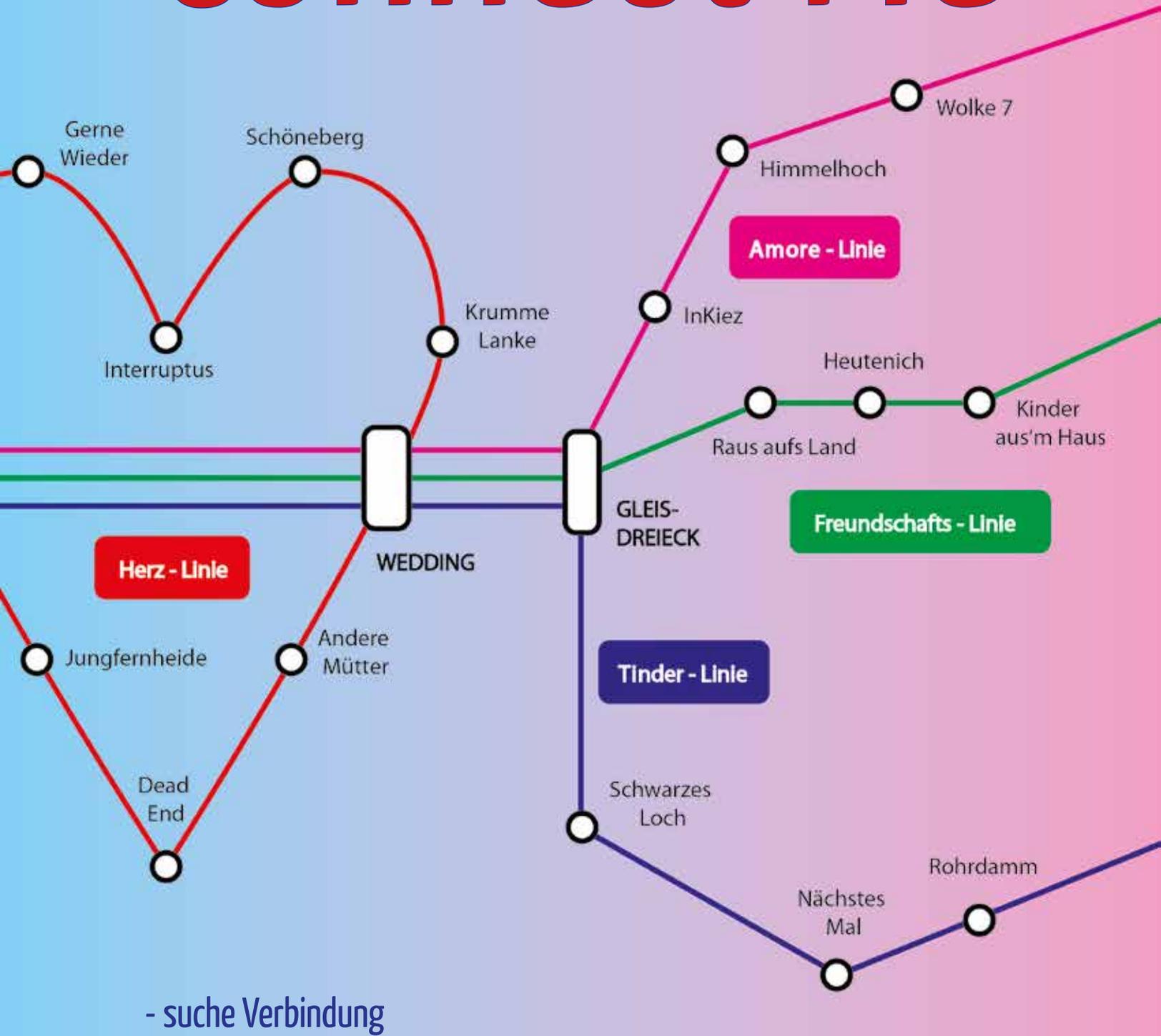


Connect Me ^{1/2019}





Wana Limar
Influencerin

„Alle äußeren Umstände und alles Schöne können nichts ändern, wenn es einem von Innen heraus nicht gut geht.“



Daniel Wirtz
Sänger und Songwriter

„Wenn ich die Krisen in meinem Leben nicht gehabt hätte, wäre ich heute nicht der, der ich bin.“



Vicky
alias Vic Voltage

„Ich bin kein unbeschriebenes Blatt, was Ängste und Selbstzweifel angeht. So lernte ich, dass auch die Seele krank sein kann und ich gar nicht so unnormal bin. Daher bin ich Freundin fürs Leben.“



Nicolas Müller
ehemaliger Sänger
der Band Jupiter Jones

„Hoch gerechnet hatte ich 1.000 Panikattacken. Ich habe immer noch eine Angststörung. Aber eine, die ich sehr gut im Griff habe.“

Jedes Jahr sterben in Deutschland fast 10.000 Menschen durch Suizid.

Freunde fürs Leben wollen das ändern.

Freunde fürs Leben ist ein Verein, der Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Depressionen und Suizid aufklärt. Denn jedes Jahr sterben mehr Menschen durch Suizid, als durch Verkehrsunfälle, Drogen und AIDS zusammen. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen bis 25 Jahre.

Das Problem: Aus Unwissenheit und aus Angst, etwas Falsches zu tun, unternehmen Angehörige und Freunde oftmals nichts. Im persönlichen Miteinander ist es nach wie vor ein Tabu, über depressive Phasen und Suizidgedanken zu sprechen.

Freunde fürs Leben arbeiten an ihrer Vision einer aufgeklärten Gesellschaft. Ziel ist es, offen über psychische Krisen sprechen zu können und weniger Suizide zu haben.

Viele Prominente unterstützen die Arbeit des Vereins. Auf der Internetseite - FRND.DE - sprechen bekannte Moderatoren, Schauspieler, Musiker und Künstler über eigene Erlebnisse und persönliche Anliegen für ihr Engagement.

Freunde fürs Leben reden in Video-Interviews über das Thema seelische Gesundheit, liefern Zahlen und Fakten zum Thema Depression und Suizid und räumen mit Vorurteilen und Mythen über seelische Erkrankungen auf. Der Verein stellt außerdem Aufklärungsmaterial zur Verfügung und weist auf viele Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige hin.



Weitere Infos

www.frnd.de frnd.tv

www.facebook.com/freundefuersleben

Interview mit Florian Schmiedler, Projektkoordinator bei Freunde fürs Leben e.V.

„Wir wollen ein Umdenken bewirken.“

Die Gründer eures Vereins Diana Doko und Gerald Schömb's haben Angehörige durch Suizid verloren. Sie haben daraufhin im Jahr 2001 die Freunde fürs Leben gegründet. Der Verein lebt von viel ehrenamtlicher Mitarbeit. Was ist die Motivation eurer Arbeit?

Ich selber habe keinen direkten Bezug zu Depression und Suizid, aber einen indirekten. Ich glaube, jeder ist im weiteren Bekanntenkreis schon einmal mit dem Thema Suizid in Berührung gekommen.

Ich denke, dass das Thema sehr wichtig ist. Im Frühjahr 2017 habe ich als Praktikant bei den Freunden fürs Leben angefangen. Einige andere Praktikanten, die ich hier in der Zeit kennengelernt habe, studieren Psychologie und interessieren sich deshalb für die Problematik. Sie können bei uns in einem sehr speziellen Bereich praktische Erfahrungen sammeln. Wir vermitteln Informationen, denn wir wollen ein größeres Bewusstsein für dieses Thema schaffen, das immer noch zu wenig in der Öffentlichkeit steht. Die Aufgabe hier ist sehr erfüllend und sinnvoll.

Diana Doko war im letzten Jahr auf vielen Plakaten in Berlin zu sehen. Sie bekam den Preis „Die goldene Bild der Frau - 2018“. Auf Facebook habt ihr über 14.800 Likes. Was hat sich in der öffentlichen Wahrnehmung eurer Arbeit verändert?

Aus meiner persönlichen Wahrnehmung der letzten zwei Jahre kann ich sagen, dass in der öffentlichen Diskussion viel passiert ist. Es sind bestimmte Themen hoch gekommen. Wie zum Beispiel im letzten Jahr die Diskussionen um die Netflix-Serie „Tote Mädchen lügen nicht“. Viele Journalisten haben darüber geschrieben. Wir haben enorm viele Anfragen dazu bekommen. Ein Beispiel dafür, dass die Thematik in der Öffentlichkeit angekommen ist.

Hilfreich ist, dass wir immer wieder Videos veröffentlichten können, in denen Prominente mit uns zusammenarbeiten und bereit sind, sich zu diesem Thema zu äußern. Zu den ersten bekannten Unterstützern gehörten Klaas Heufer-Umlauf, Markus Kavka und die ehemalige No-Angels Sängerin Vanessa Petruo.



Klaas Heufer-Umlauf



Vanessa Petruo



Markus Kavka



Prinz Pi

Natürlich ist es auch gut für uns, dass Diana ausgezeichnet wurde. Im Dezember letzten Jahres kam eine weitere Auszeichnung hinzu. Diana und Gerald erhielten für Aufklärung über Suizid das Bundesverdienstkreuz. Auch das ist ein Zeichen, dass unser Thema und der Verein in der Öffentlichkeit jetzt besser wahrgenommen werden - eine positive Veränderung.

Im Zusammenhang mit dem Thema Selbstmord sind eine Reihe von Mythen geschaffen worden, wie zum Beispiel der sogenannte „Club der 27“. Auf junge Menschen kann solch ein Mythos eher faszinierend als abschreckend wirken. Was könnt ihr dieser Legendenbildung entgegensetzen?

Wir haben verschiedene Formate, in denen Prominente sehr offen über das Thema seelische Gesundheit reden. Eines dieser Formate nennt sich Bar-Talk mit Markus Kavka. Da kommen verschiedene prominente Personen an einen Bar-Tresen und unterhalten sich mit dem Moderator über die Themen Depression und Suizid. In einer Folge, die wir mit Prinz Pi veröffentlicht haben, spricht er auch diesen „Club der 27“ an. Dort sagt Prinz Pi, dass man darüber reden muss, wie es in der Realität aussieht. Indem man ganz klar und krass auf die Fakten hinweist, wird der Mythos in der Realität ein Stück weit zerstört.

Gibt es aus eurer Perspektive Länder oder Kulturen, wo Depression und Suizid ein kleineres Problem als bei uns darstellen? Und gibt es Länder, in denen damit schon anders umgegangen wird?

Man kann nicht sagen, dass es bestimmte Kulturen gibt, in denen das Problem ein geringeres ist. Es ist auch nicht zwangsläufig so, dass ein besonders armes Land höhere Suizidzahlen hat. Ein Hinweis dafür, dass es nicht immer etwas mit den äußeren Umständen zu tun hat.

Man kann aber sagen, dass das Problem zum Beispiel in Japan stärker vorhanden ist. Die Suizidzahlen dort sind deutlich höher als in anderen Ländern. Es wird davon ausgegangen, dass dort die Arbeitsmoral sehr stark ausgeprägt ist. Die Menschen arbeiten sehr viel und sehr lange. Es wird ein hoher Druck aufgebaut. Das kann zu einem ausschlaggebenden Punkt werden und zu einer erhöhten Statistik führen.

Ansonsten gibt es in anderen Ländern einzelne Kampagnen, die wir beobachten und die gute Anregungen sind. Zum Beispiel die „Heads Together“-Kampagne in Großbritannien. Sie wird von Prinz William und Kate geführt. Wortwörtlich übersetzt heißt sie „Köpfe zusammenstecken“. Eine Art Wortspiel: Es geht um den Kopf, es geht

um die Psyche. Es geht darum, dass wir zusammenkommen, unsere Köpfe zusammenstecken und uns gegenseitig helfen, indem wir darüber sprechen. Diese Kampagne sorgt regelmäßig für positive Schlagzeilen.

Es nehmen sich etwa dreimal so viel Männer wie Frauen das Leben. Brauchen Männer etwas anderes als Frauen?

Es gibt mehr Suizidversuche von Frauen. Das heißt, weniger Männer als Frauen versuchen sich das Leben zu nehmen. Aber: Wenn Männer den Versuch starten, führt es statistisch gesehen tatsächlich deutlich häufiger als bei Frauen zum Tod. Es gibt also Unterschiede. Frauen sprechen eher über ihre Gefühle. Das merkt man zum Beispiel auch auf unserer Facebook-Seite. Die Kommentare, die wir bekommen, die Follower, die wir haben, das sind bei weitem mehr Frauen als Männer.

Ich denke, dass es für Männer und Frauen unterschiedliche Herangehensweisen geben muss. Es gibt zum Beispiel die internationale Kampagne „Movember“ (Anm. d. Red.: ein Wortspiel aus „November“ und „Moustache“ = frz. Schnurrbart). Bei dieser Aktion lassen sich Männer einmal im Jahr einen Schnurrbart wachsen, den sie den ganzen Monat über tragen. Damit machen sie auf Krankheiten aufmerksam, die spezifisch Männer betreffen. Zum Beispiel Prostatakrebs oder psychische Erkrankungen. Die „Movember“-Kampagne ist ein Beispiel dafür, wie man gezielt auf das Thema Depression und Suizidprävention bei Männern eingehen kann.

Auf eurer Internetseite findet man zahlreiche Informationen und Hilfen. Ihr verweist unter anderem auf Beratungsangebote im Internet, wo sich Jugendliche in Krisen an andere Jugendliche wenden können. Warum ist es gut, dass auch Gleichaltrige ihre Hilfe anbieten?

Ganz generell gesagt: Peers haben einen ähnlichen Hintergrund, das Alter. Sie können die Gedanken und Probleme von den Betroffenen nochmal besser verstehen und dieses Verständnis besser vermitteln.

Als Betroffener hat man am Anfang immer Angst davor, sich zu öffnen und sich mit seinen Problemen zu zeigen. Es ist die Angst, nicht verstanden zu werden und sich für etwas schämen zu müssen. Deshalb kann es sehr hilfreich sein, nicht mit irgendeinem älteren Menschen zu sprechen, der vielleicht etwas studiert hat und was Kluges dazu sagen kann. Der Ansatz ist, dass der Kontakt unter Gleichaltrigen eher als ein Gespräch unter Freunden wahrgenommen wird.

Habt ihr „Freunde fürs Leben“ schon mal persönliche Rückmeldungen von Menschen erhalten, die gesagt haben, durch eure Arbeit habt ihr einen Suizid verhindern können?

So direkt nicht. Aber es gibt viele positive Rückmeldungen. Häufig per Mail oder öffentlich einsehbar auf unserer Facebook-Seite. Unsere Arbeit wird als wertvoll wahrgenommen und hilft. Ich denke, wir werden nie direkt sagen können: Diesen Menschen haben wir jetzt vor dem Suizid bewahrt. Darum geht es eigentlich auch nicht. Es geht darum, großflächig mehr Bewusstsein zu schaffen und dadurch ein Umdenken zu bewirken. Und eben dieses kann dann dazu führen, dass viele Suizide verhindert werden.

Kreisen deine Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprich mit anderen Menschen darüber.

Hier findest du Hilfe

Telefonseelsorge: 0800 / 1110111

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 / 1110333

Kostenlos rund um die Uhr erreichbar

Kann denn Liebe Sünde sein?

Warum Liebesbeziehungen und Therapie in einer stationären Jugendhilfeeinrichtung nicht zusammenpassen

In einer stationären, therapeutischen Jugendhilfeeinrichtung „landen“ Jugendliche, mit hoch-belastenden Biographien, Beziehungstraumatisierungen und Entwicklungsdefiziten. Nicht (ausreichend) verarbeitete traumatische Erlebnisse (z.B. Gewalt und Missbrauch), Entwicklungsstörungen, meist durch qualitativ und quantitativ unzureichende Beziehungserfahrungen mit ihren Eltern, ungenügendes Vorhandensein anderer Ressourcen und positiver Beziehungserfahrungen sowie weitere Belastungen im sozialen Umfeld haben die Psyche überfordert.

Diese höchst unangenehmen und somit „unerwünschten“ Erinnerungen und Gefühle drängen ins Bewusstsein, werden aber niedergehalten, damit es nicht zu einer Überflutung und Überforderung der Psyche kommt. Dieses „Niederhalten“ wiederum führt zu psychischen Krankheiten und Verhaltensauffälligkeiten. Konsequenzen sind u.a. hoher Leidensdruck, Schulabstinenz, Selbstverletzungen, Drogenkonsum, Delinquenz, manchmal sogar der Suizid.

Es ist nur allzu verständlich, dass sich im Umgang mit derart hohen Belastungen oft dysfunktionale, schädigende adaptive Verhaltensweisen bzw. Coping-Strategien, entwickeln. Der chronische Substanzmissbrauch, als Flucht in einen anderen Erlebniszustand, ist eine davon. Sucht, Beschaf-

fungskriminalität, Gewalterfahrungen und Delinquenz erscheinen psychisch schwer belasteten Menschen oft besser aushaltbar als die Konfrontation mit Gefühlen eigener Ohnmacht, Enttäuschung, Angst, Schmerz, Wut, Scham, Unsicherheit, Minderwertigkeit etc. Dieser Trade-off ist vielen (dysfunktional-)adaptiven Verhaltensweisen gemeinsam.

In der Therapie wird das bewusste oder unbewusste Vermeiden einer Auseinandersetzung mit belastenden Erinnerungen und Gefühlszuständen Widerstand genannt. Dieser umfasst vielfältige sogenannte Abwehrmechanismen, von welchen der gemeinhin bekannteste die Verdrängung sein dürfte. Der Widerstand richtet sich somit zunächst gegen das Fortschreiten des therapeutischen Prozesses bzw. bremst diesen aus. Letztendlich werden alle Verhaltens- und Erlebensweisen, die von den zu bearbeitenden Problematiken ablenken (sollen) und den Therapiefortschritt hemmen unter Widerstand subsumiert.



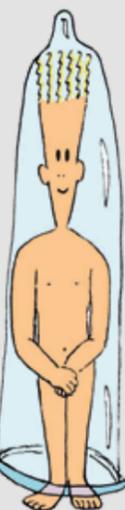
Viele Formen der Abwehrmechanismen sind in der Therapie zunächst willkommen, da sie auf eine gewisse Stabilität des Patienten hinweisen und dem Therapeuten zeigen, „wo der Schuh drückt“ und woran gearbeitet werden sollte. Richtig problematisch für den Genesungsprozess wird es jedoch, wenn eine Verhaltensweise des Patienten ihn von seinen eigenen Problematiken ablenkt und gleichzeitig den Leidensdruck mindert, was dann in letzter Konsequenz seine Veränderungsmotivation schwächt. Typischerweise haben Drogenräusche (neben der Wahrnehmungsveränderung) einen solchen Effekt, daher setzen die meisten Therapieformen bei den Patienten die Drogenabstinenz voraus.

Ähnliche Effekte und Risiken für den Therapiefortschritt birgt leider oft auch das Aufnehmen und Führen einer Liebesbeziehung in der stationären, therapeutischen Einrichtung. Jede Person, die im Leben mal verliebt war, dürfte wissen, wie sich so ein „Liebesrausch“ anfühlt. Die Beziehungspflege tritt in den Vordergrund und die Erfüllung der Liebeswünsche wird wichtiger als die Auseinandersetzung mit schwerwiegenden Problemen. Durch diese lang ersehnte, zunächst ja positive Beziehungserfahrung sinkt der Leidensdruck und somit auch die Veränderungs- und Therapiemotivation. Plötzlich erscheint die Welt in Ordnung und für einen Moment sind viele Probleme, der Schmerz, die Enttäuschungen, die Alpträume vergessen oder treten zumindest weit in den Hintergrund.

Der therapeutische Prozess erfordert ein konflikt- und problemkonzentriertes Vorgehen. Dieses wiederum benötigt die Fokussierung des Patienten auf seine Problematiken und nicht erfüllte Beziehungswünsche und Bedürfnisse. Diese

werden in der Therapie bewusst gemacht, verbalisiert und verarbeitet. Der Patient soll zunächst aus dem unbewussten Ausagieren in ein Bewusstwerden und Erinnern „überführt“ werden. So kann eine kognitiv-emotionale Verarbeitung und Reifung ansetzen, damit im nächsten Schritt Veränderungen möglich werden. Wie beschrieben, steht eine Bedürfnisbefriedigung (etwa im Rahmen einer Liebesbeziehung) jedoch dem Bewusstwerden eigener Problematiken im Wege und reduziert deutlich die innere Anspannung, die dann als „Motor für die Veränderung“ dem Patienten in seiner Therapie nicht mehr (ausreichend) zur Verfügung steht. Doch damit nicht genug, die Erfahrung aus der Praxis einer Einrichtung zeigt, dass eine Liebesbeziehung im Setting der stationären, strukturierten, Therapieeinrichtung mit weiteren komplexen und hoch-problematischen Dynamiken einhergeht:

- Abschottung des Liebespaares gegenüber der Bezugsgruppe und dem Betreuungspersonal;
- Anstiftung von Mitklienten zum „Schmiere stehen“; unter Druck setzen und Erpressen von Mitklienten, nichts zu verraten; somit Antriggern alter Verhaltensweisen (Lügen, Tricksen, Verheimlichen etc.) und Verhaltensrückfälle in der Gruppe;
- Ausagieren von Beziehungsdynamiken (Beziehungskrisen, Trennungsstress etc.) des Paares in der Gruppe;
- Unruhe, Eifersüchteleien und Neid in der Bezugsgruppe;
- verzerrte Partnerwahl durch die räumliche und zeitliche Einschränkung im Rahmen der stationären Einrichtung;
- verzerrte Partnerwahl durch hohe psychische Belastungen potentiell in Frage kommender Partner in der Einrichtung;
- verstärkter Hang zur „neurotischen Partnerwahl“ (Kollusion) durch noch nicht ausreichend aufgearbeitete traumatische Beziehungserfahrungen; somit erhöhtes Risiko für Re-Traumatisierungen durch Wiederholungszwänge und Re-Inszenierungen im Rahmen der kollusiven Beziehung;
- Risiko der Suchtverlagerung durch Sexualität;
- Risiko von Schwangerschaften;
- Risiko von Geschlechtskrankheiten;
- weitere Dynamiken auf der konzeptionellen Ebene der Maßnahme und in der Zusammenarbeit mit den Eltern.



Wir haben Verständnis für die Bedürfnisse heranwachsender junger Menschen. Diese Bedürfnisse betrachten wir nicht nur entwicklungspezifisch (Pubertät, Identitätssuche, beschleunigte körperliche Reifung etc.). Die jungen Menschen sehnen sich nach Liebe, Nähe und positiven Beziehungserfahrungen, von welchen sie bisher so wenig erleben konnten. Für deutlich schwerwiegender halten wir jedoch die zuvor skizzierten negativen Dynamiken und Risiken für das direkt betroffene Paar und die übrige Gruppe der Jugendlichen, so dass eine Paarbeziehung bzw. Liebesbeziehung im vollstationären Setting einer therapeutischen Jugendhilfeeinrichtung nicht geduldet werden kann.

Die Jugendlichen haben die Möglichkeit Partnerschaften mit Personen außerhalb der Einrichtung einzugehen. Viele der oben angesprochenen Risiken bleiben jedoch leider bestehen, daher sollten diese Beziehungen therapeutisch und vonseiten der Eltern möglichst eng begleitet werden.



Boris Zihel ist Diplom Psychologe und Systemischer Familien-Sozialtherapeut im Gutsschloss Blossin. Die Einrichtung ist für Jugendliche zwischen 13 und 21 Jahren mit psychischen Störungen, stoffgebundenen und -ungebundenen Abhängigkeiten oder Doppeldiagnosen konzipiert. Hier haben sie die Möglichkeit, psychische Stabilität und ihr Abitur oder ihren Mittleren Bildungsabschluss zu erreichen.



www.gutsschloss-blossin.de



Beziehungen, Bindungen & Freundschaft

Als erstes möchte ich darauf eingehen was Beziehungen, Bindungen und Freundschaft bedeutet. Unter einer Beziehung verstehen überwiegend junge Leute meist eine Liebesbeziehung, dabei gibt es noch andere Ebenen, auf denen man eine Beziehung führt. Als Beispiel kann man auch eine Bindung oder Beziehung zu einem Haustier aufbauen. Diese Bindungen und Beziehungen sind meist auch die ehrlichsten, obwohl das Gegenüber nicht so sprechen kann wie wir es tun. Es sagt uns Sachen mit seiner Körpersprache, die es nicht aussprechen kann, genauso wie bei Menschen.

Was man nicht vergessen darf ist, dass eine gute Bindung, Beziehung oder Freundschaft gut gepflegt werden muss und sie sich nicht von allein reparieren kann, wenn sie kaputt ist. Eine Bindung baut man nicht nur zu Haustieren auf, sondern auch zu Menschen, die wir mögen und mit denen wir viel Zeit verbringen und desto länger diese Zeit ist, desto stärker wird eine Bindung. Diese kann auch noch erhalten bleiben, wenn man längere Zeit keinen Kontakt hat oder nur telefonisch. Dass gleiche gilt auch für richtige Freundschaften, aber was bedeutet eine richtige Freundschaft und was gehört dazu?

JUGENDLICHE AUS DEM GUTSSCHLOSS BLOSSIN BERICHTEN

Was Beziehungen, Bindungen und Freundschaft für mich bedeuten...

Für mich sind Freundschaften sehr wichtig, weil man sich untereinander Vertrauen kann und man sich ehrlich untereinander austauschen kann, über Dinge, die geschehen sind. Man kann aber auch in einer Freundschaft alles erzählen und sich über bestimmte Situationen auskotzen. Ich kann mit Freunden immer über Probleme oder mir die Last von der Seele reden und gemeinsam über eine Lösung nachdenken. Oftmals finde ich auch sehr viel bessere Lösungswege als ich gedacht hätte.

Man kann aber auch eine Menge Spaß haben oder sich an Dinge heranwagen, die man sich nicht alleine zugetraut hätte. Deswegen ist mir Freundschaft sehr wichtig.

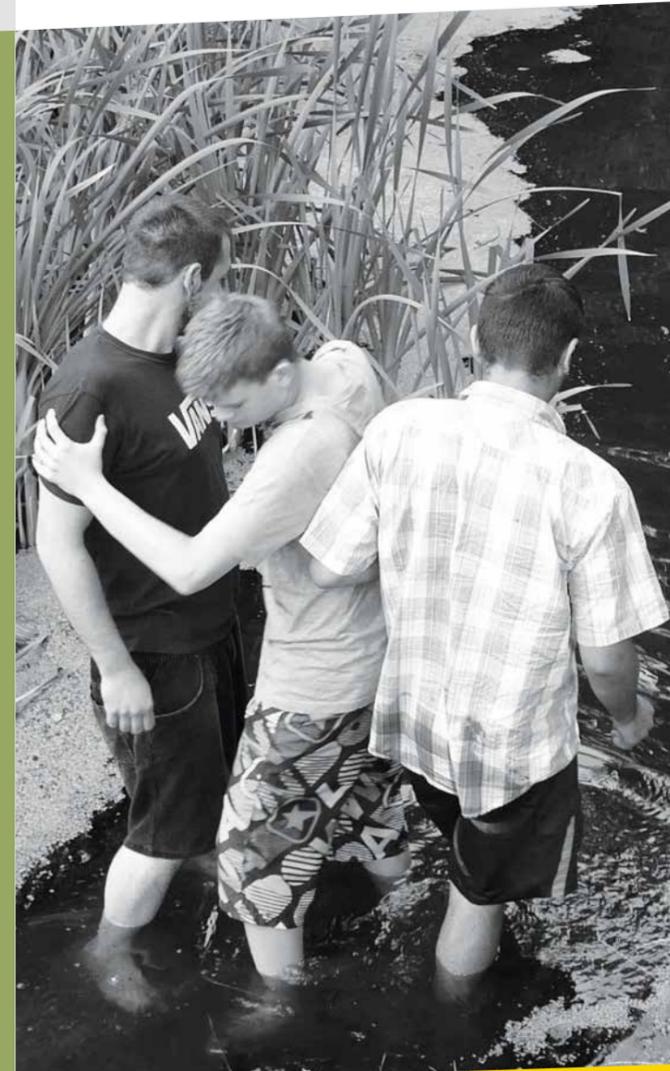
Es gibt verschiedene Arten von Beziehungen, die man führen oder haben kann. Zum Beispiel mit einer Freundin. Für mich sind Beziehungen wichtig, weil ich immer wieder neue Seiten über mich entdecke. Ich finde diese Art von Beziehung sehr

schön, weil man sich gegenseitig unterstützen kann oder neues ausprobieren kann.

Es gibt aber auch schlechte Seiten von Beziehungen z.B. eine Beziehung in schlechter Vergangenheit (schlimme Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind), aber für mich gehören sie zu meinem Leben dazu, weil die Vergangenheit mich zu dem gemacht hat was ich jetzt bin.



Christopher-Maik Schürer



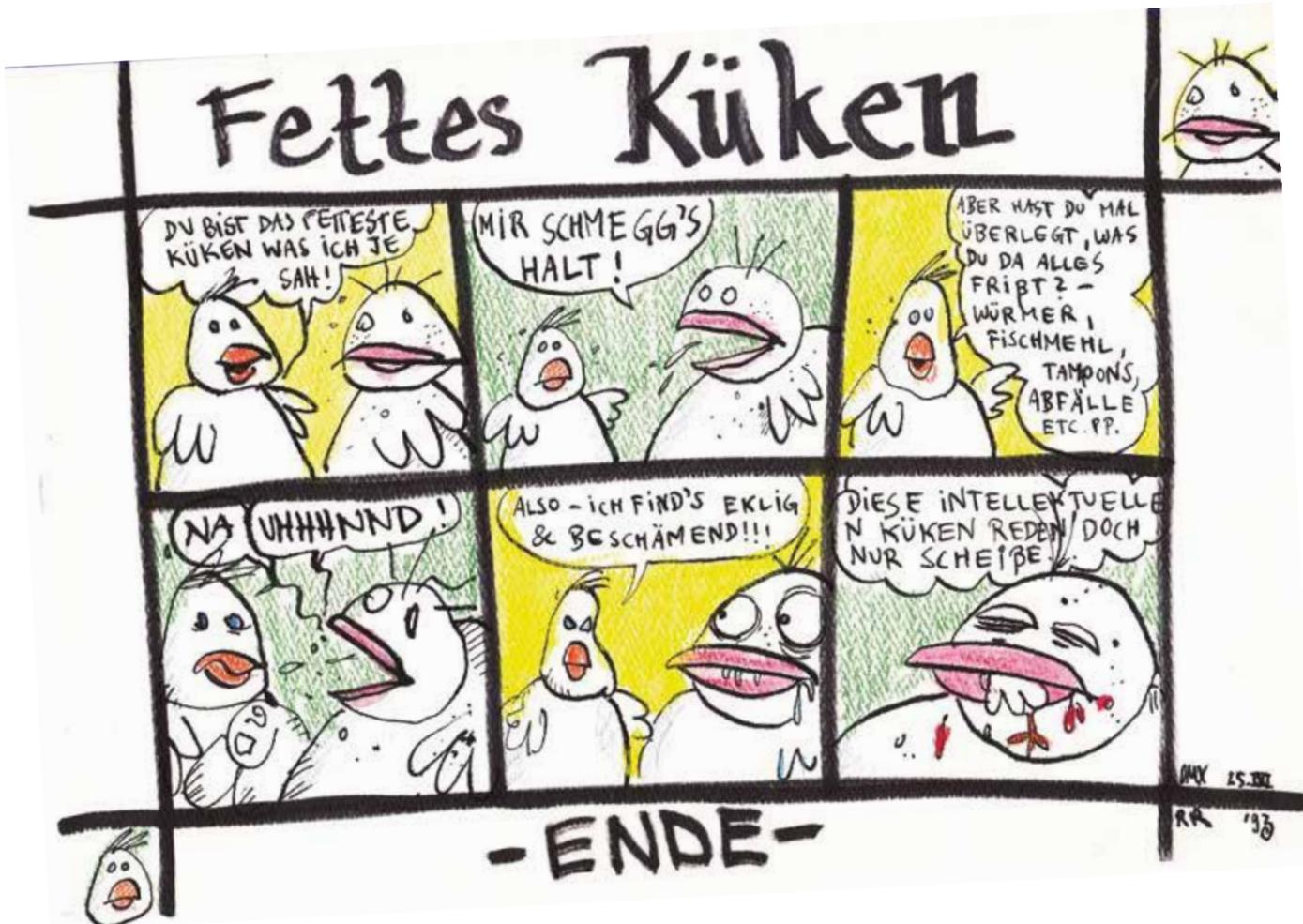
Manchmal ist es schwer zu erkennen ob Freund oder Feind, aber einen Freund erkennt man daran, dass er ehrlich zu einem ist, auch wenn er eine andere Meinung hat, dass man ihm Vertrauen kann und dass er zu einem steht und man gemeinsam durch dick und dünn gehen kann.

In Kreisen wo Drogen eine große Rolle spielen, gibt es nur selten ehrliche Freundschaften, weil der Konsum oft wichtiger ist als die Leute um einen herum. Ich hatte das Glück und habe eine Freundschaft gefunden, die auch während des Konsums ehrlich war und auch nach dem clean werden noch existiert. Man sieht sich zwar nicht oft, doch man vertraut sich dennoch aufgrund der gemeinsamen Erlebnisse, die wir zusammen hatten.

Liebe Grüße gehen an Max, der mich in meiner Therapie begleitet hat und mich immer unterstützt hat und an meine Familie, die mich unterstützt und mir den Weg zeigt.



Robert Brennecke



teen-active

Was habt ihr unternommen? / Wo wart ihr?
Wir waren im Bowlingcenter und haben Bowling gespielt.

Wann hat die Aktion stattgefunden und wer war dabei?
Die Aktion hat stattgefunden am Mittwoch den 16.01.19 und dabei waren Anja, Seffen, Martin und Corvin.

Hat es euch Spaß gemacht und wenn ja, was fandet ihr am besten?
Wir fanden es sehr gut; es hat Spaß gemacht. Es war ganz lustig.

Fandet ihr etwas nicht so gut und wenn ja was?
Das keine anderen Kinder dabei waren und nur so kurzfristig abgesagt haben.

Habt ihr bei teen-active etwas gelernt, was ihr vorher noch nicht wusstet oder etwas kennengelernt, das ihr vorher noch nicht gekannt habt?
Frustration besser auszuhalten. Das man sich beim Bowling auch verletzen kann. Wir haben das Neumann Center kennengelernt.

Könnt ihr euch vorstellen in eurer Freizeit ohne teen-active noch einmal das gleiche zu unternehmen?
Ja, hat sensationell Spaß gemacht.

Würdest ihr noch einmal an teen-active teilnehmen?
Ja, ist doch toll.

Habt ihr Vorschläge, was man anders oder besser machen könnte? Fallen euch andere Unternehmungen für teen-active ein?
Schwimmen im TURM, Klettern oder Indoor-Skaten, Fußball in der The Base Arena (Uferstraße 8)... 1000 Millionen Ideen, aber die Leute von teenex haben einfach keine Ideen. ;-)



Schlittschuhlaufen im Erika Hess Eisstadion am 17. Dezember 2018

Dabei waren Danny, Yasmin, Denny, Martin und Natalie.

Beziehungswissenschaften International



Japaner sind angeblich sehr zurückhaltend und höflich. Keine Japanerin würde den ersten Schritt machen. Das könnte den Beginn einer Beziehung schwierig gestalten, vor allem wenn auch die japanischen Männer eher schüchtern veranlagt sind. Direkt ist man nicht in Japan. Man soll erahnen, was der andere gerade denkt oder fühlt. Es wird als unhöflich angesehen jemanden beim Reden, Handeln oder Denken zu unterbrechen. So schweigt man sich aus lauter Höflichkeit an.

Hat man irgendwie doch einen Partner gefunden erschweren lange Arbeitszeiten, wenig Freizeit und der allgemeine Druck der Gesellschaft unbedingt eine Karriere absolvieren zu müssen die Beziehungsführung. Laut Studien sind die meisten Japanerinnen und Japaner nach der Arbeit zu müde, um überhaupt eine Beziehung zu führen.

Von der Generation ihrer Großeltern ernten junge Japaner kein Verständnis: „Die haben doch alles, was sie brauchen! Mehr Bildung, mehr Geld, mehr Luxus, mehr Freiheiten. Wieso finden sie keine Partner?“ Von der Liebe ihrer Eltern wird die junge Generation allerdings fast erdrückt. Im Gegenzug für das behütete und finanziell unterstützte Aufwachsen wird von ihnen erwartet, dass sie noch mehr erreichen, schaffen und leisten als die eigenen Eltern. Die Jugend ist beeinflusst von einer Konsumgesellschaft in der mehr mehr ist und Idole nicht als unerreichbarer Idealismus, sondern als unbedingt zu erreichender Standard angesehen werden.

Anstatt sich abzugrenzen und eigene Wege zu finden, zieht sich die Jugend in Japan höflich schweigend zurück. Die Selbstmordrate ist steigend. Freizeitaktivitäten, Reisen, Freundschaften, soziales Engagement hingegen nehmen ab.

In *Russland* kämpft die Jugend gegen ein ganz anderes Problem. Die Ehe als höchstes Gut. Zwar heiraten die meisten Paare aus dem Grund, dass sie sich lieben, aber oft stehen sie gleichzeitig unter dem Druck der konservativen Haltung der russischen Gesellschaft.

Sobald man einen Partner hat, und sei man auch noch Minderjährig, wird man von der meist großen Sippschaft in kurzen Intervallen gefragt, wann man denn nun endlich heiratet. Und hat man dann geheiratet, wird man von der angeheirateten weiblichen Sippschaft in noch kürzeren Intervallen gefragt, wann denn nun endlich Kinder kommen würden.

Aber die russische Jugend rudert dagegen. Immer mehr Paare wählen Lebenspartnerschaften oder heiraten erst nach einer längeren Beziehung. Auch Kinder vor der Ehe sind kein Grund mehr aus dem Dorf gejagt zu werden.

Indiens arrangierte Hochzeiten in den ländlichen Gegenden laufen noch ganz traditionell ab. Der potentielle Ehemann und seine Familie werden von der Brautfamilie zum Tee eingeladen. Die Familien stellen sich gegenseitig vor und kurz darauf kommt die eventuelle Braut dazu und serviert den Tee. Häufig geht das zukünftige Paar dann zusammen kurz für einen kleinen Spaziergang raus, während die Familien sich über sie austauschen und natürlich Tugenden rühmen. Nach dieser Zeremonie wartet die Brautfamilie erst auf das „Ja“ der Bräutigamfamilie. Danach entscheidet die Brautfamilie, ob diese Verwandtschaft auch wirklich zu ihnen passt.

In den Großstädten hat sich die traditionell arrangierte Ehe in Indien gewandelt und darf auf keinen Fall als Zwangsheirat angesehen werden. Während die Großeltern noch mit 15 geheiratet haben und die Rollenverteilung klar auf Brotverdiener und Mutter aufgeteilt war, liegt der Fokus der jungen

Leute erst einmal auf Schule, Studium und eine gute Arbeitsstelle. Zwar heiratet man heute für indische Verhältnisse später, aber mit Ende zwanzig ist es dann doch allerhöchste Zeit.

Meist wird der Partner weiterhin nicht selbst gefunden, sondern noch durch die Familienmitglieder ausgewählt. Die Eltern suchen auf Online-Partnerbörsen etwas Passendes für ihr Kind und leiten die Kontaktdaten dem Sohn oder der Tochter in der Stadt weiter. Die Jugend findet das im stressigen Stadtleben praktisch. Wer kennt sie auch schon besser als die eigenen Eltern und könnte besser verstehen, was sie sich von einem Partner fürs Leben wünschen? Man trifft sich und redet ohne andere anwesende Familienangehörige. Man bleibt in Kontakt, natürlich über WhatsApp und Skype und teilt den Eltern dann mit, ob es passt oder sie noch weitere Angebote suchen sollen.

Italiener bleiben tendenziell lange bei den Eltern. Mit 25 bis 35 Jahren noch zu Hause zu wohnen, ist relativ normal. Eigentlich ein Alter, in dem man für sich selbst sorgen könnte. Verantwortlich dafür sei die Wirtschaftskrise mit einer Jugendarbeitslosigkeit von mehr als 40 Prozent. Viele junge Erwachsene schaffen es nicht sich einen eigenen Haushalt aufzubauen.

Was bedeutet das für eine Beziehung? Es leben mehr italienische junge Männer daheim als italienische junge Frauen. Haben sie gelernt Verantwortung für sich selbst zu übernehmen oder hat Mama weiterhin die Einkäufe, das Kochen, Waschen und Putzen übernommen? Beahlt Papa weiterhin die Rechnungen? Aus dieser Unselbstständigkeit heraus einen Partner zu finden und eine erwachsene Beziehung zu führen, erscheint nicht einfach. Alles bleibt eher locker, ungezwungen, frei und ungebunden.

Laut einer sozialwissenschaftlichen Studie der Chinesischen Akademie in Peking wird es im Jahr 2020 in *China* rund 24 Millionen Männer geben, die keine Frau finden. Nicht, weil die Frauen nicht wollen, sondern weil es keine gibt.

Chinas Männerüberschuss ist nicht nur durch die traditionellen Hintergründe, dass männliche Nachkommen in China als wertvoller gelten, weil sie die Familie besser ernähren können und den Namen des Vaters weiterführen, zu erklären. Chinas „Ein-Kind-Politik“ aus den siebziger Jahren, welche jedem Paar nur ein Kind erlaubte, hat laut offiziellen Schätzungen bis heute 400 Millionen Geburten verhindert. Sie führte ebenfalls dazu, dass vermehrt weibliche Föten abgetrieben wurden. Zuerst versuchten werdende Eltern mithilfe der traditionellen chinesischen Medizin oder durch Aberglauben herauszufinden, ob das eine Kind ein Mädchen oder ein Junge wird. Dann gab es die ersten Ultraschallgeräte auch auf dem Land. Auch Verbote solche Untersuchungen durchführen zu lassen, halfen nicht. Privatkliniken und illegale Praxen boten sie weiterhin an.

Nach 35 Jahren schaffte China die „Ein-Kind-Politik“ ab und chinesische Ehepaare dürfen nun zwei Nachkommen haben. Aber viele Familien können sich so oder so nur noch ein Kind leisten. Es wird wohl Jahrzehnte dauern, bis sich der Männerüberschuss in China ausgleichen wird. Zu viele erwachsene Männer im Land und der Frauenmangel haben natürlich nicht nur männliche Einsamkeit zur Folge. Soziale, wirtschaftliche und politische Auswirkungen sind weitreichend und betreffen unter anderem den Arbeitsmarkt und den Konsum, welcher sinkt. Dies wiederum hat steigende Preise in allen Bereichen zur Folge unter anderem immens im Immobilienmarkt. Steigende Kriminalität, Prostitution und wachsender Menschenhandel kommen leider hinzu.

Arbeitsplatz: *der ultimative Connect-Hotspot*

Spätestens Sonntagabend ist die gute Wochenendlaune vorbei und am Montag hört man auf der Fahrt ins Büro den Song „I don't like Mondays“. Jugendliche fliehen nach der Abifeier ins entfernte Neuseeland, nur um nicht in dieses schreckliche Hamsterrad zu gelangen. So baut nahezu jeder einen Popanz auf, wenn es darum geht, erstmals oder nach einer Pause wieder die 40 Stunden Woche beim Arbeitgeber anzutreten. Natürlich kann man einen fiesen Chef oder ein übles Betriebsklima bei der Berufswahl erwischen haben, aber warum wehrt sich das Innerste auch bei der Mehrheit mit ganz passablen Arbeitsbedingungen? Das verlangt, dem Sachverhalt objektiv auf den Grund zu gehen, wobei Förster, Nachtportiers und sonstige berufliche Einzelgänger außen vor gelassen werden sollen.

Im Büro hat jeder von uns in der Regel mit vielen Menschen zu tun, sodass sich zwangsläufig eine Reihe von Kontakten ergeben.

Erste Gruppe: die Kollegen.

Man schreitet morgens durch den Empfang und wird spätestens vor dem eigenem Schreibtisch mindestens einmal gefragt: Wie war denn dein Wochenende? Ist es nicht wunderbar, ein solches Interesse an seiner Person zu verspüren, das die bevorstehenden Aufgaben erst einmal um einige Minuten verzögert? Natürlich ist manchmal auch eine zu weitgehende Neugier dabei, aber man hat es schließlich selbst in der Hand, in welchem Umfang man Privates preisgeben will. Die Mittagspause bietet eine nächste Gelegenheit, sich gemeinsam in der Kantine oder bei einem Imbiss außerhalb zu verabreden. Man lernt die unterschiedlichsten Seiten der einzelnen Teammitglieder sowie andere Ansichten kennen und bekommt durch neue Ideen einen meist unterschätzten Input für sich selbst. Und manchmal ist es sogar

so, dass man sich auf ein Feierabend-Bier oder ein Glas Sekt am Freitagnachmittag verabredet. Bei einem Vollzeitjob verbringt man damit in der Woche mehr Stunden mit diesem Personenkreis als mit Familie oder Freunden. Hinzu kommen noch Weihnachtsfeiern, Betriebsjubiläen und -ausflüge, bei denen ich einen bunten Strauß unterschiedlichster Themen von Angesicht zu Angesicht heiter oder ernst aufbringen kann. Spätestens an dieser Stelle stellt sich die Frage, ob die vielen Chats am gestrigen Sonntag mit zum Teil gefakten Profilen und wenig Verbindlichkeit wirklich die bessere Wahl waren.

Zweite Gruppe: der/die ganz besondere Kollege/in.

War es bei der letzten Besprechung nicht so, dass die Kollegin mir gegenüber am Tisch den Kopf leicht schräg legte und ihren Mund fast zu einem Kuss formte? Näherte sich der neue Teamleiter nicht bloß zufällig, um mir am streikenden Drucker Hilfestellung zu leisten? Die Statistik ist relativ eindeutig: 42% haben einen Kollegen gededet. 35% der Arbeitnehmer können sich eine Beziehung mit Kollegen vorstellen. 14% sind bereits eine feste Partnerschaft eingegangen. Satte 17% haben dafür sogar ihre bestehende Beziehung beendet. Mit diesen Zahlen ist der Arbeitsplatz die Nr. 3 bei den Partnerbörsen nach Ausbildung und Freundeskreis. „Die Chance, dass sich aus dem Kollegenflirt eine harmonische Partnerschaft ergibt, ist hoch.“, unterstreicht eine Betroffene. „Man ähnelt sich häufig in Bildungshintergrund und Interessen.“ Wer sogar einen gemeinsamen Haushalt wagt, muss nicht mehr allein ins Büro fahren, kann sich die hohen Mietkosten teilen und einen Teil der Kollegen als gemeinsamen Freundeskreis einladen. Die Nachteile, dass man beispielsweise bei Trennung seinem/r Ex immer wieder begegnet, sollen an dieser Stelle nicht verschwiegen werden. Dennoch: die Kontaktabahnung ergibt sich in der Regel - im Gegensatz zu Bar und Partnerbörse - fast von selbst und der Alltagscheck im Büro ist von größerer Aussagekraft als so manch durchzechte Nacht.

Schließlich gibt es noch eine dritte Gruppe, nämlich Externe: die Kunden, Zulieferer und Dienstleister.

Natürlich wird viel über Email und Fax geregelt, sodass man diese Ansprechpartner nur vom Namen her kennt. Aber ein leibhaftiger Stammkunde, der sich stets korrekt bedient fühlt, hinterlässt ein gutes Gefühl. Eine Druckerei, mit der man regelmäßig gemeinsame Buch- oder Zeitschriftenprojekte zur Zufriedenheit beider Seiten abgeschlossen hat, wird zur Adventszeit meist seinen Vertreter mit einem Präsent vorbeisenden. Bei längerer Dauer der Geschäftsbeziehung folgt womöglich die Einladung zur Betriebsstätte, in der man (zusammen mit einem mitgebrachten Autor) dann in eine völlig andere Welt eintaucht. Und beim anschließenden Fingerfood feststellt, dass die Geschäftspartner auch privat angenehm sind. Danach flutschen die Telefonate und wenn es ausnahmsweise wirklich zu Problemen im Produktionsablauf kommt, wird die andere Seite unaufgefordert und schnellstens ihr Bestes geben.

Die Beispiele zeigen, dass nicht das geliebte Smartphone im Zentrum jedweder Kommunikation steht, sondern der eigene Arbeitsplatz. Über ihn läuft alltäglich die meiste Kommunikation. Man übernimmt Kontakte geschäftlicher Natur und überführt diese bei beidseitigem Wohlgefallen sogar in den Privatbereich. Die Kollegen sind keine digitalen Phantome, sondern lassen sich per Handschlag begrüßen und bei jeder aufgetragenen Idee kann man vorab an den spontanen Gesichtszügen in etwa das danach geäußerte Urteil ablesen. Das Team kann richtig Party machen, wenn ein wichtiger Auftrag an Land gezogen wurde oder ein Projekt erfolgreich in der zeitlichen Deadline abgeschlossen wurde. In der Produktion wird ein Prototyp nach finalestem Testlauf mit Sicherheit so manchen Freudentanz bei den Beteiligten auslösen, wie man es sonst eher von Mannschaften bei Turnierwettbewerben kennt.

Wer ein Sabbatical oder eine Auszeit beim Jobwechsel genommen hat oder in Rente geht, wird nach dem Energieauftanken schnell feststellen: es fehlt mir was! Man braucht in der Regel nicht lange, um das Manko eindeutig identifizieren zu können. Das Bedürfnis, eine Aufgabe zu haben und damit gebraucht zu werden. Aber nicht minder ist es das Leben um einen herum: Die anfangs kühle Empfangsdame, deren Lebensweisheiten manchen abendlichen Tiefpunkt überbrückt haben... Die Kollegin, die mit ihren einfühlsamen Ratschlägen meinen Auftritt vor dem Team schrittweise perfektioniert hat... Der Hausmeister, mit dem ich nach Feierabend im Keller den entdeckten Tischkicker traktiere... Nicht zuletzt, der Mitarbeiter der Konkurrenzfirma, der mir auf der Messe von seinem letzten Urlaub erzählt und mir richtig Geschmack auf dieses Reiseziel gemacht hat.

Am Arbeitsplatz fühle ich mich daher angenehm vernetzt, im Zentrum vieler Kommunikationsformen mit unterschiedlichsten Partnern. Und freue mich zur eigenen Überraschung nun tatsächlich auf die nächste Arbeitswoche.

Hilfreiche Links:

www.karrierebibel.de/liebe-im-buero/

www.karrierebibel.de/frollegen/

www.zeit.de/thema/liebe-am-arbeitsplatz

www.berufebilder.de/freundschaften-kollegen-arbeitsplatz-10-umgang-privatem/



Suchte mich selbst...

Es erinnert mich sofort an die Perlen der Musikgeschichte. Nein, nicht die verliebten Schnulzen. Auch nicht die traurigen Erzählungen vom Verlassenwerden, sondern die tongewordenen Gedichte über die Menschen, die noch immer auf der Suche nach der Liebe sind.

Sei es „Sail Away“ von Madrugada oder „Mambo No. Five“ von Lou Bega. Besonders aber „Solitary Man“ gecovered von Johnny Cash – so einen Einzelgänger hat doch jeder im Freundeskreis. Der vorletzte Single-Man im Freundeskreis wurde im Ü-30-Club aufgenommen... und so langsam fragten wir uns ob es Absicht oder Versehen war.

Es blieb nicht aus, dass er tolle Frauen kennenlernte, aber nach ein paar Tagen war er der beste Freund – Meine Güte hatte er umwerfende beste Freundinnen! So kluge Wesen, so bezaubernd... so ging das seit Jahren. Er fand einfach nicht die Richtige!

Dann hatte ich einen Geistesblitz. Vielleicht wusste er gar nicht wer er selbst war? Vielleicht dachte er über sich ganz anders, als andere ihn einschätzten? Daraufhin machte ich mir Gedanken, wie denn erstrebenswerte Männlichkeit aussehen kann. Was ist aktuell cool, was ist elegant oder eloquent? Was ist Aussehen, wie macht sich Charakter bemerkbar?

Dann fing ich an männliche Klischees einzukochen, auf einzelne symbolhafte Typen. So entstand dann ein in sich geschlossener Kreis Männlichkeit. Das teilte ich in ein paar Gruppen ein, ordnete dem jeweils typische Vertreter zu und lernte dabei auch eine Menge über mich.

Eines netten Abends saßen wir bei einem Koreaner zusammen und aßen dort unser japanisches Liebesschnitzel, als ich ihm mein Glücksrad auf den Tisch legte und sagte: „Schau Dir das mal an. Überlege Dir wie Du auf andere wirkst und was Du für sie bist. Dann denk' mal drüber nach, wer Du in Deinem Leben sein willst.“

Er war erstaunt und rief mich ein paar Wochen später an und wir gingen neue Klamotten kaufen. In den nächsten Monaten nahm er mehr als zehn Kilo ab, wechselte den Job und dann ging mein weiterer Plan voll gegen den Baum.

Als nächsten Schritt wollte ich eigentlich eine Sammlung weiblicher Klischees zusammenstellen. Dann hätten wir überlegt, was ihn reizt und wie er die Chancen erhöht mehr von den vielleicht passenden Frauen kennenzulernen.

Aber es kam dann anders: Nachdem er sich dem angenähert hatte, was er sein wollte und authentisch war, lernte er die Frau seines Lebens kennen. Erstaunlich... aber das hätte ich auch vorher wissen können.

Deshalb gibt es diese Illustration von Klischees nicht für Frauen.

„Solitary Man“ von Johnny Cash finden wir beide immer noch cool.

fand dich.

TANGO ARGENTINO-

Es ist nur ein Tanz... aber was für einer! Einer der Menschen weltweit fasziniert – von Argentinien ausgehend eroberte der Tanz erst Europa, dann Amerika und später Asien. In letzterem Kontinent auch China, Indien oder sogar muslimische Kulturen – in der Türkei gibt es eine große Tangoszene. Seit 2009 ist Tango Argentino als einziger Tanz auch Teil des UNESCO Weltkulturerbe.

Eine Sonderstellung hat der Tanz auch, was seine Intimität angeht. Bei wohl kaum einem anderen Tanz sind sich die Tanzpartner so nah. Ihre Körper aneinandergedrückt, Brust an Brust, Wange an Wange – fast nie lösen sich die Tanzen-

den voneinander. Auch bei schnellen Drehungen bleiben die Körper aneinander geschmiegt. Die Tanzenden verschmelzen, sagen die Tangotänzer – aus zwei Menschen wird ein Tier mit vier Beinen. Damit ist das Ideal des Tangos auf eine, nun ja, ein bisschen animalische Weise beschrieben. Ohne Zweifel ist dies ein „berührender“ Tanz. Jemanden so ganz dicht an seinem Körper zu haben, ihn liebevoll zu umarmen wie einen guten Freund oder ein Familienmitglied, das Herz pochen, ihn atmen zu hören – das ist nicht jedermanns Sache.

Was siegt? Angst vor Nähe oder Wunsch nach Berührung? Berührungen und enge Umarmungen – sie machen vielen Angst oder lösen zumindest Unbehagen aus. Überhaupt sind wir Deutschen ein Volk von Berührungsmuffeln: enge Umarmungen, Wangenküsse zur Begrüßung – viele führen diese Zärtlichkeiten nur hastig aus. Aber jemanden wirklich „bewusst“ in den Arm zu nehmen und bei einem Tanz minutenlang diese Umarmung zu genießen, das können sich viele nicht vorstellen. Noch dazu einen Fremden! Ganz anders die Argentinier, die den Tango erfunden haben – in keinem anderen Land wird körperliche Nähe so eng gelebt wie dort, zeigte eine Untersuchung. Umarmungen, ja selbst Wangenküsse zur Begrüßung, sind auch unter Männern üblich.

Dagegen Deutschland: Eine „chronische Berührungsarmut“ diagnostiziert Uwe Hartmann, Professor für Sexualmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. Viele leben als Singles, nicht wenige Paare in einer Fernbeziehung und selbst in festen Beziehungen nehmen Berührungen mit den Jahren immer mehr ab. Ein Artikel in der Wochenzeitung DIE ZEIT zitierte Untersuchungen, die zeigen: Umarmungen machen glücklich. Sie liegen auf der Glücksskala sogar an erster Stelle.

Die Kurzzeitbeziehung im Tango hat es da besser. Die Umarmung ist hier Gesetz. Für die Dauer von einer knappen Viertelstunde (das entspricht etwa



In der Viertelstunden-Beziehung vereint

Ab dem 02. Mai 2015 finden immer **donnerstags von 20 Uhr bis 21:30 Uhr Tango-Abende** in den Räumen des teenex e. V. – Thulestraße 4, 13189 Berlin – statt.

Führen und Folgen. Man kann auch sagen: vorschlagen und annehmen. Die/der Folgende übt sich in Hingabe: Wohin werden mich die Schritte meines Tanzpartners führen? Dabei haben viele Folgende die Augen geschlossen. Sie horchen ganz nach innen, sind ganz beim Paar und dem Körper des anderen. Dabei fallen keine Worte – alles geschieht auf Basis der Körpersprache.

Stichwort Hingabe: Sich mal fallen lassen können – auch das fällt vielen, vor allem beruflich An- und Eingespannten, schwer. Und doch ist es ein sichtbarer Genuss. Man muss nur mal hingucken: Die meisten Tanzenden strahlen regelrecht nach einem schönen Tanz.

vier Tangosongs) tanzen die Tangueros ohne den Partner zu wechseln. Dann endet die Beziehung wieder. In der Nähe der Berührung erfährt man viel über den Menschen, den man umarmt. Riecht sie/er gut? Wie fühlt sich ihr/sein Körper an? Wie bewegt sie/er sich? Berührt sie/er mich sanft oder fest? Geübte Tänzer/innen spüren auch Verspannungen beim Partner: sind die Schultern locker, oder angespannt? Sind die Arme verkrampt oder locker?

Achtsamkeit ist im Tango Argentino unverzichtbar. Denn beim Tango Argentino kommt etwas weiteres hinzu: Der Tanz wird improvisiert. Einer der Tanzenden übernimmt die Führung, der andere folgt. Das fordert vom Führenden – in etwa 80% der Fälle ist es der Mann – ein klares, sicheres Auftreten. Wer zögerlich ist, verdirbt alles. Denn die Folgende – in etwa 80% der Fälle eine Frau – muss in Sekundenbruchteilen verstehen, was der Führende will. Wohin soll der Schritt gehen? Die Tanzenden folgen eben keinen auswendig gelernten Schrittfolgen, sie spielen das Wechselspiel aus

Ja, der Tango Argentino ist einer der besten Achtsamkeitsübungen überhaupt. Genau wie die Folgende, steigert der Führende seine Wahrnehmung. Wie bewegt sich die Tanzpartnerin, auf welchem Bein steht sie, wie antwortet sie auf meine Körpersprache?

Hingabe, Achtsamkeit, Umarmung, Schweigen, Einfühlungsvermögen – sind das nicht alles schon Fremdwörter in einer Zeit, da wir alle „tough“ sein wollen. Die Wörter sind uns fremd geworden, weil uns die Eigenschaften, die sie bezeichnen im Alltag abhanden gekommen sind.

Tango Argentino ist eine Chance, diese Gefühle viel häufiger wieder zuzulassen – ja sie auf eine kulturell akzeptierte Weise als ein „Hobby“ zu betreiben, wie Briefmarken sammeln oder Bienen züchten. Und die Viertelstunden-Beziehung hat auch viel Modellhaftes für unsere langjährigen Partnerschaften, wo Streicheleinheiten oft vergessen werden. Beim öfter mal Umarmen – das geht immer. Auch ohne Tango.



Stätten DER Begegnung

Jahrhundertlang traf man sich im Nachbardorf, um dort beim Tanz um die Linde auf Brautschau zu gehen. Später zogen alle in die Städte und schon wurde es kompliziert. Solang man sich nicht auf der Arbeit über den Weg läuft, muss man sich ein geselliges Hobby zulegen um jemanden kennen zu lernen. Das Hobby muss dann etwas sein, bei dem viele Leute mitmachen, immer wieder neue Menschen dazu kommen; und am besten man reist mit der Truppe regelmäßig umher, damit viel Abwechslung geboten wird. Die Gewitzten haben ein Hobby, dem eher das interessante Geschlecht zugeneigt ist, allein um die eigenen Möglichkeiten zu verbessern.

Wie sehr kann man da jene Paare beneiden, die sich schon in der Schule fanden und auf ewig zusammen bleiben. Aber dann besteht wenigstens die Chance beim Tanzkurs oder auf der Hochzeit der Glücklichen fündig zu werden.

Selbst das Flirten an der Ampel im Cabrio ist nicht mehr das, was uns Hollywood in den Filmen verkauft hat. Zum einen sind Cabriolets sehr aus der Mode gekommen, zum anderen schauen alle an der Ampel sofort auf ihr Handy. Sehr bedauerlich, dass die Smombie-Apocalypse bereits begonnen hat.

Ein sehr mutiger Freund in der heutigen Zeit hat auf dem Heimweg von der Arbeit jeden Freitag das jeweils hübscheste

Mädchen in der U-Bahn angequatscht und ist heute noch mit einer Rothaarigen Schönheit befreundet.

So bleibt uns romantischen Seelen nur noch übrig, sich am Wochenende aufzuraffen und das Tanzbein zu schwingen. Schließlich soll die große Liebe zufällig ins Leben plauzen und nicht in der Arbeitswoche der Samstagabend minutiös durchgeplant werden, oder vielleicht doch?

Hier kommen wir zur Ökonomie der Liebe. Alles lässt sich planen und dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer knisternden Begegnung. Nach ein paar Jahren Yoga, fällt es leicht aus sich heraus zu treten und in lauter Achtsamkeit zu begreifen wie man von anderen Menschen gesehen wird - im Unterschied zu der Person, die man selbst im Spiegel sieht. Jetzt kommt es darauf an, ob man an diesen Menschen interessiert ist oder man bereit ist für ein wenig Veränderung und Versteckspiel im ersten Eindruck. Optisch lässt sich schon mal vorsortieren und je nachdem auf welcher Plattform man sich herumtreibt, kann man schon mal überlegen, wie lange die Kiste halten soll und wie viel Aufwand sich diesmal lohnt.

Sobald ein ausreichendes gegenseitiges Interesse signalisiert wurde, kommen wir zum Finale. Nach einer anstrengenden Arbeitswoche sollte der Samstag genutzt werden sich zu entspannen und am Abend diese EINE tolle Verabredung wahrzunehmen.

ODER wir wählen die Variante der höchsten Effektivität und Grausamkeit in der Partnerwahl: Nicht dass wir uns sowohl am Freitag, als auch am Samstag, am frühen Abend, mit einer jeweils anderen Person treffen würden; zusätzlich werden noch Verabredungen für den späten Abend gemacht, die man gegebenenfalls absagt, falls es vorher schon gut läuft.

Allerdings sind dann Spickzettel für die Namen ganz hilfreich, wenn man das mehrere Wochenenden hintereinander macht.

Viel Erfolg bei der Jagd wünscht ein glücklich verheirateter Papa.



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

Redaktion:
Corinna Unser, Katharina Hamann,
Anka Puls, Boris Zihler, Walter
Franzke, Joachim Jahn, Robert
Reich, Paul Kamminke

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

Titelbild:
Joachim Jahn

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Vorstandsvorsitzende 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

- 16. April 2019, 14:00 Uhr
Bowling im Neumann-Center
- 22. Mai 2019, 16:30 Uhr
Sport bei den Füchsen Berlin

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

Vorstandssitzung

- 15. April 2019, 18:30 Uhr

Tango Argentino

- 02. Mai 2019, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Erster Tango-Abend (Darauf folgend immer donnerstags um 20:00 Uhr.)

Redaktionssitzung

- 07. Mai 2019, 18:30 Uhr

20 Jahre teenex e.V.

- Mit einem kleinen Fest in unseren Räumen und im Garten, mit Grillen und guten Gesprächen, möchten wir mit Euch am 12. Juni 2019 in der Thulestraße 4 unseren 20. Vereinsgeburtstag feiern!



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!**

