

*teen*express

4/2018

Besinnung



- und der Sinn dahinter?

vierteljährlich & kostenfrei

- 3** **Liebe Leserinnen und Leser**
Holger Vowinkel
- 4-6** **Titelthema**
„Von Sinnen“ - zur Besinnung
Holger Vowinkel
- 7** **Theorie & Praxis**
Wieder zur Besinnung kommen
Corinna Unser
- 8** **Comic**
Der Froschsittich in Besinnung
RR & OMX
- 9** **In eigener Sache**
Mitgliederversammlung und Vorstandswahl
Joachim Jahn
- 10-11** **Nicht Kolumne**
Besinnung?
Marion Geyer
- 12-14** **Lifestyle**
Ganz normal ist auch in Ordnung -
Vom Talent, ein Individuum zu sein
Susanne Plöger
- 15** **Orte der Besinnung**
Bilderreihe
- 16-17** **Sich selbst treu bleiben**
Walter Franzke
- 18-19** **Junger Autor**
Analoges. Der Reiz der Entschleunigung
Hendrik-Bennett Hoerold
- 20-21** **Kulturbeutel**
Spielend zur Besinnung kommen ;-)
Gaming vs. Gesellschaftsspiele
Joachim Jahn / Holger Vowinkel
- 22** **Letzte Meldung**
Mal mal Mandala!
- 23** **Impressum**
- 24** **Terminticker**

dies ist das letzte Themenheft des Jahres 2018 oder zugleich auch das erste für das Neue Jahr 2019 und passt gut in die Zeit „zwischen den Jahren“, die nicht ohne Grund historisch und religiös vom 24. Dezember bis 6. Januar andauert.

Dieser Begriff macht deutlich, wie sehr die Menschen in unseren Klimazonen den Jahres- und Jahreszeitenwechsel als eine Zwischenzeit wahrnehmen, als eine Auszeit, eine Ruhezeit und als eine Zeit zur Besinnung: auf das Gewesene und auf das Kommende, auf das Offensichtliche genauso wie auf das Verdrängte oder Verborgene.

Die kalte Jahreszeit mit ihrer sparsamen Vegetation, dem Zurückfahren aller Wachstumsprozesse, dem Zurückziehen in Schutzräume vor kalten Winden und Schnee, prägt seit jeher alle Lebewesen. Auch der Mensch war in seiner langen Geschichte, die er hier in solchen Breitengraden und Wetterverhältnissen verbringt, zu einer Ruhephase und zu Schutzsuchen und Rückzug gezwungen. Ob wir für einen richtigen Winterschlaf geschaffen sind, lässt sich sicher bezweifeln. Trotzdem haben wir zu dieser Zeit einen natürlichen Drang nach Ruhe und Regeneration, nach Seelenfrieden und Rückblick, nach Einkehr und beschaulicher Stimmung.

In heidnischer Tradition europäischer Kultur sind es die Rauh Nächte. Sie fallen zusammen mit der christlichen Deutung zwischen heiliger Nacht und dem Drei-Königs-Tag. Hier geht es um das Feiern der übersinnlichen Welt, um das Beobachten und Wahrnehmen aller Erscheinungen und Wesen und um innere Einkehr. Dazu sollte man also auch möglichst nicht arbeiten und sich den Botschaften und Werten der spirituellen Dimension widmen.

Eine materialistische Welt, die von Zeittakten, von Geldbewegungen, von Markt-, Arbeitsmarkt- und Konsumzwängen bestimmt wird, kann mit einer echten Auszeit wenig anfangen, wenn sie nicht ausschließlich der Regeneration der Arbeitskraft dient. Spätestens seit ein Großteil von Erkrankungen - die sowohl von der modernen als auch von traditioneller oder alternativer Medizin festgestellt werden - Zivilisationskrankheiten heißen, wurden Innehalten und Hineinspüren gesellschaftlich anerkannte Gesundheitsfaktoren. Insofern möchten wir bei Lektüre und Anwendung dieses Heftes viel Freude wünschen und uns allen baldige Genesung!

Wir wissen ja nicht, was Ihr Arzt oder Apotheker empfiehlt. Wir jedenfalls empfehlen mehrmals täglich eine reichliche Portion

BESINNUNG.



... und in der nächsten Ausgabe ...
geht es uns um das Thema: Beziehung, Bindung, Freundschaft
- lasst euch überraschen.

Besonders in dieser Zeit des Jahres wird unser Bewusstsein immer wieder auf das Thema *Besinnung* gelenkt und das aus vielerlei guten Gründen.

Stellt oder besser setzt man sich derzeit mal – wie unbeteiligt und voller innerer Ruhe und Entspannung – in eins der zahlreichen Einkaufszentren, dann können einem schon arge Zweifel kommen am *Sinn* all dieses hektischen Treibens... und doch haben wir Menschen diese Welt ja aus unterschiedlichsten Gründen so und nicht anders entstehen lassen oder geschaffen und sind Teil davon, nehmen Teil, tragen unseren Anteil bei... So sitze ich ja beispielsweise auch inmitten dieses Trubels im Café mit Spekulatius, Lebkuchenherzen, Weihnachtsstollen und einer großen Tasse fair gehandeltem Yogitee mit Biomilch und Heidehonig von meinem Lieblingsimker und *sinniere* über diesen Artikel während ich neben einem Adventsgesteck mit brennenden Wachskerzen Weihnachtsmännern und Engelchen bastle und den schnulzigsten Weihnachtssongs lausche...

Nein, Spaß! Hab es mir gerade bei meiner playlist mit Lieblingssongs (eben läuft „Sonnencremeküsse“ von den Wise Guys :-D) in der Holywoodschaukel auf der Veranda mit Rentiermütze und im Schlafsack bei strahlender Winter Sonne gemütlich gemacht und genieße(!) nach einer kalten Dusche den dritten Kaffee mit Kardamom, um die *Sinne* wach zu bekommen. Dabei fällt mir auf, dass ich schon mitten im Thema gelandet bin, beim Nachdenken über das Suchtpotential von Schokolade, Plätzchen, Musik und Koffein und darüber, wie viel Komfort wir wohl noch zum Wohlfühlen brauchen oder wie *Besinnung* denn tatsächlich funktioniert.

Wie so oft nähert man sich einem Thema theoretisch am besten, wenn man sich die Worte genauer ansieht, die das beschreiben, worüber

man nachdenkt. *Besinnen* heißt erstmal nur, etwas mit *Sinn* auszustatten. Deshalb wird das Wort ja auch reflexiv verwendet, - sich *besinnen* - um zu sagen, dass man sich eines *Sinns* - oder der *Sinne* - bewusst wird. So versteht man auf rein geistiger Ebene unter *Sinn*, sich der Bedeutung von etwas verstandesmäßig klar zu werden. Wir sind aber neben dem geistigen *Sinn*, dem Verstand, der denkend die Realität erfassen möchte, mit vielen anderen *Sinnen* ausgestattet. Auf tiefsten unbewussten Ebenen unserer *Sinnes*- und intuitiven Schwingungs- und Feldwahrnehmungen finden fortwährend emotionale Reaktionen statt, im Feuursturm wechselnder Empfindungen, von denen uns aber die meisten nicht offenbar werden.

Besinnung ist demnach ein sehr wichtiger und weitreichender Prozess des sich Wahrnehmens und Bewusstmachens. Wir müssen uns ständig *besinnen*, um den Kontakt zu unserem Körper, unserem Unterbewusstsein und zum Unbewussten aufrecht zu halten und damit die Realität besser erfassen und eventuell auch verstehen zu können. *Besinnung* findet also tatsächlich in erster Linie in Ruhe und Zurückgezogenheit statt, indem man Kontakt zu seinem Inneren aufnimmt und möglichst ungestört in sich hineinspürt. Im

Normalfall wird man vorerst nur das unaufhörliche Geplapper eines unkonzentrierten und überstrapazierten Verstandes wahrnehmen, der immer gern zu einem vorschnellen Urteil bereit ist. Leider werden in der heutigen Welt Denken, Ideen, Ziele, Willen, Glauben, Moral und Meinungen allzu leicht mit *Sinn* verwechselt. Wer sich wirklich in *Besinnung* übt, wird sehr schnell feststellen, dass es zur höchsten Kunst zählt, in der Beobachtung und Betrachtung und im Erspüren der *sinnlichen* Realität inne zu halten, ohne sich im Nachgrübeln oder Sorgen machen zu verfangen und sich vom mit sogenanntem „Wissen“ überfüllten Verstand dazu Meinungen, Bewertungen und Urteile aufdrängen zu lassen.

Machen wir uns klar, warum und wie der Mensch überhaupt zu seiner Sprache gefunden hat und wie Worte und das Reden damit entstanden sind. Neben den Urlauten, die unsere direkten Empfindungen wie Hunger, Schmerz oder Lust aus-

drücken, waren es Warnungen vor Gefahren und Hinweise auf Nahrung, die Menschen als erste „Worte“ wechselten. Alles Gesagte hatte Wichtigkeit und beruhte auf den direkten *Sinnes*wahrnehmungen, die man miteinander austauschte. Auch das, was heute *übersinnliche* Erfahrungen genannt wird, –weil heute die wenigsten Menschen davon etwas bewusst wahrnehmen – spielte am Anfang der Kommunikation eine große Rolle. Bei Tieren nennt man das Instinkt und allenfalls als Intuition lässt es der moderne Mensch gerade gelten. Nur wer ungetrübte *Sinne* hatte und sich mit Artgenossen wahrhaftig austauschte, hatte genug Überlebenschancen. Verglichen mit unseren Urahnen sind wir im Alltag wie „von *Sinnen*“ und kaum noch tiefem Erkennen und feinsten *Sinnes*wahrnehmung fähig. Statt dessen wissen wir alles und alles besser, reden *sinnlos* um zu reden, um Recht zu haben oder um uns darzustellen und das nicht erst seit „Gesichtsbuch“, „Zwitscher“ oder Bild. Mensch stopft das kollektive Bewusstsein und die morphogenetischen Felder mit fake news voll, politisiert den Alltag und stumpft ab, um im Hamsterrad zu funktionieren, das von innen wie eine Karriereleiter aussieht.

Zur *Besinnung* kommen wir nur, wenn wir uns von der scheinbaren Sicherheit verabschieden, die uns abgestandenes Wissen vermittelt und von Glaubenssystemen, die uns rechthaberisch machen. Individuelles Wissen ist wie stehendes Wasser, ob nun in einer Pfütze, einem Teich oder einem See. Es ist schnell zur Hand und stillt den ersten Durst nach Erklärung. Man kann ihm aber nur bedingt

trauen. Man sieht nur klar, wenn man es sich in Ruhe setzen lässt und betrachtet. Meinungen und Urteile dagegen sind oft vorschnell und durch das sich spiegelnde Ego verzerrt oder durch aufgewühlte Emotionen verunreinigt.

Erkennen ist wie der sprudelnde Quell, aus dem das Wasser immer frisch und in jedem Moment wieder neu emportritt, oder wie der Regen, der in diesem Augenblick erfahrbar ist und immer wieder neu entsteht.

Reines Bewusstsein, Wissen und Wahrheit sind wie der immerwährende Kreislauf des Wassers im steten Wandel begriffen und sie können durch uns nur im beständigen *sinnlichen* Wahrnehmen und Beobachten erlebt, erfasst, erkannt oder gar verstanden und mitgeteilt werden.

Besinnungslosigkeit als Zustand wird am Häufigsten als ein medizinischer Begriff verwendet. Dabei befinden wir modernen Menschen uns so oft in *besinnungslosen* Zuständen wieder, ohne dass wir dabei bewusstlos wären. Durch ständige Geschäftigkeit, permanente *Sinnes*reizung und massenhaften Konsum werden unsere *Sinne* überflutet, unempfindlich oder überempfindlich bis allergisch. Die Überbetonung der leicht reizbaren *Sinne*, wie das Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, bringt uns aus dem Gleichgewicht. Auf verschiedensten Ebenen wird süchtiges Verhalten provoziert. Das bringt große Umsätze und neue Geschäftsfelder, leider auch in der inzwischen so umfangreichen „Gesundheitswirtschaft“.





In der Erlebnispädagogik, in der Sozialpädagogik sowie in therapeutischen Arbeiten spielt *Besinnung* eine zentrale Rolle, weil sie versuchen, die Gesundheit des Menschen als Ganzes zu fördern, ihn wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen und in gesunden Kontakt mit anderen und mit sich selbst und seinen Wurzeln. Auf der Ebene des gemeinsamen Spielens kann, im geschützten Rahmen, sehr vieles neu und hilfreich eingeübt werden. Gern arbeiten wir mit Übungen, die einzelne *Sinne* besser trainieren, *Sinne* zeitweise ausschalten. Die ziemlich neue Ergotherapie beispielsweise bedient sich Betätigungen, die viele nur noch aus Kindergarten oder Grundschule kennen. Hier kommt die *Besinnung* durch das Training aller *Sinne* mit *sinnlicher* Beschäftigung wie Kneten, Malen, Tasten und vieles mehr. *Körpersinn* mit den verschiedensten Empfindungsfähigkeiten wird in Sport- und Physiotherapie, Tanztherapie aber auch in Yoga oder Taiji verbessert. Dabei geht es speziell um eine *feinsinnigere*, innere Körperwahrnehmung, damit ungesunde Bewegungsmuster, Hemmungen und Verspannungen korrigiert und die Eigenregulation und die körperigen Fähigkeiten und Heilungskräfte wieder gestärkt werden. Auch dazu gibt es neue Berufe wie Körpertherapeuten verschiedener Schulen oder Motologen. In erster Linie geht es hier um

Hilfe zur Selbsthilfe. Man macht Erfahrungen und erlernt Übungen, die man selbst weiter anwendet. Ebenso ist es bei Meditationsmethoden, die auf tiefer körperlicher Ebene ansetzen (z.B. Vipassana oder BodyScan). Man erlernt in Seminaren, auf tieferen *Sinnesebenen* wahrzunehmen und damit im Alltag zu arbeiten, um Ungesundes abzubauen und mehr im Gleichgewicht zu bleiben. Hilfe von außen bekommt man durch Massagen oder beim Osteopathen, was auch zu einem positiveren Körpergefühl und besserer Innenregulation verhilft.

Sinnliches Erleben ist der Kern unseres realen menschlichen Seins. Wer etwas *sinnlich* und mit Genuss tut, lebt natürlich und menschlich mit sich im Einklang. Dazu braucht es allerdings die ungetrübten *Sinne*, um keiner Illusion zu erliegen und sich der Wahrheit über sein Ich zu entziehen. Alle *Sinne* und Gefühle sollten gleichermaßen wahrgenommen und akzeptiert werden, ohne dass man sich ihnen ausgeliefert fühlt, sie verdrängt oder versucht abzuspalten. Nur so können auch Schmerzen, Angst und Trauer, genauso wie Sucht und Aggressivität von uns beherrscht und konstruktiv überwunden werden. Manches davon kann man nur mit sich allein abmachen in Ruhe und zurückgezogen, den aufmerksamen Blick nach innen. Anderes erfahre ich am besten im Austausch mit Anderen, in bewusstem und reflektierendem Zusammensein, ob mit Spielen und Übungen oder bestenfalls dann immer mehr im normalen Alltag, wenn ich jederzeit voll bei meinen *Sinnen* bleiben kann, egal was ich gerade tue.

Ach... und jetzt mal ganz ehrlich: In Wirklichkeit habe ich beim Schreiben die ganze Zeit in meiner warmen Wohnung im Schlafanzug auf dem Bett unter der Decke oder auf der Couch gelegen, mehrmals täglich meditiert und dabei literweise Kamillentee mit Ingwer in mich reingeschüttet.

Ich wünsche uns allen Gute Besinnung!



Wieder zur BESINNUNG kommen...

Was ist damit gemeint?

Laut Synonymwörterbuch versteht man darunter folgendes: *sich bedenken, denken, sich Gedanken machen, grübeln, nachdenken, sich sammeln, sinnieren, überlegen, mit sich Rat halten, mit sich zurate gehen, nachsinnen, sinnen, reflektieren, behalten haben, sich entsinnen, sich erinnern, im Gedächtnis haben, in Erinnerung haben, sich ins Gedächtnis rufen, nicht vergessen haben, noch kennen, noch wissen, sich zurückbesinnen, sich zurückerinnern, gedenken, erinnern ... innewerden ...*

In der Praxis kann das im Fall von süchtigen Jugendlichen so aussehen: Jugendliche, die in unsere therapeutische-sozialpädagogische Einrichtung „Gutsschloss Blossin“ kommen, erfahren bereits bei der Besichtigung, dass sie hier kein Handy haben dürfen. Das ist erstmal nicht vorstellbar... „Was?!?!“, das ist der erste Aufschrei. „Nein, dann komme ich hier nicht her!“, ist der nächste Satz. In den meisten Fällen kommen sie natürlich doch und fristen die ersten vier Woche sogar gänzlich ohne Telefonate, da sie zu Beginn eine Kontaktsperre zu den engsten Bezugspersonen und Freunden haben.

Dieser „Totalentzug“ scheint vorerst gut zu tun, denn anschließend fragt niemand mehr nach seinem Handy. Ich will damit nicht sagen, dass es nicht vermisst wird. Da man aber in den nächsten Monaten sowieso keine Kontakte zu seinen Freunden haben darf, ist der Verlust irgendwie zu ertragen.

So gesehen haben es unsere Jugendlichen im Gutsschloss wirklich nicht leicht. Erst Drogenentzug, dann „Entzug der Freiheit“ (sie müssen ja bei uns sein), dann Handyentzug, verbunden mit dem Entzug der ganzen sozialen Netzwerke. Ob die Jugendlichen die vierwöchige Kontaktsperre zu den Eltern und allen anderen wichtigen Bezugspersonen auch als Entzug versteht, entzieht sich meiner Kenntnis. Irgendwann höre ich jedoch, dass das Handy nicht mehr so eine große Rolle im Leben der „Handylosen“ spielt.

Was passiert dann?

Man hat genügend Zeit aus seiner Besinnungslosigkeit aufzuwachen und sich mal wieder auf sich zu besinnen! Ich muss mich also spüren, ich kann

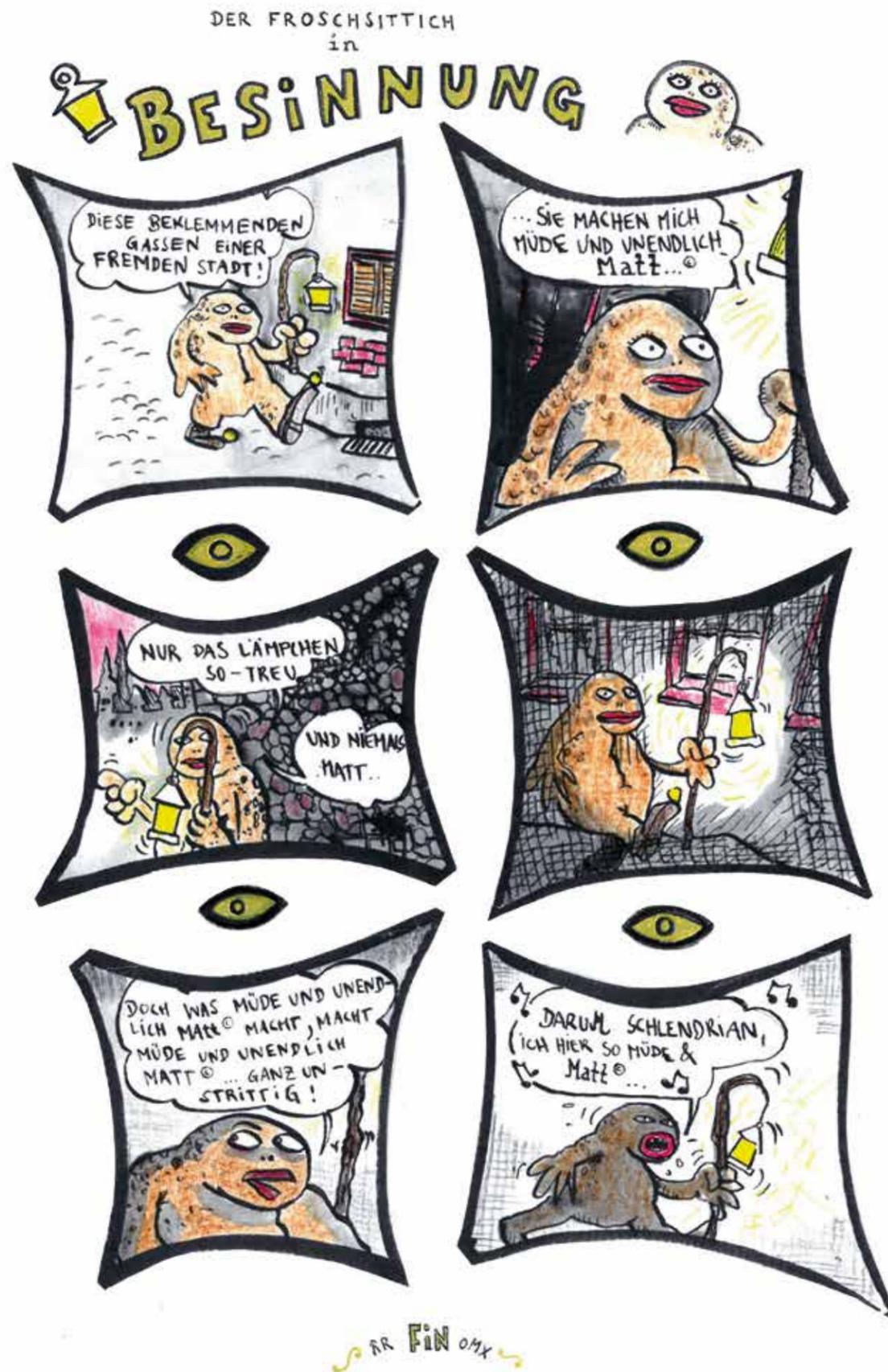
mich nicht ablenken, ich muss die Gefühle zulassen, die jetzt über mich kommen, die wie eine große Welle über mich schwappen.

Eine fremde Umgebung, fremde Menschen, Dinge, die ich nicht hören möchte, vor denen ich bisher geflüchtet bin und die mich dicht gemacht habe. Angst stürmt jetzt auf mich ein. Ich würde am liebsten Abhauen, spüre große Aggressionen auf alles und Jeden und weiß doch, dass es momentan keinen anderen Weg gibt, dass ich diese Chance vorerst nutzen muss.

Nach ca. vier Wochen, wenn ich inzwischen die Hausordnung, das Regelwerk, die Betreuer und Therapeuten, die Lehrer und das Haus kennen gelernt habe, kann ich langsam anfangen meine Gedanken zu sortieren. Nach vielen Monaten der Selbstreflexion, Feedbacks und vielen Gesprächen lerne ich langsam zuzuhören, mich zu spüren, Neues zu lernen, Vergangenes aufzuarbeiten, andere Menschen wahrzunehmen und nicht mehr mich als den Mittelpunkt der Welt zu sehen. Ich lerne zu fühlen und das nicht nur mit dem Verstand. Ich fühle Schmerzen, Freude, Verbundenheit, Mitgefühl, einzelne Bereiche meines Körpers, die Sonne auf der Haut und den Wind im Haar. Das sind Momente, in denen ich mich richtig spüre und in mir selbst wohl fühle, das sind die schönsten und wertvollsten.

Ich muss lernen, meine Gefühle und Befindlichkeiten ohne Suchtmittel wahr zu nehmen. Ich muss neue Lösungsstrategien und Risikokompetenzen entwickeln. Ich muss auch lernen, neue Freunde kennenzulernen. Meine alten „Freunde“ waren Drogenbeziehungen. Und dann waren da noch „gute“ Freunde, die mich oder die ich verlassen habe, weil wir nicht mehr miteinander klarkamen, weil unsere Beziehungen zu anstrengend und teilweise zu demütigend wurden. *Irgendwann bin ich wieder bereit zu vertrauen und dieses Vertrauen Anderen zu schenken. Mich zu öffnen und auf Werte wie Freundschaft zu besinnen.*





Mitgliederversammlung und Vorstandswahl

Das Tolle an einer Mitgliederversammlung ist ja, dass auch Mitglieder da sind. Klingt nach Kokolores? Nun, was ich meine: Ich sehe Menschen wieder, die ich Jahre nicht getroffen habe.

Doch als sich René und Angela an den Tisch setzten, begann Marcel auch schon mit dem Rechenschaftsbericht zur Entlastung des Vorstandes. Die Zahlen wurden uns von Herrn Haas erklärt, dem Jeder und Jede seine jahrelange Leidenschaft für Ziffern anmerkt.

Der wichtigste Punkt der Tagesordnung bestand darin, dass Corinna zum Ende des Jahres 2018 aus wirtschaftlichen Gründen die geschäftsführenden Aufgaben an den Vorstand abgibt. Somit stand sie zur Vorstandswahl wieder zur Verfügung.

Zum Vorstand und der Vorstand im Sinne des § 26 BGB wurden Matthias Haas, Corinna Unser, Marcel Huntemann und Holger Vowinkel gewählt. Wer was macht, wird Aufgabe der Vorstandssitzung im Januar sein.

Vorschläge zum Beirat umfassten auch Angela Jehring und René Zimmermann, jedoch zogen sie dieses Jahr vor, ihren Beitrag als aufmerksame und kritische Mitglieder zu leisten. Somit wurden Sylvia Momme-Göbel, Natalie Renou, Joachim Jahn und Stefanie Grothe in den Beirat gewählt.

Im Jahr 2019 jährt sich am 12. Juni zum 20. Mal die Gründung des teenex e.V. und um diesen Meilenstein feiern zu können, warten einige Aufgaben auf uns:

- Stabilisierung von teen-aid und Teamaufstockung
- Akquirierung von Wohnraum für die originären Aufgaben von teen-aid
- Beginn und Vorbereitung der Aufgabenerfassung zur Überführung der Immobilie Gutsschloss Blossin in eine Stiftung
- Weitere Erstellung der teenexpress und bessere Verteilermöglichkeiten finden

Da wir diese Mal recht effektiv durch die Tagesordnung gekommen sind und von den Leckereien am Tisch auch noch etwas übrig blieb, war noch genug Zeit, um im gemütlichen Teil der Veranstaltung etwas zu quatschen, den alten Zeiten hinterher zu schwärmen und mit den Mitgliedern Pläne für die Zukunft zu schmieden.

Ich freue mich, alle im nächsten Jahr wieder zu sehen – spätestens zur 20-Jahr-Feier des teenex e.V.!

Gruß Joachim

PS: Einen Dank an Corinna für das ordentliche Protokoll der Mitgliederversammlung, sonst hätte ich diesen Text nicht schreiben können.



Besinnung?

Gerade in der Adventszeit ist das Wort Besinnung wieder in aller Munde. Aber worauf soll ich mich besinnen?

Die Kirche möchte, dass ich mich auf Gott besinne. Meine Familie wünscht sich, dass ich mich auf sie besinne. Mein Arbeitgeber setzt voraus, dass ich mich auf meine Arbeit besinne. Der Handel flutet all meine Sinne mit lauten, bunten Werbeangeboten, um mein Begehren zu wecken. Reiseveranstalter bemühen sich, dass mir an den arbeitsfreien Tagen der Sinn nach Urlaub steht. Weihnachtsmärkte bescheren mir besinnliche Stunden mit Lichterglanz, Weihnachtsmusik, Glühwein und zahlreichen Leckereien. Doch in all dem Trubel steht mir der Sinn manchmal nur nach Stille. Kerzen anzünden, die Beine hochlegen, meine Hände an einer heißen Teetasse wärmen, in die Flammen schauen und die quirlig-laute Welt einfach vorüberziehen lassen.

Ich schaue aus dem Fenster. Nebelschwaden hüllen die Welt in Einheitsgrau. Draußen ist es nasskalt und ungemütlich. Bäume haben ihr buntes Laub abgeworfen, die Natur hat sich schlafen gelegt und wartet nur darauf von einer dicken, weißen Schneedecke eingehüllt zu werden. Die Nächte sind jetzt lang, die Tage kurz und ich sitze hier im kuschlig-warmen Zimmer und genieße den Augenblick. Draußen verpasse ich nichts. Zeit zur Ruhe zu kommen und in sich zu gehen. Zeit Bilanz zu ziehen, Zeit neue Pläne zu schmieden. Doch vorher ist „Großreinemachen“ angesagt, damit Platz wird für Neues. Um sich von altem Seelenmüll zu befreien, kann es hilfreich sein symbolisch auch seine Außenwelt in Ordnung zu bringen. Ich putze die Fenster, wische den Boden, sortiere die Sockenschubladen, gebe abgetragene Kleider in die Altkleidersammlung und ganz nebenbei ordne ich auch meine Gedanken. Mancher Gegenstand, manches Kleidungsstück weckt Erinnerungen

an Momente voller Leben. Automatisch läuft vor meinem inneren Auge das letzte Jahr wie ein Film ab und ich beginne zu analysieren. Was hat es mir gebracht? Was hat sich anders entwickelt als erwartet? Womit hat es mich überrascht und wie stelle ich mir meine Zukunft vor? Was hat sich als nichtig herausgestellt? Was ist liegengeblieben? Was glaube ich verpasst zu haben? Habe ich zur rechten Zeit die richtigen Entscheidungen getroffen und damit die Weichen für die Zukunft gestellt? Bereue ich etwas? War ich flexibel genug, mich auf unerwartete Veränderungen einzustellen? Habe ich etwas für die Gemeinschaft getan, in mein „menschliches Netzwerk“ investiert? War ich ehrlich zu mir selbst und zu anderen? Hatte ich den Mut mich unbequemen Wahrheiten zu stellen oder diese in meinem Umfeld anzusprechen? Bin ich glücklich mit dem was ist?

Festlich schmücke ich unser Haus, zünde Stimmungslichter an, um der tristen, grauen Welt Glanz zu verleihen. Weihnachten ist das Fest der Familie. Die Weltenbummler kehren jetzt heim. Man rückt näher zusammen, trifft sich mit Verwandten und Freunden. Spiele werden hervorgekramt, das Puppenhaus und die Spielzeugeisenbahn vom Speicher geholt, Märchenfilme geschaut und Bücher gelesen. Was ich früher mit meinen Kindern getan habe, veranstalte ich jetzt mit den Enkeln. Entgegen aller Modediktate besinnen sich viele in der Adventszeit gerne auf Traditionen und zelebrieren Weihnachten am liebsten wie sie es aus Kindertagen kennen. Gespannt warten wir auf den magischen Moment an Heiligabend. Wir betreten das Weihnachtszimmer, Musik klingt in den Ohren, es duftet nach Glühwein, Bratäpfeln und Pfefferkuchen. Mit leuchtenden Kinderaugen bestaunen wir den Weihnachtsbaum. Es wird uns dabei ganz warm ums Herz, die Zeit scheint still zu stehen. Wir genießen den Augenblick, kommen zur Besinnung, leben im **HIER** und **JETZT**.

Da haben wir ihn, den Kern der Sache. Besinnung heißt nichts anderes als im **HIER** und **JETZT** verweilen, die laute Welt vorüberziehen lassen, alle Sinne zentrieren und sich ganz und gar dem Augenblick hingeben. Wozu das Ganze? Besinnung schärft unsere Wahrnehmung und hilft **WICHTIGES** von **NICHTIGEM** zu unterscheiden. Sie findet in unserer Gefühlswelt statt. Alles Materielle verliert im Moment der Besinnung seinen Stellenwert. Wir verlassen die Welt der Ersatzbefriedigungen und dringen zu unserer Seele vor. Plötzlich fällt es uns wie Schuppen von den Augen. Wenn wir in der Gegenwart verweilen, ist die Vergangenheit Geschichte; aus, vorbei, sie zählt nicht mehr. Auch Zukunftsängste sind außen vor. Sie sind ohnehin sinnlose Zeitverschwendung. Nur in der Gegenwart haben wir die Chance die Weichen entsprechend unserer Wünsche und Ziele zu stellen und damit liegt **MEINE Zukunft in MEINER Hand**. Wie oft lassen wir uns ablenken von Smartphone und Co, beamen uns in eine schillernde Scheinwelt und verpassen dabei unser reales, eigenes Leben? Nichts gegen Technik, sie kann viel Zeit sparen und unser Leben ungemein erleichtern. Wenn sie allerdings zum Suchtfaktor wird, uns permanent die Zeit stiehlt und im Selbstlauf ungefragt über unser Leben herrscht, kommen wir nicht mehr zur Besinnung. Suchtmittel jeder Art vernebeln nur die Sinne und sind vollkommen ungeeignet sein Leben zu genießen.

Um es auf den Punkt zu bringen: Besinnung heißt ganz einfach formuliert:

- weglassen was meine Gefühle übertüncht
- freilassen was im Verborgenen liegt
- anlassen, was in Fahrt kommen soll
- auslassen, was mich nicht weiterbringt
- Zeit lassen für das was wichtig ist
- und gelassen das ertragen was nicht zu ändern ist

Denkt immer daran, es gibt jederzeit die Chance sich seiner inneren Werte zu besinnen und in Richtung seiner Träume zu schreiten. Jeder von uns ist einzigartig und hat in unserem modernen, weltoffenen Land auch die Möglichkeit einzigartig zu leben.

Wo auch immer ihr gerade seid und wo auch immer ihr gerade im Leben steht, ich wünsche euch eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Herzlichst **Marion Geyer**



Ganz normal ist auch in Ordnung

Vom Talent, ein Individuum zu sein

Deutschland sucht den Superstar oder das Topmodel. Die im November 2002 zum ersten Mal ausgestrahlte TV-Show „Deutschland sucht den Superstar“, auch „DSDS“ genannt, wird 2019 mit der 16. Staffel an den Start gehen. 2006 kam mit „Germany's Next Topmodel“, ebenfalls abgekürzt zu „GNTM“, eine weitere Castingshow mit Wettbewerbscharakter in das Fernsehen. „GNTM“ ist ein Publikumsmagnet und wird 2019 die 14. Staffel präsentieren. Inzwischen sind weitere Shows, in denen Talente gesucht werden, hinzugekommen.

Vor allem junge Menschen zieht es zu den Castings, Ausnahmen bestätigen die Regel, in der Hoffnung, aus der Masse der Mitbewerber irgend- wie herauszustecken. Sie wollen eine Runde weiter kommen, vielleicht sogar noch einige Runden bis zur entscheidenden Runde, in der sie sich der alles entscheidenden Jury präsentieren müssen, die ihnen ein „okay“ für die Teilnahme an der Show gibt oder sie wieder nach Hause schickt. Eigentlich ist letztlich alles abhängig von nur einer Person. Im Fall von „DSDS“ ist es der „Pop-Titan“ Dieter Bohlen, und bei „GNTM“ bestimmt Heidi Klum, wer bleiben darf und wer geht.

Während Dieter Bohlen bekannt dafür ist, sich in Ton- und Wortwahl zu vergreifen, indem er zum Beispiel „einfach Scheiße“ findet, was ein Kandidat, eine Kandidatin, der/die es immerhin bis hierher geschafft hat, ihm vorgeführt hat, soll Heidi Klum, die auch nur Heidi genannt wird, wie eine Mutterfigur auf die Mädchen wirken, der sie sich nichtsdestotrotz bedingungslos zu unterwerfen haben. Für sie mussten sich einige Teilnehmerinnen ihre langen Haare kurz schneiden lassen.

Als Zuschauer fragt man sich, ob das alles mit rechten Dingen zugeht, denn offensichtlich handelt es sich bei diesen Aktionen um Beleidigungen beziehungsweise Körperverletzung. Oder ist das bereits ein Teil der Show, wurden die Teilnehmenden vorab gebrieft, wie es in der Branche heißt, also informiert über das, was sie erwartet? Wahrscheinlicher ist, dass die TV-Sender RTL und Pro Sieben auf Authentizität setzen, das heißt die Reaktionen der Kandidaten auf diese Provokatio-

nen sind echt, was wiederum eine hohe Einschaltquote garantiert. Verträge werden die Rechtmäßigkeit dieses Vorgehens absichern. Eine Win-Win Situation: die Sender erhalten die Einschaltquote, die Teilnehmenden mindestens für die Dauer der Ausstrahlung der Sendung Ruhm oder auch nur ein Gesehenwerden. Einige Kandidaten, die es nicht bis in die Endrunden geschafft haben oder die aus eigenen Beweggründen vorab gegangen sind, berichten immer wieder mal von dem, was hinter den Kulissen passieren mag, aber viel dringt nicht an die Öffentlichkeit. Die Magnetwirkung, die diese Shows auf das Publikum haben, decken die Kritiken, die sehr wohl vorhanden sind, zu.

Gerade „Germany's Next Topmodel“, eine Show, in der es um die Suche nach weiblichen Models geht, steht immer wieder in der Kritik. Es stellt sich die Frage, welches Frauenbild in dieser Sendung verbreitet wird. Ein höchst fragwürdiges Frauenbild, so viel steht fest. Die „Prüfungen“, denen sich die Mädchen bzw. jungen Frauen unterziehen müssen, spiegeln keinesfalls die Realität des Modelbusiness wider, sondern dienen einzig dazu, die Teilnehmerinnen zu demütigen. Gezeigt werden junge, dünne Frauen, die nur auf ihr Äußeres bedacht sind und sich gegenseitig als Konkurrentinnen betrachten. Dieses Rollenvorbild wird in jeder dieser Sendungen an die, überwiegend jungen weiblichen, Zuschauenden weitergegeben.

Gegen die Etablierung eines solchen Vorbildes gibt es zusätzlich zu der Kritik immer wieder auch Proteste. Eine Petition, die anlässlich einer Studie des IZI (Internationales Zentralinstitut für Jugend- und Bildungsfernsehen) zum Thema des Zusammenhangs der Sendung mit Magersuchtproblematiken der Zuschauenden an die Kommission für Jugendmedienschutz (KJM) gerichtet wurde, erwirkte keine Unterstützung. Die Kommission konnte keinen Jugendschutz-Verstoß feststellen.

Hingegen sah sich die KJM 2007 veranlasst für die Gesangswettbewerbs-Sendung „Deutschland sucht den Superstar“ ein Prüfungsverfahren wegen „möglicher sozialemischer Desorientierung von Kindern und Jugendlichen“ einzuleiten. Auch

hier hatte es zuvor bereits Kritik an der Sendung seitens der Bevölkerung gegeben. Das antisoziale Verhalten (von Dieter Bohlen) - respektlos und lächerlich machend, ohne Mitgefühl für den anderen - würde sich für Kinder im Alter zwischen zwölf und sechzehn Jahren gefährdend ausnehmen, befand die Kommission. Trotzdem wurde die Sendung von RTL nicht ins Spätabendprogramm verschoben, sondern behielt ihren Sendeplatz. „DSDS“ wurde mehrfach mit dem „Deutschen Fernsehpreis“ ausgezeichnet. In der 4. Staffel von „DSDS“ sanken nach anfänglich noch sehr hohen Werten die Einschaltquoten im Laufe der Staffel ab. Als Grund dafür wird angegeben, dass die Zuschauer sich vor allem für die Castingsituation interessiert hätten, weniger für den eigentlichen Wettbewerb. Die Sendung hätte sich von einer Musikshow zu einer Comedyshow gewandelt.

Dafür, dass die Zuschauer sich weiterhin auch für eine Leistung bzw. ein Talent interessieren, spricht der Erfolg von Wettbewerbsshow wie zum Beispiel „The Voice of Germany“ und „Let's dance“. Bei „The Voice of Germany“ sitzen die Juroren mit dem Rücken zu denen, die ihnen ihr Gesangstalent beweisen wollen, damit sie sich ausschließlich auf deren gesangliche Darbietung konzentrieren können. In der Show „Let's Dance“ sind es bereits prominente Persönlichkeiten, die daran teilnehmen, es sollte auch hier daher erst einmal nur darum gehen herauszufinden, wer von den Prominenten am besten tanzen kann. Trotzdem lässt sich nicht klar ausmachen, was den Zuschauer mehr vor den Bildschirm lockt, die Lust daran sich anzusehen, welche Teilnehmenden etwas besonders gut können oder vor allem die Neugier auf die Personen, die sich da präsentieren. Sicher immer eine Mischung aus beidem.

Der „Grand Prix Eurovision de la Chanson“, angetreten mit der Idee, dem Publikum Gesang, meist Schlager, aus verschiedenen Ländern Europas näher zu bringen, entwickelte sich, umbenannt in den „Eurovision Song Contest“, kurz „ESC“, zu einem „Kult“, einem bloßen Event, in dem es nur noch peripher auch um die gesangliche Leistung der Teilnehmenden geht. Sendungen wie „Das

Dschungelcamp“ oder „Big Brother“ treiben das Ganze auf die Spitze; hier geht es nur noch darum, Personen in möglichst für sie unangenehmen oder gar intimen Situationen zu beobachten. In Sendungen wie „The biggest Loser“ spielt der doppeldeutige Titel bereits damit, dass es nicht nur um das Gewinnen geht, sondern auch um das Verlieren. Vordergründig soll in dieser Sendung zwar den Menschen geholfen werden, Gewicht ab-



zunehmen, schaffen sie dies nicht oder nicht ausreichend, werden sie jedoch als Verlierer abgestempelt. Das mag bei den Zuschauenden Sympathie hervorrufen, denn es bietet ein hohes Identifikationspotential: Wer kennt es nicht, nicht zu erreichen, was man sich vorgenommen hat? Aber ist das auch das, was die Teilnehmenden bewegte, sich für solche Shows zu bewerben?

Als „Deutschland sucht den Superstar“ 2002 an den Start ging, traf es den Nerv der Zeit, in der alle „etwas mit Medien“



1975



1990

Vor Aussetzung der allgemeinen Wehrpflicht war es für (männliche) Jugendliche ein intensiver Kampf mit sich selbst, ob man der Einberufung zum „Bund“ Folge leisten oder als Alternative eher „verweigern“ sollte. Spätestens, als man die Einladung zur Musterung – einem gesundheitlichen Check zur Bestimmung der Einsatzfähigkeit – erhielt, platzte die ohnehin geringe Hoffnung, dass man unter dem Radar bleiben könnte. Manche gaben bei diesem ungeliebten Termin vorausschauend an, homosexuell zu sein (obwohl sie es in Wirklichkeit gar nicht waren), andere versuchten schwere körperliche Leiden zu simulieren. Ob sie dann tatsächlich ausgemustert wurden, ließ sich im Einzelfall nicht nachvollziehen. War man fest entschlossen zu verweigern, musste man sich vor einem Ausschuss einer Gewissensprüfung unterziehen. Natürlich forschten keine unabhängigen Gerichte nach den Gründen für die Verweigerung des Dienstes an der Waffe, sondern das Kreiswehersatzamt ... und als 18-Jähriger war/ist man argumentativ nicht unbedingt drei ausgewachsenen Familienvätern auf der Gegenseite überlegen.

Bei mir stand dieser Zeitpunkt an, als der Vietnam- Krieg gerade zu Ende gegangen war. Die amerikanischen Streitkräfte hatten sich gegen den Vietcong in eine irre Materialschlacht geworfen (wer sich dafür interessiert, dem sei der Film „Apocalypse Now“ wärmstens ans Herz gelegt), waren aber am Ende dennoch schmachvoll aus Saigon vertrieben worden. Seither nagt ein gewisser Zweifel an der Unbesiegbarkeit der US-Army. Für mich standen die Amerikaner davor mit ihrem in Frankfurt befindlichen AFN-Radiosender, ihrer Musik und ihrer in den PX-Märkten angebotenen Erdnussbutter stets vor dem irdischen Paradies. Die Entlaubungen mit der Chemiekeule „agent orange“, um den Feind im Dschungel sichtbar werden zu lassen, und die oft willkürliche Tötung von Zivilisten ließen bei mir allerdings erhebliche Zweifel an der selbsterklärten Rolle als Weltpolizist und Verteidiger der Demokratie aufkommen.

So kämpfte ich wahrhaft mit mir! Als besondere Schikane kam bei mir noch hinzu, dass mein Vater als Offizier Verantwortung bei der Bundeswehr

trug. Diskussionen waren damit letztlich ausgeschlossen, seine Befehlsgewalt galt auch im familiären Umfeld. Am Ende entschied ich mich, der Einberufung Folge zu leisten. Es war kein ausgeübter Druck, der auf diese Entscheidung Einfluss haben sollte, sondern die im Grundgesetz festgehaltene Verpflichtung, sein Vater(!)land zu verteidigen. Mir schien es legitim, meine Familie, Freunde und das geliebte Umfeld - notfalls auch mit der Waffe - zu schützen, sollte ein Aggressor über Deutschland herfallen. Diese Konstellation wurde übrigens auch immer gern bei der mündlichen Gewissensprüfung hervorgeholt: man stelle sich vor, die eigene Familie würde durch jemanden mit Gewalt angegriffen und man hätte die Möglichkeit, dies mit der eigenen Waffe abzuwehren. Wer aus verständlichen Gründen den Einsatz guthieß, hatte sich damit definitiv um den Ersatzdienst gebracht.

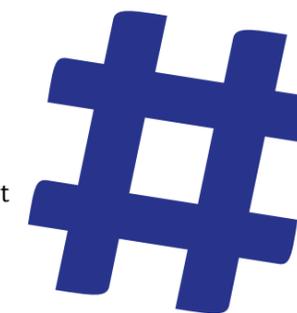
Mir schien es außerdem wichtig, Erfahrungen zu sammeln, ob sich die Bundeswehr tatsächlich den Staatsbürger in Uniform vorstellte oder sich doch nur als Fortschreibung preußischer Militärtugenden verstand. Es lässt sich viel berichten über diese 15 Monate, allerdings würde es den vorgegebenen Rahmen deutlich sprengen. Ich absolvierte die schikanöse Grundausbildung, bevor ich dann in eine lange Phase des Nichtstuns und der Langeweile geschoben wurde. Zwei Tage vor der Entlassung schickte mich der Kompaniechef noch zum Friseur, weil die Haarlänge nicht stimmte und man mir ein letztes Mal zeigen wollte, wo der Hammer hing. Ich stand es durch und dachte mir, damit der Verpflichtung in ausreichendem Maß Genüge getan zu haben. Wobei nie ganz auszuschließen war, dass man nicht doch noch gelegentlich zu einer Wehrübung abkommandiert wurde ...

14 Jahre später (als ich dann schon nach Studium im Beruf stand) tauchten in den abendlichen Nachrichten 1990 Bilder des Überfalls von Saddam Hussein auf Kuwait auf. Die Amerikaner, denen die eigene Ölversorgung schon immer stark am Herzen lag, griffen im Januar des Folgejahres ein und verlangten von den Verbündeten, sich gleichfalls zu engagieren. So kam es zu einer massiven innenpolitischen Debatte, ob man sich seitens der Bundeswehr an solchen Auslandseinsätzen beteiligen sollte oder eben nicht. Am Ende schlug das Pendel tatsächlich in die Befür-

worter-Richtung und ich verfolgte nur noch mit offenem Mund, mit welcher Leichtigkeit und müheloser Argumentationsakrobatik man die ursprüngliche Beschränkung des Auftrags auf die reine Landesverteidigung aufgab. Mir wurde aufgrund dieser Entwicklung ziemlich deutlich bewusst, dass damit die Grundlage meiner Entscheidung für den Wehrpflicht-Einsatz entfallen war.

Natürlich hätte ich es bei dieser bitteren Erkenntnis bewenden lassen können. Aber diese strategische Neuausrichtung und die Aufgabe der bewussten Selbstbeschränkung nach den NS-Weltkriegserfahrungen wurmten mich stärker, als ich es wahrhaben wollte. Konsequenterweise sondierte ich die Möglichkeiten, meine persönlichen Grundsätze wieder mit der neuen Realität in Einklang zu bringen. Ich brachte eine nachträgliche Kriegsdienstverweigerung auf den Weg. Die Beteiligung an Einsätzen außerhalb unseres Landes schien mir der richtige Aufhänger und eine gute Argumentationsbasis, um trotz der geleisteten Wehrpflicht fortan den Dienst an der Waffe verweigern zu dürfen. Man lud mich trotz der schriftlich ausführlichen Stellungnahme noch zur Anhörung, die mir jetzt aber keine Angst mehr einflößte. Mit Vorfreude auf eine spannende Debatte sah ich dem Termin entgegen. Die drei Herren mir gegenüber mussten dies schnell gemerkt haben. Sie ließen mich nochmals den selbst verfassten Text vorlesen und gaben dann an, dass ich im positiven Sinn wieder von ihnen hören würde.

Auf der Fahrt zurück ins Büro konnte ich befreit den Kopf darüber schütteln, wie beschämend eigentlich diese Vorstellung von deren Seite war. Vor dem Hintergrund, dass heute kaum jemand mehr Bundeswehr-Einsätze in Afghanistan, Mali, Kosovo usw. sonderbar findet, bin ich froh und in gewisser Weise stolz, meinen schon im zarten Alter von 18 Jahren gefassten Beschluss auch im späteren Leben berechtigterweise durchgehalten zu haben. Seinen eigenen Grundsätzen treu zu bleiben, gibt letztlich deutlich mehr Bestätigung und innere Stärke, als sein Fähnchen in den Wind zu hängen.



Von Kurt Tucholsky stammt der damals wie heute aktuelle Satz:

„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“

Man sollte meinen der Umkehrschluss läge nahe, die Leute nähmen ihn sich zu Herzen und entspannten ein wenig. Mehr Zeit für die Liebsten, mehr Ruhe und Gelassenheit, um Energie zu tanken. Und tatsächlich ist dies gar nicht so unrealistisch, nur planen wir die Quality Time in zartem Einklang mit dem Terminkalender. Das passt ganz wunderbar zwischen die 30 Minuten Sport, 45 Minuten Instrumente üben, eine Stunde ein Buch lesen, bewusst kochen und die anschließende Meditation.

Gehört dieses Szenario jetzt in einen Artikel über Selbstoptimierung, über Achtsamkeit oder doch schon in einen über effizientes Zeitmanagement?

Die Grenzen sind verschwommen, genau so wie der Tagesablauf in der Freizeit nicht stets in ein Raster passt, auch wenn eine Smartphone-Notification einen an 30 Minuten Me-Time erinnert. Genau wie die Achtsamkeit ist die Entscheidung bewusst in sich zu gehen ein Bedürfnis schneller werdender Zeiten. Übrigens ist damit nicht allein das Digitalzeitalter gemeint. Tucholsky selbst lebte und wirkte im Deutschland der 1920er Jahre, das sich bereits mit einem als viel zu schnell wahrgenommenen Takt des Alltags konfrontiert sah.

Bis zu vier Zeitungen erschienen täglich, das Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel gewannen bereits in den vorherigen Jahrzehnten an städtischer Bedeutung. Die Hektik der Großstadt fand ihre Thematisierung in der Literatur. So kann auch Tucholskys „Schloss Gripsholm“ gelesen werden, eine Geschichte über einen besinnlich gedachten Sommerurlaub, der dennoch immer wieder von der Zeitung und den Geschehnissen im Ort unterbrochen wird.

Die Zeitgenossen sahen also selbst in der Besinnung, im Aussteigen und Entspannen, eine Lösung, um mit dem Alltag umzugehen. Mittlerweile ist dieser Alltag der Menschen des 20. Jahrhunderts ein Sehnsuchtsort geworden. Die Fernsehkanäle und Mediatheken sind aktuell von unüberschaubaren Mengen historischer Filme und Serien bevölkert. Serien wie Babylon Berlin oder Deutschland 83/86 handeln zwar von jeweiligen politischen Verstrickungen und kriminellen Intrigen, zeigen aber in Verwendung der damals üblichen Alltagsgegenstände Welten vor dem Beginn der Digitalisierung. Was bei Tucholsky ein Schloss in Schweden während des Sommers ist, ist in unserer Gegenwart die Welt des Analoges, die eine Möglichkeit zur Besinnung verspricht. Ein Blick auf diese Alltagsgegenstände lohnt sich. Neuigkeiten werden über die Zeitung, deren Erscheinen das Individuum nicht selbst entscheiden kann, vermittelt, Notizen auf Schreibblöcken gemacht, Anrufe müssen stationär in Zellen oder Büros angenommen werden, unterwegs sind die Figuren nicht

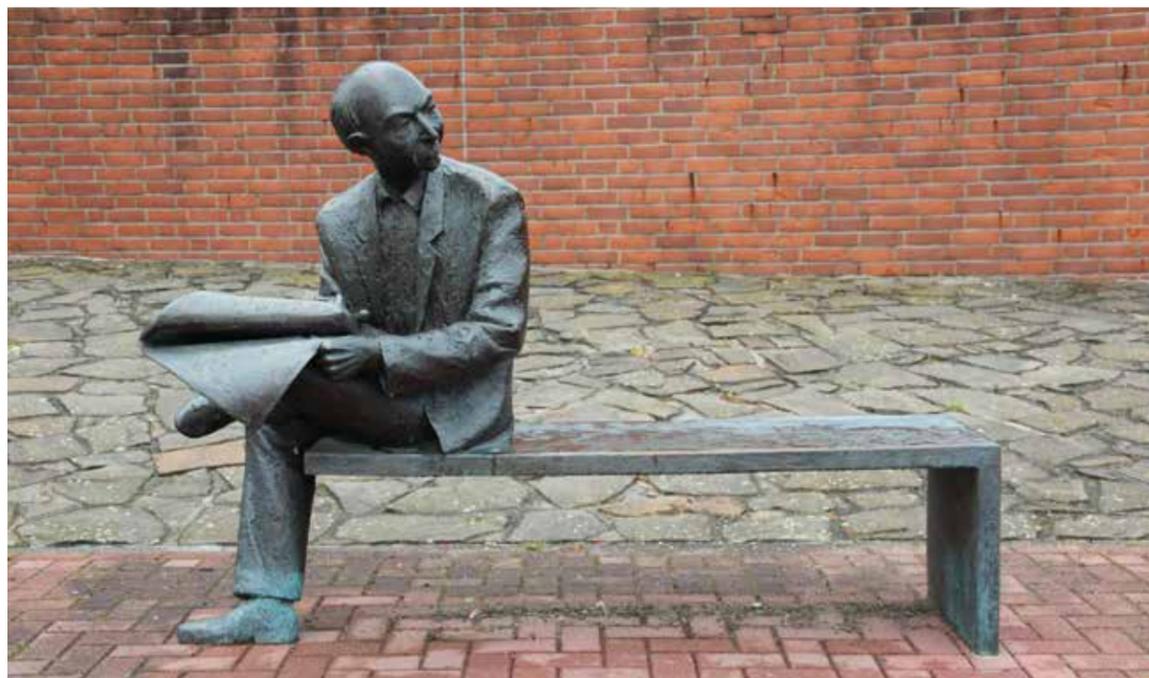


Foto - 3dmann-eu (www.pixabay.com)

erreichbar, Mängel der Kommunikationswege entwickeln sich zu dramaturgischen Elementen. Es findet also eine Vereinfachung gegenwärtiger Alltäglichkeiten statt. Die Benutzung des Analoges ist in einer digitalen Zeit eine Form der Besinnung, der Abkehr von Displays und Erreichbarkeit, der Reiz der Entschleunigung und damit das Bedürfnis nach innerer Einkehr. Besinnung ist aber nicht ausschließlich mit dem Digitalen verbunden. Das Beispiel des Digitalen ist für viele schlicht und ergreifend zugänglich. Zur Besinnung zu finden ist eine gesunde Strategie zur Stressbewältigung, die nicht nur das digitale Leben mit sich bringt.

Mit Besinnung kann vieles gemeint sein. So ist das klassische Bild der Familie, die ein Weihnachtsfest in Liebe und Einklang feiert und das vergangene Jahr Revue passieren lässt, ein Ideal der Besinnlichkeit. Gelassenheit zu finden, zur Ruhe zu kommen, ausgeglichen zu sein, dafür gibt es unterschiedliche Strategien. Was zählt, ist das, was entspannt. Ein Spaziergang kann besinnlich sein, klassische Musik, ein Schaumbad, Kerzenlicht oder ein Gemälde von Caspar David Friedrich. Jedes Individuum findet einen eigenen Weg zur Besinnlichkeit. Allerdings muss dies gar nicht nur allein geschehen, da Besinnlichkeit Gemeinschaft nicht ausschließt.

Gesellschaftsspiele sind dann das Werkzeug der Wahl, wenn es um Zerstreuung in der Gruppe geht. Sie sind mal kompetitiv und herausfordernd, mal körperlich anstrengend, aber auch geistig anre-

gend. Auch sie können wie das Analoge als Rückkehr in die entschleunigte Welt betrachtet werden. Hat der Spaß am Online-Gaming bzw. Multiplayer-Gaming erst einmal nachgelassen, treffen sich auch junge Leute noch zu Spieleabenden in kleinerer oder größerer Runde, da man dies ja doch noch irgendwie aus der eigenen Kindheit oder von Familie kennt. Aber sind Gesellschaftsspiele der Besinnung denn überhaupt förderlich? Immerhin findet mancher „Kniffel“ viel zu knifflig, jemand anderes geht bei „Mensch ärgere dich nicht“ an die Decke und Monopoly soll schon so manche gesunde Beziehung zerstört haben. Das Besinnliche ist also eher die angestrebte Abkehr von digitalen Spielgewohnheiten.

Allerdings gibt es auch Ausnahmen. Nicht jedes Spiel muss im Wettstreit begangen werden. So haben Puzzle zwar keinen Spannungsfaktor, sind aber die ideale Beschäftigung, um die Batterien aufzuladen, sich zu konzentrieren und möglicherweise sogar gemeinsam das Problem - oder besser gesagt das Motiv - zu lösen.

Die digitale Welt verdrängt das Herkömmliche und das Analoge nicht etwa (auch wenn sinkende Verkaufszahlen bei Schreibwaren, Büchern und Brettspielen dies nahelegen), sondern bewertet diese neu. Was vor 15 Jahren ein einfacher Schreibblock war, ist mittlerweile eine haptische und sinnliche Erfahrung. Das Gesellschaftsspiel die Antwort auf den Drang nach Entschleunigung. So ganz ohne das Analoge geht es eben doch nicht.



Foto - rawpixel (www.pixabay.com)

Hendrik-Bennett Hoerold

Gaming



Wie oft sind wir nicht ganz bei der Sache, weil uns alles Mögliche im Kopf herum schwirrt? Jeder sehnt sich hin und wieder nach einer kleinen Auszeit; entweder um etwas zur Ruhe zu kommen oder um die eigenen Gedanken zu sammeln. Seit ein paar Jahren fällt es noch schwerer, sich längere Zeit auf nur eine Sache zu konzentrieren, weil es da diese klingelnde und piepsende Begleitung in der Hosentasche gibt. Da die Medaille bekanntlich zwei Seiten hat, versuche ich meinen Vorteil daraus zu ziehen, dass ich das Handy immer dabei habe. Ich kann immer spielen!

„Meine Güte, was haben denn Computerspiele mit Besinnung zu tun?“, mag sich jemand fragen. Für mich ist Besinnung auch das „Zu-Sich-finden“. Es gibt so manche Tätigkeiten, welche die Welt ausblenden. Wer etwas leidenschaftlich tut, verliert sich manchmal in der Tätigkeit und der Zeit, die dann so schnell verfliegt. Was dem Einen Musizieren ist, so finden Andere im Sport ihren Weg zu sich Selbst. BINGEWATCHEN zählt übrigens nicht, denn da fehlt mir das aktive Dazutun, auch wenn da die Zeit besonders schnell verfliegt.

In den letzten Jahren habe ich für das stundenlange Spielen am Computer keine Zeit mehr gefunden. Entfernungen waren Dank des Internets kein Problem, jahrelang habe ich mit meinem Münchener Freund drei Abende die Woche gespielt. Jedoch hatten meine Freunde immer mehr Verpflichtungen oder aber wir konnten uns nicht lange genug auf ein und dasselbe Spiel einigen.

Dann entdeckte die Spiele-Industrie, dass plötzlich die Handys leistungsstark genug waren, um Computerspiele zu adaptieren. Niemand muss sich mehr an der Bushaltestelle langweilen. Jeder, der ein paar Minuten Zeit hat, ist die Zielgruppe – Fachbegriff CASUAL GAMING. Viele sind gratis und nur wenn man sich einen Vorteil zu seinen Mitspieler verschaffen will, kann es plötzlich sehr viel Geld kosten, Hunderte, Tausende Euros. Irgendwann war auch ein Spiel dabei, das mir gefällt. Zwei Freunde waren auch wieder ein paar Monate mit von der Partie. Wenn man sich im echten Leben traf, gab es ein weiteres Thema zum Quasseln.

Mittlerweile bin ich seit drei Jahren jeden Tag dabei. Ich habe mir nichts dabei gedacht, dass über den Tag verteilt über eine Stunde Daddeln zusammen kommt. Fünf Minuten hier, drei Minuten dort, das summiert sich über den Tag.

Doch dann wurde vor ein paar Wochen die Spieldynamik verändert und die Platzierung angezeigt. So habe ich erfahren, dass es weltweit über 150.000 Spieler gibt. Doch der Schreck kam, als ich sah, dass ich auf Platz 1.360 bin. Für jemanden, der sich den Spielerfolg nicht mit Geld erkaufte, sondern mit Zeit, hätte ich nicht damit gerechnet, so weit vorn zu liegen.

Welche Konsequenzen ich daraus ziehe? Ich weiß es noch nicht. Ich muss noch drüber nachdenken - Aber ich halte Euch auf dem Laufenden. Schließlich habe ich beim teenex-Camp gelernt, darüber zu reflektieren, wovon man sich abhängig macht im Leben. Aber nicht jetzt! Denn zu Weihnachten machen sie das Spiel besonders interessant, da verteilt der Weihnachtsmann fleißig Geschenke.

Ich wünsche Euch auch eine besinnliche Zeit!

PS: Was kaum jemand bei teenex weiß: Ich habe meine Abschlussarbeit über die Ästhetik von Computerspielen geschrieben.



Foto - NikolayFrolochin (www.pixabay.com)

Gesellschaftsspiele

Jeder kann auch zu Hause im Alltäglichen mit wenig Aufwand das (be-)sinnliche Sein im Spiel wiederentdecken. Dazu möchten wir einige Empfehlungen teilen, die wir selbst ausprobiert haben oder mit freundlicher Genehmigung des Vereins „Spiel-des-Jahres“ hier zum Besten geben.

Tausende Spiele sind wohl schon auf diesem Planeten unterwegs und für neue Ideen scheint es keine Grenzen zu geben. Alte Spielideen neu aufgesetzt und durchdacht, in neuem Design oder nur mit leichten Veränderungen gibt es genauso häufig wie gänzlich neue Konstruktionen, Abläufe, Materialien und Spielideen, ob nun komplex und kompliziert oder ganz simpel und erstaunlich genial. Wichtig ist nur, dass man es tut und Freude daran hat: *Spielen mit allen Sinnen!*

Wann habt Ihr zum letzten Mal die absoluten Klassiker gespielt, die immer wieder in lustiger Runde Spaß machen: Mikadostäbchen oder den Jenga-Wackelturm? Eine sehr aufregende Weiterentwicklung dazu ist „Villa Paletti“, bei dem man Etage um Etage mit Säulen und Platten übereinander baut und dazu die Unteren Säulen wieder oben verbaut, bis unten nichts mehr geht. Wer allein ist, sollte ruhig mal wieder die guten alten Kartenhäuser ausprobieren oder sich an die Kneipen-Geschicklichkeitsspiele mit Münzen und Bierdeckeln erinnern...

Legespiele gibt es für jedes Alter und jede Schwierigkeitsstufe. Neben Domino und Puzzlen in unterschiedlichster Form gibt es Mosaik wie z.B. Tangram. Auch Steckspiele nach dem Muster von „4-gewinnt“, „Ubongo“ oder „Tetris“ in mehreren Dimensionen sind immer wieder gut. Besondere Knobelspiele, bei denen Teile auseinander oder wieder richtig zusammengebaut werden müssen, gibt es viele.

Wer gern mit vollem Körpereinsatz spielt, für den war ja „Twister“ die genialste Erfindung. Aber appropos Körpereinsatz: auch im Winter darf man an der frischen Luft alle gängigen Ball- und andere Bewegungsspiele spielen oder auch Partner-Gymnastik, Rangeln oder Tanzen und dabei sehr bewusst alle Sinne spüren.

Auch mit viel Einsatz und zur Schulung verschiedener Sinne sind beliebte kommunikative Gesellschaftsspiele immer wieder angesagt und bringen wahnsinnig viel Spaß: Wie „Activity“, „Werwolf“ oder andere Rollenspiele.

Aus aktuellem Anlass noch zwei komplexe Brettspiel für Weltretter: das schon altbekannte „Öcolopoly“ oder ganz neu dabei „terraforming Mars“. Wir würden gern von Euch erfahren, welche eure heißen Favoriten auf dem Spieltisch sind, um auch unser teen-aktive mal damit zu bereichern. Und hier noch die Empfehlungen der Spiel-des-Jahres Redaktion aus dem aktuellen und dem letzten Jahr zu unserer Rubrik:

- Deja Vu verlangt Merkfähigkeit und eine wache Wahrnehmung: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/deja-vu>
- Ice Cool ist ein tolles Schnipp-Spiel und schult Motorik: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/icecool>
- Klask ist ebenfalls ein Motorik-Spiel: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/klask>
- Shiftago spricht dank seines wunderbaren Materials an: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/shiftago>
- Magic Maze ist Echtzeit-Kooperation. Stressig, aber ein ungewöhntes Erlebnis: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/magic-maze>
- Azul glänzt durch seine Spielsteine, die man einfach gerne in der Hand hält: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/azul>
- Panic Mansion: Rütteln und schütteln im Spukhaus: <https://www.spiel-des-jahres.com/de/panic-mansion>



Foto - Alexas_Fotos (www.pixabay.com)

Mal mal Mandala!



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. Der 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
Mobil: 0172 / 936 08 38

info@teenex.de
www.teenex.de

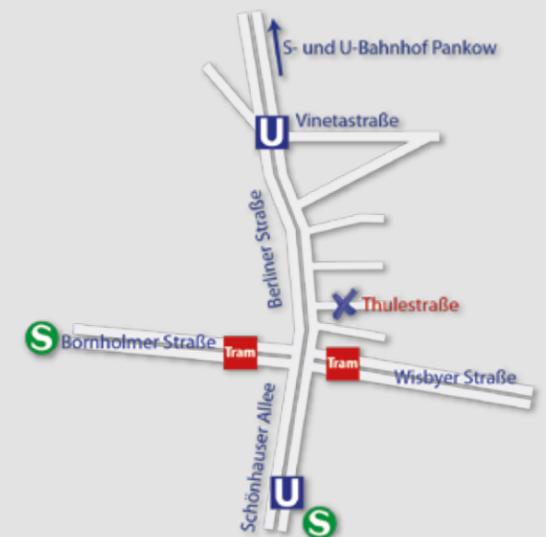
Gestaltung:
Joachim Jahn;
Katharina Hamann;
inspiriert vom *firmnest*

Titelbild:
Doenertier82 (CC BY-SA 3.0)
Ein etwa sechs Monate alter Dsungarischer Zwerghamster (*Phodopus sungorus*) in einem Laufrad.
[https://de.wikipedia.org/wiki/Laufrad_\(Kleintier\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Laufrad_(Kleintier))
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

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

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

Der 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.

- 16. Januar 2019, 16:30 Uhr
Bowling im Neumann-Center
- 06. Februar 2019, 14:00 Uhr
Billard

Vorstandssitzung

- 14. Januar 2019, 18:30 Uhr

Redaktionssitzung

- 15. Januar 2019, 18:00 Uhr

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

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

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 Online-Einkauf-Button** ganz unten auf unserer Homepage, wählt darüber Euren Lieblings-Onlineshop, kauft wie gewohnt ein – und schon erhalten wir eine Spende von WeCanHelp. **Ohne Extrakosten für Euch!**

Ihr kauft auf amazon ein? Auch hier könnt Ihr uns unterstützen! Meldet Euch über <https://smile.amazon.de/> an und wählt den **teenex e.V.** als zu unterstützende Organisation aus! **Wir danken Euch für Eure Unterstützung!**

