Vorhaltungen der Mutter an Sophie bei ihrer zu späten abendlichen Rückkehr laufen wie ein Film ab, letztlich prallt alles an ihr ab. Mike geht davon aus, dass Mutter und Schwiegervater seine Situation durchschauen, aber statt des erwarteten Hausarrests werden die Signale komischerweise bewusst übersehen und ziehen so gut wie keine Konsequenzen nach sich. Fühlten die Eltern sich nicht zur Hilfe in der Lage oder hatten sie ihn schon aufgegeben? Die Frage kommt mir unweigerlich in den Sinn.

Sophie fängt an zu kiffen. „Ich hab sie gehasst; letztlich hab ich da nur gewohnt“, gibt sie rückblickend unumwunden zu, „ab einem gewissen Zeitpunkt war mir alles egal“. Selbst das von den Großeltern in den Ferien zugesteckte Taschengeld wird bei der Ausflugsfahrt in die Stadt gleich für den einzigen Zweck umgesetzt. Mit der Sammlung von Pfandflaschen schafft sie es, die regelmäßige Versorgung sicherzustellen. Mike versucht sich sogar als Kleindealer, hat das Glück, nicht von der Staatsgewalt erwischt zu werden.

Hier fällt die nächste Gemeinsamkeit auf: Beide denken, sie hätten die Sache im Griff und könnten jederzeit aufhören. Bei Mike blitzt gelegentlich ein zweifelnder Gedanke

die dunklen Schatten

auf, doch er sagt sich beim kurz aufkommenden Vorsatz: „Scheiß drauf! Es ist noch nicht morgen.“ Sophie schafft es, sich beim Anblick von Heroinsüchtigen im Park einzureden, dass es bei ihr nicht so weit kommen könne. Der eigene Glaube an die jederzeit mögliche Stopptaste besteht unvermindert, betätigt wird er allerdings nicht.

Damit fällt diese Rolle denn doch wieder anderen zu. Bei Sophie veranlassen die sonst eher nicht gemeinsam agierenden Elternteile die Einweisung in die Entzugsklinik. Nach der Entlassung, als sie ganz selbstverständlich zu ihrer Mutter zurückkehren will, bleibt diese bei dem Entschluss, Sophie zu einer Anschlusstherapie ins Gutsschloss Blossin zu schicken. Noch kann sich Sophie nicht anfreunden mit den dortigen Regeln; die Bestrafung mit Rauchverbot und die zu erwartende Untersagung der Teilnahme an einem Konzert eines Gewalt und Drogen verherrlichenden Rappers will sie für sich nicht akzeptieren.

Der ältere und schon länger dort wohnende Mike geht gelassener mit diesen Spielregeln um. Er habe auch hier Freunde gefunden, wie beispielsweise gerade Sophie, und das Hauspersonal sei jederzeit ansprechbar und zur Unterstützung bereit. Mittel- bis langfristig könne er sich durchaus vorstellen, einen Job zu haben und eine Familie zu gründen. Sophie kämpft im wechselseitigen Gespräch um ihre Anliegen, das Konzert am 5. Dezember erleben zu dürfen und bis zum Jahresende den derzeitigen Aufenthalt beenden zu können. Sie verweist auf ihren Erfolg, im Sommer nichts von dem Zeug genommen zu haben, und auf die Rücksicht ihres Freundeskreises, sie nicht von der Abstinenz abbringen zu wollen.

Soll ich ihr glauben?? Ambitionierte Zielsetzungen sind mit Sicherheit immer gut. Sich Horizonte zu erschließen, statt einfach in den Tag hineinzuleben, ist ein verflucht gutes Motto. Sophie will aufgrund ihres starken Charakters mit ihren gerade 13 Jahren womöglich zu viel auf einmal. Wenn sie zur Erkenntnis gelangte, dass eine kurze Ver-



längerung weitere Stabilität verleiht und ihr dann bei richtigem Einsatz ihrer Fähigkeiten früh wieder alles offen steht, dann sieht ihre Perspektive richtiggehend gut aus. Zumindest zurzeit schätzt sie das Verhältnis zur Mutter so ein, dass es zwar weiter zu Auseinandersetzungen käme, „wir“ könnten das aber „vernünftig“ klären.

... und von meiner Seite Dankeschön für diese exklusiven anderthalb Stunden! ■

Hilfreicher Internet-Link:
www.gutsschloss-blossin.de



Foto: Walter Franzke



Foto: Walter Franzke

Ich liebe Dich

Da liegt sie nun seit Tagen in ihrem zerwühlten Bett wie in einem Kokon. Nina hat vor fünf Tagen von Julian erfahren, dass er sie nicht mehr sehen mag. Fast nebenbei ... Als sie nach der Schule im Eiscafé auf ihn wartete. Seit-

nah, waren aber persönlich wenig greifbar für sie selbst. Wikipedia sagt, Liebeskummer sei umgangssprachlich das Syndrom zurückgewiesener oder unerfüllbarer Liebe und umfasse körperliche sowie geistige Symptome.

bei der Bewältigung besteht. Bevor das Ende einer Beziehung ausgesprochen wird, gibt es oft schon Vorahnungen. Eine ungewohnte Art der Kommunikation oder auch überraschende Gesten lassen in einem selbst das

her ist ihre Welt zusammenge- stürzt, die Taschentücher liegen zerknüllt neben dem Bett. Seit Tagen hat sie kein Essen mehr hinuntergekriegt und ständig läuft auf ihrem MP3-Player diese Musik, bei der sie sich bis vor Kurzem noch aneinanderschmiegen. Die Eltern würden ihr gern helfen, sie lässt sie erst gar nicht herein. Die Freundinnen wiederum sind noch nicht so erfahren, dass sie wirklich helfen können. Also, was tun??

Im Deutschunterricht hatte sie mit der Klasse schon Gedichte von Heinrich Heine analysiert und interpretiert. Die darin zum Ausdruck gebrachten Gefühle gingen ihr

Irgendwie ganz schön theoretisch, auch wenn man die weiteren Zeilen am Handy-Display liest. Dr. Sommer von Bravo äußert sich natürlich auch zu diesem wichtigen Anliegen und gibt Tipps: „Lebe im Jetzt!“, „Sei glücklich!“, „Mach Dich frei für eine neue Liebe!“ – Angesichts dieser Befunde wollen wir uns nicht zurückhalten und einen eigenen Ansatz vorschlagen.

Es kann jeden treffen: Egal, ob die erste Liebe mit 14 oder die späte mit 73 den Partnern um die Ohren fliegt. Der nicht ganz unwesentliche Unterschied liegt allerdings darin, dass mit zunehmendem Lebensalter mehr Erfahrung

Gefühl aufkommen, dass irgendetwas nicht stimmt oder gerade falsch läuft. In dieser Phase weigern wir uns, diese Indikatoren wahrzunehmen und setzen einfach auf ein Wiedereinrenken der gewohnten Situation. Erst in der Nachschau gehen wir damit ehrlicher um und erkennen den eigenen Selbstbetrug.

Wenn uns dann der Partner den endgültigen Schnitt vor die Füße wirft und die Trennung erklärt (No-Go: per SMS oder Facebook), fühlen wir uns wie gelähmt. Der gerade noch störende Kaffeeautomat nebenan wirkt wie hinter einer dämpfenden Mauer, die passierenden Cafésbesucher

überhaupt nicht mehr

gehen leise und wie in Zeitlupe vorbei. Ein klarer Gedanke ist nicht mehr zu fassen und alles konzentriert sich auf das WARUM. Die Zeit danach wird unterschiedlich angegangen: Männer (oder solche auf der Schwelle dorthin) sind gewohnt, Kontrolle über Situationen zu behalten, und wenig geübt, über ihre Gefühle sprechen zu können. Da sie sich meist in einer Konkurrenzsituation wähnen, werden sie sich eher den Verliererstempel aufdrücken.

Frauen gehen meist offener mit ihren Sorgen um und tauschen sich mit Freundinnen, der Mutter oder der Friseurin aus (insofern ist die eingangs vorgestellte Nina nicht gerade eine typische Vertreterin ihres Geschlechts, aber es gibt natürlich individuelle Ausnahmen). Verschärfend wirkt sich allerdings oft aus, dass Frauen im mittleren Alter zum Teil nur eine Halbtags-tätigkeit ausgeübt oder sogar allein die Kinderbetreuung gestemmt haben. Dann kommt zu dem Gefühl des Gekränktheits, das sich schnell aufdrängende Erfordernis, sich einen richtigen Job zu suchen und Betreuungsmöglichkeiten für den Nachwuchs zu finden, hinzu. In dieser Hinsicht stehen diejenigen in einer besseren Position da, die sich in die Arbeit stürzen können. Fraglich

ist aber, ob der in diese Richtung gehende Aktionismus wirklich bei der Bewältigung hilft.

Ganz wichtig ist zunächst, die neue Situation anzunehmen und der Trauerarbeit aus-

wöhnen. Gern darf man sich beim Shoppen mal ein neues Kleidungsstück gönnen, eine professionelle Massage oder regelmäßiges Saunieren sind mindestens in gleicherweise Balsam für Körper und Seele.

Es muss also keineswegs so enden wie in Grimms Märchen Rapunzel, in dem sich der Prinz aus Verzweiflung vom Turm stürzt. Wer es selbst nach längerer Zeit nicht schafft, der kann sich professionellen Rat suchen oder in der ersten Lebens- und Liebeskummerpraxis Deutschlands helfen lassen. Meist schafft man es mithilfe von Freunden, den schmerzhaften Liebeskummer nach einiger Zeit zu überwinden. Letztlich darf sich jeder von uns ziemlich sicher sein, den nächsten Traumboy bzw. das -girl zu finden. Das geht freilich nur, wenn jeder selbst den alten Schwarm aus dem Kopf getrieben hat und der Geist sowie die Augen für neue (lächelnde) Eindrücke offen sind. ■



Foto: Walter Franzke



Foto: Walter Franzke

Entgehe dem Leistungsdruck

Die Schule ist ein dunkler Ort, ein sehr dunkler Ort, den viele nur noch mit Schaffen und Leisten verbinden. Sich Kompetenzen und Wissen anzueignen, scheint nur noch zweitrangig zu sein, in einer Welt, die deinen Wert in ein Punkte- und Benotungssystem zu drängen versucht. Das geht in manchen Fällen sogar so weit, dass einige sich nicht mehr trauen, den Weg ins Klassenzimmer zu nehmen. Aus Bildung wird Angst und nach der Angst kommt oft der Misserfolg.

Was ein Misserfolg ist, beschließt jeder für sich selbst, sollte man meinen. Nur kommt es häufig vor, dass dies das Resultat von verurteilenden Predigten der Lehrer und Eltern ist. Sie geben vor, was man zu erreichen hat, wie gut die Noten sein sollen, damit das Kind in eine glorreiche Zukunft schreiten kann. Allerdings scheint diese Zukunft immer mehr zu verschwimmen, je öfter „schlechte“ Noten (hier darf jeder für sich selbst entscheiden, was eine schlechte Note ist) mit nach Hause gebracht werden. Also entsteht ein Gedanke, den sicher jeder schon mindestens einmal hatte: „Wenn ich mich nicht anstrengte und das Bestmögliche raushole, dann wird das auch nichts mit meinem Abschluss.“

Dadurch wird vermittelt, man könne es nur mit exzellenten Leistungen zu Schulzeiten in seinem Leben zu etwas bringen. Nahezu lächerlich erscheint einem der immer wiederkehrende Satz „Du lernst für das Leben, nicht für die Schule.“ Tatsächlich entscheiden

am Ende die Noten, wohin der Weg geht, das wird einem zu verstehen gegeben. Demnach wird der Inhalt des Gelernten nach der Abfrage wieder vergessen – um Platz für den nächsten Lernmarathon zu schaffen.

Dann kommt auch noch der Herbst. Die Tage sind schon wieder kürzer und kälter, der Lernstoff wird mehr. Lehrer neigen dazu – so wirkt es oft auf Schülerinnen und Schüler – ihr eigenes Fach als das wichtigste zu betrachten und keine Rücksicht darauf zu nehmen, dass es noch Hausaufgaben, Referate und Klausuren in allen anderen Fächern gibt. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, dass die Zensuren schnell in das Bewertungsheft geschrieben werden sollen. Nur soll das in allen Fächern gleichzeitig geschehen. Fortan bestehen die Nachmittage und Abende daraus, zu lernen und unter dem Druck zu stehen, alles auf einmal zu machen – und das auch noch sehr gut. Die dunkle Jahreszeit drückt schon allein wegen ihrer Trübheit auf die Stimmung der meisten Menschen. Wenn dann in der Schule aber noch die Furcht dazukommt, nicht alles nach den Anforderungen zu schaffen, dann stürzt die Stimmung in ein Tief, das gerne als „Herbstdepression“ bezeichnet wird. Auch wenn sich diese Zeit erstickend anfühlt, kann man das für gewöhnlich nicht mit einer tatsächlichen Depression gleichsetzen, die eine ernst zunehmende Krankheit ist. Trotz dessen ist nicht zu unterschätzen, dass es sich dabei um eine Komponente handelt, die den Lernenden in der Schule zusetzt.

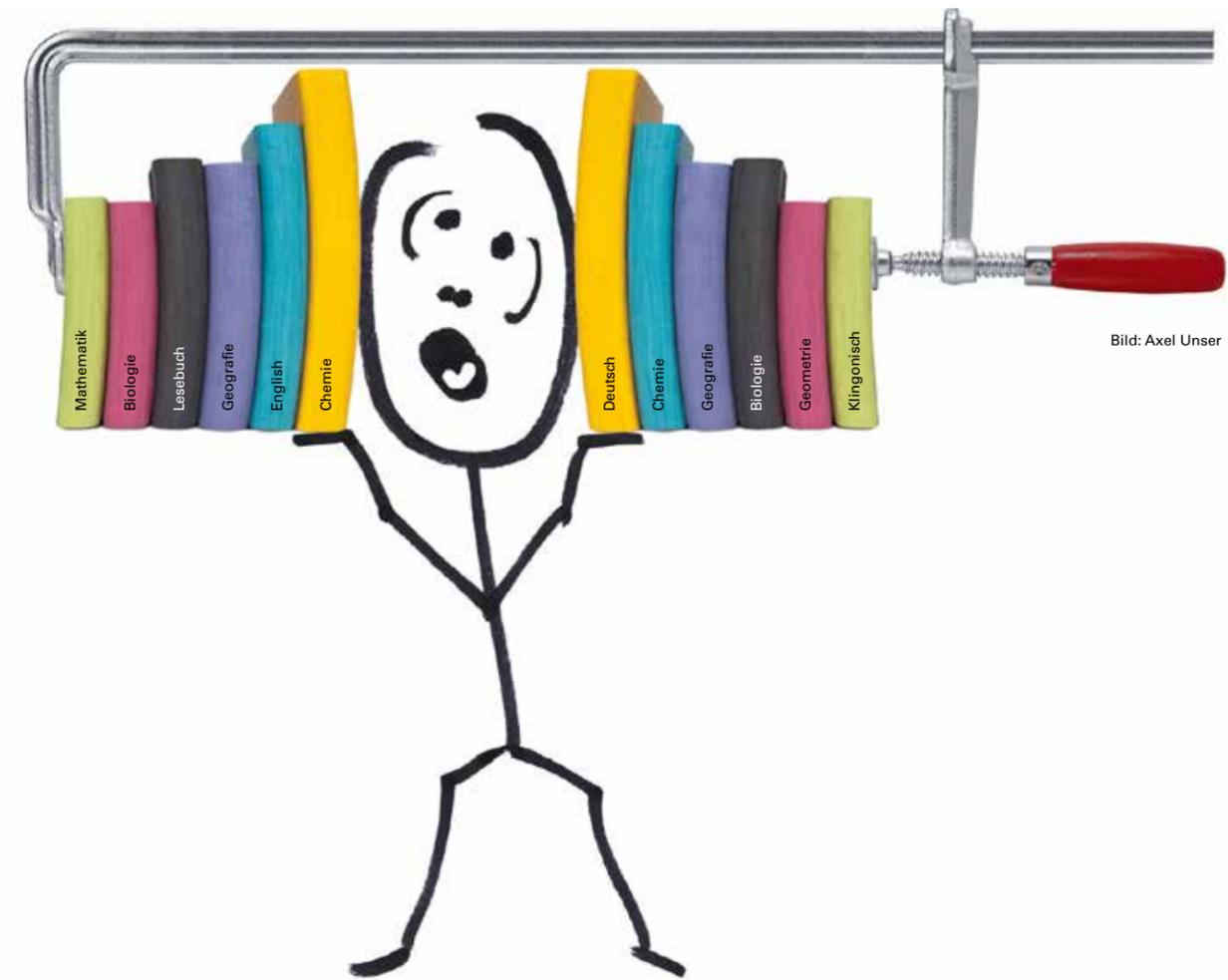


Bild: Axel Unser

Kommen also jahreszeitlich bedingte Niedergeschlagenheit, Leistungsdruck und gegebenenfalls persönliche Themen und Probleme (Liebeskummer, Streit in der Familie etc.) hinzu, wirkt sich das wie selbstverständlich auf Seele und Leistung aus. Man ermattet. Man ermüdet. Dann es ist alles zu viel auf einmal. Zu viele Dinge sind gerade wichtig. Nur kann man sich nicht ständig um alles kümmern.

Wichtig ist dann Ablenkung, die einem das Gefühl gibt, eine Pause zu haben. Häufig sagt man sich, man habe doch gar keine Zeit oder keine Kraft für eine Pause. Dabei ist genau das das Essentielle, um sich aus seinem Loch zu kämpfen. Beispielsweise rauchen oder trinken viele Menschen, wenn sie gerade in einer stressigen Phase stecken, um Stress und Traurigkeit zu verarbeiten. Das mag vielleicht Entspannung und

Abschalten bedeuten, verlagert das Problem im Endeffekt aber nur – oder führt zu weiteren – ohne eine Lösung herbeizuführen.

Was aber genau ist eigentlich dieses Problem? Der Druck von oben, der von Eltern und Lehrern kommt? Oder der, den man sich selbst macht? Mit Sicherheit wäre ohne dies nicht einmal ein Stimmungstief entstanden. So leicht ist es im Leben aber oftmals gar nicht. Es geht darum, wie man mit einer Lage umgeht und was man an sich heranlässt. Der Druck ist da, vielleicht ist das gut so, um wirklich motiviert zu sein, aber er darf dich nicht beherrschen. Du allein bist die Person, vor der du Rechenschaft ziehen musst. Du fühlst dich wohler und dein Leben geht auch von einer schlechteren Note nicht den Bach runter. Lieber lächelnd eine Drei ansehen, als verärgert eine Zwei. ■



Foto: Steve Rhodes, 2006, Flickr, Creative Commons License

Wer ist das? Einer der einflussreichsten englischsprachigen Schriftsteller der letzten 100 Jahre.

Wer war das?

Warum wird er in dieser Ausgabe vorgestellt? „Der Planet Trillaphon in seinem Verhältnis zur Üblen Sache“ beschreibt auf 57 Seiten, wie sich ein Heranwachsender dem Leben und der Erkenntnis seiner Depression stellt.

Mein erster Kontakt „Das hier ist Wasser“ war eine Rede, die er zur Abschlussfeier an einer Hochschule hielt. Er vertritt darin die These, dass Bildung einen Menschen in die Lage versetzt, besser mit seinen Mitmenschen zu kommunizieren. Inzwischen wird seine Ansprache im Unterricht behandelt und es gibt eine deutsche Übersetzung im Buchhandel.

Sein Leben Als Tennis spielender Kiffer erlebte er während der Schulzeit erste depressive Phasen. Während seines Philosophie- und Mathematikstudiums wurde seine Krankheit diagnostiziert. Später lehrte er als Professor für englische Literatur in Kalifornien. Er nahm sich mit 43 Jahren das Leben in einer schweren Phase seiner Depression.

Sein literarisches Werk Ich finde seine Kurzgeschichten großartig und gut beobachtet. Seit letztem Jahr kämpfe ich mich durch sein genial-langatmigtes Hauptwerk „Unendlicher Spaß“. Ob ich es zu Ende lese, kann ich noch nicht sagen; allein 150 Seiten Fußnoten sind ein harter Knochen.

Sein Kommentar zu Drogen „Nimm kein LSD und nimm kein Kokain, denn die sind gefährlich und teuer, in dieser Reihenfolge ...“

Was fällt mir noch zu Depression und Kunst ein? Der Film „Melancholia“ von Lars von Trier erscheint mir eine gelungene Umsetzung des Themas. Das Gemälde „Der Schrei“ des Norwegers Edvard Munch hat mich dazu gebracht, mich mehr mit den Künstlern zu beschäftigen, um zu verstehen, warum sie so malen, wie sie malen. ■



Foto: Tami Manteufel, Kunst & Kreativ

Ein kleiner, gemütlicher Raum, Kerzenflammen flattern im Zugwind. Heute war es heiß ... Gechilltes Publikum lümmelt auf dem riesigen Loungesofa. Der Mann mit seiner Gitarre – langes Haar, langer Bart, cool und tiefenentspannt – schließt die Fenster. Das überfließende Kerzenwachs erstarrt genauso wie alle Geräusche, als die ersten Klänge der Gitarre und eine fast zerbrechliche Stimme wie ein Flüstern den Raum ergreifen.

Jedes ferne Türenklappern wirkt wie Gewitterdonner in der gefühlsgeladenen Atmosphäre. Fast automatisch schließen sich meine Augen. Wie können so leise, sanfte Klänge einen Raum dermaßen ausfüllen, dass ich mich kaum durchzuatmen traue? Wie kann man überhaupt so zart Gitarre spielen und so entspannt über zwei Oktaven singen? Ich beweg' mich nicht mehr, sinke in meinen Stuhl, lass' mich von der Melancholie gefangen nehmen. Wir sitzen im Raum „1001 Nacht“ des Biohotels Guttschloss Stellshagen, nahe der Ostsee bei Wismar. Hier arbeitet dieser sanfte Mann mit der klaren, durchdringenden Stimme seit 15 Jahren – stundenweise als Kellner. Am Abendbuffet bestellte ich mir bei ihm einen naturtrüben Apfelsaft. Da hatte er sein wallendes Haar brav zum Zopf nach hinten gebündelt. „An solch einem Ort arbeiten zu dürfen, ist schon ein Geschenk ... diese ruhige Atmosphäre, das tolle Essen, so nette Chefs, flexible Zeiten, ein tolles Team, ein Masseur aus London im Wellnessbereich, der gern meine Texte korrigiert und selbst Gedichte schreibt.“ Beim Horchen auf seine durchgängig englischsprachigen Texte denke ich: „Der hat viel erlebt und durchgemacht!“ Warum er solche Lieder singt, erklärt er mit den Worten: „Wenn ich traurig bin, dann verkrieche ich mich oft in meinem Studio. Bin mir meiner latenten Depression bewusst. Packe meine gesamte Traurigkeit in meine Lieder und mein Musizieren hinein. Danach bin ich was losgeworden und kann wieder als fröhlicher und angenehmer Mensch hier raus gehen, die Welt genießen.“ Ich will's genauer wissen. „Wann fing das an?“ „Mit sieben Jahren hab ich meine ersten Texte verfasst, zuerst Keyboard spielen gelernt ... stamme aus Lübeck, Vater war Trinker und so ...“ „Was in deinem Leben macht dich traurig?“ „Manchmal das Wetter?! Ist nicht wirklich schlimm. Weil, es ändert sich doch alles immer wieder.“ „Was bringt dich wieder hoch?“ „Hab nie gezweifelt, dass alles sich irgendwie ordnet und findet, seinen Sinn hat.“

„Was fällt dir noch zum Thema Traurigkeit ein?“ „Ist doch einfach normal. Jugendliche hören oft traurige Lieder, weil sie ihre Stimmung da verarbeiten, alles Phasen, hat jeder. In einer Zeit wie heute, wo man immer fröhlich sein muss, funktionieren soll, so tun als ob. Das muss doch irgendwie raus. Wegdrücken macht Druck. Das muss man nicht aushalten, das darf raus.“ Mit 26 die übliche Sinnkrise. Er geht für eineinhalb Jahre nach Indien – nicht auf spirituelle Suche – einfach aus Neugier. Anfangs ganz westlich-blauäugig. Ein Keyboard ist unpraktisch auf Reisen. Da übt er sich auf der Gitarre und sammelt Klänge. Nach all den Coversongs wächst langsam das Eigene. Die nächste lange Reise in den Süden – per Fahrrad – endet schnell: In Hannover mit Frau und Kindern, die mit ihm gemeinsam im Norden ein Zuhause in Form einer Wohngemeinschaft finden. Das Glück zerbricht, wieder viel Trauer. Aber immer geht irgendwas irgendwie weiter. Jetzt lebt er mit neuer Frau in Boltzenhagen – glücklich, kellnert, wann immer er Geld braucht, macht Musik, wann immer es geht, ist unterwegs, unterhaltsam, unter Freunden ... Freut sich auf Euren Besuch! ■

www.facebook.com/thomas-walt-francis
https://www.youtube.com/user/kunzt77



HERMINE

teen-active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden! Treffpunkt ist soweit nicht anders angegeben beim teenex e.V. in der Thulestraße 4.

- 25. November 2015, 16:30 Uhr
Weihnachtsbasteln
- 10. Dezember 2015, 16:00 Uhr
Weihnachtsfeier

Redaktionssitzungen

- *Termine werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.*

Vorstandssitzung

- 23. November 2015, 18.30 Uhr

teenex-Camp 2015

- 9. - 14. November 2015

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

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



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

