

Blackout ?

Wenn Prüfungsangst das Denken blockiert

Ist dir das auch schon mal passiert?

Der Puls beginnt zu rasen, die Muskulatur spannt sich an, der ganze Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Du sitzt in einer Klausur und bist so nervös, dass plötzlich dein Gehirn aussetzt und du das Gefühl bekommst alles vergessen zu haben. Schnell kommt ein leichtes Panikgefühl in dir auf und du bist nicht mehr in der Lage dich zu konzentrieren.

Viele Schüler erleben bei Prüfungen große Anspannung, bei einigen ist der Druck so stark, dass plötzlich ein Blackout eintritt und alles Wissen wie weggeblasen scheint. Meistens beschwören wir den Totalausfall durch übergroße Nervosität vor oder zu Beginn einer Prüfung herauf, denn durch zu große Anspannung kann die Übertragung von Informationen zwischen den Nervenzellen im Gehirn kurzzeitig aussetzen.

Die Gedanken drehen sich nur noch darum, dass man sich an nichts mehr erinnern kann. Sorgen über den Ausgang der Prüfung nehmen die ganzen Gedanken ein. Um in dieser ärgerlichen Situation möglichst cool zu bleiben, gibt es allerdings ein paar Tipps, die dir in deiner nächsten Klausur vielleicht behilflich sein könnten.

Zunächst einmal muss das negative Gedankenkarussell angehalten werden, nimm dir kurz die Zeit und mach etwas völlig anderes als über das Blackout nachzudenken. Wackle zum Beispiel gleichzeitig mit beiden großen Zehen.

Das klingt vielleicht dumm, aber kann wirklich helfen.



Denn das „Zehenwackeln“ löst Verkrampfungen, die du in dem Moment empfindest. Durch den Stress in der Prüfung sind viele Muskeln angespannt, aber um mit den Zehen wackeln zu können, musst du etwas lockerlassen. Diese Entspannung deiner Muskeln beruhigt auch deinen Geist wieder. Zudem lenkt das Wackeln dein Gehirn von der Stresssituation ab und dein Kopf wird wieder frei und du somit entspannter.

„Kurze Ablenkung“- schon allein das Spitzen des Bleistifts, der Biss in einen Apfel oder der Blick aus dem Fenster kann hilfreich sein, um das Gehirn kurzzeitig auf andere Gedanken zu bringen und den Stress zu mindern.

Eine daran anknüpfende weitere Möglichkeit nennt sich die „Neustart-Methode“.

Stell dir vor, dein Gehirn wäre ein Computer, den du bei Problemen einfach nochmal neu hochfahren musst. Ein Neustart löst oftmals alle Probleme. Nimm dir etwas Zeit für dich und lehne dich zurück. Wenn du möchtest, kannst du auch eine dir beliebige Entspannungstechnik anwenden. Es hilft schon

allein ein paarmal tief und langsam ein- und auszuatmen. Gewinne dadurch etwas Abstand vom Blackout und starte neu. Zwei Minuten sind dabei optimal, somit kostet dich diese kurze Übung also kaum Zeit. Außerdem läuft dein Gehirn nach dem Neustart viel reibungsloser und du kannst die restliche Zeit hoffentlich effektiv nutzen.

Eine gute Vorbereitung VOR der Klausur ist allerdings Grundvoraussetzung. Denn trotz allem gilt, je besser du lernst, desto sicherer fühlst du dich bei der Prüfung und bist somit entspannter. Gutes Zeitmanagement ist hierbei vor jeder Klausur sehr wichtig. Denn von nichts kommt nichts. Also, Plan aufstellen. Was ist wann zu tun? Genug Zeit zum Wiederholen einplanen und vor allem diesen Plan auch einhalten.

Kurzum, den Stoff in Lernhäppchen aufteilen und die Aufgaben strukturiert angehen.

Denn wenn du selber mit gutem Gewissen sagen kannst, dass du genug gelernt hast, kannst du viel selbstsicherer in deine Prüfung gehen und dem Blackout keine Chance geben!

Antonia Jehle, JSI

Musik im Körper !

Melodien & Rhythmen und ihre Wirkung auf dich

Es gibt so gut wie keinen Menschen, der nicht gerne Musik hört. Sie ist unser ständiger Begleiter, denn wo Musik erklingt, da kommen Menschen zusammen. Bereits in der Steinzeit hatte man Instrumente aus Holz geschnitzt und Melodien auf ihnen gespielt, somit ist das Musizieren mit die älteste Form der menschlichen Kommunikation.

die Ausschüttung von Stresshormonen verringert werden.

Da Forscher dies erkannten, wird die Musik auch in der Medizin therapeutisch genutzt.

Darauf basierend wurden mit der Zeit extra physiologische Musikprogramme entwickelt. Der Einfluss von Musik auf

schon ganz früh, ins Gehirn einprägen kann.

Bei Menschen mit Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen kann gemeinsames Singen in Einzelfällen sogar verschüttete Erinnerungen zurückholen. Das Musizieren in Gruppen wirkt sich zusätzlich positiv auf das Sozialverhal-



Was viele aber nicht wissen, Musik ist viel mehr als nur ein schöner Zeitvertreib. Sie hat auch erstaunliche Auswirkungen auf uns und unseren Körper!

Beim Musikhören werden im menschlichen Gehirn dieselben Effekte wie bei Essen, Sport, Sex oder Drogen ausgelöst. Endorphine, unsere körpereigenen Glückshormone, werden beim Hören unserer Lieblingslieder ausgeschüttet. So kann Musik zum Beispiel auch den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz und die Muskelspannung des Menschen verändern. Sogar unser Hormonhaushalt lässt sich beeinflussen.

Je nach Musikart kann tatsächlich auch

uns und unser Wohlbefinden ist unglaublich! Denn Sie hat einen direkten Zugang zu Emotionen und ist tief in uns Menschen verankert.

Alexandra Lamon von der Keele University in Großbritannien startete einen Versuch, bei dem Sie schwangere Mütter darum bat, in den letzten Schwangerschaftsmonaten immer dasselbe Stück bzw. Lied zu hören. Nach der Geburt sollte das Lied dem Kind für ein Jahr lang nicht vorgespielt werden.

Der Versuch zeigte, dass das Kind anschließend dieses besondere Stück mehr mochte als andere. Das Experiment zeigt, wie sehr sich Musik, oftmals

ten aus, und das nicht nur bei Kindern, sondern auch Menschen im fortgeschrittenen Alter. Das mag zunächst vielleicht etwas unglaubwürdig klingen, aber Musik fordert das menschliche Gehirn ganz schön heraus, weshalb es nicht unwahrscheinlich ist, dass mit dem Hören von Musik auch ein gewisser Trainingseffekt eintritt. Schließlich muss eine Vielzahl an gleichzeitig eingehenden Informationen erfasst und verarbeitet werden.

Ganz schön verblüffend, wie viel in uns vorgeht, wenn wir lediglich ganz entspannt unser Lieblingslied hören.

Antonia Jehle, JS 1

Yoga

Was ist Yoga und welche Wirkung hat Yoga auf uns?

Yoga ist eine aus Indien stammende, 5000 Jahre alte Tradition, Wissenschaft, Philosophie und ein spiritueller Lebensweg. Dieser übermittelt uns viele geistige und körperliche Praktiken, darunter auch Meditation. Die Werkzeuge des Yoga sollen unseren **Geist reinigen, das Bewusstsein erweitern und uns daran erinnern, wer wir wirklich sind.**

Yoga kommt von dem Sanskrit-Begriff yuga oder yuj und bedeutet Einheit, Verbindung oder Integration. Es zielt auf die harmonische Verbindung von Körper, Atem, Geist und Seele ab. Durch das Praktizieren entwickelt sich diese Verbindung und eine Einheit wird geschaffen – zum Beispiel, zwischen weiblicher und männlicher Energie, Sonne und Mond, Einatmung und Ausatmung. Wenn man damit schon erfahren ist, also auf einem höheren Level, dann ist das Ziel, das individuelle Selbst mit dem kosmischen Selbst zu vereinen. **Yoga ist die Erkenntnis, dass wir Teil des Größeren, Teil der göttlichen Natur sind.**

Yoga ist ein innerer Weg der Selbsterkenntnis, mit dem Ziel des Erwachens oder der inneren Freiheit. Yoga ist ein Zustand des Seins und zugleich auch der Weg zu diesem Zustand. Es bietet uns Methoden, uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind, eine Reise vom kleineren zum höheren Selbst, von der Dunkelheit und Vernebelung ins Licht der Erkenntnis und Klarheit. Es geht darum, das wir loslassen, „wer wir nicht sind“, um unser wahres Selbst zu erkennen und unser Leben durch den Weg der Befreiung und Selbstermächtigung aktiv zu gestalten.

Positive Wirkungen des Yoga

Die Praxis des Yoga bekannt dafür, eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf unsere geistige, emotionale, körperliche und seelische Gesundheit zu haben. Hier sind ein paar der wichtigsten Vorteile der Yoga-Praktiken:

- **Verbesserung der Gesundheit:** Yoga fördert die Durchblutung, aktiviert die großen Muskelgruppen, mobilisiert die Gelenke, massiert die inneren Organe und stärkt das Immunsystem.
- **Stärkung des Rückens:** Yoga stärkt die Haltung und hilft gegen Rückenschmerzen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Das trägt zu einem flexiblen und stabilen Rücken bei.
- **Kräftigung des Herzens:** Yoga verbessert die Gesundheit des Herzens und senkt das Herzinfarktrisiko.
- **Steigerung von Fokus und Klarheit:** Yoga verbessert die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Es hilft, klarer zu denken und somit bessere Entscheidungen zu treffen.
- **Tiefere Atmung und mehr Energie:** Yoga fördert die vertiefte und verlangsamte Atmung und damit die Kapazität des Lungenvolumens und unsere Fähigkeit, unsere Lebensenergie, Prana (pure Lebensenergie, die alles durchströmt, was in Lebendigkeit vibriert) aufzunehmen und zu speichern.

• **Stressreduktion und besserer Schlaf:** Besonders bei Vorbeugen und Dehnungen der verschiedenen Yoga-Praktiken wird das parasympathische Nervensystem angesprochen. Das senkt das Stresslevel und hilft gegen Unruhe und Schlaflosigkeit.

• **Erhöhung des Selbstbewusstseins:** Yoga stärkt die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl und baut Durchhaltevermögen und die mentale und körperliche Kraft auf.

Traditionelles Yoga versucht plausible Antworten auf die tiefgründigen Fragen des Menschseins zu geben, zum Beispiel: „Wer bin ich?“, „Woher komme ich?“ oder „Wohin gehe ich?“. Mit dieser Art von Fragen werden wir früher oder später in unserem Leben immer konfrontiert, denn wir alle wollen **Sinn in unserem Leben finden.**



Celina Merker, JS1

Hula Hoop

Modischer Sport oder nur ein Trend?

Du willst abnehmen, einen flachen Bauch und eine schmale Taille? Dann schwinde einfach jeden Tag den Hula Hoop-Reifen um die Hüften. Das sogenannte „Hullern“ kursiert seit 2021 durch die sozialen Medien und erreicht viele Menschen. Doch bringt das Ganze tatsächlich was oder ist es nur ein unsinniger Trend?

Welche Muskelgruppen werden beansprucht?

Generell ist eine gewisse Körperspannung notwendig, um den Reifen oben zu halten, sodass vor allem die Körpermitte gestärkt wird. Es werden die mittleren und seitlichen Bauchmuskeln, die Rückenmuskulatur sowie die Pomuskulatur und die Oberschenkelmuskeln beansprucht. Jedoch reicht hierbei die Belastung der Muskeln nur höchstens bis zur Hälfte der gesamten Leistungsfähigkeit. Aufgrund dessen kann man das Hula Hoop-Training keineswegs mit einem Krafttraining vergleichen, bei dem die Muskeln viel eher an ihre Grenzen kommen. Krafttrainings beanspruchen die Muskulatur also stärker und sind somit effektiver. Beim Hula Hoop spricht man eher von einem Ausdauertraining als von einem Krafttraining, das wirklich Muskeln aufbaut.

Hilft Hula Hoop beim Abnehmen?

Beim Abnehmen geht es hauptsächlich darum, Kalorien zu verbrennen. In einer Minute Hullern verbrennt man durchschnittlich 7 Kalorien, das heißt, man verbrennt in einer halben Stunde 210 Kalorien. Vergleicht man dies mit einer



halben Stunde Joggen, in der man rund 350 Kalorien verbrennt, ist es beim Hula-Hoop-Training also deutlich weniger. Außerdem ist zu bedenken, dass nur Fortgeschrittene eine halbe Stunde Hullern durchhalten können. Um abzunehmen, muss man möglichst viele Kalorien verbrennen, was man mit dem Hula-Hoop-Reifen nur mäßig erreicht.

Bekommt man dadurch eine schmale Taille und einen flachen Bauch?

Vor allem um eine schmale Taille zu bekommen, erweist sich gezieltes Krafttraining als viel effektiver als das Hullern, denn mit Hula Hoop erhält man nur einen geringen Muskelzuwachs. Eine ausgeprägte Bauchmuskulatur zeigt sich auch mit einer schmalen Taille. Allerdings ist die Taille auch genetisch bedingt.

Um einen flachen, definierten Bauch zu haben, muss man einen geringen Fettanteil am Bauch haben. Man kann jedoch auch mit dem Hullern nicht an

einer gezielten Stelle abnehmen, sondern nimmt dann am ganzen Körper ab.

Fazit

Unsinnig ist das Hullern nicht. Es gibt durchaus bessere und effektivere Alternativen, um abzunehmen und eine schmale Taille zu trainieren. Das bedeutet nicht, dass Hula Hoop nichts bringt. Es stärkt die Körpermitte, verbrennt Kalorien und macht vor allem Spaß. Hula Hoop ist eine super Option, Abwechslung in sein Training zu bringen. So kannst du zum Beispiel zum Aufwärmen Hullern. Ich persönlich würde dennoch den Weg mit Krafttraining und Ausdauertraining wählen, da man hier viel schneller Fortschritte machen und sehen kann. Wer daran keinen Gefallen finden kann, hat mit dem Hullern eine spaßige Alternative, denn auch wenn es nicht ganz so effektiv ist, es ist auf jeden Fall besser als gar kein Sport zu machen!

Alicia Himmelsbach, JS1

„Zöliakie“ als Diagnose

Was bedeutet das?

Der Begriff „Zöliakie“ sagt vielen Menschen nichts. Trotzdem gehört die chronische Systemerkrankung zu den meistverbreiteten Unverträglichkeiten weltweit! Was genau Zöliakie ist und welche Auswirkungen diese Krankheit für Betroffene hat, wird uns eine Schülerin des Clara-Schumann-Gymnasiums in einem Interview näher erläutern.

Was genau ist Zöliakie?

„Zöliakie ist eine genetisch bedingte Autoimmunerkrankung, die durch das Klebereiweiß Gluten ausgelöst wird, welches in sehr vielen Getreidesorten enthalten ist. Selbst ein Bruchteil von einem Gramm kann zu einer Immunreaktion im Darm führen. Diese verursacht eine chronische Entzündung der Dünndarmschleimhaut und eine Rückbildung der Dünndarmzotten. Der Körper ist dann nicht mehr richtig in der Lage, Nährstoffe aufzunehmen.“

Wie hast du auf die Diagnose reagiert?

„Ich war einerseits schockiert, andererseits konnte ich es aber auch gar nicht wirklich realisieren, da ich nicht wusste, was das für mich bedeuten wird.“

Was bedeutet es denn für dich, hat sich viel für dich verändert?

„Ja, das kann man so sagen. Ich musste meine Ernährung komplett umstellen und auch bei mir zu Hause in der Küche mussten wir viel verändern. Von einer eigenen Butter, damit keine Brotkrümel von anderen, die Backwaren mit Gluten essen, darauf landen, bis hin zu einem eigenen Toaster. In der Schule habe ich zum Glück die Möglichkeit, durch die Internatsküche glutenfrei essen zu können.“

Wie bist du nach der Diagnose vorgegangen?

„Als Erstes wurde ich zu einer Ernährungsberatung verwiesen, bei der ich gelernt habe, wo das Gluten denn wirklich drin ist und auf was ich dabei achten soll. Ich darf zum Beispiel kein Weizenmehl, Dinkelmehl und Roggenmehl etc. essen, allerdings kann ich Mehle wie Buchweizen- oder Maismehl essen.“

Wie hat sich dein Alltag durch die Diagnose verändert?

„Also wenn ich zum Beispiel bei Freunden oder Bekannten eingeladen bin, muss ich mich immer um mein eigenes Essen kümmern, oder auch in Restaurants zu essen, ist nicht mehr leicht, da ich einfach immer aufpassen muss, dass ich nichts Glutenhaltiges abbekomme.“

Woran hast du gemerkt, dass etwas nicht in Ordnung ist?

„Die klassischen Symptome traten bei mir tatsächlich fast gar nicht auf, was laut Arzt aber gar nicht so ungewöhnlich ist, da es viel mehr Symptome gibt, als man sich darunter vorstellt. Ich wurde einfach immer schwächer, war oft müde oder abgeschlagen und habe auch deutlich abgenommen.“

Wie hast du davon erfahren?

„Mir wurde zuerst mehrmals Blut abgenommen. Als einige Werte uneindeutig waren, musste ich eine Magenspiegelung, bei der einige Gewebeprobe entnommen wurden, machen. Knapp eine Woche später hatte ich dann die feste Diagnose.“

Gibt es Chancen auf Heilung?

„Nein, die Krankheit wird mich wohl mein Leben lang begleiten. Bis jetzt gibt es auch keine alternative Behandlungsmöglichkeit als eine konsequente, lebenslange glutenfreie Ernährung.“

Was ist für dich persönlich das Schlimmste daran?

„Ich denke, das, was mir am meisten fehlt, ist das Essen in Restaurants mit Freunden oder Familie. Es ist einfach schwierig, da etwas zu finden.“

Würdest du sagen, es gibt in klassischen Supermärkten viele alternative Lebensmittel?

„Na ja, mittlerweile gibt es schon ein relativ großes Angebot. Allerdings profitiert man eher von den vielen Kochbüchern und Rezepten aus dem Internet, die einem, den Umständen entsprechend, eine relativ normale Ernährung ermöglichen. Außerdem muss ich sagen, dass es, sobald man merkt, dass es einem gesundheitlich besser geht, leichter ist, auf die gewohnten Lebensmittel zu verzichten.“

Interview von Emilia Singler mit einer Schülerin am CSG, die gerne anonym bleiben möchte



Dem Handy entkommen

Nutzungszeit am Bildschirm verringern

Du kennst es bestimmt auch, du sitzt am Handy und plötzlich wird dir bewusst, dass auf einmal zwei Stunden vergangen sind, in denen du nichts gemacht hast, außer auf den Bildschirm zu starren.



Es gibt Statistiken, die zeigen, dass Jugendliche heutzutage im Durchschnitt 8,3 Stunden am Tag an ihren Handys verbringen. Wenn man bedenkt, dass der Tag 24 Stunden hat und man circa acht Stunden schläft, bleiben vom Tag noch 16 Stunden übrig. Das heißt also, man verbringt die Hälfte von seinem Tag am Handy. Um euch zu helfen, eure Zeit wieder zurückzugewinnen, gibt es hier nun einige Tipps:

Zu Beginn ist das Wichtigste die Erkenntnis. Denn wie sagt man so schön? „Die Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung“. Es ist wichtig, dass ihr euch darüber im Klaren werdet, wie viel Zeit ihr am Tag wirklich an eurem Handy verbringt. Dazu gibt es unter anderem Apps, aber bei iPhone zum Beispiel, kann man auch ganz einfach in den Einstellungen die Bildschirmzeit einsehen. Außerdem solltet ihr euch selbst reflektieren und euch fragen „Wie oft benutze

ich die jeweilige App?“, „Warum nutze ich sie?“ und „Was mache ich damit?“

Wichtig ist auch, dass ihr einen Ersatz findet, damit es sich lohnt, nicht mehr ans Handy zu gehen. Dieser kann ganz unterschiedlicher Natur sein, zum Beispiel Sport machen, lesen, lernen, Instrumente üben und so weiter. Hilfreich hierbei können auch To-do Listen sein, man sollte sich hierbei als Ziel setzen, zuerst alle Aufgaben abzuarbeiten und dann erst ans Handy zu gehen.

Dadurch, dass man auf keinen Fall etwas verpassen will und somit den Drang dazu hat, auf Nachrichten immer direkt zu antworten, ist es hilfreich, wenn man die Benachrichtigungen ausschaltet. Das ist außerdem gut, wenn man zum Beispiel am Lernen ist, denn man wird nicht so leicht abgelenkt, wenn das Handy nicht die ganze Zeit aufblinkt.

Die bunten Farben am Handy reizen einen auch oft dazu, am Handy zu sein und sinnlos durch Apps zu scrollen. Deshalb wäre hier ein guter Tipp, sein Handy in schwarz-weiß zu stellen. Das geht ganz leicht in den Einstellungen. Der graue Bildschirm macht das Handy unattraktiv und man schaut somit seltener auf das Handy oder macht es schneller aus.

In den Einstellungen kann man darüber hinaus sogenannte „App-Limits“ festlegen. Man stellt hier ein, welche App man wie lange am Tag benutzen darf. Wenn die Zeit aufgebraucht ist, klingelt eine Art Wecker und weist einen darauf hin, dass die Zeit jetzt aufgebraucht ist. Ein kleiner Nachteil ist, dass man die Zeit unendlich verlängern kann, das heißt, es

bedarf an Selbstbeherrschung.

In den Einstellungen gibt es außerdem die Funktion „Auszeit“, bei der Apps, in einem selbst festgelegten Zeitraum, gesperrt sind. Genau wie bei den App-Limits kann man auch hier selbst wählen, welche Apps davon betroffen sein sollen und auch das Limit kann man ignorieren.

Um Bildschirmzeit zu reduzieren, gibt es allerdings auch sämtliche Appblocker Apps im App Store und Play Store. Eine solche App ist zum Beispiel die App „Forest“. Diese App kostet zwar 2,29 €, allerdings ist sie sehr zu empfehlen. Man kann hier Zeitfenster einbauen, in denen man sein Handy nicht benutzen darf, d.h. auch die App nicht verlassen. Für jedes Intervall, das man erfolgreich absolviert, wird ein Baum gepflanzt. Wenn man genug Bäume in der App gepflanzt hat, wird ein realer Baum angepflanzt. Gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun zu können, motiviert einen noch mehr.

Emilia Singler, JS1

Sich selbst finden

Anfang für ein glückliches Leben



Wer bin ich eigentlich? Diese Frage klingt auf den ersten Blick gar nicht so kompliziert. Doch eine Antwort zu finden, das schafft nicht jeder. Manche suchen ihr ganzes Leben. Aber warum ist es so wichtig zu wissen, wer man ist?

Einerseits musst du wissen, wer du bist, um zu wissen, was du willst. Jeder hat Ziele, die er/sie erreichen will, doch man kann auch Ziele haben, die nicht zu einem passen. Finde heraus, wer du in deinem Inneren bist, um zu wissen, was für dich persönlich richtig ist.

Wenn du dann weißt, wer du wirklich bist, dann kannst du auch lernen dich zu akzeptieren. Man kann eine Person nicht akzeptieren, die man nicht kennt. Wir wissen alle bestimmt, wie leicht es ist Vorurteile über Menschen zu haben, die man aber eigentlich noch gar nicht kennt. Und das ist genau so bei sich selbst auch. Kennst du dich selbst, kannst du lernen dich zu lieben und nur durch Selbstliebe kann man auch zu 100% glücklich sein.

Tief im Inneren ist von Geburt an die Antwort darauf, wer man ist. Jedoch kann man ja nicht so leicht dort hingelangen, wo die Antwort verborgen ist. Ein glückliches Le-

ben zu führen ist also eine Reise in sein Inneres, denn dort irgendwo ist versteckt, was jeder Einzelne braucht oder will.

Um diese Reise antreten zu können, ist es meist einfacher herauszufinden, was man sich nicht wünscht, was einem nicht guttut. Heutzutage lassen wir uns sehr schnell von äußeren Faktoren beeinflussen und denken nicht darüber nach, ob wir das wirklich wollen oder ob wir es einfach tun, weil es gerade im Trend ist, weil es halt alle machen, dann muss es mir ja gefallen. Doch genau das ist die falsche Einstellung. Würden wir alle das gleiche brauchen, dann wäre ja auch jeder Mensch gleich. Warum gibt es für einen Menschen den Begriff „Individuum“? Weil wir alle verschieden sind, jeder hat individuelle Wünsche und Bedürfnisse.

**„Sei, was du sein willst,
nicht, was andere sehen
wollen“**

Wenn wir dann wissen, was uns individuell ausmacht, dann können wir auch unsere Zukunft planen. Dann wissen wir auch, welcher Beruf zu uns passt, wie wir unser Leben weiter gestalten, wen wir lieben können. Um andere lieben zu können, um andere

akzeptieren zu können, müssen wir uns selbst lieben können. Sich selbst zu lieben, heißt eben sich seiner eigenen Ziele und Wünsche bewusst zu sein und nicht nur andere versuchen glücklich zu machen, damit diese ein einfaches Leben führen. Deshalb braucht man Selbstliebe im Kontakt zu anderen, denn dann traut man sich auch seine eigene Meinung zu sagen und nicht immer allem zuzustimmen.

Um sich also selbst zu finden, halten wir uns von Dingen fern, die uns nicht guttun. Dann können wir glücklich sein. Glück ist keine Emotion, sondern ein Zustand. Wir wissen dann, wer wir sind, also was seit Geburt an in uns verborgen war. Glück ist also der Zustand eines selbst, das, was einen ausmacht.

Dann erleben wir in unserem Leben Freude, Friede und Liebe.

Doch wie genau sollen wir das jetzt anstellen, uns selbst finden? Die wichtigsten Fragen, die hierzu zu beantworten wären, sind:

Was macht mich aus?

Was macht mich besonders?

Was unterscheidet mich von anderen?

Was tut mir gut? Was nicht?

Was will ich in meinem Leben erreichen?

Wo liegen meine Stärken und Schwächen?

Wer sich selbst finden will, muss dazu bereit sein, Zeit zu investieren, um die Reise ins Innere anzutreten, die eigene Aufmerksamkeit einmal nur nach Innen zu richten. Sich selbst zu finden ist nicht einfach und man findet sich auch nicht sofort nach fünf Minuten suchen. Die Selbstfindungsphase braucht Zeit und um diese Reise einfacher zu gestalten, sind hier ein paar Tipps:

1. Setze dich mit deinen eigenen Werten auseinander

Jeder Mensch hat gewisse Werte, die einen ausmachen. Man muss nur herausfinden, welche zu einem selbst passen.

Werte sind grundlegende Dinge, die Dir persönlich wichtig sind. Sie bilden sich aus Erfahrungen, aus der Erziehung der Eltern und können sich auch im Laufe des Lebens verändern.

Solche Werte könnten also sein: Authentizität, Loyalität, Dankbarkeit, Pünktlichkeit, Selbstvertrauen, Gesundheit etc.

Schreibe eine Liste oder suche eine Liste im Internet mit Werten und schreibe dann diese heraus, welche

auf dich zutreffen. Auf der ersten Liste stehen meist erst zu viele, weshalb Du deine Liste nochmal liest und aussortierst. Du sortierst die Werte dann aus, die eigentlich „unwichtig“ sind, vielleicht auch etwas „oberflächlich“. Am Schluss hast du eine Liste mit 5-7 wichtigen Werten, die Dich ausmachen. Das Ziel dieser Übung ist Dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was Dir wichtig ist. Dadurch kann es dir dann auch leichter fallen Entscheidungen zu treffen.



2. Nimm dir das Recht, Dir zu vertrauen

Viele Menschen messen sich zu sehr an anderen und nehmen die Meinung anderer sehr ernst. Jedoch darfst Du, um Dich zu kennen und um zu wissen, was Du willst, nicht auf die Meinung anderer achten, denn das ist ja, was die anderen wollen und nicht Du. Auf die Meinung anderer hören ist natürlich nicht immer schlecht, aber es hilft dir nicht, wenn du wissen willst, was Dich ausmacht, was sich in Deinem Inneren befindet. Deshalb setzen wir uns wieder hin,

beantworten folgende Fragen:

Was will ich eigentlich?

Was denke ich darüber?

Warum tue ich, was ich tue?

Nimm dir das Recht zu Deiner Meinung zu stehen und traue dich auch, diese laut zu sagen

3. Mache Dates mit dir selbst aus

Lege zwei oder mehr Tage in der Woche fest, in denen du dich nur um Dich kümmerst. Keine Musik, kein Handy, kein Laptop, am besten auch keine anderen Menschen. Nur du, deine Gedanken und dein Körper. An diesem Tag tust du nur das, was dir guttut. Esse dein Lieblingsgericht oder gehe alleine Essen, mache einen Spaziergang oder, wenn du willst, verbringe den Tag im Bett. Es ist egal, welche Tätigkeit du dir aussuchst. Es geht darum zu beobachten, wie du dich bei diesen Tätigkeiten fühlst, um zu wissen, ob das auch wirklich Dinge sind, die Du magst.

4. Achtsamkeit

Wir hatten ja schon darüber gesprochen, dass es bei der Selbstfindung wichtig ist, auf sein Inneres zuhören. Im ersten Schritt überlegen wir uns nun...

... welche Gedanken kommen da in mir auf?

...Woher kommen diese Gedanken?

...Was fühle ich in diesem Moment?

...Wie geht es mir wirklich?

Der nächste Schritt besteht darin, diese Informationen nicht zu bewerten, sondern sie einfach zu akzeptieren. Wiederholst du die Übung öfters, wirst Du vielleicht merken, dass gewisse Gedanken öfters kommen, wodurch du dann auch wieder merkst, welche Tätigkeiten dir guttun und welche eher nicht.

5. Lerne zu meditieren

Meditation ist ein sehr guter Weg, um das Verständnis zu dir selbst und die Wertschätzung zu dir zu finden. Es ist wichtig, den Geist zur Ruhe zu bringen und Dinge einfach mal wahrzunehmen. Durch Meditation fällt es vielen leichter, diese Reise anzutreten und in sein Inneres zu schauen. Man nimmt gewisse Dinge wahr, von denen man nicht wusste, dass sie in einem schlummern.

6. Morgenseiten oder Tagebuch schreiben

Setze dich morgens hin und schreib einfach drauf los. Dabei ist es wichtig, sich zuvor keine Gedanken darüber zu machen, über welches Thema man schreiben soll. Es geht darum, die Gedanken, die in dem Moment kommen, auf das Blatt zu bekommen und wenn es so sein sollte, dass kein bestimmtes Thema da ist, sondern vielleicht einfach nur ein Wort, dann schreib dieses Wort ganz oft auf. Dieses Schreiben sollte 1-3 DIN A 4 Seiten lang sein und dabei helfen herauszufinden, welche Themen einen morgens beschäftigen.

7. „Auf gar keinen Fall – Liste“

Auch bei dieser Übung brauchen wir Stift und Papier. Jedoch schreiben wir jetzt negative Dinge auf, die wir auf gar keinen Fall wollen. Dinge, die wir auf gar keinen Fall tun wollen und auch nicht in unserer Zukunft haben wollen. Nachdem die Liste fertig ist,

denke darüber nach, warum sind das alles Dinge, die du nicht willst und gibt es vielleicht Gemeinsamkeiten zwischen den einzelnen Punkten?

8. 100-Millionen-Euro-Frage

Zum Schluss noch die berühmte Frage: „Was würdest du tun, wenn du nie wieder arbeiten müsstest, wenn du immer genug Geld haben würdest?“ Wie würde dein restliches Leben aussehen? Deine Antworten sollten aber etwas weitergehen, als ein hübsches Auto, ein eigenes Haus oder der Wunsch eine Weltreise zu machen. Es geht darum zu beantworten, was machst du nach 5-10 Jahren machst, wenn alle Wünsche erfüllt sind und du vor Langeweile stirbst?

So und jetzt geht es darum, sich wirklich selbst zu finden. Suche dir 1-2 Übungen aus und starte mit der Reise.

Jana Focht, JSI



Ein Trend auf TikTok

Für was ist Chlorophyll gut?



Bei Chlorophyllin handelt es sich um einen Pflanzenextrakt, komplett natürlicher Herkunft. Es enthält ausschließlich natürliches Chlorophyll aus Alfalfa.

Angeblich soll es einfach zu dosieren und fast geschmacksneutral sein und sollte in jedem Getränk gelöst werden können. Außerdem ist es vollkommen natürlich, vegan, glutenfrei, frei von Konservierungsstoffen und ohne Gentechnik. Das Pigment verleiht den Pflanzen ihre grüne Farbe, ist essenziell für die Photosynthese und ermöglicht den Pflanzen, Energie aus dem Licht zu absorbieren und somit Nährstoffe zu erhalten.

Das Nahrungsergänzungsmittel gilt auf vielen verschiedenen Social Media Plattformen als „Wundermittel“. Insbesondere zur Entgiftung und zum Schutz der Leber wird Chlorophyll eingesetzt, aber auch für die Haut und gegen üble Körpergerüche.

Chlorophyll ist beispielsweise außerordentlich hilfreich bei der Blutbildung. Es unterstützt die Entgiftung von krebserregenden Substanzen (z. B. Schimmelpilzgiften und Schwermetallen), ist gut für den Darm und behebt so manche Hautprobleme. Unter anderem unterstützt Chlorophyll die Wundheilung und sorgt für einen angenehmen Körper-, Urin- und Stuhlgewuch. Sein entzündungshemmendes Potenzial macht den grünen Pflanzenstoff außerdem zu einer wirksamen Komponente in der Therapie chronisch entzündlicher Erkrankungen.

Da Chlorophyll ein natürlicher Stoff ist, den Menschen in Form von grünen Pflanzen seit Anbeginn der Zeit in sehr großen Mengen zu sich nahmen, besteht bei der Chlorophylleinnahme kein Risiko für Nebenwirkungen. Allerdings kann es anfangs - besonders wenn man keine grüne Blattgemüse gewöhnt ist - zu Verdauungsbeschwerden wie z. B. Übelkeit oder Durchfall kommen, was aber vorübergehend ist.

Im Allgemeinen kann man davon ausgehen, dass man mit ein- bis dreimal täglich je 100 mg Chlorophyll die erwünschten Wirkungen erzielen kann.

In einem Selbsttest habe ich den TikTok Trend ausprobiert.

Ich habe täglich 55-60 Tropfen in 250 Milliliter Wasser gemacht und zu einer beliebigen Tageszeit eingenommen.

Leider habe ich keine guten Erfahrungen machen können. Das Wasser schmeckt nach Algen und man kann es kaum trinken. Mir wurde sofort schlecht und einmal musste ich mich sogar übergeben, als ich mich gezwungen habe, es zu trinken. Man merkt jedoch nach ein paar Tagen, dass sich die Verdauung verbessert und man sich ein wenig fitter fühlt. Trotzdem würde ich das Einnehmen von Chlorophyll eher nicht weiterempfehlen und eventuell auf ein anderes Nahrungsergänzungsmittel umsteigen.

Anne Müllerleile, JSI

Hat Fleischverzehr Zukunft?

Kommentar zum Thema Fleischkonsum

Im Jahr 2017 wurden weltweit 330 Millionen Tonnen Fleisch im Jahr produziert und bis 2050 soll die Fleischproduktion auf 465 Millionen Tonnen im Jahr ansteigen. Es muss dringend eine Lösung für unseren enormen Fleischkonsum her, denn er ist wohl eine der Hauptursachen für die katastrophalen Auswirkungen auf das Klima, da bei der Fleischproduktion große Mengen an Treibhausgasen anfallen. Aber nicht nur das, sondern auch die Tierquälerei in der Massentierhaltung, die Fettleibigkeit der Menschen und unzählig weitere Faktoren sollten die Lust auf Fleisch senken. Im folgenden Text werde ich näher auf diese und weitere zahlreiche Auswirkungen eingehen. Jeder Einzelne sollte sich fragen: Was kann ich dazu beitragen, dieses Problem zu lösen?

Das Einfachste wäre, seinen Konsum zu verringern. Doch auf Fleisch zu verzichten, möchten die meisten nicht. Welche Zukunftsszenarien gibt es darüber? Das berichtete uns ein Artikel von dem Zukunftsinstitut. Auf jeden Fall sollte jeder, der Fleisch konsumieren möchte, auf die Herkunft und Herstellung achten. Kommt das Schwein auf meinem Teller aus biologischer regionaler Freilandhaltung oder wurde es auf 2 Quadratmeter mit 10 weiteren Ferkeln mit Antibiotika gemästet? Was, wenn wir ehrlich sind, überwiegend der Fall ist. Ein weiteres Szenario, das immer



verlockender zu sein scheint, ist Fleisch aus dem Labor. Das Fleisch soll aus tierischen Stammzellen hergestellt werden. Es besteht kein Tierleid, eine wesentlich geringere Umweltbelastung und ausreichende weltweite Fleischversorgung. Leider ist die Entwicklung noch sehr weit von der Umsetzung entfernt. Der erste Burger aus dem Labor 2013 kostete 250.000 Euro. Also nichts für ein normales Gericht mal zwischendurch unter der Woche. Doch ich denke, dass in der Zukunft, wenn es öfter gemacht werden würde, solches Fleisch auch billiger wird. Es gibt aber noch andere Alternativen. Und zwar pflanzliche Ersatzprodukte, wie Fleisch aus Yamswurzeln, Soja oder Linsen und so weiter... Oder Fleisch aus Grashüpfern, Grillen und Mehlwürmern. Damit sollen aber speziell die Menschen im Westen

noch ein „psychologisches Problem“ haben. Wenn ich selbst daran denke so etwas zu essen, wird mir schon leicht übel. Die Vorstellung Mehlwürmer zu essen finde ich ziemlich abstoßend. Jedoch isst sie der Großteil der Weltbevölkerung schon längst. Die Insekten sind fettarm, protein- und vitaminreich und die Zucht ist viel klimafreundlicher. Ich habe nun schon erwähnt, wie schlecht Fleischproduktion für die Umwelt ist, manche fragen sich bestimmt „Warum überhaupt?“. Um die Tiere zu füttern, muss man sehr viel Soja anbauen. Dafür werden riesige Flächen des Regenwaldes in Südamerika abgeholzt. Um die Schweine zu füttern, die Deutschland in einem Jahr isst, braucht man eine Anbaufläche von 15.000 Quadratkilometern, das entspricht sogar mehr als der Fläche der Bahamas. Nur für die

Dem „typisch Deutschen“ scheint, dass alles egal zu sein. Eine Karikatur von Paolo Calleri zeigt uns den globalen Fleischkonsum und seine globalen Auswirkungen. Man sieht einen etwas älteren „Deutschen Michel“ mit einer Zipfelmütze. Auf dem Teller vor ihm, sieht man ein ganzes Schwein, auf dem „Fleischkonsum“ geschrieben steht. Um das Schwein herum sind Früchte, unter anderem Trauben. Der Mann auf der Karikatur ruft jedoch sehr fordernd aus, dass er das Fleisch ohne Beilagen haben wollte. In dem Mund des Schweines sieht man eine Kugel, die die Erde darstellen soll, auf der „Globale Folgen“ geschrieben steht. Der Deutsche will einfach nur sein Fleisch essen und beachtet dabei nicht, welche Folgen das für die gesamte Menschheit und die Erde hat. Die Süddeutsche Zeitung berichtet in einem Interview mit der Agrarwissenschaftlerin Ulrike Weiler über Fleischesser und das Image, das Landwirtschaft bekommen hat. Weiler berichtet, dass heutzutage Großhändler mit mehr als 100 Tieren (sprich Massentierhaltung) gleich als etwas Schlechtes angesehen werden. Dass sie ihre Tiere schlecht behandeln würden oder einengen, aber nur weil man einen großen Betrieb hat, muss das nicht gleich heißen, dass es zur Tierquälerei kommt oder dass die Tiere eingepfercht aufwachsen. Jeder Betrieb kann selbst entscheiden, wie er seine Tiere behandeln möchte. Außerdem muss Tierhaltung mit größeren Beständen nicht zwangsläufig Massen-

tierhaltung sein

In einem modernen, gut geführten Großbetrieb können Probleme zum Teil sogar früher erkannt werden als in einem Ein-Mann-Betrieb mit einem überforderten Besitzer, meint Weiler. Leider ist es häufiger der Fall, dass Tiere in der Tat sehr schlecht behandelt werden, gerade in der Massentierhaltung. Und das Fleisch stammt in Deutschland zu 98% aus der Massentierhaltung.

Die Zustände, die man dort findet, sind schockierend. Die meisten Tiere werden gewaltsam den Haltungsformen angepasst: Hörner, Ringelschwänze, Schnäbel und z. T. auch Zähne werden ohne Betäubung gekürzt beziehungsweise abgetrennt (die Hühnermast bildet eine Ausnahme, weil die Tiere so jung geschlachtet werden). Unter anderem werden die wesentlichen Grundbedürfnisse der Tiere ignoriert und ihre Bewegungsfreiheit wird stark eingeschränkt. Um die Tiere trotz unpassender Haltung leistungsfähig zu halten, ist eine häufig routinemäßige Abgabe von Antibiotika unvermeidlich geworden, was auch Gefahren für die menschliche Gesundheit mit sich bringt.

Damit habe ich deutlich genug gemacht, was alles an unserem Fleischkonsum falsch läuft. Diese Informationen sollen vor allem Jugendliche und junge Erwachsene erreichen, die „Zukunftsgeneration“, die wirklich etwas verändern kann. Ältere Leute

werden ihre Ernährung nicht mehr ändern und Kinder haben nicht viel Macht über ihre eigene Ernährung. Somit denke ich, dass dem Fleischverzehr eine begrenzte Zukunft bevorsteht. Die beste Lösung wäre meiner Meinung nach das Umsteigen auf alternativen Fleischersatz oder das komplette Verzicht auf Fleisch, um die „grüne Lunge“ unserer Erde zu retten. Nehmt euch diesen Aufruf zu Herzen und denkt über die Auswirkungen eurer Taten nach! Esst weniger Fleisch, je weniger, desto besser.

Anne Müllerleile, JS1

Die Wundertüte Natur

Eine Exkursion von Franziska Werths Beet bis zum alten Indien

Seelbach. Thymian auf dem Fensterbrett, Jasmin auf der Terrasse und hinter dem Haus ein Sammelsurium aus Gebrumme und Gesumme aus verschiedensten Formen, Farben und Gerüchen.

Gärtnern als Erfüllung.

Gärtnern als Natur-Bekenntnis.

Gärtnern, um sich selbst zu finden.

Gärtnern ist ein weitverbreitetes Hobby und die Zahl der Hobbygärtner steigt weiter an. Ob durch Corona oder ein Interesse, das über Jahre bestand und mit der Zeit ausgelebt wurde, jeder erfahrene Gärtner berichtet von dem Wunder jeder einzelnen Pflanze.

So auch Franziska Werth, die von klein auf Interesse an der Botanik hatte und von der Gartenkunst ihrer Oma fasziniert war.

Mir erzählt sie, dass, obwohl sie am liebsten eigene Sprösslinge hochgezogen hätte, höchstens bei der Himbeer- oder Johannisbeerernte helfen durfte,



beim mühseligen Unkraut jäten oder Erbsen schälen. Erst mit neunzehn Jahren legte Franziska ihr erstes Beet im Schrebergarten der Mutter ihres Freundes an. Doch ihre biodynamische Pflanzenpracht fand kein Gefallen, da sie neben den traditionell angelegten Beeten wortwörtlich aus der Reihe tanzte.

Nichtsdestotrotz legte sich ihr Interesse nicht: ob es in den darauffolgenden Jahren nur ein spartanisches Kräuterbeet auf dem Fensterbrett war, in der nachfolgenden Wohnung, die mit Töpfen übersäten Zimmer und Treppen oder in dem anschließenden Familienhaus endlich ein Garten mit Kräuter- sowie Blumenbeeten und Biotopen.

Dennoch ist Franziska wichtig zu betonen, dass die Größe ihrer Wohlfühllosen keine Rolle gespielt habe. Natürlich, das Erfüllen ihres großen Traumes, dem sie nachging, die Gestaltung eines eigenen Gartens, war ein großes Glück der damals 37-jährigen.

Ein Glück, das Franziska versuchte an ihre Kinder weiterzugeben, ob grüner Daumen oder nicht: eigene Biotope der vier Kinder schon im jungen Alter führten dazu, dass selbst die Jüngste ihrer Töchter heute noch eine Aufzuchtstation kleiner Sprösslinge pflegt. Ob Avocadokerne, Kartoffel oder ein kleiner Drachenbaum - ob frei wuchernd oder im Prinzip der Hyperponik, bei dem die Sprösslinge in nur mit Wasser befüllten Gefäßen aufwachsen, jede Pflanze im Hause Werth wird mit einer ordentlichen Portion Liebe

versorgt. Im Gespräch mit Franziska sprachen wir auch

über Bräuche und verschiedene Arten sich um Gewächse zu kümmern. Denn noch heute gleicht ihr Beet nicht dem ihrer Nachbarn. Friedlich reihen sich dort die Salatköpfe in einem 30x30cm Abstand. Zwei Meter weiter, von einem Zaun getrennt, verstecken sich **Waldmeister und Bärlauch unter Himbeersträuchern, daneben tummeln sich Maiglöckchen unter Eselsohren, zwischen Tomaten, Zucchini und Paprika sprießen Butterblumen, Löwenzahn und Gänseblümchen, und neben Akeleien und einer roten Kletterrose windet sich das nach Italien duftende Geißblatt gen Himmel.**

Doch obwohl die von den Pflanzen ausgehenden Energien spürbar seien, die man am liebsten auf einem Liegestuhl mitten im bunten Grün auftanzen wolle, vertrete Franziska keine kosmischen Grundsätze der Naturvölker, wie zum Beispiel denen der alten Inder. Diese beschrieben zum Beispiel den von unserer heutigen Wissenschaft genannten Vorgang der Photosynthese auf einer Grundlage tiefer Meditation und inneren Schau auf eine andere Art und Weise. So erlebten sie Pflanzen als hoch entwickelte Wesenheiten, die sich im



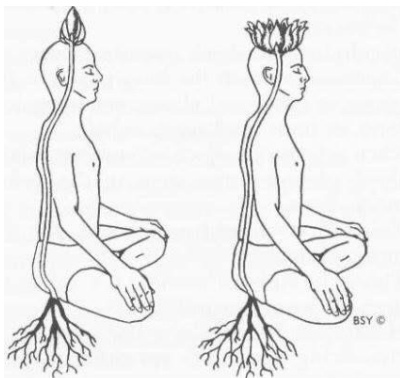


Zustand des tiefen Samadhi befänden. Einem wonnevollen Zustand der tiefsten Versenkung des Einsseins mit dem Ursprung. Unbewegt, seien sie fest in der Erde verwurzelt und gäben sich ganz dem Himmel hin, nähmen die im Licht vorhandenen und von Sonne, Mond und Sternen ständig herabstrahlenden, schöpferischen Ur-Harmonien in sich auf.

Dieses Licht, das die Pflanzen aufsaugen, wurde von den Rhisis und Sehern des alten Indiens letztlich als die Liebesstrahlung der Gottheit gedeutet:

„Brahman ist Nahrung. Nur wer sich gewahr ist, dass er Gott isst, isst wirklich“,

so die Tattireya Upanischad (Brahman ist die Weltseele oder magische Kraft der indischen Religion.)



Auch als sichtbar gewordenes Om, als Ur-Ton wurde das Licht, welches die Pflanzenwesen ständig meditieren, aufgefasst. Ur-Licht und Ur-Ton teilen sich, sie spalten und zersplittern sich in un-



zählige Schwingungen, welche kosmische Harmonien ausmachen. Dass Pflanzen kosmische Wesenheiten in sich aufnehmen, begründeten die vedischen Seher mit den Schwingungen, welche einen Deva (sprachlich verwandt mit dem lat. divus - göttlich/ altlat. Deivogott; also einer aus dem Sanskrit übersetzten himmlische Wesenheit) oder einen Engel verkörpern können.

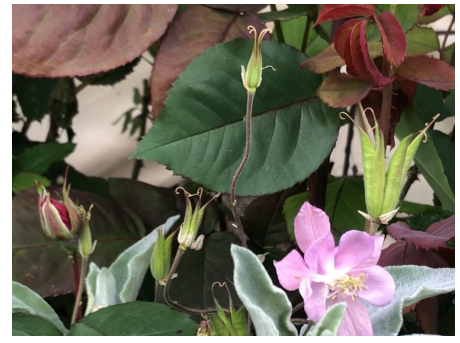
Indem die Menschen aus bestimmten Pflanzen Speisen, Heilmittel oder Psychedelika zubereiten, bereiten sie einer solchen Devawesenheit den Weg, den Makrokosmos (die äußere Natur) zu verlassen und in den menschlichen Mikrokosmos einzukehren, um dort ihre Wirkung in Form von unterschiedlich nuancierten Stimmungen und Gefühlen, in Träumen und Gedanken, Intuitionen und Inspirationen zu entfalten.

Auch wenn viele Gärtner nicht mit diesen ethnobotanischen Lehren vertraut sind, fällt ihnen dennoch der Unterschied der Wirkung einer selbstgezogenen Tomate zu einer, die im LKW aus Spanien geliefert wird, auf.

So schätzt Franziska auch den guten Geschmack der Natur. Vor allem aber auch die

Ästhetik des Unperfekten.

Da lässt die etwas eierförmige und knollige Gurke das Herz höher schlagen, als



jene mit dem konstanten Radius von zwei Zentimetern.

Am Ende unseres Gespräches fand Franziska ermutigende Worte für jene Hobbygärtner, die bisher nur in Träumen oder Plänen Gewächse pflegen würden:

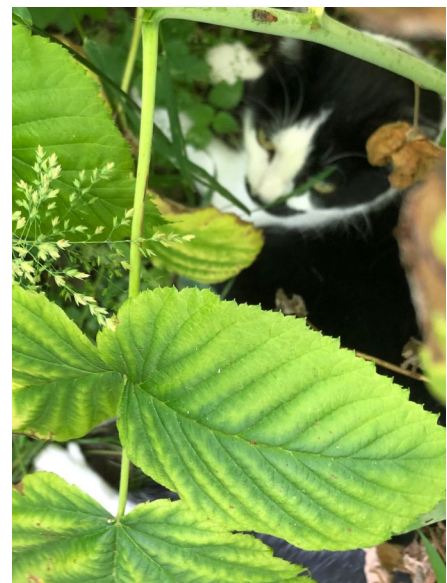
Jeder, der Geduld, Zeit und Liebe für Pflanzen mitbringe, könne seine eigenen Sprösslinge großziehen.

Die Zeit im Beet sei der schönste Teil des Tages, vor allem, wenn kleine Helfer-Wichtel (ihre Katzen), mit herum-schwirren, und die Natur an jeder Ecke ein neues kleines Wunder hervorbringen würde.

Der Garten als Wundertüte.

Vielen Dank für das Interview Franziska!

Fabienne Werth, JS 1



Positiv oder negativ?

Dimensionen der Hoffnung

„Hoffentlich hat das bald ein Ende.“
„Na, die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.“

Diese beiden Sätze beinhalten das Wort hoffen.

Hoffnung - ein Thema, das uns gerade ziemlich beschäftigt und wir momentan in der Corona-Pandemie auf besondere Art und Weise erleben.

Wir hoffen auf eine bessere Zukunft. Wir hoffen, dass keiner Schäden davonträgt und vor allem hoffen wir, dass es unseren Engsten und Liebsten gut geht. Uns fällt gar nicht mal auf, dass wir das Wort hoffen so häufig in unserem alltäglichen Sprachgebrauch verwenden. Während der Corona-Pandemie hat das Wort hoffen nämlich ganz andere Dimensionen hinzugewonnen. Bei fast jeder Nachricht, die ich jemandem in dieser Zeit geschrieben habe, habe ich zu Beginn beigefügt: „Ich hoffe, es geht dir gut!“

Aber was bedeutet hoffen eigentlich? Woher stammt das Wort?

Das Wort Hoffnung, hatte im Griechischen, übersetzt „Elpis“, noch nicht die eindeutig positive Nebenbedeutung, die sie im deutschen Sprachgebrauch heute aufweist. Das griechische Wort heißt neutral einfach so viel wie Erwartung. Erwartet wird nämlich etwas Zukünftiges und das kann sowohl etwas Gutes als auch etwas Schlechtes sein.

Im Deutschen hingegen besitzt „Hoffnung“ einen positiven Sinn. Man hofft auf das Gelingen oder den guten Ausgang einer Sache oder eines Zustandes. Im deutschen Sprachgebrauch sind

etwa Sprichwörter wie: „Es besteht noch Hoffnung“ oder „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ Hinweise auf diese positive Deutung. Steht das Wort dagegen im Plural, hat es im Sprachgebrauch meist eine negative Wertung, wie zum Beispiel „Du solltest dir besser keine Hoffnungen machen.“

Soll aber ausgedrückt werden, dass die Hoffnung nicht berechtigt ist, spricht man von einer Illusion. Das Gegenteil von Hoffnung ist Verzweiflung.

Das heißt, die Wurzel der Hoffnung ist die neutrale Erwartung dessen, was in der Zukunft liegt. Hoffnung kann also auf etwas Positivem oder aber auch auf etwas Negativem beruhen.



Die Definition von Hoffnung dagegen beschreibt,

die Hoffnung als eine zuverlässliche, innerliche Ausrichtung, mit einer positiven Erwartungshaltung,

dass etwas, was man sich wünscht, eintreten wird, ohne dass eine wirkliche Gewissheit darüber besteht. Hoffend verhält sich der Mensch dann so, dass er sich optimistisch verhält und danach handelt.

Die Hoffnung wird also Basis der Handlung.

Definition und Wortabstammung widersprechen sich, denn eine positive Erwartungshaltung geht einher mit einem positiven Ausgang einer Sache oder eines Zustandes, wie zum Beispiel:

Wenn ich hoffe, dass die Corona-Pandemie bald endet, dann hoffe ich ja auch mit der positiven Erwartungshaltung, dass sie endet, aber eben ohne Gewähr darauf, wann sie endet. Damit sie aber endet, verhalte ich mich optimistisch und steuere zu dem Ende bei, indem ich mich beispielsweise an die Regeln der Corona-Maßnahmen halte.

Kann man diese positive Erwartungshaltung und die Hoffnung als Grundlage für das Handeln aber auf alles beziehen?

Wenn ich sage, ich hoffe, dass es dir gut geht, habe ich die Erwartungshaltung, dass die Antwort darauf positiv ist, gerade deswegen steuere ich nichts dazu bei, indem ich zum Beispiel einen Witz hinzufüge. Meine Frage ist im Grunde eine rhetorische Frage.

Richtet sich meine Frage jedoch ehrlich auf das Befinden der befragten Person, kann der Grund hierfür zum Beispiel

die Hoffnung aufgrund von Angst und Sorge um die Person

sein. Schließlich könnte es ja auch sein, dass das, was man sich wünscht, nicht eintreten wird.

Heißt das dann also, dass, wenn man etwas hofft, dann auch automatisch

aufgegeben hat für die Sache zu kämpfen?

Wenn ich hoffe, dass sich noch etwas ändert, beispielsweise an meiner Note, an der Einstellung meiner Eltern oder auch an dem Verhalten meiner Mitmenschen, dann stehe ich der negativen Situation mit einer positiven Erwartungshaltung gegenüber.

Somit steht

Hoffnung auch oft für den letzten Funken Zuversicht,

dass es doch noch zu einer positiven Wendung kommt.

Demnach würde ich sagen, nein, hoffen heißt nicht gleichzeitig, dass man aufgegeben hat. Für eine Sache zu kämpfen und nicht aufzugeben, kann auch oft unterbewusst bzw. im Geistigen stattfinden und muss nicht



immer bewusst sein, beispielsweise, wenn ich mit mir selbst ringe, ob ich nun Sport machen soll oder nicht. Dabei ist aber nicht ausgeschlossen, dass ich Hoffnung habe, mich heute noch von der Couch zu quälen und Sport zu ma-

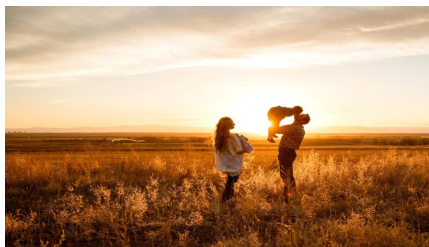
chen.

Die Hoffnung hat also unzählige Dimensionen, die nicht wirklich klarmachen, ob die Hoffnung auf Basis des Positiven oder des Negativen fußt. Was aber sicher ist, ist, dass die Hoffnung eine positive Erwartungshaltung als Grundlage hat, denn ohne diese kann man nicht hoffen.

Joanne Imasuen, JS1

Ehrlich, liebevoll, höflich

Das habe ich meinen Eltern zu verdanken...



Kennst du die Sprüche: „Mensch, jetzt mach doch mal was?“, „Wie wäre es mal mit helfen?“, „Bring doch mal den Müll raus! Siehst du denn nicht wie voll der ist?“. Alles Sprüche von unseren Eltern, die mal wieder die Nase voll haben, von unserer Mithilfe im Alltag.

Wir, als Kinder weigern uns aus unterschiedlichen Gründen zu helfen. Vielleicht sind wir müde, haben gerade viel zu tun oder auch einfach keine Lust, aber haben wir mal darüber nachgedacht wie es unseren Eltern wohlgehen muss? Wie müssen sie sich dabei eigentlich fühlen?

Wenn wir uns mal kurz in unsere Eltern hineinversetzten und davon absehen, dass eine Mutter das Kind erst mal 9 Monate in sich trägt, währenddessen eine ganz spezielle Beziehung mit dem Kind verspürt, das Kind noch austrägt und sich dann eines der beiden Elternteile erst mal mindestens ein halbes Jahr intensiv mit dem Kind beschäftigen muss, haben unsere Eltern ganz vielfältige Aufgaben.

Das Elternteil steht meistens morgens sehr früh auf, je nachdem wie klein oder groß die Kinder sind, schmiert es die Brote. Es weckt die Kinder dann mit ganz, ganz viel Liebe auf, damit sie ja einen schönen Start in den Tag haben. Es hilft den Kindern beim Aufstehen, Zähne putzen, beim Waschen und An-

ziehen. Dann bringt es die Kinder in den Kindergarten oder zur Schule und noch vieles mehr.

Mutter oder Vater zu sein bedeutet aber nicht nur, Kindern zu helfen, beim Waschen oder Anziehen, es bedeutet nicht nur die Kinder in den Kindergarten oder zur Schule zu bringen. Das ist nur der Anfang. Es ist nur der Moment, in dem die Eltern merken, dass sie dazu in der Lage sind, alles für eine Welt zu tun, der sie das Leben geschenkt haben. Ihr Kind!

Mutter oder Vater zu sein bedeutet vielmehr, dein Leben zu ändern, deine Zeit und deine Art zu denken, und zwar für deine Kinder. Es bedeutet, dein ganzes Herz zu geben und all deine Kraft einzusetzen, um deine Kinder voranzubringen und ihnen zu zeigen, wie man lebt. Denn, wenn es eine Liebe gibt, die wir aufrichtig nennen können, so ist es die ehrliche Liebe der Eltern, eine Liebe, die für immer und ewig hält.

Was ist denn überhaupt wichtig in der Erziehung? Was muss man den Kindern mitgeben? Was brauchen Kinder um voranzukommen? Und vor allem welche Werte? Ich habe meine eigene Mutter genau dazu befragt:

„Was wir unseren Kindern auf ihrem Weg mitgeben wollen und was uns persönlich bei der Erziehung wichtig war und ist, ist der Glaube an Jesus, der viele

gute Werte beinhaltet wie z. B. dass man geliebt, ein Kind Gottes, eine wunderbare Schöpfung ist, dass man mit allem zu Gott kommen darf. Genauso wie auch Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Respekt, demütig zu sein, Hilfsbereitschaft, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, Selbständigkeit usw. Was auch essenziell für uns ist, ist, dass unsere Kinder wissen, dass sie mit allem zu uns kommen können, es für alles Lösungen gibt, und man auch miteinander sprechen kann und auch sollte.“



Christine Imasuen

Von Tag zu Tag werden die Kinder aber größer und die Eltern müssen sich immer weniger um sie kümmern, weil sie immer selbstständiger und unabhängiger werden. Je größer die Kinder also werden, desto mehr verschwinden sie aus dem Alltag. Wie fühlt sich das eigentlich an?

„In jeder Lebensphase wird ein Kind unabhängiger und selbstständiger. Bei den ersten Worten, wenn es laufen lernt, sich selbst anziehen kann, der erste Tag im Kindergarten, dann der

erste Schultag, weiterführende Schule, Schulabschluss, Führerschein, 18. Geburtstag, Beginn des Studiums oder der Ausbildung, Auszug von zu Hause, eigene Arbeitsstelle, usw.

Je älter ein Kind wird, desto unabhängiger wird es ja von den Eltern und das ist auch richtig und gut so. Einerseits macht es mich als Mama stolz, zu sehen, wie mein Kind oder meine Kinder immer selbstständiger und auch unabhängiger werden, jedoch ist es auch schmerzlich zu sehen.

Jedes Elternteil kennt das Gefühl, wenn das Kind zum ersten Mal allein in den Kindergarten oder die Schule geht, das erste Mal allein mit dem Schulbus fährt usw., man hat immer „einen Kloß im Hals“, weil man weiß, dass die Zeit einfach so schnell voranschreitet und die Kinder „irgendwann“ aus dem Haus sind

und ihr eigenes Leben führen – auch das ist gut und soll so sein. Man muss lernen, seinen Kindern in allem zu vertrauen, sie in die Selbständigkeit zu führen und sie in allem zu unterstützen und vor allem über alles miteinander zu reden, damit man sich um und über seine Kinder keine Sorgen machen muss. Also einerseits freut man sich über die Selbständigkeit und Unabhängigkeit der eigenen Kinder, andererseits ist es auch immer ein Gefühl, dass man mehr und mehr „loslassen“ muss, damit die Kinder ihren eigenen Weg gehen können.“

Haben wir mal darüber nachgedacht, was unsere Eltern eigentlich alles für uns opfern? Haben wir mal darüber nachgedacht, was wir unseren Eltern eigentlich alles zu verdanken haben?

Klar, das Dach über dem Kopf, ein Zimmer, ein Bett, unsere Kleidungen, was zu

essen, all das sind nur materielle Dinge. Was ist denn mit unseren Eigenschaften, unser Charakter, wie Höflichkeit, Ehrgeiz, Barmherzigkeit oder auch vielleicht die gute Laune?

Aus meiner Sicht ist klar, dass meine Eltern nunmal meine Eltern sind. Ich habe sie lieb, sie sind meine Bezugspersonen, ich weiß, dass sie mir helfen, auch wenn ich böse war und vielleicht auch über die Stränge geschlagen habe, aber vor allem weiß ich, dass Sie mich lieb haben, egal was ist.

Wie gut, kannst du dich hier reinversetzen und wäre es dann nicht an der Zeit sich bei unseren Eltern zu bedanken und nicht nur am Mutter- und Vatertag?

Joanne Imasuen, JS1



Loslassen

...und dabei Raum für Neues schaffen

„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten. Und dennoch ist es schwerer.“

– Detlev Fleischhammel

Wie oft geht es uns nicht gut, weil wir an Dingen festhalten, die uns eigentlich nur belasten. Wir schaffen es nicht, uns von alten Wegen zu trennen und uns neuen zu öffnen.

Aber wie sollen wir so nach vorne gehen können und uns weiterentwickeln? Wie sollen wir uns frei fühlen? Wie sollen wir glücklich und zufrieden sein?

Es kommen immer wieder Zeiten in unserem Leben, in denen wir bewusst loslassen müssen.

Der Wind kommt und geht.

Und so kommen und gehen auch die Dinge in unserem Leben. Alles findet irgendwann einmal ein Ende. Wenn wir dagegen ankämpfen und darauf bestehen, dass alles so bleibt, wie es ist, dann ist das so, als würden wir versuchen, den Wind festzuhalten.

„Loslassen“, das sagt sich so leicht, aber das ist es nicht immer. Nein, es ist sogar oft eine sehr große Herausforderung.

Aber warum fällt uns das Loslassen überhaupt so schwer?

Die Angst davor, dass wir nicht wissen, was danach auf uns zukommt, ist das, was uns davor abschreckt. Denn loszulassen bedeutet immer auch, sich auf etwas anderes einzulassen.



Aus Angst vor Veränderung halten wir also an unseren Gewohnheiten fest. „Ich kann einfach nicht“, denken wir uns... Und ob wir können!

Wir müssen deshalb lernen, diese Angst ablegen zu können und darauf vertrauen, dass es uns danach besser gehen wird und dass wir uns befreit fühlen werden. Wir müssen in vielen Bereichen loslassen können: Menschen, Tiere, Beziehungen, Dinge, Gedanken, alte Träume, verletzte Gefühle, Gewohnheiten... Die Liste könnte noch ewig weitergeführt werden, deshalb gibt es auch nicht ein genaues „Rezept“ dafür, wie man am besten loslassen kann.

Eine positive Einstellung ist jedoch immer der Schlüssel.

Wir müssen die Vergangenheit akzeptieren. Ändern können wir sie sowieso nicht mehr, also warum dann daran festhalten? Wir sollten uns auf das konzentrieren, was wir ändern können: mit der Vergangenheit abschließen und dabei Raum für Neues schaffen. Es kann nur Neues kommen, wenn wir Altes gehen lassen. Wir können auch nur einatmen, wenn wir vorher ausgeatmet haben. Wir müssen Raum für uns, neue

Ziele, Motivation und Lebensfreude schaffen, indem wir gehen lassen, was uns belastet.

Nimm dir doch ein paar Minuten Zeit

und mache dir ein paar Gedanken: In welchen Bereichen fällt es dir schwer loszulassen? Hast du Angewohnheiten, die dich schädigen? Gibt es Menschen in deinem Leben, die dir nicht mehr guttun? Gibt es Dinge, die du längst nicht mehr brauchst, von denen du dich aber noch nicht getrennt hast? Hast du Schuldgefühle wegen eines längst vergangenen Fehlers, oder kannst du vielleicht jemand anderem einen Fehler nicht verzeihen?

Egal was es ist, du kannst einen Weg finden, dich davon zu lösen. Aber ganz wichtig: Nimm dir nicht zu viel vor. Setze dir Ziele, lass sie aber gleichzeitig los. Klammere dich nicht an deinen eigenen Erwartungen fest.

Lass los!

Sophia Faißt JS1

Bessere Lebensqualität

Gründe, weniger Fleisch zu essen

„Täglich werden über 2 Millionen Tiere allein in Deutschland geschlachtet!“ Stand 2019

Schweine werden kastriert, ihre Eckzähne werden abgeschliffen und ihnen wird der Ringelschwanz abgeschnitten. Hühnern wird der Schnabel gekürzt und Kälbern der Hornansatz chemisch verätzt oder ausgebrannt. Alles nur, damit das Fleisch genießbar wird und nicht nach Gestank, welcher bis ins Knochenmark gelangt, schmeckt. Das Schlimme daran ist nicht nur, dass es getan wird, sondern wie es gemacht wird. Ohne Betäubung - alles vollkommen legal!



Man fragt sich, was sind wir für Menschen?

Bei uns in Deutschland ist nicht jedem bewusst, was es heißt billiges Fleisch zu kaufen bzw. viel Fleisch zu verzehren. Der Fleischverzehr bedeutet Tierquälerei, hat Folgen für die menschliche Gesundheit und unsere Umwelt. Darüber hinaus verfolgt uns das „Fleisessen“ in weiteren Bereichen unseres Lebens.

Was stellt man sich unter dem Begriff Massentierhaltung vor? Viele Tiere,

welche auf engem Raum nur zum Schlachten großgezogen werden und kein „normales“ Tierleben leben dürfen. Jedoch werden die Tiere in der sogenannten „Intensivtierhaltung“ nicht nur auf engstem Raum zusammengepfercht, sondern ebenso in dunklen Ställen auf Spaltenböden oder in Käfigen gehalten. Außerdem stehen sie fast immer in ihrem eigenen Kot.

Aber das ist nicht alles: Schweine werden unter schlimmsten Bedingungen mit CO2 narkotisiert, „damit die Tiere keinen großen Stress beim Schlachten erleiden“, weshalb aber nicht gesagt ist, dass sie keinen Stress erleiden, denn beim Betäuben haben die Schweine ein Erstickungsgefühl, welches sie in Angst und Panik versetzt und keineswegs artgerecht ist. Außerdem läuft das Ganze nicht vorschriftsgemäß ab. Ebenso wie die Kastration, das Abschleifen ihrer Eckzähne oder das Abschneiden des Ringelschwanzes - alles ohne Betäubung und schlimmer noch, dass dies überhaupt gemacht wird, denn das ist **pure Tierquälerei**.

Auf Grund dieser Umstände holen sich die Schweine Infektionen und Krankheiten, weshalb ca. 20% der Schweine sterben, bevor sie zum Schlachter kommen. Allein dieser Punkt lässt einen schon darüber nachdenken, ob und wie viel Fleisch man noch essen möchte, bzw. welches Fleisch, aus dem Discounter oder vom Metzger.

Des Weiteren beeinträchtigen Massentierhaltung und der Verzehr von viel

Fleisch aus diesen Umständen unsere Gesundheit. Denn mit dem Fleisch nehmen wir einige Zusatzstoffe auf:

1. Antibiotika - damit die Tiere unter dieser furchtbaren Haltung keine Infektionen bekomme
2. Wachstumshormone - damit die Tiere schneller geschlachtet werden können
3. Psychopharmaka - damit die Tiere unter dieser Haltung nicht völlig ausrasten
4. Konservierungs- und Farbstoffe

Antibiotika, welche wir mit dem Fleisch aufnehmen, bringen Nebenwirkungen wie Gelenk- und Muskelschmerzen, Depressionen, Schlafstörung und Ermüdung. Wachstumshormone, welche als Überschuss in unseren Körper gelangen, erhöhen den Blutzucker. Bei den Psychopharmaka kommen Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und Zittern auf.

Hier stellt sich die Frage: Was passiert mit unserem Körper, wenn wir kein Fleisch essen?

Menschen, die auf Fleisch verzichten, werden auf lange Sicht Änderungen feststellen. Forscher einer Universität in Prag haben festgestellt, dass diese Menschen weniger Körpergeruch haben. Man nimmt ab und verbessert seinen Stoffwechsel. Die Verdauung wird besser und man wird geduldiger, offener

Unterschiede zwischen biologischer- und konventioneller Landwirtschaft

	Biologische Landwirtschaft	Konventionelle Landwirtschaft
Düngung	Wirtschaftsdünger,	Leichtlösliche Mineraldünger (bei Bio verboten)
Pflanzenschutz	Einsatz von Nützlingen (Insekten), ausgeprägte Humuswirtschaft, (Chemisch-synthetische Mittel	Chemisch-synthetische Mittel erlaubt, Pestizide, keine bis wenig Humuswirtschaft
Fütterung	Mind. 95% Biofutter, genveränder-	Genverändertes Futter erlaubt
Medikation	Einzeltierbehandlung, keine vor-	Vorbeugende Medikamente er-
Praktiken	Rinder werden im Stall angebunden	Entfernung der Hörner von Rindern, Kürzen von Hühnerschnäbel ohne Betäubung, Rinder werden im Stall angebunden, Töten von
Fläche	Hühner: 10 pro m ² Schweine: 1,5 m ² pro Tier Rinder: 10m ²	Hühner: 18 pro m ² Schweine: 1m ² pro Tier

und friedlicher. Außerdem steigt die Lebenserwartung und das Herzinfarkt- und Krebsrisiko sinkt.

Auch die Umwelt leidet unter unserem Fleischkonsum. Viele gehen auf Demonstrationen wie Fridays for Future und wollen damit erreichen unsere Umwelt zu schützen, doch ist ihnen bewusst, was das Essen von Fleisch in unserer Umwelt anrichtet?

Viele Ackerflächen werden für den Anbau von Futtermitteln für die Tierhaltung und damit die Fleischindustrie verwendet. Essen wir weniger Fleisch, könnte man diese Flächen für den An-

bau von Gemüse nutzen. Dadurch kann man vollständig die Versorgung mit Gemüse aus dem eigenen Land abdecken – Gemüseimporte wären nicht mehr nötig und der Schadstoffausstoß würde sich verringern.

Regenwälder werden gerodet, nur um noch mehr Tierfutter anzubauen, mit starken Folgen auf unser Klima, denn der Regenwald kann die sechsfache Menge an CO₂ aufnehmen als ein normaler Wald, weshalb man die Regenwälder als Lunge unseres Planeten bezeichnet. Darüber hinaus beherbergt der Regenwald eine große Anzahl an Tier- und Pflanzenarten und jeden Tag sterben um die 100 Arten für immer aus.

Außerdem hat die Fleischindustrie einen enorm hohen Wasserverbrauch, denn für einen „Hamburger“ beispielsweise



benötigt man 3000l Wasser und mit diesem Wasser könnte ein Mensch zwei Monate lang duschen.

Zum Schluss noch einen Aspekt, der hoffentlich auch noch einmal ordentlich zum Nachdenken anregt: Um ein Kilogramm Steak zu erzeugen, benötigt man zehn Kilogramm Getreide. Würde das Getreide direkt für Brot verwendet werden, so könnten Dutzende arme Kinder auf dieser Welt ernährt werden!

Aus diesen Gründen möchte ich an Euch appellieren, darüber nachzudenken, wie viel Fleisch man essen möchte bzw. aus welcher Haltung. Lieber weniger Fleisch und vom Metzger aus artgerechter Haltung als viel Fleisch, welches aus unschönen bis qualvollen Umständen stammt und schädlicher für unseren Körper ist. Ich persönlich esse auch

gerne Fleisch, jedoch achte ich darauf, wie viel ich esse und woher es kommt. Denkt darüber nach und hoffentlich konnte ich den ein oder anderen dazu bringen, etwas mehr auf dieses sensible Thema zu achten.

Marina Wallstab

Wie konsumieren wir?

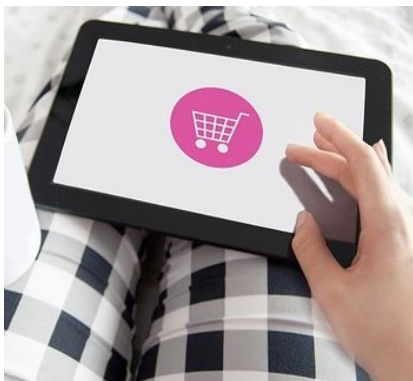
Konsumverhalten von Jugendlichen

Jugendliche haben für gewöhnlich ein anderes Konsumverhalten als Erwachsene. Ihre Kaufentscheidungen werden häufig von ihrem Umfeld beeinflusst. Oft geht es ihnen nur um ein gewisses Statussymbol, der Preis spielt dabei keine Rolle.

Was beeinflusst unser Konsumverhalten?

Der Wunsch nach Anerkennung und Respekt ist groß. Jugendliche werden hauptsächlich von Social Media und ihrem Umfeld beeinflusst. Die Meinung der anderen ist extrem wichtig, weshalb man immer unter einem gewissen Druck steht, seien es die neusten Schuhe oder das neuste Smartphone, man muss es haben, um gut anzukommen. Eine große Rolle spielen hierbei auch die Influencer, fast die Hälfte der Mädchen und ein Drittel der Jungen haben schon einmal ein Produkt gekauft für welches ein Influencer geworben hat.

Ein weiteres relevantes Thema für die Jugendlichen heutzutage ist die Nachhaltigkeit der Produkte. 61% der Jugendlichen achten bei dem Kauf von Kleidung oder Schuhen auf ihre Nachhaltigkeit und weitere Umweltfaktoren.



Was konsumieren wir?

Bei einer Umfrage von „iconkids & youth“ kam raus, dass Jugendliche am meisten Geld für Kleidung ausgeben. Dicht gefolgt von ihren Ausgaben für Partys, ein ausgefallenes Nachtleben und Essen und Trinken. Außerdem ist es für die meisten Jugendliche völlig normal ein Smartphone und einen Computer zu besitzen. 91% haben einen Computer mit Internetanschluss. Da Jugendliche laut der Studie hierfür nicht ihr eigenes Geld ausgeben, kann man daraus schließen, dass diese Geräte und das Internet von den Eltern finanziert wird. So ähnlich sieht es auch bei Möbeln und Fortbewegungsmitteln wie einem Auto oder Motorrad aus.

Wie finanzieren wir unser Konsumverhalten?

Zum einen bekommen viele Jugendliche Taschengeld von ihren Eltern. Eine Tabelle vom Jugendamt empfiehlt bis zu 22 Euro im Monat für 12-Jährige oder bis zu 70 Euro für 18-Jährige. Dazu kommen noch Geldgeschenke zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zu anderen Anlässen. Wenn das Geld dann noch nicht reicht, gibt es ab dem 13. Lebensjahr die Möglichkeit zu Jobben. Man kann Babysitten, Nachhilfe geben, Rasenmähen, Zeitung austragen und in der Landwirtschaft helfen. Ab 15 Jahren kann man auch als Aushilfe in richtigen Betrieben arbeiten und ab 18 hat man eine freie Wahl, was man tun möchte.

Zum anderen gibt es aber auch Eltern, die ihren Kindern alles kaufen was sie haben wollen, ohne dass diese dafür arbeiten müssen.



Welches Risiko kann hierbei entstehen?

Wenn Jugendliche keine Lust haben, für ihr Geld arbeiten zu gehen und nicht genug Geld von ihren Eltern bekommen, kann das dazu führen, dass sie auf unseriösen Internetseiten landen oder in die falsche Freundesgruppe reinrutschen, um schnellstmöglich mit wenig Aufwand Geld zu verdienen. Deshalb sollte man hierbei immer vorsichtig sein und auch mit seinen Eltern reden.

Fazit

Die Generation Z unterscheidet sich deutlich von den vorherigen Generationen, viele bestehende wirtschaftliche Strukturen sind im Begriff, aufgebrochen zu werden. Die Mediennutzung und das Konsumverhalten der Gen Z hat mit den vorherigen Generationen nur noch wenig gemein. Marken müssen eine Relevanz für ihre Verbraucher entwickeln und dies geht nur dadurch, dass sie gezielter und mit relevanteren Inhalten auf den Kommunikationsplattformen ihrer Kunden werben.

Celina Merker, JS1

Smartphone-abhängig?

Welche Folgen hat die Smartphone-Benutzung?



Heutzutage gelten Smartphones hauptsächlich als Erleichterung der alltäglichen Kommunikation. Oft hört man aber, dass Smartphones einen schlechten Einfluss auf kognitive Leistungen haben. Aber wie kann ein so kleines Gerät uns so viele Schaden zuzurichten?

Erstens führt die konstante Nutzung eines Endgerätes zur Abhängigkeit; eine französische Studie zeigt, dass 78% der Jugendliche, die ein Smartphone besitzen, sich selber als abhängig bezeichnen würden. Aber wo kommt diese Abhängigkeit überhaupt her?

Die Smartphone-Abhängigkeit liegt eigentlich nicht an das Gerät an sich, sondern an soziale Interaktionen, die mit elektronischen Endgeräten ermöglicht werden. In den meisten Fällen wird bei sozialen Interaktionen bei Jugendlichen im Körper die Glückshormone Dopamin produziert, welche selber eine starke Abhängigkeitsreaktion provoziert.

Bei Social Media wird unser Belohnungssystem extrem stimuliert (Likes, positive Kommentare, Anerkennung oder Aufmerksamkeit...). Hierbei spielt die Beziehung zu den Anderen in diesem Alter eine sehr wichtige Rolle, was diese Reaktion auch

verstärkt.

Handys machen ebenfalls abhängig, da der Benutzer ständig Angst hat, etwas zu verpassen. Jedoch wird die Abhängigkeit stark gefördert, wenn einer ständig auf sein Endgerät guckt. Öfters greift man also aufs Handy, um unsere Dopamin-Dose zu bekommen, die selber zu einem Wohlgefühl führt.

Der exzessive Smartphone Konsum hat mit der Abhängigkeit auch andere Auswirkungen auf unserem Körper. Selbst im Alltag erleben wir nach einigen Stunden Kopfschmerzen. Smartphones erzeugen aber auch eine gekrümmte Haltung, welche selber Atem- und Lungenkrankheiten verursacht. Blaulicht des Handys oder Computers beschädigt die Netzhaut der Augen, und führt dabei ebenfalls zu einem Schlafdefizit.

Studien haben bewiesen, dass Endgeräte die Konzentration bei Jugendlichen und Kindern beeinträchtigen.

Dabei habe ich einige Jugendliche meines Umfelds nach ihrer Meinung gefragt.

-Ja, auf jeden Fall. Ich kann mich viel weniger auf eine bestimmte Sache fokussieren, mein Handy lenkt mich ständig ab.

-Klar! Ich lese in letzter Zeit viel weniger. Mein Laptop und mein Handy spielen seit Jahren eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben.

Früher habe ich viel mehr Zeit gehabt, als ich noch keine Endgeräte benutzt habe.

-Das habe ich jetzt nicht genau beobachtet. Ich kann mich nicht weniger konzentrieren, außer wenn das Gerät klingelt.

Man muss sich aber beherrschen, das Handy nicht ständig in die Hand zu nehmen wenn es im Raum ist. Es ist eine Sache von Motivation, man muss sich im Griff haben.

Handys haben also einen schlechten, und deutlich sichtbaren Einfluss auf die Gesundheit und kognitive Leistungen.

Um das zu vermeiden, kannst Du versuchen eine Woche lang auszuhalten, ohne auf dein Handy zu schauen. Du schaffst das!

Lidia Travé, JSI

Klimakiller und Massentierhalter

Braucht ein globalisiertes Deutschland noch Tierhaltung?

Wir Landwirt *innen waren lange Zeit zu leise, unsere Aufgabe wäre es gewesen die Gesellschaft aufzuklären, jetzt klären Menschen die Gesellschaft auf, die keinen Bezug zur Landwirtschaft haben.“ - (Hannah Saile)



Benedikt Vögtle | 22J.
Landwirtschaftsstudent



Jürgen Saile | 49J.
Dipl. Agraringenieur



Ernst Reich | 82J.
Pensionierter Landwirt

Deshalb beantworten uns drei Landwirte aus verschiedenen Generationen kritische Fragen rund um die Landwirtschaft und deren Kritik, die die Gesellschaft zum Ausdruck bringt.

Warum gibt es immer mehr große Höfe mit über 200 Kühen?

E. Reich: Der Erzeugerpreis bleibt bestehen, die Lebenshaltungskosten werden immer teurer, die Spannung zwischen diesen beiden Komponenten wird immer größer und man versucht das aufzufangen, indem man mehr produziert.

Wachsen oder weichen- diese Möglichkeiten bleiben

B. Vögtle: Der Milchpreis ist zum Beispiel in den letzten Jahren nicht wirklich gestiegen, aber alles andere, z.B. Futter- und Maschinenpreise, sind gestiegen. Ein Hof mit nur 20 Kühen gibt aber trotzdem nur eine gewisse Menge an Milch, also muss der/die Landwirt* in das Geld reinschaffen, das der andere Hof mit 200Kühen schon locker hat. Kleinere Höfe sind einfach nicht mehr rentabel, was auf den technologischen Fortschritt zurückzuführen ist.

Große Höfe gleich Massentierhaltung?

B. Vögtle: Massentierhaltung finde ich ein furchtbarer Begriff; dieser hört sich an, als ob er ganz genau definiert ist und so wird er auch oft verwendet. Das ist Massentierhaltung- das nicht. Doch wo fängt sie an und wo hört sie auf? Man kann keine klaren Grenzen ziehen, da würde ich irgend jemandem nicht gerecht werden. Es gibt sicherlich auch Familienbetriebe mit über 150 Kühen,

die dann genauso viel Herzblut in ihre Arbeit stecken, wie ein Betrieb mit unter 100Kühen. Auch ein kleiner Betrieb mit sechs Kühen kann u.U. seine Tiere nicht artgerecht halten und ihnen Leid zufügen; das kann man nicht an der Größe festmachen.

Warum gibt es dann die klassischen Videos über Tierquälerei?

E. Reich: Es gibt halt einen kleinen Prozentsatz, die es nicht richtig machen. Das liegt am Management, wenn man es nicht richtig anpackt. Man möchte ganz geschwind größer werden und bewältigt das Pensum dann nicht mehr. Die haben ihren Betrieb nicht im Griff.

J. Saile: Die Landwirt *innen sind auf ihre Tiere angewiesen; dass es ihnen gut geht. Mit kranken Tieren kann man kein Geld verdienen.

B. Vögtle: Landwirtschaft darf man nicht auf Tierquälerei reduzieren! Grundsätzlich gibt es ein Tiergrundgesetz. Man darf aus unnötigem Grund keinem Tier Leid zufügen und daran hat man sich auch zu halten. Klar, wenn das einzelne Tier untergeht in der großen Masse und nur noch als Zahl gilt, dann behandelt man es auch nur noch als Produkt.

Die meisten Menschen haben keinen Bezug mehr zur Landwirtschaft: Vieles wird gefilmt und aus dem Zusammenhang gerissen. Wenn ein Tier beispielsweise aufgrund einer Erkrankung nicht mehr aufstehen kann, und wir dann

helfen müssen es auf die Beine zu stellen, dann könnte man das auch filmen und dann als Leid darstellen– von Streicheln allein wird die 700kg schwere Kuh nicht aufstehen.

Was können die Landwirt *innen gegen den Klimawandel tun?

E. Reich: Gerade im Ackerbau kann man vieles für das Klima tun, der Boden ist ein wahrer Klimaretter. Mit Überdüngung oder zu viel Spritzmittel- nur um noch mehr aus einem Hektar zu bekommen - wird der Boden überstrapaziert, da sollte man eine gesunde Mitte finden.

J. Saile: Durch die Erhöhung des Humusgehalts im Boden durch umweltschonende Bewirtschaftung kann CO₂ gespeichert werden.

B.Vögtle: Grünland hat von Haus aus ein wesentlich höherer Humusanteil als Ackerboden und der Anteil steigt auch noch kontinuierlich. Jeder Hof besitzt schätzungsweise rund 2/3 Grünland, das man nicht umbrechen kann, das ist Gesetz, damit das gespeicherte CO₂ im Boden nicht frei wird. Emissionen aus der Tierhaltung kann man auch verringern durch bestimmte Stallsysteme, die die Gülle schneller ableiten somit kann weniger Ammoniak ausweichen- daran wird geforscht. Man kann auch die Tiere

dementsprechend füttern, je mehr Rohfasern man verfüttert desto höher ist der Methan-Ausstoß.

Wird der Veganismus ein Problem für die Landwirtschaft werden?

E. Reich: Uns Menschen geht es zu gut, jede*r das aussuchen, was man für sich braucht. Im Krieg, da hat man gegessen, was man erwischt hat. Jetzt sind wir im Schlaraffenland, da gibt es eben bestimmte Gruppen, die essen dann eben keine Milchprodukte, andere essen vegetarisch.

Good to know
1ha bei einem Humusgehalt von 1% speichert 200.000kg Kohlenstoff

J.Saile: Allerdings können Kühe Pflanzen verdauen, die der Mensch nicht verdauen kann, z. Bsp. Gras. So können aus Gras Milch und Fleisch entstehen. Somit können noch mehr Nahrungsmittel angeboten werden, als wenn man nur pflanzliche Produkte herstellt.

B.Vögtle: Ein Stück weit wird es dazu kommen, dass Milch- und Mastbetriebe zurückgehen, weil die Nachfrage geringer wird. Aber dass die Tierhaltung in Deutschland ganz verschwindet, wird nicht gehen, da die Kuh Futter verwerten kann, womit der Mensch nichts

anfangen kann: Neben dem Gras gilt Sojapülpe, die aus der Produktion von Tofu entsteht.

Was wünschst du dir von der Politik und Gesellschaft?

E. Reich: Früher waren wir ein Agrarstaat, jetzt ein Industriestaat, da wird es für die Landwirtschaft immer schwieriger sein.

Das Einkommen pro Betrieb soll besser sein.

J. Saile: Die Gesellschaft hat hohe Ansprüche an die Tierhaltung, aber die meisten Menschen kaufen billige Lebensmittel - das passt nicht zusammen. Tierwohl und umweltschonende Pflanzenproduktion kann es nicht zum Schnäppchenpreis geben, denn die höheren Standards kosten Geld und die Landwirt *innen brauchen entsprechend höhere Preise, so wie es bei Bio ist.

B. Vögtle: Dass man sachlich und nicht emotional über Themen diskutiert. Die Gesellschaft ist inzwischen sehr kurzlebig geworden: Wenn morgen etwas in der Zeitung steht, weiß jede*r über das Thema bescheid und meint man sollte ganz schnell etwas ändern. Die Landwirtschaft ist aber nicht so: Wenn ich dieses Jahr was ansäe, dann ernte ich das erst nächstes Jahr.

Hannah-Maria Saile, JSI

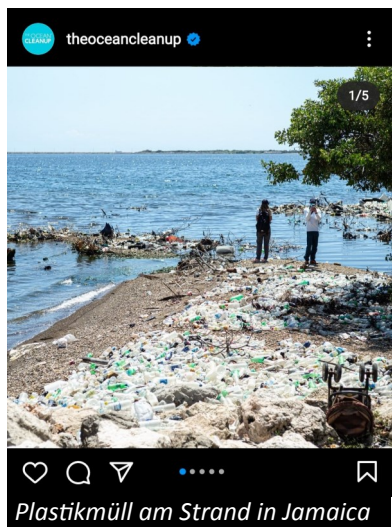


Achtung, Internat erstickt!

Hoffnung auf Rettung unseres Planeten durch unser Handeln

Jeden Donnerstag im Internat werden die Zimmer der Internatler*innen kontrolliert auf die Ordnung des Zimmers. Wer kennt es nicht, schnell alles in den Schrank, unters Bett- Hauptsache alles, was auf dem Boden lag, ist weg und nicht mehr sichtbar für die Erzieher*innen.

Schnell wird das Zimmer noch gesaugt und die Mülleimer geleert. Kurz vor der Zimmerkontrolle, großer Treffpunkt beim Müll leeren, wie immer ist der Gelbe Sack am vollsten. „Ey man, jetzt ist mein Plastikmüll schon wieder voll und das allein in einer Woche- nächste Woche muss das echt besser werden!

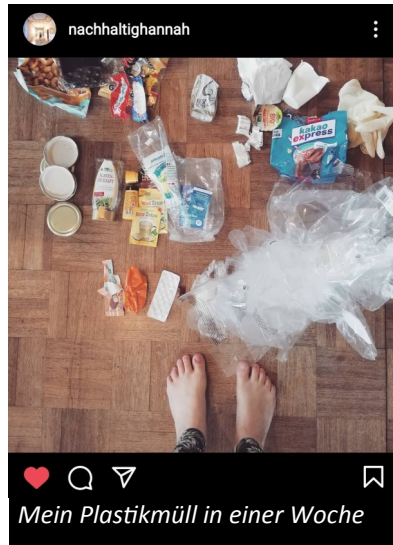


Lastwagen voller Plastik pro Minute

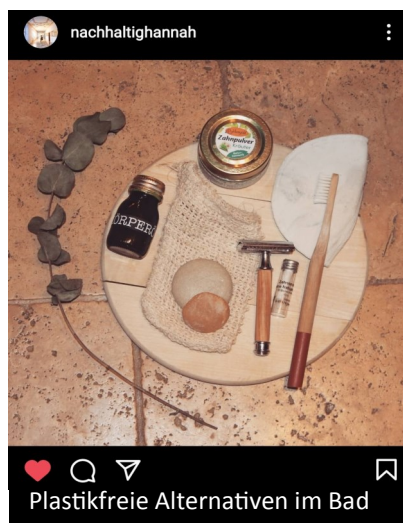
So wie bei den Internatler*innen geht es vielen Menschen in Deutschland. Jährlich werden über sechs Millionen Tonnen Plastik verbraucht, allein drei Millionen Tonnen werden durch den/die private/n Verbraucher*in konsumiert. ¹

Doch leider wird dies nicht alles recycelt, sondern landet hauptsächlich in unseren Meeren, rund 4,8 - 12,7 Milli-

onen Tonnen pro Jahr- dies entspricht einer Lastwagenladung pro Minute. ² Meistens befindet sich in den Mülleimern der Internatler*innen viel unnöti-



ger Verpackungsmüll von Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder Hygieneartikel aus dem Bad: ein altes Duschgel, eine gebrauchte Zahnbürste. Dennoch schafft man es kaum aus seinem gewohnten Umfeld auszubrechen und einfach mal zur Bambuszahnbürste zu greifen.



Mittlerweile gibt es für fast jedes Produkt eine plastikfreie Alternative oder zumindest ein Produkt, das nicht in Plastik verpackt ist. Doch wir Menschen sind Gewohnheitstiere, die immer wieder zum Produkt „das benutze ich schon immer“ greifen.

Die Faulheit der Menschheit

Die Gesellschaft ist es gewohnt aus der Gemütlichkeit zu handeln, wenn man schon immer dieses eine Produkt gekauft hat, wird man es auch immer wieder so tun. Dies unterstützt auch die Lebensstruktur der Gesellschaft. Es muss alles schnell gehen, dadurch entflieht das Bewusstsein und schlussendlich auch die Ernsthaftigkeit zu diesem wichtigen Thema. Trotz des Bewusstseins der Menschen reicht es nicht aus, den Plastikmüll zu reduzieren. Jährlich steigt der Anteil des Plastiks.

Politik - unsere Rettung?

Oft wird kritisiert, die Plastikalternativen seien zu teuer und nur wenige aus der Gesellschaft könnten sich diese leisten. Man solle mehr Menschen, die sich für Klimaschutz und Nachhaltigkeit engagieren, unterstützen beispielsweise durch Preissenkung von plastikfreien Produkten und dafür den Preis von Produkten aus Plastik erhöhen. Laut der neuen Studie des US Meinungsforschungsinstituts Rew Research Center wünschen sich 63% der Deutschen, dass ihre Regierung mehr für den Klimaschutz tut. ³

Plastikverbot 2021

So engagiert sich die Bundesregierung seit Anfang 2021 durch das Verkaufsverbot für Wegwerfartikel aus Kunststoff

durch die EU. Dazu gehören To-go-Becher, Einweg-Geschirr, Fast-Food-Verpackung, Trinkhalme, Rühr- und Wattestäbchen aus konventionellem Plastik sowie auch aus „Bioplastik“.

Das Verbot von Einweg-Kunststoffprodukten wird am 3. Juli 2021 in Kraft gesetzt.

Dadurch können schon allein 140.000 To-go-Becher aus Kunststoff, die stündlich anfallen, eingespart werden.

Am Ende jedes Tages erblickt man aus den Fenstern der Internatler*innen die Putzkräfte, die jeden Tag um die großen Mengen an Plastik in die Schulcontainer entsorgen.

Handeln bringt Wandel

Den meisten Internatler*innen ist das Thema bewusst und sie wissen auch, wie sie ihren Plastikkonsum verringern könnten, jedoch geht es uns allen in der Gesellschaft gleich: Unsere Gemütlichkeit besiegt unsere Chance zur Verände-

rung der Welt.

Unsere Aufgabe ist es aus unserer Komfortzone auszubrechen, den Mut bringen etwas Neues auszuprobieren und damit unser Bewusstsein der Dringlichkeit des Klimawandels ins Handeln umzuwandeln.

Was können wir tun?

1. **Gemütlichkeit besiegen, aus seiner Komfortzone ausbrechen**
2. **Neue plastikfreie Alternativen ausprobieren**
3. **Sich politisch engagieren**

Hannah-Maria Saile, JSI

Good to know

Nachhaltig leben kann man nie zu 100%- man kann nicht alles richtig machen, ABER jeder einzelne Schritt zählt!

Quellen

¹<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/abfall-und-recycling/22033.html>

²<https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/plastik/unsere-ozeane-versinken-im-plastikmuell/plastikmuell-im-meer-die-wichtigsten-antworten>

³<https://www.klimareporter.de/international/mehrheit-wuenscht-sich-mehr-klimaschutz-von-regierungen>



Einkaufen in einem Unverpackt Laden ist eine gute Lösung Plastik zu vermeiden

Substantiv, feminin [die] Selbstwahrnehmung (Trigger Warnung)

Warum man beim Blick in den Garten meist mehr über sich lernt als beim Blick in den Spiegel

Die Wahrnehmung. Das Wahrnehmen.

Google gibt bekannt, dass es zwei verschiedene Arten gibt: Die Wahrnehmung eines Geräuschs oder von Gerüchen und die Wahrnehmung eines Termins, einer Aufgabe, eines Angebots.

Aber heute nehme ich mir Zeit, um von der körperlichen Wahrnehmung zu schreiben.

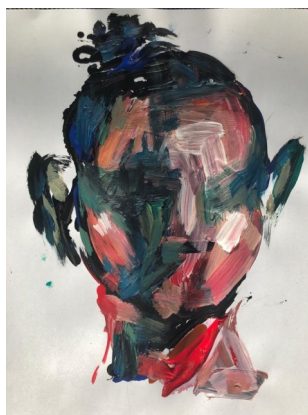
Wenn man durch die Schulflure läuft, wird einem selten zurück in die Augen geschaut. Man schnappt beim Vorbeigehen negative Satzketten von anderen auf. Hier zu krauses Haar, da ein zu flacher Hintern und an der anderen Ecke ist man nicht breit genug.

Ganz normal finden das die meisten, denn wer hat denn schon seinen Körper so lieb wie er ist? Erschreckend.

Viel wichtiger:

Sind die Makel wirklich vorhanden oder haben die meisten von uns einen Knick in der Optik?

Dem wollte ich auf den Grund gehen, weshalb ich eine Handvoll Kurskameraden und Kameradinnen gefragt habe, ob sie ein Selbstportrait bildlich entwerfen könnten. Unter der Bedingung, dass die Werke nicht veröffentlicht werden, willigten sie ein und ich erhielt sie kurze Zeit später.



Und meine These bestätigte sich:

Abgesehen von der Tatsache, dass die Befragten alle mehr oder weniger mit einem künstlerischen Talent ausgestattet sind, waren alle klar zu erkennen. Doch irgendetwas stimmte nicht: **Das schmale Gesicht wurde zu einem dünnen Strich, die wohlgeformten Augenbrauen wucherten über die gesamte Stirn und das Doppelkinn ersetzte den Hals.**



Auf Nachfrage wurde mir gesagt, dass diese Striche bewusst gezogen wurden, wenn nicht sogar, das Gesamtergebnis zu harmlos erscheinen würde.

Doch warum ist das so? Wie kann es dazu kommen?

Bevor ich mich der Recherche hingab, fragte ich allerdings die auserwählten Künstler: Wie kommt es dazu, dass eine solche Diskrepanz zwischen der Selbstwahrnehmung und der des Umfelds herrscht?

Die Antworten waren sehr unterschiedlich. Natürlich würde das Umfeld eine große Rolle spielen; hierzu gehören sowohl die Personen, denen man täglich begegnet als auch die sozialen Medien mit ihren Plattformen.

Die Menschen, die Ausschnitte aus ihrem Leben öffentlich teilen oder auch Influencer sind, haben sehr großen Einfluss, wenn auch unterbewusst. So scheint laut einer Schülerin schnell eine größere Nase einer Wurzelknolle gleich zu sein. Ein Filter hier, ein bisschen





Fotoshop da und schwups ist die süße kleine Stupsnase geschaffen, der viele nacheifern.

Ein anderer Punkt, der angesprochen wurde, waren Traumata. Ausgelöst durch Mobbing, Missbrauchserlebnisse, Vernachlässigungen oder andere verstörende Ereignisse können starke Psychosen entstehen. Wie zum Beispiel BDD (body dysmorphic disorder), welche auch bekannt ist unter Dymorphophobie oder körperdysmorpher Störung. Sie ist leider relativ häufig und klinisch gekennzeichnet durch eine befürchtete Entstellung des Körpers und oder durch eine übermäßige Beschäftigung mit einem Mangel oder Fehler. Dieser ist so gut wie nie vorhanden oder nicht so ausgeprägt, wie der Betroffene ihn wahrnimmt. Das Leben mit dieser Störung ist eine ziemliche Einschränkung, da die Furcht abgelehnt zu werden manchmal so groß sein kann, dass man

sich komplett aus dem sozialen Leben zurückzieht.

Was für den einen lediglich ein nicht weiter verfolgter Wunschgedanke ist, eine Beanstandung, die den Selbstwert nicht schmälert, kann sich bei dem anderen zu einer ernstzunehmenden psychischen Erkrankung auswachsen.

Ganz klar: mein Schreiben ist keine Diagnose und dient lediglich der Information, welche ich durch eigene Recherche gesammelt habe.

Wie ich selbst auch in der Umfrage feststellen musste, spielt das Körpergewicht eine große Rolle. Wo manch einer ein Röllchen zu viel findet, findet der andere seine Silhouette zu gerade.

Das Streben nach dem Idealgewicht und einer schlanken Figur sei in unserer Gesellschaft fest verankert,

so Sven Schneider, Leiter der Abteilung Kindergesundheit am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Schon vor der Pubertät, etwa mit zehn Jahren, würden Kindern eine Vorstellung davon entwickeln, was sie attraktiv finden und bewerten sich selbst. Ab dem Teenageralter sind viele Menschen unzufrieden mit ihrem Körper.

Aber wer zieht denn nun die Fäden?

Von alleine kommen Kinder nun mal nicht auf den Gedanken, sich selbst schlecht zu finden.

Wie vorher schon angesprochen, spielt das Umfeld eine große Rolle in der Selbstwahrnehmung. Vor allem haben Eltern einen großen Einfluss: Eine Studie desselben oben genannten Instituts zeigt, welchen Einfluss Eltern mit dem sogenannten „fat talk“ ausüben können. Also das Verhalten, wie jemand zu seinem Äußeren steht: „Sie sollte nicht so einen engen Rock anziehen“ oder „Ich bin ja so dick geworden“ sind Beispiele dafür.

Um jedoch nicht nur Menschen derselben Altersgruppe bezüglich des Themas zu befragen, habe ich Herrn Künstle hinzugezogen.

„Da die Selbstwahrnehmung „ups and downs“ hat, führen Faktoren, wie schlechter Schlaf, wenig Sonnenlicht und oder zu wenig Trinken über den Tag zu einer trübere Stimmung, so Herr Künstle, Lehrer für Geschichte, Deutsch und Ethik am CSG.

Um trotzdem nicht neben der Spur zu sein und das Beste aus dem Tag schöpfen zu können, greift er auf eine Rhythymisierung zurück.

Rituale, die den Tag erleichtern. Aber wenn an stressigen Tagen keine Zeit für eine aufwendige Morgenroutine bleibt, dürfe ein Ritual nicht fehlen: **die**

Kaffeepause.

Ein tägliches Ritual, das sein müsse. Um im Laufe des Tages auch die Natur und sich selbst wahrzunehmen, berichtet er, dass manchmal sogar nur **ein achtsamer Blick durch das Fenster als kleiner Bewusstseinsnack** dienen kann, genauso wie einfach kurz die Sonne auf der Haut zu spüren und seine Gedanken zu ordnen.

Unser Deutschlehrer ist nicht der Einzige, der diese kleinen Päckchen empfiehlt, um die Wahrnehmung zu stärken: Die Klink am Osterbach schreibt in einem Artikel darüber, wie Achtsamkeitsübungen, darunter auch Meditationen, Atmungsübungen und Yoga im Alltag, helfen können. Es wird über die Körperwahrnehmung mit einem Trauma geschrieben und darüber, dass die Erfahrung, zur eigenen Heilung beitragen zu können, das Bewusstsein für die eigene Kraft und Kompetenz stärkt.

Die Möglichkeit zu erfahren, dass der Körper trotz aller mitunter auch negativen Erlebnisse und eventuell Traumata ein Ort der Wunder ist, der Freude und Energie, Kraft und Stärke; ist bezaubernd.

„Ausbaufähig“ - das ist zwar die meistgenannte Antwort auf die Frage, ob der Körper geliebt und wertgeschätzt wird wie er ist, aber dennoch sind sich so gut wie alle von mir

Befragten einig: Wir haben ihn lieb - mit Fehlern, Dellen und Kratzern;



manchmal ein bisschen mehr, manchmal ein bisschen weniger, aber um das nicht zu vergessen, sollten wir alle einmal mehr aus dem Fenster schauen.

Fabienne Werth, JS1

Innere Angst von Mode

Warum Konsument*in und Näher*in die gleiche Angst teilen

Alle Frauen haben immer die gleichen Probleme, was ziehe ich heute an? Die Frau steht vor dem Spiegel und hat schon das dritte Outfit in Folge an. Aus dem Flur hört man die Stimme: „Wann kommst du endlich?“ „Noch fünf Minuten“. Doch jeder Freund weiß, dass es nicht nur fünf Minuten dauern wird. Die Frauen nehmen sich gerne Zeit, um sich schick zu machen, denn Mode ist für sie sehr wichtig.

Mittlerweile ist auch das Bewusstsein zur Modeindustrie gestiegen. Man weiß, wie schlecht die Näher*innen in den Entwicklungsländern bezahlt werden, wie viele schädliche Chemikalien in unsere Kleidung stecken und kennt die schrecklichen Bilder von Fabrikunglücken. Aber während des Schoppens gerät das leider etwas in Vergessenheit.

Die Angst der Frau

Doch eins ist uns nicht bewusst, alle Frauen haben noch ein weiteres Problem: die Angst vor Gewalt. Überall auf der Welt erleben Frauen Gewalt am Arbeitsplatz, egal woher sie stammen, welcher Religion sie angehören oder aus welcher Branche sie kommen.

Fashion ist Feminismus

Rund 60 Millionen Arbeiter*innen sind weltweit in der Textilindustrie tätig, darunter machen die Frauen die Mehrheit aus. 75% der Arbeiter*innen sind weiblich.

Der Lohn der befragten Arbeiter*innen liegt bei regulärer Arbeitszeit in Rumänien bei 208€, gesetzlich liegt der Mindestlohn bei 249€. Wichtig ist zu unterscheiden zwischen dem Mindestlohn

und Existenzsichernden Lohn, der in Rumänien auf 747€ geschätzt wird, jedoch um in Rumänien leben zu können, braucht man einen Lohn um die 1448€.

Sexuelle Belästigung

Am häufigsten findet man geschlechtsspezifische Gewalt und Belästigung in Arbeitsfeldern, wo Arbeiterinnen sehr schlecht bezahlt werden, der Vorgesetzte männlich ist und die Mehrheit der Arbeiter*innen weiblich ist.

Die Frauen in der Textilindustrie haben nicht die Chance laut zu werden,



Auch der gesundheitliche Zustand der Menschen in den Fabriken ist sehr fragwürdig

denn der Produktionsdruck ist so hoch, die Löhne so niedrig, dass sie alles in Kauf nehmen, um überleben zu können. Meist arbeiten die Näherinnen unter prekären Bedingungen, haben keine Verträge und wenn, dann sind sie befristet und werden nicht verlängert. Somit kämpfen die Frauen täglich um ihre Existenz. Jeden Tag wird darauf geachtet, dass keine „Unannehmlichkeiten“ passieren, denn schon eine Schwangerschaft wäre das Aus ihrer Existenz. Die Dunkelziffer der Fälle von Gewalt und

Belästigung in der Textilindustrie wird sehr hoch eingeschätzt; begründet wird dies durch den hohen Druck durch den Arbeitgeber, wie Arbeitsrechtsaktivistin Kalpona Akter berichtet:

„Arbeiterinnen werden durch Gewalt oder Drohungen zum Schweigen gebracht. In den Fabriken sind wir sexuellen Belästigungen durch Vorgesetzte ausgesetzt, und wenn wir Widerstand leisten, werden wir bedroht oder entlassen. Deshalb trauen sich nur wenige, über ihre Erfahrungen zu sprechen.“

Durch FEMMNET wurden mehr als 600 Arbeiter*innen in der Textilindustrie über Fälle von Gewalt und Belästigung befragt.

75% von ihnen sind regelmäßig Opfer von sexueller Belästigung.

Wir Konsument*innen können uns gar nicht vorstellen unter diesen Bedingungen zu arbeiten, denn auch Frauen, die nicht in der Textilindustrie arbeiten, haben diese Angst vor Gewalt und Belästigung, welche durch die Corona Pandemie noch deutlich verstärkt wurden.

Pandemie zeigt Auswirkungen auf die Schwachen der Gesellschaft

Infolgedessen wurden viele Verluste eingefahren, viele Aufträge storniert, Fabriken kamen an ihre finanzielle Grenze und das wirkte sich auf die Näher*innen aus. Löhne wurden nicht gezahlt und viele wurden entlassen. Wieder einmal hat eine Katastrophe, in diesem Fall eine Pandemie,

den miserablen Zustand in der Textilindustrie deutlich gemacht. Gleichzeitig gibt es uns aber auch die Chance als Konsument*in während des Shoppingtrips daran erinnert zu werden, dass unser Einkaufszettel auch ein Stimmzettel ist.

Unser Handeln schützt die Frauen in der Textilindustrie

Bekanntlich gilt die Aussage nun nicht mehr und reicht auch nicht aus: „Aber man kann den Textilsiegeln nicht vertrauen“ oder „Meine Kleidung wird ja in Europa hergestellt und die haben ja auch ihren Preis“ - da machen wir es uns zu leicht.

Denn nur durch Textilsiegel wie GOTS, Fair Wear Foundation können soziale und menschenwürdige Arbeitsbedingungen eingeführt werden und kontrolliert werden, denn auch diese Frauen in der Textilindustrie sollten das Recht und Chance haben ohne Angst vor Gewalt und Belästigung arbeiten zu kön-

nen unter menschenwürdigen Arbeitsbedingungen.

Wie man sieht kann auch in Europa hergestellt werden, ohne den Existenzsicheren Lohn auszuzahlen.

Wer möchte schon vor dem Spiegel stehen und ein Outfit tragen, in dem die Näherin regelmäßig unter Gewalt und sexueller Belästigung arbeiten musste?

Hannah-Maria Saile, JSI



Q u e l l e n

Fast-Fashion_Dossier_CIR_2019_Teil3_Die-Folgen-in-Zahlen.pdf

<https://femnet.de/component/jdownloads/send/29-gbv/267-loehne-und-geschlechtsspezifische-gewalt-zu-den-zusammenhaengen-von-ausbeutung-von-und-gewalt-an-textilarbeiterinnen.html>

Wie können wir helfen?

- > Fair Fashion statt Fast Fashion kaufen
- > auf Siegel für Sozialstandards und Arbeitsbedingungen achten z.B. Fair Wear Foundation
- > Secondhand anstatt neu kaufen

