

Du hast die Wahl...

4/2017



...oder auch nicht?

- 3** **Liebe Leser**
Holger Vowinkel
- 4-5** **Titelthema**
Die Qual der Wahl oder die Wahl der Qual
Stefanie Grothe
- 6-7** **Theorie & Praxis**
Habe ich die Kraft eine andere Wahl zu treffen?
Dipl.-Psych. Boris Ziherl
- 8** **Comic**
Wähl klug!
RR
- 9** **Mit der falschen Entscheidung leben**
Katharina Hamann
- 10-11** **teen-activ**
Besuch der Deutschen Kinemathek
Floßfahrt auf der Spree
- 12-13** **Lifestyle**
Silvester
Joachim Jahn
- 14-15** **# Die Wahl haben ... politisch, für sich...
und auch sonst**
Walter Franzke
- 16-17** **Junge Autoren**
Von wegen Wahlfreiheit
Hendrik-Bennett Hoerold
- 18-19** **Kulturbeutel**
Wahlfreiheit? Ist doch echt anstrengend.
Holger Vowinkel
- 20-22** **Nachruf Axel Unser**
- 23** **Impressum**
- 24** **Terminticker**

Dieses Heft hat ein relativ aktuelles Thema:
Es geht um die Wahl.

Wer uns kennt, weiß auch, dass wir so ein Thema nicht nur aus einer Perspektive beleuchten. So geht es zwar auch um die stattgefundenen und sehr kontrovers diskutierten politischen Wahlen in unserem Land. Allerdings werden wir uns hier nicht an politischen Flügeldiskussionen beteiligen oder Wahlprogramme und Wahlversprechen unter die Lupe nehmen. Vielmehr soll es uns darum gehen, wie Menschen überhaupt dazu stehen, eine Wahl zu haben, wie Entscheidungsprozesse zustande kommen und wie unterschiedlich die Strategien der Menschen sind, um eine Wahl zu treffen.

Es soll generell der Blick dafür geschärft werden, dass wir ständig mit Entscheidungsprozessen zu tun haben – ob bewusst oder unbewusst. Viele Menschen belastet das, weil große Ängste mitspielen können, eine falsche Wahl zu treffen. Trotzdem ist die Strategie „Kopf in den Sand stecken“ nicht die beste, wenn man auf den Ausgang der Dinge wenigstens etwas Einfluss gewinnen möchte.

Eine Seite der Medaille ist der Eindruck, dass viele Dinge schon auf ganz anderen Ebenen entschieden werden, sodass ein Gefühl von Ohnmacht herrscht oder schlichtweg – trotz der Wahlfreiheit – kein wirklicher Einfluss auf die wichtigen Entwicklungen da ist. Tatsächlich gibt es ja viele Einschränkungen in der Entscheidungsfreiheit, ob durch Alter, Stellung, Bildungsstand, Informationsgrad, mentale Verfassung, fehlende Rechtsmittel oder gar Diskriminierung. Andererseits macht ein extremes Überangebot an Auswahlmöglichkeiten auch einfache Entscheidungsprozesse zur unüberschaubaren Aufgabe, wenn man gern die sinnvollste oder beste Alternative wählen möchte. Als Verein für Jugendliche und ein selbst-

bestimmtes Leben möchten wir aber vor allem die Seite der Wahlfreiheit betonen und stärken, die uns wirklich zur Verfügung steht. Bewusster Einsatz von Information und Willenskraft können zwar nicht jede Fehlentscheidung im Leben verhindern, aber sie machen uns zum aktiven Mitgestalter eines selbst gewählten Lebens. Wenn wir uns und anderen Fehler zugestehen, können wir aus falschen Entscheidungen lernen, anstatt uns lange darüber zu ärgern. Wenn wir unsere Kräfte richtig einschätzen, unsere Ressourcen stärken, also auch Informationen sammeln und Verbündete suchen, dann haben wir auch mehr Einfluss auf den Lauf des Lebens – im Kleinen wie im Großen. Gerade in der heutigen Zeit, wo so viel über die globalen Gefahren eines unbewussten, konsumierenden Lebensstiles bekannt wird, wachsen auch die Chancen, aktive und bewusste Entscheidungen für eigene Veränderungen zu treffen. Wenn viele Menschen neue Entscheidungen treffen, dann verändern sich dadurch auch die größeren Zusammenhänge. Deshalb hat jede Wahl Einfluss und jede Entscheidung verändert etwas, auch wenn nicht der Einzelne so viel Macht hat, gleich die ganze Welt in eine andere Richtung zu drehen. Aber erst durch die Flügelschläge jedes Einzelnen entsteht nun mal der „Wind of Change“, der auch das Blatt wenden kann, wenn er eine kritische Masse erreicht.

Nicht zuletzt sei auch deshalb an die Ereignisse von vor 28 Jahren erinnert. Immer noch und immer wieder vermögen Menschen mehr, als noch kurz zuvor möglich erschien. Es stecken ungeahnte Kräfte im vereinten Einsatz von Hirn, Herz und Hand. Das ist nicht nur Möglichkeit, sondern auch Verantwortung, wie für das eigene Leben und seine Nachfahren, so auch für Politik und Ökonomie. In diesem Sinne wünschen wir Euch noch viele bewusste und freudvolle Entscheidungen und auch solche, die nicht leicht fallen, aber dafür ungesunde, gefährliche oder unerträgliche Zustände zum Besseren verändern können.



... und in der nächsten Ausgabe ...
geht es uns um das Thema: "Selbstwert" - lasst euch überraschen.

Während des Wahlkampfes beschäftigt viele von uns die Frage: Wen wähle ich? Welche Kriterien legen wir zugrunde oder entscheiden wir uns, weil die Wahlkandidaten so nett lächeln?

Der Kopf oder der Bauch: Wer entscheidet eigentlich? Der Wunsch, die beste Entscheidung zu treffen und alle Aspekte zu berücksichtigen, ist oft eine große Herausforderung. Einfach ist das noch bei der Wahl, welche Fußballmannschaft auf welcher Seite das Spiel beginnt. Die Münze wird geworfen und die Entscheidung ist getroffen. Der eine oder andere lässt sich die Karten legen oder zupft einem Gänseblümchen die Blütenblätter aus, um eine Entscheidung zu treffen; nach dem Motto:



Erstaunlich hierbei ist: Entspricht das Ergebnis nicht unserem Wunsch, finden wir gute Gründe, warum wir die Karten noch mal legen oder es bei einem zweiten oder dritten Gänseblümchen erneut versuchen. So lange, bis das Ergebnis passt. Wir sind Meister im Selbstbetrug.

Untersuchungen haben gezeigt, dass wir unbewusst häufig schon eine Entscheidung getroffen haben und uns im Nachhinein die Begründung zurechtlegen, sodass wir klug und rational wirken – und eben nicht emotional oder willkürlich. Empfehlungen raten daher, sich auf das Bauchgefühl (sofern wir gute Erfahrungen in dem Bereich gemacht haben) zu verlassen. Wer sich auf sein Bauchgefühl verlässt, greift auf einen enormen Erfahrungsschatz zurück. Schwierig ist es in den Bereichen, in denen uns ein vermeintlich gutes

Bauchgefühl in die Irre leitet und wir zum wiederholten Male in die gleiche Falle tappen. Schon wieder ein Arbeitsplatz, ein Arbeitgeber, ein Partner, welcher oder ein Umfeld, welches uns nicht guttut – so wie beispielsweise eine Gruppe, die Drogen konsumiert, die das Gefühl des Zugehörens vermittelt und in der wir uns wohlfühlen. Dieser Erfahrungsschatz fließt eben auch in das Bauchgefühl mit ein und beeinflusst unsere Entscheidungen. In solchen Fällen können der ehrliche Umgang mit sich selbst und das Feedback von Familie, Freunden oder Bekannten, die einem nicht nach dem Munde reden, ein erster hilfreicher Schritt sein, die nächste Entscheidung besonnener anzugehen und aus unseren Entscheidungen zu lernen.

Aber wie treffen wir nun unsere Entscheidung? Würden wir jede Entscheidung bewusst treffen, kämen wir unter Zeitdruck. Rituale, immer wiederkehrende Abläufe und Erfahrungen erleichtern es uns, nicht jeden Schritt überdenken zu müssen. In der Familie oder im Beruf haben wir oft nicht die Zeit, jede Entscheidung bis ins kleinste Detail zu ergründen. Je kompetenter wir auf einem Gebiet sind, desto schneller und sicherer treffen wir unsere Entscheidungen. Aus der unbewussten Inkompetenz gelangen wir über die bewusste Inkompetenz hin zur bewussten Kompetenz und schließlich zur unbewussten Kompetenz: Der erfahrene Rettungssanitäter erfasst in kürzester Zeit eine Situation und handelt, ohne lange zu überlegen. Er handelt intuitiv – aus dem Bauch heraus. In vielen Fällen bringen wir jedoch nicht die entsprechende Erfahrung mit und müssen trotzdem entscheiden. Hier ein paar Methoden, die die rationale Ebene beim Entscheiden unterstützen können. Wie bei allen Methoden und Techniken ist es auch hier sinnvoll, auszuprobieren, was wann passt, und sich seinen persönlichen Mix zusammenzustellen und eben auch auf den Bauch zu hören.

Das Für und Wider abwägen

In einer Tabelle werden in der einen Spalte alle Argumente aufgelistet, die für die Entscheidung; in der anderen alle, die dagegensprechen. Die Entscheidung kann nun nach Anzahl der Argumente getroffen werden. Zur Verfeinerung kann den einzelnen Argumenten eine Wertigkeit zugeordnet werden.

Die Benjamm-Franklin-Liste

Hierbei werden alle Alternativen in Spalten eingeteilt und mit den Vorteilen versehen. Die dadurch gesammelten Pluspunkte werden benotet. Die Noten der einzelnen Spalten werden addiert und durch die Anzahl der Argumente dividiert. Sollte es schwerwiegende Nachteile für eine Alternative geben, wird dies nicht aufgeführt. Dies kann dazu führen, dass entscheidende Konsequenzen nicht berücksichtigt werden.

Der Entscheidungsbaum

Hier werden jeweils zwei Alternativen gegenübergestellt und die bessere Alternative kommt eine Runde weiter. Bei vielen Alternativen ist dies eine gute Möglichkeit, sich nicht zu verzetteln. Mir hat diese Methode bei der Wahl meines Hochzeitskleids sehr geholfen. Ich habe den Rahmen (Preis und Größe) festgelegt und die Verkäuferin hat mir entsprechende Kleider gezeigt. Es standen immer nur zwei Kleider zur Auswahl, zwischen denen ich mich entscheiden konnte. Dies hat mir die Entscheidung bei der Masse von Möglichkeiten erheblich erleichtert.

Die Entscheidungsmatrix

Auch hier werden alle Alternativen in Spalten eingetragen. In den Zeilen werden verschiedene Kriterien, die für die Entscheidung von Bedeutung sind, zugeordnet und bewertet (auf einer Skala von null bis zehn). Die Summe oder auch die Durchschnittsnote wird in der untersten Zeile notiert. Gewonnen hat die Alternative mit der höchsten Punktezahl.

Die Scheibchenmethode

Diese eignet sich bei grundlegenden Entscheidungen, die so komplex sind, dass wir gerne den Kopf in den Sand stecken. Um handlungsfähig zu bleiben, zerlegen wir das große Ziel in Zwischenziele, sodass Schritt für Schritt entschieden und das Endziel erreicht werden kann. Die „kleinen“ Entscheidungen, die nicht das erwünschte Ziel bringen, sind nicht so gravierend und hindern uns nicht daran, das eigentliche Ziel zu erreichen.

Der Standpunktwechsel

Diese Methode eignet sich für emotional festgefahrene Situationen. Je mehr Emotionen ins Spiel kommen, desto eher neigen wir dazu, uns etwas vorzumachen und uns selbst zu betrügen. Der

dringend zu räumende Keller mit den Erinnerungen aus den letzten dreißig Jahren bleibt, wie er ist, weil jedes Stück aus den unterschiedlichsten Gründen doch noch seine Daseinsberechtigung erhält. Hier hilft beim Perspektivwechsel zum Beispiel die Frage: „Was würde ich einem Freund raten, der so ein Chaos hat?“

Best case / worst case

Was passiert im besten und was im schlimmsten Fall? Die Antwort auf die zwei Fragen ermöglicht die Auseinandersetzung mit den Vor- und Nachteilen und zeigt damit mögliche Konsequenzen auf.

Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Egal, welche Methode wir wählen: Es sollten einige Fragen berücksichtigt werden:

- Bin ich ehrlich zu mir selbst?
- Habe ich ausreichend die Alternativen geprüft?
- Welche Konsequenzen könnte meine Entscheidung haben (kurz-, mittel- und langfristig)?
- Stehen Kopf und Bauch im Einklang?

Wer mehr zu diesem Thema erfahren möchte, dem empfehle ich das Buch von Jochen Mai: „Warum ich losging, um Milch zu kaufen, und mit einem Fahrrad nach Hause kam“

(dtv Verlag, ISBN 978-3-423-26131-9).

Das Buch endet mit den Worten:

Entscheidungen machen uns zu dem, was wir sind – die guten wie die schlechten. Manche Dinge ändern sich nie, dafür aber die Bedeutungen, die wir ihnen geben.

In diesem Sinne: Ihr entscheidet!



Können wir mit Suchtdruck, regelmäßiger Drogenbeschaffung, Drogenkonsum und/oder Verhaltenssüchten „frei“ sein? Sind wir „frei“, wenn Substanzmissbrauch, pathologisches Glücksspiel, exzessives Einkaufen, Beschaffungskriminalität oder übermäßiges Computerspielen Taktgeber unserer Gedanken, Gefühle und der Alltagsstruktur sind? Und wie ist es mit jungen Menschen, die sich (oft in einem Verzweiflungsakt) die „Freiheit“ nehmen, nicht mehr die Schule zu besuchen, aus dem Zuhause zu fliehen, in fremden Wohnungen oder auf der Straße zu leben und sehr früh sexuelle und (Gewalt-)Verbrechen als Opfer und/oder Täter erleben?

Manche dieser jungen Menschen, die einem hoch belasteten sozialen Umfeld entstammen, welches oft durch überforderte oder ebenfalls erkrankte Eltern gekennzeichnet ist, haben Glück. Sie haben das Glück, dass ihre Eltern oder die Schule aktiv werden und beim Jugendamt um Hilfe ersuchen. Sie haben das Glück, nicht durch alle sozialen Raster zu fallen und eine Chance zu bekommen, einen anderen Lebensweg einzuschlagen. Anfangs wird dies oft nicht als Chance wahrgenommen. Insbesondere Jugendliche brauchen manchmal eine gewisse Anlaufzeit, bis sie sich schlussendlich auch selbst dafür entscheiden können.

Nach den Philosophen G.W.F. Hegel und Friedrich Engels ist Freiheit die Einsicht in die Notwendigkeit. Man soll die Freiheit nicht in einer illusorischen Unabhängigkeit von den Naturgesetzen suchen, sondern vielmehr in der Erkenntnis und Akzeptanz dieser Gesetze. Erst, wenn wir die (eigene) Natur (Gesundheit und Krankheit, Bedürfnisse, Hoffnungen, Ängste, aber auch gesellschaftliche Normen und Gesetze) erkannt und anerkannt und den Umgang mit ihnen gelernt haben, können wir auch Möglichkeiten ausloten, uns im Rahmen dieser Gegebenheiten etwas freier zu bewegen. Nach Francis Bacon könnten wir auch sagen, dass derjenige, der die Natur beherrschen will, zuerst lernen muss, ihr zu gehorchen.

Jahrelanger, intensiver Drogenkonsum beeinflusst viele Modalitäten des seelischen Lebens, beispielsweise die kognitive und emotionale Informationsverarbeitung, die Wahrnehmung, das Gedächtnis und die Konzentration. Stressresistenz

und Frustrationstoleranz werden herabgesetzt, das Aggressionspotential oft erhöht. Es kommt häufig zu starken Stimmungsschwankungen, Minderwertigkeitsgefühlen, Gedächtnislücken, inneren Anspannungszuständen und Unwohlsein, Schlafstörungen und sexuellen Funktionsstörungen. Die Spirale kann bis zu Depressionen, Zwangserkrankungen, Verhaltensstörungen oder gar Psychosen und Schizophrenien reichen. Am Ende stehen oft der gesellschaftliche Abstieg, soziale Isolation, Haftstrafen oder gar Suizid.

Es reicht nicht aus, die Sucht als eine chronische Krankheit im rein medizinischen Sinne zu begreifen. Die Hoffnung, dass die stoffgebundene Sucht verschwindet, wenn man den Abhängigen nur lange genug vom „Stoff“ fernhält, wird sich in den meisten Fällen wohl eher nicht erfüllen und im Rückfall enden. In der modernen Rückfallprophylaxe hat es sich als sehr bedeutsam herausgestellt, die individuellen Umstände der Abhängigkeit zu untersuchen, einen Bezug zur persönlichen Bedürfnislage herzustellen und Alternativen zu entwickeln.

Dabei ist es unerlässlich, die Abhängigkeit als einen Versuch des (überforderten oder überlasteten) Menschen zu deuten, seine Probleme zu lösen und sich besser zu fühlen. Drogenkonsum

quasi als Problemlösungsversuch und als Weg zur Herstellung des eigenen Wohlbefindens – etwa durch den Rausch und das „wegstoßen“ negativer Gefühlszustände. Je nach Ausprägung der Sucht, individueller Prädisposition und Suchtmittel „stofft“ sich der Abhängige in das gerade benötigte Gefühl hinein oder aus jedem gerade nicht gewollten Gefühl heraus. Er bekommt den Eindruck, Herr über seine Sinne, ja sein gesamtes Leben zu sein. Für alle Probleme, alle Lebenslagen scheint es eine schnelle und effiziente Lösung zu geben: die Flucht in einen anderen Erlebniszustand. So entsteht eine Verknüpfung im Belohnungssystem des

süchtigen Gehirns, die als psychische Abhängigkeit betitelt wird und zum Vermeidungsverhalten und Drogenkonsum anregt. Im Zusammenhang mit einem defizitären Selbstbild und gesundheitlichen Schäden kann diese Dimension der Sucht sehr hartnäckig und weitaus schwerer und langwieriger zu behandeln sein als die rein körperliche Abhängigkeit, welche vor allem an Toleranzentwicklung, Kontrollverlust und körperlichen Entzugssymptomen festgemacht wird.

Die zentrale Aufgabe der Therapie in der suchtspezifischen Einrichtung besteht in der Behandlung der psychischen Abhängigkeit und weiterer damit einhergehender Störungen. Im Optimalfall geschieht dies als Bestandteil eines Gesamtkonzepts, welches das Ineinandergreifen von Psychotherapie und Sozialtherapie, Sozialpädagogik, Schulpädagogik und Familienberatung im geschützten Rahmen einer Einrichtung

und entscheiden sich schließlich ganz bewusst für diesen – für sie neuen und zunächst steinig – Weg.

Es gilt ferner, über die Selbstzuwendung und Selbstachtsamkeit eine bessere Selbstakzeptanz und mehr Selbstvertrauen aufzubauen. Die persönlichen Themen, welche sich im Laufe des therapeutischen Prozesses als bedeutsam herauszuschälen sind individuell unterschiedlich. Sehr oft jedoch spielen dabei Brüche in der Biographie eine wichtige Rolle – etwa Beziehungsabbrüche oder -konflikte zwischen dem Kind und seinen Eltern, welche im Zusammenhang mit Trennungen entstehen können. Oftmals geht dieser Prozess auch mit hoch belasteten Erlebnissen (Traumata) von körperlicher und/oder seelischer Gewalt innerhalb und/oder außerhalb des Elternhauses einher. Diese können häufig zu innerem Rückzug und Spannungszuständen, Gefühlsambivalenzen, Selbstabwertung, Selbstverletzungen, Affektverflachung, Flashbacks und Suizidgedanken führen.

Sucht

Therapie

ermöglicht. In der Psycho- und Sozialtherapie geht es zunächst darum, dem Menschen zu helfen, zu einem besseren Verständnis für sich selbst, für die eigene Biografie und Bedürfnislage sowie das relevante Beziehungsgefüge zu gelangen.

Ganz am Anfang geht zunächst darum, eine therapeutische Arbeitsbeziehung zu den Personen aufzubauen und ihnen dabei zu helfen, die Sinnhaftigkeit der Therapie für sich zu entdecken und dadurch auch zu einer intrinsischen Therapiemotivation zu gelangen. Die Menschen sollen für sich begreifen und akzeptieren lernen, dass es sich für sie lohnen kann, im geschützten Rahmen der Einrichtung vorübergehend auf bestimmte Freiheiten zu verzichten, um zukünftig zu einer gesünderen Lebensweise zu gelangen und einen anderen Umgang mit der eigenen Sucht zu lernen. Viele von ihnen begreifen das mit der Zeit

Diese kaum erträglichen Zustände und inneren Konflikte münden dann häufig im Drogenkonsum als letzten „Lösungsweg“.

Die Bearbeitung dieser hoch belastenden und intimen Themen lässt sich jedoch konsequent und effizient am ehesten durch entsprechend geschultes Personal, im vertraulichen Setting einer Einzel- oder Gruppentherapie bewerkstelligen. Daher ist es mit der (vorübergehenden) Drogenabstinenz, der Strukturgebung im Alltag und einer rein sozialpädagogischen (Familien-)Hilfe leider nicht getan.

Zu guter Letzt geht es in der Therapie darum, mit dem Klienten alternative Sichtweisen auf sich selbst und die Welt – also gewissermaßen auch ein neues Selbst- und Lebenskonzept – zu entwickeln, welches ohne Drogenkonsum und Verhaltenssüchte auskommt. Der (chronischen) Suchterkrankung wird ferner Rechnung getragen, indem Fähigkeiten (sogenannte Skills) für den zukünftigen Umgang mit der eigenen Sucht vermittelt und eingeübt werden.

~ WÄHL KLUG! ~



★ FIN ★

... Entscheidung leben.

Manche Entscheidungen verändern unser gesamtes Leben. Was aber, wenn sich unser Leben durch eine Entscheidung in eine Richtung wendet, in die wir nicht gehen möchten oder können?

Während das Bereuen einer Entscheidung – wo möglich für den Rest unseres Lebens – einen enormen emotionalen Stress aufbaut, bedeutet das bewusste Stehen zu einem Fehler eine Aufarbeitung des Entscheidungsprozesses. Nur, wenn wir zugeben, dass wir eine falsche Wahl getroffen haben und diese bereuen, können wir an den Resultaten dieser Entscheidung und an dem unangenehmen Gefühl des Bereuens arbeiten.

Dabei hilft es, sich klar zu machen, dass es im Augenblick der Entscheidungsfindung gute Gründe für unseren Entschluss gab – auch, wenn sich die Wahl später als falsch herausstellt. Wenn wir uns nach bestem Wissen und Gewissen entschieden haben, sollte es uns nicht schwerfallen, die Folgen unserer Entscheidung ohne Bereuen anzunehmen. Selbst dann, wenn das Ergebnis nicht das erwünschte ist. Wir können zu unserer Entscheidung stehen und aktiv das Beste daraus machen, statt sie inaktiv zu bereuen.

„Was wäre, wenn ich mich anders entschieden hätte?“ – diese Frage haben wir uns wohl alle schon einmal gestellt. Wenn wir uns falsch entschieden haben, ist sie allerdings kontraproduktiv. Wir tendieren dazu, uns das, was nicht ist, in den schönsten Farben auszumalen. Schöner, als die Realität vielleicht wäre. Diese Gedanken machen uns unzufrieden mit dem, was wir haben. Es ist einfacher, wenn wir alle anderen Entscheidungsoptionen und mögliche Entwicklungen einfach loslassen würden.

Und was, wenn wir uns nicht nach bestem Wissen und Gewissen entschieden haben? Eine sogenannte Entscheidung aus dem Bauch heraus, bei der der Kopf nichts zu sagen hatte? Vielleicht wird es einfacher, mit der Fehlentscheidung zu leben, wenn wir uns bewusst machen, dass wir in unserer

Entscheidungsfindung immer beeinflusst werden: durch Werbung, die eigene Herkunft, Familie, Freunde, spontane Gefühle, sogar durch Hormone. Da kann der Kopf schon mal durcheinanderkommen – und der Bauch sowieso.

Jeder entscheidet sich mal falsch. Anstatt, dass nun der eigene Kopf den eigenen Bauch verteufelt, sollte der Gedanke aufkommen, dass jede Erfahrung ein Gewinn ist und die Unfähigkeit sich eine spontane Fehlentscheidung einzugestehen ein Verlust an Lebensqualität.

Ein bisschen Zweckoptimismus hat noch nie geschadet und letztendlich bereuen wir doch keine Entscheidung mehr, als die, nichts getan zu haben.



teen-active

Was habt ihr unternommen? / Wo wart ihr?

Wir waren in der Kinemathek, dem Museum für Film und Fernsehen.

Wann hat die Aktion stattgefunden und wer war dabei?

Am 11. April 2017. Rosa & Johann & Natalie.

Hat es euch Spaß gemacht und wenn ja, was fandet ihr am besten?

Ja, wir hatten Spaß. Am besten fanden wir die Filmausschnitte und die Roboter. Ein Roboter ist rumgelaufen.

Fandet ihr etwas nicht so gut und wenn ja was?

Die Filmausstellung war für uns etwas langweilig, da manches erst ab 16 Jahren freigegeben war.

Habt ihr bei teen-active etwas gelernt, was ihr vorher noch nicht wusstet oder etwas kennen gelernt, was ihr vorher noch nicht gekannt habt?

Ja, wir haben gelernt wie die Schwerelosigkeit im Film gemacht wird und wie Filme früher gedreht wurden. Außerdem haben wir die Kinemathek an sich kennen gelernt.



Könnt ihr euch vorstellen in eurer Freizeit ohne teen-active noch einmal das gleiche zu unternehmen?

Ja, wir würden noch mal in eine Ausstellung gehen.

Würdest du noch einmal an teen-active teilnehmen?

Ja, klar.

Habt ihr Vorschläge, was man anders oder besser machen könnte? Fallen euch andere Unternehmungen für teen-active ein?

Wir würden gerne mal zum Bowling gehen oder in einen Kletterpark.

Was habt ihr unternommen? / Wo wart ihr?

Wir haben eine Floßfahrt auf der Spree gemacht.

Wann hat die Aktion stattgefunden und wer war dabei?

In den Sommerferien 2017. Dabei waren Maurice und Fabienne mit ihrem Vater und Natalie.

Hat es euch Spaß gemacht und wenn ja, was fandet ihr am besten?

Maurice: „Ich durfte am Steuer sitzen.“

Fabienne: „Wir konnten die Füße im Wasser baumeln lassen.“

Vater: „Es hat Spaß gemacht und ich fand es schön auf dem Wasser zu fahren.“

Habt ihr bei teen-active etwas gelernt, was ihr vorher noch nicht wusstet oder etwas kennen gelernt, was ihr vorher noch nicht gekannt habt?

Wir haben gelernt wie man ein Floß lenken kann.

Hast du dich in der Gruppe etwas getraut, was du dich sonst alleine nicht traust?

Maurice: „Ja, nämlich ans Steuer zu gehen.“



Könnt ihr euch vorstellen in eurer Freizeit ohne teen-active noch einmal das gleiche zu unternehmen?

Ja!

Habt ihr Vorschläge, was man anders oder besser machen könnte? Fallen euch andere Unternehmungen für teen-active ein?

Wir würden gerne im Turm Schwimmen gehen, wenn unser Vater oder Bekannte mitkommen. Jumphouse und Lasertag finden wir auch toll.



August

An einem sonnigen Augustsonntag sitzen wir mit Freunden in einem grünen Park. Wir erinnern uns, wie toll es letztes Silvester war, als wir alle zusammen gefeiert haben.

Weil diese Momente immer seltener werden, wollen wir es dieses Jahr ebenso machen und beschließen, dieses Mal frühzeitig mit den Planungen anzufangen, damit möglichst viele dabei sein können. Das ist doch ganz easy heute mit den ganzen social-technischen Möglichkeiten!

September

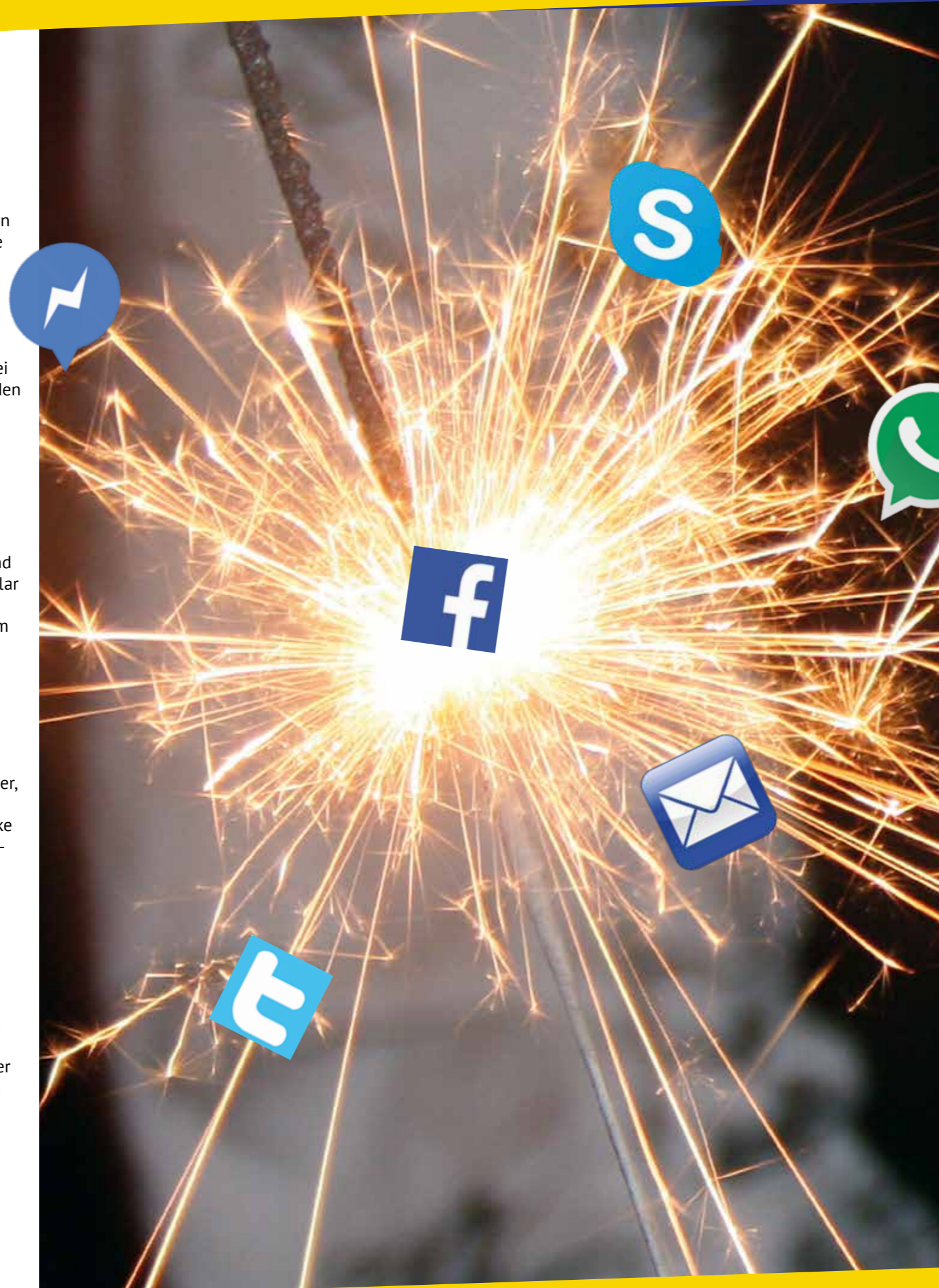
Ein paar Wochen später ist es Mitte September. Weder auf Facebook noch auf Doodle hat jemand eine Einladung ausgesprochen. Da der Termin klar ist, mache ich mir den Spaß und verschicke ein „Save the Date“ an alle für den 31. Dezember um 20:00 Uhr.

Oktober

Niemand hat reagiert und somit weiß noch keiner, wo wir feiern und wie viele wir sein werden. Na gut, es ist ja auch noch etwas Zeit. Ich verschicke eine E-Mail mit einer Tabelle, in die jeder eintragen kann, was er essen und was er mitbringen möchte.

November

Bevor der Weihnachtsstress losgeht, schicke ich eine Einladung raus. Selbst gestempelte Weihnachtskarten mit der Einladung zur Silvesterfeier bei uns – auch, wenn wir nur eine Wohnung am Stadtrand haben und die Möglichkeiten manch anderer viel toller sind.



Dezember

Bis Weihnachten passiert gar nix.

Weihnachten

Nach der Bescherung plopt die WhatsApp-Gruppe „Silvester mit Freunden“ auf. Fritz lädt alle in die Garage seiner Eltern und das Telefon summt die ganze Nacht, bis der Akku leer ist.

Am zweiten Weihnachtsfeiertag explodiert plötzlich Facebook, als Marie alle zu sich in ihre Dachgeschosswohnung lädt, um sich das Feuerwerk über der Stadt anzusehen: „Marie & Feuerwerk“.

Ketten-E-Mails an alle; Messenger und Facebook lassen sich nicht synchronisieren. Das totale Chaos bricht aus. Fritz, Marie und ich telefonieren – der eine mit der anderen und wieder zurück. Wir versuchen es mit einer Telefonkonferenz, denn jeder hat drei feste Zusagen.

Schließlich treffen wir uns am 30. Dezember zufällig alle im Supermarkt und halten Kriegsrat. Fritz bekommt eine weitere SMS mit einem Vielleicht; Marie kann zehn unverbindlich Interessierte vorsehen.

Drei Feiern sind Blödsinn und das war von Anfang an nicht Sinn der Sache. Fritz hat den Platz, Marie die tolle Aussicht und wir die kulinarischen Ambitionen.

Schlussendlich feiern wir bei Marie, Fritz bringt Musikanlage mit und karrt den Großteil der Getränke an.

War super, aber auch etwas anstrengend!

Plans are worthless, but planning is everything.
Dwight D. Eisenhower

Spät am Abend des 24. September war die Bundestagswahl gelaufen. Ob man persönlich mit dem Ergebnis zufrieden ist, hängt davon ab, welcher Partei man seine Erst- und welche die Zweitstimme gegeben hat und wie diese am Ende abgeschnitten hat (oder haben). Entscheidend ist natürlich, dass man den Weg in das Wahllokal – meist in die eigene alte Grundschule – überhaupt angetreten hat. Die Verweigerer argumentieren meist damit, dass diese eine persönliche Stimme am Ende das Ergebnis auch nicht verändert hätte. Aber ist dem wirklich so?



Schauen wir uns dazu ein hochbrisantes Beispiel aus einem unserer Nachbarländer an: die Abstimmung zum Brexit im Vereinigten Königreich. Die Befürworter kamen auf eine knappe Mehrheit von 51,9 Prozent. Bei ihnen handelte es sich meist um ältere Engländer, die der Zuwanderung skeptisch gegenüberstehen und mehrheitlich auf dem Land wohnen. Die Gegner der Abspaltung waren eher jünger, akademisch gebildet und in den Ballungsräumen lebend. Gerade diese Gruppe schöpfte allerdings nicht ihr Potenzial aus – vielleicht weil sie nicht vom Undenkbaren ausging oder einfach zu bequem war, ein paar hundert Meter entfernt ein Kreuz auf dem Wahlzettel zu machen.



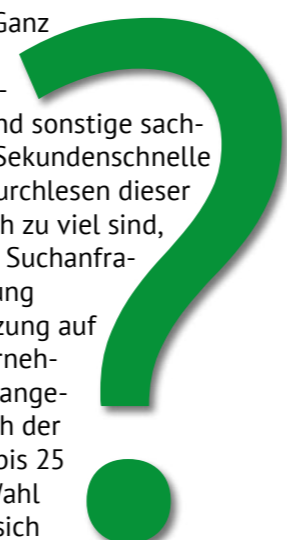
Der Aufschrei durch die jugendlichen Nichtwähler in den Tagen danach war groß, selbst eine erneute Abstimmung wurde ins Spiel gebracht. Mit Entsetzen wurde plötzlich festgestellt, dass man nicht mehr so einfach wie bisher an einer europäischen Uni würde studieren können und für das Reisen mit easyJet & Co. stets einen Reisepass würde mitführen müssen. Die Zeit tickt, dass die Freiheit

in zwei Jahren (nach dem Abschluss der Austrittsverhandlungen) eine andere sein wird. Auf einen Schlag wurde vielen klar, dass so manche Selbstverständlichkeit auch zurückgedreht werden kann.

Die Besserwisser werden einwenden: „Hättet Ihr Euch rechtzeitig informiert und wärt Ihr zum Wahllokal gegangen, wäre diese fatale Entwicklung vermeidbar gewesen.“ Ganz Unrecht haben sie damit nicht. Durch das Internet lassen sich Parteiprogramme und sonstige sachliche Informationen binnen Sekundenschnelle abrufen. Wem das genaue Durchlesen dieser Textwüsten und der Vergleich zu viel sind, der kann durch eine gezielte Suchanfrage, wie beispielsweise „Bildung Jugend Grüne“, eine Eingrenzung auf die persönliche Situation vornehmen. Hilfreich sind auch die angebotenen Wahl-O-Maten. Nach der Beantwortung von etwa 20 bis 25 Fragen wird ein objektiver Wahlvorschlag unterbreitet. Wer sich über das Ergebnis wundert, der kann sich zur weiteren Verifizierung ja immer noch die Originalquellen dieser Partei vornehmen.

Eine Festlegung zu treffen, ist nicht nur in diesem Zusammenhang wichtig. Wer immer nur dem Schicksal seinen Lauf lässt, der legt das eigene Leben in die Hände anderer. Für sich einen Entschluss zu fassen, diesen zu vertreten und gegen manchen Widerstand zu verteidigen, das genau macht den höchstpersönlichen Kern eines jeden von uns aus. Wer in einer kriselnden Beziehung darauf hofft, dass der Partner schon Schluss machen wird, hat wertvolle Zeit für seine nächste Liebe vergeudet. Wer darauf hofft, dass nach der Schule schon ein Arbeitgeber mit einem tollen Stellenangebot auf einen zukommt, der wird möglicherweise mit den Schülern der Klasse darunter in den Wettbewerb eintreten müssen.

Wer nun eine Wahlentscheidung getroffen hat, der sollte sich anschauen, was aus seiner früheren

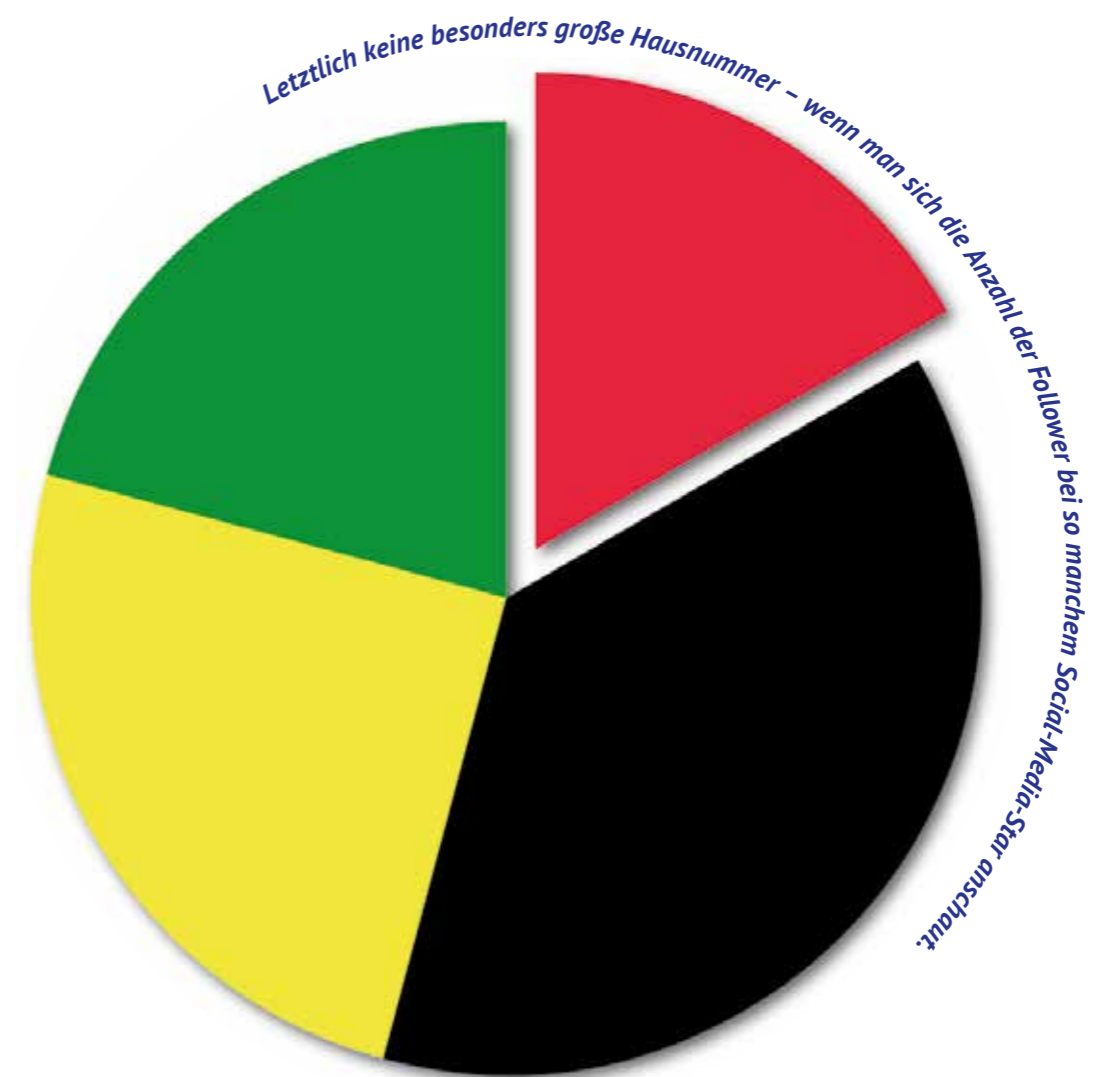


Grundschule geworden ist. Sieht sie immer noch wie einst aus oder gab es Veränderungen und welche? Die Klassenzimmer sehen ohnehin anders aus, da man auf einen Tisch mit drei Personen und die Wahlkabine trifft. Vielleicht trifft man sogar seinen alten Lieblingslehrer wieder, der die Wahlzettel aushändigt und mit dem man kurz einen Plausch halten kann. Dann muss man nur die beiden Kreuze auf den langen Listen machen und zum späteren Abend die neuesten News abrufen.

Wären in UK nur 1,3 Millionen junge Nichtwähler (von insgesamt 46.499.537 Wahlberechtigten) zur Stimmabgabe gegangen, hätte sich der Austritt abwenden lassen.

Ein Teil dieses Züngleins an der Waage zu sein, kann sehr befriedigend sein und widerlegt eben genau jene Stimmen, die die Sinnhaftigkeit einer Wahlbeteiligung infrage stellen.

Wem es übrigens zu wenig ist, nur alle vier Jahre sein Kreuzchen zu machen, der kann durch eine Mitgliedschaft in einer Partei oder einer Nichtregierungsorganisation noch deutlich mehr Einfluss auf die Gestaltung des gesellschaftlichen Lebens und damit auf seine eigene Zukunft nehmen. Und selbst die Bewegung „Pulse of Europe“ zeigt, dass jeder von uns mit Engagement viele Mitstreiter für eigene Ideen und Lebensentwürfe findet.



Hilfreiche Internet-Links:

- www.noz.de/deutschland-welt/politik/artikel/865004/wahl-o-mat-zur-bundestagswahl-2017-welche-partei-passt-zu-mir
- www.bpb.de/politik/wahlen/wahl-o-mat

Von wegen Wahlfreiheit

Zuletzt entschied der Deutsche Bundestag, die Ehe für alle freizugeben und somit auch gleichgeschlechtlichen Paaren etwas zu ermöglichen, was ihnen vorher nicht zustand. Im Vergleich zu früheren Epochen hat das Individuum an Bedeutung gewonnen. Wohl gibt es Menschen, die vor den unübersichtlichen Sphären an Möglichkeiten kapitulieren. Sei es, sich nicht entscheiden zu können (man denke an das Dilemma, wenn ich mich für das eine entscheide, verliere ich das andere) oder die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen – sei es beruflich, in der Partnerwahl oder in der Frage, wo ich meinen nächsten Urlaub verbringe.

Grenzenlosigkeit und Unübersichtlichkeit sind die Belastungsproben der Individuen.

Was aber, wenn es jemandem gar nicht bekannt wäre, dass er so viele Möglichkeiten hat? Was, wenn er davon ausginge, dass sich die Welt um die eigene Achse dreht und alles einen festen Rahmen hat? Ich möchte hier von den unsichtbaren Grenzen reden, die niemandem diktiert werden, die aber dennoch einen naturgewaltigen Effekt auf den Lebensweg von Menschen haben. Die Indikatoren dieser unsichtbaren Grenzen sind: Milieunarrative, Stigmata und Diskriminierung, Ausbildung und mentale Verfasstheit. Allen Menschen, die von diesen Grenzen beschränkt werden, steht zwar das Recht der freien Entscheidung zu; sie werden es aber nur schwerlich umsetzen können. Außerdem darf angenommen werden, dass sich nicht jeder Mensch seiner Freiheit bewusst ist und deshalb gar nicht in die Verlegenheit kommt, sich mit seinen Möglichkeiten und den Dilemmata zu beschäftigen. Ein Grund mehr, sich diese Grenzen genauer anzusehen.

Milieu & Herkunft:

In anderen Zeiten war die Welt einfacher: Söhne übernahmen den Beruf ihrer Väter; Töchter wurden Hausfrauen. Auch, wenn diese Prädestination heutzutage nicht mehr gesellschaftsdeckend gilt, kann dieses Muster noch in den jeweiligen Milieus wiedergefunden werden. Das klassische Arbeiter-

milieu beispielsweise rechnet nur im seltensten Fall damit, dass ein Kind aus der Familie einen akademischen Beruf erlernt. Dieser Beruf wird nicht einmal angestrebt, sondern besitzt keinerlei Relevanz für den größten Teil dieses Milieus. Es geht darum, etwas „Handfestes“ zu erlernen, um später die eigene Familie durchzubringen. Produktivität und Überleben sind Richtwerte, die an die Mitglieder dieser Gruppe gestellt werden. Das bedeutet: Rechtlich steht ein akademischer Beruf auch für Angehörige der Arbeiterklasse offen, wird aber eher selten von denen angestrebt, die ihr eigenes Weltbild im Rahmen ihres Herkunftsmilieus wiederfinden. Die Möglichkeiten stehen gar nicht zur Debatte. Möglichkeiten und Berufe, die existieren, sind vielleicht gar nicht bekannt, weil sie nie eine Rolle für die Menschen und ihr Umfeld gespielt haben. Familien, denen es immer nur darum ging, durch den Tag zu kommen, werden nicht die Mühe haben, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die sie nicht direkt betreffen. Postmaterialistische Werte haben immer die anderen. Das Ideal der Selbstverwirklichung, das vor allem in liberalen Bildungsmilieus gelebt wird, ist nicht fassbar. Während es dort als selbstverständlich gilt, die Ichfindung voranzutreiben, kann davon ausgegangen werden, dass dies im klassischen Arbeitermilieu auf der Strecke bleibt und niemals ins Blickfeld gerät. Immerhin kann man sich damit erst auseinandersetzen, wenn das eigene Überleben und das der Familie gesichert sind.

Die Unterwürfigkeit unter Milieunarrative gilt allerdings nicht allein für die Arbeiterklasse. Auch das konservativ-bürgerliche Milieu legt Wert



auf Stuserhalt durch ausgiebig gesammeltes kulturelles, soziales und finanzielles Kapital. Jugendliche dieses Milieus sehen in vielen Fällen also darin ihre Lebensaufgabe und nicht in der Möglichkeit, beispielsweise einen handwerklichen Beruf zu erlernen.

Auch wenn es Ausnahmen gibt: Das Sichtfeld für die Möglichkeiten wird von den Werten der eigenen Erziehung und Herkunft bestimmt. Die objektive Vielfalt an Möglichkeiten steht demzufolge im Schatten der Wahrnehmung und der „Ansprüche“ der jeweiligen Menschen. Von einer Fülle der Chancen kann nicht gesprochen werden.

Stigmata und Diskriminierung:

Das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland bestimmt in Artikel 3, niemand dürfe wegen Geschlecht, Abstammung,

Glauben und Überzeugungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Das ist ein enormer zivilisatorischer Fortschritt, der institutionell weitestgehend respektiert und angewandt wird. Dennoch ist Diskriminierung eine Alltagserscheinung. Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind, können schnell Ängste entwickeln und bestimmte Möglichkeiten gar nicht erst angehen, da die Furcht vor Diskriminierung allzeit präsent ist. Hier ist die Angst der hemmende Faktor; aber auch tatsächliche Diskriminierung kann den Menschen ihre Möglichkeiten versperren.

Gerade in migrantisch geprägten Milieus kann es zu dem Sinn gebenden Spruch kommen: „Wir müssen uns selber helfen.“ Der von außen kommende Rassismus fördert ein Gefühl des Zusammenhalts innerhalb der kleineren Gruppe, die sich dadurch

der anderen Welt nicht zugehörig fühlt. Somit schränkt sich auch die Chance ein, in der diskriminierenden Welt Fuß zu fassen. Als realistisch angenommen werden nur noch die Möglichkeiten der eigenen Gruppe.

Ausbildung:

Ein weiteres soziales Problem ist das des erreichten Schulabschlusses. Bei vielen Menschen wird der spätere Lebensweg bereits in den ersten eineinhalb Lebensjahrzehnten entschieden. Wer einen „niedrigen“ Schulabschluss erreicht, kann nicht von mehr Möglichkeiten träumen, die Welt schränkt sich ein und die Ansprüche passen sich daran an. Unrealistisch erreichbare Lebensideen und Berufe verschwinden vom Radar. Man muss sich mit dem, was übrig bleibt, zufriedengeben. Keineswegs aber muss ein besserer Abschluss gleichzeitig eine größere Menge an Möglichkeiten bedeuten. Befristete Arbeitsverträge auch für Menschen mit Hochschulabschlüssen schränken diejenigen stark ein, sodass sie sich von einem Job zum nächsten hangeln müssen, immer in der Hoffnung, die nächste Sprosse auch zu erreichen.

Mentale Verfasstheit:

Nicht nur äußerliche Faktoren spielen eine Rolle, sondern auch Selbstwertgefühl und Durchsetzungsvermögen, die zwangsweise gekoppelt sind. Wer sich einredet „Aus mir wird eh nichts“ oder „Ich schaffe das eh nicht“, hat seine Chancen schon vertan und bringt nicht einmal die Energie auf, die Möglichkeiten zu entdecken, die die Welt ihm bieten könnte. Die ständige Wiederholung destruktiver Selbstkritik festigt die Vorstellung, keine Chancen zu haben, und führt letztendlich dazu, dass eine Vielzahl von Möglichkeiten ausgeblendet wird. Dieser Selbstbetrug formt die eigene Wirklichkeit.

Für einen Menschen gelten nur die Möglichkeiten, die er auch kennt und wahrnimmt. Darin aber liegt die Aufgabe: Menschen aufzuklären und ihnen Chancen und Möglichkeiten aufzuzeigen.

Wenn manche alten DDR-Bürger so aus ihrer Zeit der Diktatur - pardon: des real existierendem Sozialismus - erzählen, dann hat man manchmal das Gefühl, die erinnern sich an Adams und Evas **Paradies**.

Jedenfalls schwärmt mein Onkel immer so von dem „Magazin“, wo man als Jugendlicher schon die schönsten Aktfotos zu sehen bekam und erotische Geschichten vom Feinsten. Außerdem war in der DDR fast überall das FKK baden erlaubt. Das kam nicht etwa, weil mal wieder eine Stoffknappheit herrschte und höchstens noch im Berliner Kaufhaus am Alex ein paar Badehosen in Übergröße zu bekommen waren. Nein: Freie Körperkultur war so was wie ein ideologischer Grundpfeiler des „besseren Deutschland“.

Mancher kompensierte mit solcher Freiheit fehlende Bewegungsräume, strengste Wehr-, Schul-, Arbeits- und quasi Wahlpflicht. Gesicherte Existenz und ein möglichst ruhiges Leben, abgesehen von Demonstrationen zum 1. Mai, 7. Oktober und 17. Juni (oh pardon, falsches Datum, falsche Baustelle), mussten mit Überwachung, einer Menge Abhängigkeiten und Nachbeten von Lobhudeleien „bezahlt“ werden.

Reisefreiheit war dann für die meisten der Konsens, auf den sich die großen Unruhen zum ausgehenden Jahr 1989 festlegen ließen. Jedenfalls dachte so auch das altersmüde Politbüro, als es die Grenzen quasi ohne Vorankündigung und ohne Konzept öffnete. 28 Jahre ist das jetzt her.

Seitdem sind wir hier alle frei im freien Land der freien Bürger mit freier Fahrt, Reise-, Konsum- und Meinungsfreiheit. Aber das ist vielen jetzt auch wieder nicht recht. Da fehlt die Sicherheit einstiger wissenschaftlicher Weltanschauung darüber,

wer die Guten und wer die Bösen sind, der Schutz durch deinen Freund, den „Volkspolizisten, der es gut mit dir meint“, oder dein sicherer „Arbeitsplatz - Kampfplatz für den Frieden“.

Stattdessen erleben wir live und in Farbe die Freiheiten „des freien Fuchses im freien Hühnerstall“, denn bei der Digitalkamera kann Michael Ninas Farbfilm nicht mehr vergessen. Da knallt einem die bunte Knete nur so ins Gesicht und ob Thriller, Splatter oder Hard-Core-Porno, Zigaretten-Helden-Werbung oder alkoholisierte Supercoolness: Alles ist frei verfügbar, selbst wenn man die Alters- und sonstigen Beschränkungen und die Risiken und Nebenwirkungen auf der Packung lesen oder beim Arzt oder Apotheker nachfragen könnte. Dafür hat man anfangs auch keinen Pfennig dazu bezahlt, sogar noch eine Plastiktüte mit Bananen und 100 DM geschenkt bekommen! In speziellem Milieu nennt man so was „anfixen“.

Geflohen aus dem Land der begrenzten Unmöglichkeiten vernichten wir nun mit „Geiz ist geil“ die eigenen Arbeitsplätze und mit „wer hat der kann“ die überlebensnotwendige Priorität von Bewusstsein und Sein vor dem Haben. Jeder fühlt sich plötzlich im Land der verpassten Gelegenheiten. Reisen soll bilden. Ausgestattet mit allen denkbaren Varianten von Mobilität werden mit der Reisefreiheit die entlegensten Teile der Welt penetriert. Mobile Überbeweglichkeit löst aber nicht die Unbeweglichkeit im Denken. Beim Entscheiden zwischen 100 noch schrilleren Fernsehprogrammen, 1000 buntesten Illustrierten, 10000 Varianten

von super leckeren Süßigkeiten usw., usw. ... muss die Schmelzsicherung im Hirn durchbrennen. Wenn von natürlichen zigtausend Kartoffel- und Reissorten dann nur noch 12 auf der ganzen Welt angebaut und verkauft werden dürfen, wird die Farce so richtig offensichtlich. Aber dagegen protestiert hier kaum einer.

Ob nun die Menschen sich ihr Maß an Abhängigkeit und Beschränktheit selbst schaffen, um die Freiheit zu ertragen oder durch manipulative Gewalt oder Ausnutzung von Abhängigkeiten dazu gezwungen werden:

Scheinfreiheit wohin man blickt.

Man darf ja heute alles sagen oder schreiben, nur wirklich ändern wollen scheitert an der Meinungsfreiheit der Meinungsmacher und Meinungsbeherrscher.

Statt das 5er Pack Badeshorts aus dem (made in China) Schlussverkaufs-Super-Sonderangebot in herbstlich kaltem Ostseewasser übereinander anzuziehen, zeige ich an einem vergessenen Strandabschnitt im Niemandland der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze der Welt den Hintern! Nacktbader aller Länder vereinigt euch!

Was fängt der neue Mensch jetzt bloß mit all der Freiheit an? Man darf gespannt bleiben. Wie sagt der Süchtige so oft und gerne vor dem tiefen Fall: „Ich könnte jederzeit aufhören, aber ich will ja nicht.“



Am 27.10.2017 hat mein geliebter Mann, Wegbegleiter und Seelenverwandter eine Entscheidung getroffen, die für mich nur schwer zu akzeptieren ist. Ich durfte über 20 Jahre an seiner Seite sein und möchte keinen einzigen Tag davon missen.

Wir werden am 2. März 2018 um 18 Uhr eine Geburtstags- und Gedenkfeier veranstalten. Wer mit seinen Erinnerungen dazu beitragen möchte, meldet sich bitte bis zum 31.01.2018 per Mail bei corinna.unser@teenex.de an.

Corinna



Lieber Axel,

Du wirst mir immer als der kämpferische und anpackende Vordenker von teenex in Erinnerung bleiben, den Du vor Deiner Erkrankung verkörpert hast. Vor allem schätzte ich Deinen Humor, bei dem ich gerne mitgelacht habe. Ich hoffe, dass Du nun wieder lachen kannst, wo immer Du nun auch bist.

Mit Wehmut Dein langjähriger Kollege

Martin

Mein lieber Axel,

.... dem ich als junger, unerfahrener und suchender Mensch das erste mal begegnet bin. Der „zottelige Jeti“ in Jeansjacke, mit Gitarre, der jede Situation mit leichtem Humor in einen schönen Moment verwandeln konnte, aber auch klar und bestimmt einen möglichen, vielleicht besseren Weg wies, ohne einem die Wahl zu nehmen. Du standest jedem, der es wollte, mit Rat und Tat, unerschöpflichem Wissen und Fähigkeiten zur Seite.

Deine unermüdlichen Bemühungen, für das Glück und einer glücklichen Zukunft aller Menschen in Deinem Umfeld, hat viele Früchte getragen und darin lebst Du weiter.

Du fehlst uns als teenexer, Redakteur, Kollege, Freund, Vaterfigur, Held, Ansprechpartner, Genießer, Ratgeber, u.v.m.

In vollem Umfang waren und sind wir „Dicke Freunde“. Ich wünsche Dir von Herzen eine friedvolle Existenz ohne Leiden und in Glück.

Dein Marcel



Ich lernte Axel 2010 kennen, als ich frisch nach meinem Studium als Sozialpädagogin bei teenex anfang. Axel war gleichzeitig mein Kollege in der Fallarbeit, aber auch für die Öffentlichkeitsarbeit und das Qualitätsmanagement zuständig.

Als imposante Persönlichkeit (sowohl optisch als auch energetisch) und schon erfahrenen Kollegen, schätzte ich Axel sehr. Axel hatte auch immer tolle, einprägsame Sprüche auf Lager („Ich bin teflonbeschichtet - das prallt an mir ab.“, „Arbeitest du mehr als dein Klient, machst du was falsch.“), die mir geholfen haben meine Aufgaben als Familien- und Einzelfallhelferin besser umsetzen zu können. Axel konnte sich mit seiner lustigen bis sarkastischen, forsch-direkten aber sympathischen Art auch so einiges erlauben. Beispielsweise konnte er in der Eltern-Gruppe, die suchtmittelabhängige Jugendliche haben, auch mal sagen „Ja, du bist 'ne scheiss Mutter! Aber...“. Wer sonst hätte das so rüberbringen können, dass es verstanden wird und nicht beleidigend wirkt?

Jaja, der Axel hatte auch Charme. Die meisten Sozialarbeiterinnen im Jugendamt freuten sich immer, wenn er auf ein Schwätzchen vorbeischaute und mit den Damen plauderte.

Mit Axel konnte man gut lachen und mit seinem messerscharfen Verstand konnte er systemische Zusammenhänge super erklären und mit bildhafter Sprache runterbrechen und verdeutlichen. Ich habe ihm immer gerne zugehört und von ihm gelernt. Wenn ich für meine Arbeit ein Kompliment von ihm bekam, hatte das immer große Bedeutung für mich. Als er dann so krank wurde und keiner mehr so richtig an ihn herankommen konnte, dachte ich öfter: „Ach hätte er doch einen Axel, der ihn erreichen und ihm mal auf die typische Axelart ein paar Takte sagen könnte.“

Natalie



Unser, Axel

Ich weiß nicht, ob ich meine Haare lang wachsen lassen habe, weil du mir damals vor fast 20 Jahren so wild und entschlossen, Freigeist und Kontrapunkt, im ersten teenex-Camp begegnet bist. Beeindruckt hast du! Auch mich Redner. Reden konntest du ohne Unterbrechung, scharf und stringent, einfühlsam und überzeugend. Auf jeden Fall hattest du dabei eine Menge zu sagen, mit säcke-weise mutiger Lebenserfahrung, und hast zu denken gegeben, auch mir Denker. Für dich blieb ich der „Volker“. Du hast eine riesige Projektionsfläche geliefert, dich in voller Persönlichkeit angeboten, sich an dir zu reiben, mit dir zu messen, an dir die Zähne auszubeißen, auch mir Taiji-Kämpfer. Keine unbequemen Ansichten unausgesprochen, um keine Erwiderung verlegen, gefühlt ständig im Kampf gegen - vor allem aber um diese Welt - unermüdlich, keine Schwierigkeiten gescheut und damit so manchen vernebelten Kopf zurechtgerückt. Dein Herz war am rechten Fleck dabei!

Mir fällt es schwer, die richtigen Worte zu finden, um zu beschreiben wie ich Axel erlebt habe. Ich muss weit zurück gehen in meinen Erinnerungen, um mich an Axel, wie ich ihn kennengelernt habe, zu erinnern. Das Bild ist überschattet von den letzten Begegnungen, die wie ich heute weiß, von seiner Depression überschattet waren.

Der Axel, den ich 2005 kennenlernte, war stets wie ein Fels in der Brandung - fachlich gestochen scharf, manchmal überzogen plakativ, immer klar in seiner Haltung und mit großer Präsenz. Für mich - damals Neuling in den ambulanten Hilfen und im Spannungsfeld, das suchtbelastete Familien mit sich bringen, eine wichtige Orientierungshilfe und gleichzeitig die Möglichkeit mich abzugrenzen und eine eigene Position zu finden. Seine bildhafte Sprache, gepaart mit einer großen Portion Humor, vermochte vielen Familien in Krisen einen Lösungsweg aufzuzeigen und diesen mit allen Hürden auch zu gehen. So stark Axel im Positiven mit seiner Überzeugungskraft und seinem mitreißenden Wesen war, so stark lebte er wohl auch in den letzten Jahren das Wesen seiner Depression.

Ich trauere um den Axel, der für mich schon in den letzten 5 Jahren mehr und mehr von der Bildfläche verschwunden ist! Danke für alles, was Du mir mit auf den Weg gegeben hast! Das Bild des Schiffes ohne Kapitän wird mir immer in Erinnerung bleiben. Ich wünschte Du hättest jemanden an Deiner Seite akzeptieren können, der das Ruder übernimmt und wieder herumreißt!

Sylvia

Holger.

Teenex hat - auch durch Dich - damals die Kraft entfaltet, mein Herz weiter zu öffnen. Fühlen konnte man auch Deins - zwar eingehüllt von Deiner Größe, aber weich und sehnsüchtig. Man wusste, was Dich zum Weinen bringt. Dein kreativer Geist hat getüftelt und gestaltet. Deine Hände haben gebaut, gebastelt, gezaubert. Auf dem Motorrad warst Du der Inbegriff von Freiheit und Abenteuer - wild, ungebremst, sehnsüchtig und genüsslich. Hast so viele Rollen ausgefüllt. Ein ganzer Mann! Hirn, Herz und Hand. Wenn Du gekocht hast, war es Perfektionismus, aber das Ergebnis war Poesie, immer ein Gedicht. Als ich Dir einmal die Verhärtungen und Knoten aus Schultern und Nacken massiert habe, zog sich mit jedem Deiner Gedanken schnell wieder ein Panzer um Dich. Da bekam ich eine Ahnung, wie gefangen Du warst, alles Leiden dieser Welt persönlich zu nehmen. Du hast Dir Deine eigenen Fehler am allerwenigsten verziehen. Offenen Auges bist Du in die Gefahren gerannt, aus denen Du viele andere gerettet hast. Du konntest alles sein: Verbindung und Hoffnung in Deinem beseelten Tun in diesem Leben. Und doch führte für Dich der Weg nach Hause hinaus... Ich wünsch Dir das Ende des Leidens von ganzem Herzen,



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

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:
Joachim Jahn;
Katharina Hamann;
inspiriert vom firmennest

Titelbild:
Joachim Jahn

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

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

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



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.

- 17. Januar 2018, 16:00 Uhr
Schlittschuhlaufen
- 07. Februar 2018, 11:00 Uhr
Spaßbad Turm
- 14. März 2018, 16:00 Uhr
Yoga-Schnupperstunde für Jugendliche

Redaktionssitzungen

- 16. Januar 2018, 18:30 Uhr

Vorstandssitzungen

- 12. Februar 2018, 18:30 Uhr

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

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

Weitere Termine können
der Webseite des **teenex e.V.**
entnommen werden.



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!**