die-chancengeber.de

denkbar anders

Magazin für nachhaltiges Leben und Lernen in der Region

Neue Muster formen Ein Wir definieren
Patchworkfamilien – aus der Not eine Tugend machen 5

Lebensqualität der anderen Art
Volksmusik, Dinosaurier und Schadenfreude 28

Entwicklung und Chancen der Medizin im 21. Jahrhundert
Herausforderungen durch die demographische Entwicklung 31

Allein lachen ist nicht ganz einfach
Wege in ein entspanntes Leben 38

Ausgabe 3 · 2010 www.denkbaranders.de

„Man muss Glück teilen,
um es zu multiplizieren."

Marie von
Ebner-Eschenbach

SOS KINDERDÖRFER
WELTWEIT
Jedem Kind ein liebevolles Zuhause
Ridlerstraße 55, 80339 München, Tel.: 0800/5030300 (gebührenfrei)

www.sos-kinderdoerfer.de

INHALT

4 **Editorial**

5 **Neue Muster formen – Ein Wir definieren**
Patchworkfamilien – aus der Not eine Tugend machen

12 **Augenblicke intensivsten Glücks**
Das Pferd als Therapeut für Kinder mit dem Fragilen-X-Syndrom

16 **Es gibt immer ein krankes Ganzes**
Homöopathie – nichts drin – nichts dran?

22 **Kreativität ist Lebensqualität**
Wie uns Menschen das Wohnen beeinflusst

26 **Lifestyle**

28 **Lebensqualität der anderen Art**
Volksmusik, Dinosaurier und Schadenfreude

31 **Entwicklung und Chancen der Medizin im 21. Jahrhundert**
Herausforderungen durch die demographische Entwicklung

38 **Allein lachen ist nicht ganz einfach**
Wege in ein entspanntes Leben

44 **Buchtipps**

45 **Impressum**

46 **Die farblose Generation**
Eine wahre Geschichte für ein Marsmännchen

50 **Die denkbar andere Kolumne**

EDITORIAL

Was ist das Leben? Erwarten Sie keine Antwort darauf, außer der: Das Leben ist ambivalent.

Warum dieses Fremdwort? Dass etwas ambivalent ist, ist als Ausdrucksweise auch schon in die Alltagssprache übergegangen und meint dann: Etwas ist zwiespältig oder doppeldeutig. Aber Ambivalenz ist auch ein Fachbegriff in der Psychologie oder Psychiatrie. Es meint den Zustand eines Menschen, bei dem immer Wünsche, Gefühle und Vorstellungen gleichzeitig bestehen, die aber gegensätzlich sind und darum zu großen inneren Spannungen führen können. Wir wollen beispielsweise alle ein sicheres Leben, in dem möglichst viel Spannendes passiert. Der Wunsch nach Sicherheit und der Wunsch nach Neuem können gleichzeitig so stark ausgeprägt sein, dass wir nicht mehr fähig sind zu entscheiden, ob wir zum Beispiel die Stelle, die uns langweilt, kündigen oder behalten sollen.

Und diese Ambivalenz prägt unser Leben in allen Schichten, von der Oberfläche bis in die tiefsten Regungen unseres Fühlens und Denkens.

Welches unserer Gefühle ist schon eindeutig? Zuneigung, Liebe, Respekt? Mischt sich nicht immer auch anderes mit hinein? Welche unserer Ansichten ist schon eindeutig? Erfahren wir nicht kontinuierlich in unserem Leben, dass auch wir zu einem anderen Zeitpunkt unter anderen Umständen anders denken?

Unser Leben ist nicht eindeutig und wir sind es eben auch nicht. Darum sind auch alle Fragen nach einem guten Leben, nach einem sinnvollen und erfüllten Leben nicht eindeutig zu beantworten. Wenn Gesundheit beispielsweise die wesentliche Bedingung für ein gutes Leben wäre, warum haben dann so viele gesunde Menschen überhaupt nicht das Gefühl, ihr Leben sei ein gutes?

Ein Ding ist anders. Wir beschreiben seine Quantitäten und seine Qualitäten. Ein Tisch ist zwei Meter lang und aus Holz. Beim Zweck mag es mehrere geben: Man isst am Tisch, aber man könnte genauso darauf tanzen. Das aber macht ihn nicht ambivalent, weil die unterschiedlichen Zwecke nichts mit dem Tisch machen, sondern nur den Benutzer betreffen.

Unser Leben aber ist anders. Das ist ebenso unser gesunder oder kranker Körper, meine Beziehung zu meinem Partner, meine Arbeit und meine Hobbys, unsere stärkere oder schwächere Begabung für das eine oder das andere, meine ganze Lebensgeschichte wie auch mein Gefühl heute und mein Vorsatz, endlich fleißiger zu werden. Und… und … und … Das alles zusammen gibt kein Ding, das ich mein Leben nennen könnte. Sondern im besten Fall eine Identität, die geprägt ist aus dem allen zusammen. Aus Eindeutigem und Uneindeutigem.

„Erwachsen sein“ können wir auch ausdrücken als: Ambivalenz aushalten und sich doch immer wieder auf einen Standpunkt stellen. Mein Leben, das ist vor allem die Deutung, die ich ihm aus diesem ganzen Beziehungsgeflecht und Stückwerk gebe. Ich bin der Autor meiner Biographie. Die Verantwortung nimmt mir keiner ab. Aber die Hoffnung bleibt auch die meine, dass ich einmal wissen werde, was mein Leben war: nämlich in seiner Vollendung.

URSULA HELLERT
Gesamtleiterin
CJD Braunschweig

WOLFGANG TRAUB
Jugenddorfleiter
CJD Salzgitter

PATCHWORKFAMILIEN –
AUS DER NOT EINE TUGEND MACHEN?

NEUE MUSTER FORMEN EIN WIR DEFINIEREN

Die zweite Familie oder die zweite Partnerschaft – mit oder ohne Trauschein – lässt sich nicht so leben, als wäre es die erste große Liebe mit der daraus entstandenen Familie. Fatal wäre, es zu versuchen; die Chance auf Erfolg ist nicht größer als beim ersten Mal.

VON URSULA HELLERT

Die Faktenlage

Die folgenden Seiten könnten mit einer beinahe unendlichen Abfolge an Definitionen gefüllt werden.

„Stiefmutterfamilie“. „Stiefvaterfamilie“. „Die zusammengesetzte Familie“. „Die Stieffamilie mit gemeinsamen Kind oder Kindern“. „Stieffamilie, Adoptivfamilie, Pflegefamilie“. Das hätte alles sein Recht und auch seinen Sinn. Denn tatsächlich hat jeder dieser Typen seine besonderen Fragestellungen und auch Konfliktrisiken. Und doch brauchen wir es zunächst nicht für unser Thema, die Patchworkfamilie.

Übersetzt heißt Patchwork nichts anderes als Flickwerk. Es ist eine Näharbeit, bei der Stoffreste mit ganz unterschiedlichen Mustern zusammengenäht werden und dabei ein neues

Muster formen. In Amerika und auch in England ist übrigens eher der Ausdruck „blended family“, die Mischung aus verschiedenen Sorten sozusagen – wir kennen es vom Whisky, soll gut schmecken (können) – geläufig.

Aktuelle Zahlen waren noch nicht zu finden. 2008 gab es in Deutschland 15,3 Millionen minderjähriger Kinder. Es lebten 1.584.000 alleinerziehende Väter und Mütter mit minderjährigen Kindern, davon 265.000 verheiratet, getrennt lebend, 674.000 geschieden und 89.000 verwitwet.

Von den 15,3 Millionen minderjähriger Kinder wachsen 1.165.000 in einer Stieffamilie auf. 90 Prozent leben bei ihren Müttern. Der Anteil der Stiefkinder im engeren Sinn liegt bei 850.000. Das heißt, sie leben mit einem leiblichen Elternteil und einem Stiefvater oder einer Stiefmutter zusammen. 820 000 Kinder wurden von Lebensgemeinschaften versorgt, von diesen Lebensgemeinschaften waren 4.000 eingetragene Lebensgemeinschaften (also gleichgeschlechtliche). Wie viele Kinder schon in Drittfamilien leben, ist nicht bekannt. Und eine Nachricht aus der Presse sei auch nicht verschwiegen. Der „Tagesanzeiger“ veröffentlichte im Netz am 22. März letzten Jahres folgende Schlagzeile: „Überdurchschnittlich viele junge Ladendiebe, Vandalen oder Schläger stammen laut einer Nationalfondsstudie aus einer Patchworkfamilie – nicht alle Stiefkinder sind jedoch gefährdet.“

Der Lausanner Kriminologie-Professor Marcelo Aebi hat 3600 Schüler zwischen 13 und 16 Jahren zur ihrem Deliktverhalten befragt. Danach führen in fast allen Deliktbereichen Kinder aus Patchworkfamilien die Liste an. Erstaunlich ist an dieser Nachricht, dass es nicht die Kinder aus sogenannten Ein-Elternfamilien sind. Das war die bis dato gängige Annahme. Diese führen beim Computerhacking, aber nicht bei allen anderen Delikten.

In Amerika sind Patchworkfamilien (ob Zweit- oder Drittfamilie) schon recht lange die häufigste Lebensform. Möglicherweise gilt das für das Deutschland im Jahr 2010 auch schon annähernd. Die Scheidungsquote bei Patchworkfamilien ist noch einmal deutlich höher als bei den Erstfamilien. Die Patchworkfamilien nehmen also zu, daran kann kein Zweifel sein. „Steigende Scheidungsraten erhöhen die Wahrscheinlichkeit, einen Partner oder eine Partnerin für ein neues Zusammenleben zu finden. Im Gegensatz zu früher gibt es heute immer mehr elternreiche Kinder, statt kinderreiche Eltern (Gerling-Nörenberg, Thomas in SYSTEMA 02/2006)“.

Die Patchworkfamilie

Stellen Sie sich vor, oder vielleicht kennen Sie es aus Ihrer Familie, Sie sind in zweiter Ehe verheiratet und haben in diese Ehe zwei Kinder mitgebracht. Auch Ihr neuer Mann ist zum zweiten Mal verheiratet, aber seine Kinder leben – wie meistens noch üblich – bei seiner geschiedenen Frau. Diese beiden Kinder kommen an jedem zweiten Wochenende zu Besuch und abwechselnd je einen Nachmittag unter der Woche. Ihre Kinder gehen dagegen jedes 2. Wochenende zu ihrem leiblichen Vater und verbringen die Hälfte der Ferien mit ihm. Sie selbst haben mit Ihrem Mann noch ein gemeinsames Kind, Marius. Genauso ist es in der neuen Ehe Ihres ersten Mannes und der neuen Ehe der ersten Frau Ihres jetzigen Mannes.

Nehmen wir Ihre Tochter aus erster Ehe, Katrin. Katrin hat einen leiblichen Voll-Bruder Pit (Ihr Sohn aus erster Ehe), sie hat einen Halbbruder, nämlich Marius. Sie hat einen weiteren Halbbruder, nämlich das gemeinsame Kind Ihres ersten Mannes mit seiner jetzigen Frau. Und dann hat sie noch Stiefgeschwister, die auf Zeit in ihrer neuen Familie leben. Sie hat eine leibliche Mutter und einen leiblichen Vater, sie hat einen Stiefvater und eine Stiefmutter. Und dann hat sie noch die Familien ihrer Familien, also die üblichen Großeltern ihrer beiden leiblichen Eltern, aber auch die Großeltern, die sie mit ihrem Stiefvater sozusagen dazu bekommen hat. Und ein kleines bisschen auch noch die Großeltern, die zur neuen Familie ihres leiblichen Vaters mütterlicherseits gehören. Und von all den Tanten und Onkels und Nichten und Neffen, ob ganz, halb oder viertel, wollen wir schweigen.

Wie soll dieses Beziehungschaos gemanagt werden? Muss es ein Beziehungschaos sein? Gibt es eine gute Chance auf glückliche Zweitfamilien oder Drittfamilien?

Hier haben wir sie also, die elternreichen Kinder oder die verwandtenreichen Kinder. Wie können die Kinder so viele Eltern managen, wie können Eltern glücklich in ihrer neuen Beziehung leben und doch alle vorigen Beziehungen gut integrieren, zumindest was ihre Kinder betrifft? Man muss sich nur ein Traditionsfest wie Weihnachten vorstellen, um schlagartig wahrzunehmen, wie kompliziert eine Organisation – und das mag noch der einfachste Aspekt sein – ist, die möglichst allen gerecht werden will.

Die Sinnfrage

„Die Familie ist das System, welches die gesellschaftliche Funktion hat, die personelle Umwelt der übrigen Sozialsysteme und damit das Humanvermögen zu reproduzieren und die Solidarität zwischen den Generationen zu sichern. Familie macht menschlich.“ (Bolz, Norbert 2006, S. 50). Mit anderen Worten: Die Familie hat die wesentliche Sozialisierungsfunktion in unserer Gesellschaft. Die Familie ist das Bindeglied zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. Die Familie erbringt die große Leistung, dass jeder Einzelne die kommunikativen, sozialen und emotionalen Strukturen der Umgebung kennen lernt, verstehen lernt und mit ihnen umgehen kann. Ohne die Familie wären wir wie Aliens in dieser kulturellen Gesellschaft oder gesellschaftlichen Kultur. Die Familie ist entscheidender Kulturträger. Können Patchworkfamilien das auch?

Wenn Paare zu Eltern werden, dann haben sie viele Vorbilder, an denen sie sich ausrichten können. Wenn Eltern andere Eltern heiraten, fehlen die Modelle, an denen man sich ausrichten kann. Die Wiederverheiratung bei Tod eines Elternteils war in der Vergangenheit meistens nur in einer Konstellation üblich: ein Witwer mit Kindern heiratet wieder, eine Witwe mit Kindern eher nicht. Diese Stiefmutterrolle war legitimiert und dennoch auch schon sehr problematisch. Kinder in Erstfamilien haben als Erfahrungsbasis eben auch nur diese eine Familie. Die Akzeptanz ihrer Eltern ist in einem hohen Maße auch ohne jede Bedingung gegeben. Das ändert sich schlagartig in der Zweitfamilie.

Für den Stiefvater und vor allem für die Stiefmutter (die Unterschiede sind sehr groß) gibt es keine natürliche Akzeptanz. „Du hast mir gar nichts zu sagen, du bist nicht mein Vater.“, ist in vielen Varianten ein Grundtenor der Beziehung. In diesen Zweitfamilien nach Scheidung ist die Beziehung keineswegs selbstverständlich und sie ist nicht einmal legitimiert durch anerkannte Versorgungsnotwendigkeiten.

Kultur ist das entscheidende Stichwort. Familien sind Kulturträger. Basis dieser Familienkultur ist die Bindung innerhalb der Familie. Patchworkfamilien müssen eine Kultur und Bindung aufbauen. Was kommt da zuerst, das Huhn oder das Ei?

In der Erstfamilie ist die Bindung zwischen den Eltern gefestigt, zumindest durch Zeit, und Kinder wachsen in diese Bindung hinein. Auf einer bestehenden Bindung wird eine Familienkultur mit Kindern aufgebaut. In der Patchworkfamilie heiratet jeder Partner eine Familie. Die Bindung zwischen den Erwachsenen ist nicht gefestigt. Zusätzlich sind häufig beide durch Erfahrungen der

gescheiterten Beziehung irritiert und belastet. In diese Situation kommt die Anforderung des Lebens mit Kindern, die weder die eigenen sind, denen man nicht als Neugeborenen begegnet, sondern als Wesen mit schon sehr ausgeprägtem Charakter, und die vorab wenig Grund haben, mit Offenheit und Sympathie in die Begegnung zu gehen. Denn diese Kinder wollen (Ausnahmen bestätigen die Regel) keinen „neuen“ Vater und keine „neue“ Mutter und verdächtigen die Neuen fast immer, verantwortlich für die Zerstörung der eigenen Familie zu sein oder doch wenigstens das Hindernis für die lange noch ersehnte Versöhnung zwischen Vater und Mutter darzustellen.

Der Wiederholungsdämon

Ehe und Familie waren für viele Jahrhunderte nicht auf der Basis von Liebe, sondern von gegenseitiger Nützlichkeit und Verlässlichkeit aufgestellt. Erst mit der Kleinfamilie kam auch die Voraussetzung einer (romantischen) Liebe als Basis einer lebenslangen Verbindung. Diese Veränderungen gingen einher mit der Industrialisierung. Die räumliche Trennung von Arbeit und Familie, die Ausbildung der Arbeiterklasse führten zur Ausbildung eines Privatraumes, der Kleinfamilie. Dieser Raum hatte die Funktion der Rückzugsmöglichkeit, auch der Entlastung von dieser schwierigen und problematischen Arbeitswelt. Die Familie war der Ort der Reproduktion, der privaten Sicherheit, des privaten Glücks und der Erholung.

Die nächste große Veränderung fand in der 2. Hälfte des letzten Jahrhunderts statt. Erst zögerlich, dann aber zunehmend, wurde die Bildung der Frauen besser und ihre Berufstätigkeit häufiger. Damit wurde eine zunehmende Wahlmöglichkeit eröffnet. Frauen mussten nicht mehr in der Ehe bleiben, um die Kinder und sich selbst versorgt zu wissen. Als dann die Möglichkeiten der Empfängnisverhütung durch die allgemeine Verbreitung der Pille wirklich allen zugänglich wurden, war die Abhängigkeit der Frauen vorbei, Sexualität immer in Verbindung mit Zeugung und damit immer in Verbindung mit der Notwendigkeit eines sicheren Versorgers für die Kinder denken zu müssen.

Nicht nur dadurch, aber auch dadurch, wurden alle Rollen verändert, die der Frauen und ebenso die der Männer. Beziehung spielt jetzt anders als noch vor 40 Jahren.

Unmittelbar können wir uns für uns selbst oder unsere Kinder arrangierte Ehen gar nicht mehr vorstellen. Unmittelbar verbindet sich damit die Vorstellung von Zwang und Unglück. Es gab Zwang und Unglück, aber wahrlich nicht nur. Heute ist offenkundig, dass die Dauer der Ehen zumindest nicht positiv durch die Umorientierung auf Liebesheirat beeinflusst worden ist. Da sind offenkundig ganz andere Wirkzusammenhänge mächtig.

Ob die Liebesheirat im Ganzen das Verhältnis der Eheleute zueinander verbessert hat, wissen wir nicht. Ob statistisch auf lange Sicht eines ganzen Lebens das Glück der arrangierten Beziehung schlechter war als das

Glück einer Liebesheirat, wissen wir schon gar nicht. Sicher ist aber, dass es gerade zu absurd ist, nur einen einzigen Gedanken bei der Suche nach Problemlösung zurück zu werfen. Wir sind also die Generation, die verstärkt ihre Erfahrungen machen muss mit wechselnden Beziehungen. Das Wort „Lebensabschnittspartner“ aber passt wenig, da es die Intentionen verkennt, die die Menschen nach wie vor leiten.

Diese Intentionen, diese Ideale sind es auch, die die Menschen andererseits in die Falle der Wiederholung schliddern lassen. Wenn die erste Beziehung nicht das Glück gebracht hat, dann soll es die zweite tun. Und möglichst inklusive aller Kinder, von denen man sich in der neuen Konstellation das eine schon immer ersehnte Familienglück erhofft. So kommt es nicht und so kann es nicht kommen.

Eine zweite auf Dauer angelegte Partnerschaft kann nicht wie die erste gelebt werden. Denn das Wissen um diese erste darf auf keinen Fall verdrängt werden. Im Regelfall war es nicht einfach nur der falsche Partner im Gegensatz zu dem richtigen in der neuen Beziehung. Das Ursachenbündel auch für das Scheitern ist viel umfänglicher. Es gilt zu erinnern, dass wir um das Wissen der Anfälligkeit, der Zeitabhängigkeit, der schleichenden Veränderungen unserer selbst wie des Partners reicher geworden sind. Spätestens in der zweiten Beziehung muss dieses Wissen als Reichtum ausgeschöpft werden, auch wenn es von der ersten Beziehung nur als Katastrophenwissen gespeichert ist.

Es gilt, dazu zu stehen, dass per se die zweite Beziehung nicht stabiler ist als die erste. Und es gilt, daraus Konsequenzen zu ziehen. Spätestens die zweite Beziehung muss in Beziehungsarbeit ausarten. Ob ihr dann der erhoffte lange Segen geschenkt wird, mag sich immer noch den eigenen Investitionen entziehen. Aber diese sind mit Sicherheit die Voraussetzung für einen solchen Segen.

Umso mehr gilt dies für das Leben in einer Zeitfamilie im Sinne der Patchworkfamilie. Kinder haben nicht einmal die Verliebtheit oder die neue Liebe, welche die Erwachsenen aneinander bindet. Eher im Gegenteil. Kinder haben erst einmal keine Bindung, außer zu ihren leiblichen Eltern. Also nicht zu den neuen Eltern und auch nicht zu den neuen Geschwistern.

Bindungen brauchen Geschichte, Bindungen brauchen Kultur. Im Schnitt wird die nötige Zeitspanne für eine Identitätsbildung der Patchworkfamilie mit fünf Jahren angegeben. Fünf lange Jahre muss man Zeit lassen und Zeit gestalten, um so etwas wie eine sichere Basis für alle zu schaffen. Das geht nicht irgendwie und nur mit Gefühl. Da müssen die Erwachsenen ihr Wissen und ihre Erinnerungen für die Chancen der Kinder aktivieren.

Man kann die zweite Familie nur leben, wenn man die erste weiter mitlebt. Da-

bei gilt es sorgfältig Grenzen zu ziehen und Weite zuzulassen, ein Wir zu definieren und die ersten Familienmitglieder trotzdem zu Recht kommen zu lassen. Weniger von unmittelbarem Gefühl kann man sich leiten lassen, sondern von einer Bedächtigkeit, die niemanden und gerade auch die Kinder nicht zwingt, aber auch nicht lässt. Patchworkfamilien können ein guter Ort für alle werden, aber sie werden es nicht von selbst.

Die Einübung in Mut und Humanismus

„Noch in den sechziger Jahren besaßen Familie, Ehe und Beruf als Bündelung von Lebensplänen, Lebenslagen und Biographien weitgehend Verbindlichkeit. Inzwischen sind in allen Bezugspunkten Wahlmöglichkeiten und -zwänge aufgebrochen. Es ist nicht mehr klar, ob man heiratet, wann man heiratet, ob man zusammenlebt und nicht heiratet, heiratet und nicht zusammenlebt, ob man das Kind innerhalb oder außerhalb der Familie empfängt oder aufzieht, mit dem, mit dem man zusammenlebt, oder mit dem, den man liebt, der aber mit einer anderen zusammenlebt, vor oder nach der Karriere oder mittendrin.“ (Beck, Ulrich, 2003, S. 188)

Was ist denn überhaupt noch klar? Offenkundig gar nichts. Und so kommen wir selbst bei der Betrachtung einer gegenwärtigen Lebensform auf das alles durchziehende Gegenwartsthema zurück. Die ungeheure Anstrengung des Menschen am Anfang des 21. Jahrhunderts liegt darin, noch einmal seine Welt neu erfinden zu müssen. Dieses Mal aber ist es keine Welt für uns alle, die da erfunden werden muss, sondern die einzelne jedes Einzelnen. Es erfordert klaren Mut und Stärke, die eigene Welt zu erfinden und sie wert- und nachhaltig zu leben. Und zwar sowohl in der Lebensform der Erstfamilie als auch in allen Variationen von Zweitfamilien.

Denn gerade in tiefgreifender Veränderung wird die Notwendigkeit gleichzeitiger starker Bindungen offenkundig. Kinder brauchen für die schiere Lebensfähigkeit solide Bindungen. Diese sind so wichtig wie die Luft zum Atmen. Für Erwachsene zumindest immer noch so wichtig wie die gute Luft, überleben kann man als Erwachsener für eine Zeitlang auch vereinsamt. Übrigens ist selbst gewählte Einsamkeit etwas ganz anderes.

Am Ende mag der Leser sich fragen, warum wir es nicht bei der Erstfamilie lassen, sozusagen nur im äußersten Notfall in eine Zweitfamilie steuern. Dieser Notfall aber wird genau von all denen erlebt, die die Erstfamilie aufgeben. Und wieder mag der Leser einwenden: Ja aber, was heißt denn Notfall? So viele Notfälle? Diese Intervention nützt niemals und ist nicht einmal hilfreich oder wertschätzend.

Es gibt keine Objektivität außerhalb der Beziehungen, es gibt nur eine Wirklichkeit in den Beziehungen. Die Frage nach der Möglichkeit von Beziehungen ist nur in der Spannung zwischen dem Individuum und den existentiellen Zeitthemen in ihren gesellschaftlichen Ausprägungen zu bestimmen. Wer wünscht sich nicht, in einer Beziehung ein Leben lang glücklich oder zumindest zufrieden zu sein? Wer wünscht sich nicht, seinen Kindern eine stabile und wohltuende Familienatmosphäre in sicheren langen Beziehungen bieten zu können? Aber die individuelle Beziehung wird gerade heute zum Bild der Zerrissenheit, die unsere Zeit prägt. Ein Dagegenhalten oder Dagegenhalten-Können hängt von vielen Faktoren ab, von denen der Einzelne nur einige selbst in der Hand hat. Deshalb wird, so weit wir sehen können, die Auflösung von Beziehungen weiter zunehmen. Und die Sehnsucht nach bleibenden Beziehungen wird nicht schwächer werden.

Das ist weder ein Plädoyer für leichte Wechsel von Beziehungen – wobei „leichte“ Wechsel auch gar nicht vorstellbar sind – noch gar eine Wertung. Es ist erst einmal die Anerkennung, dass es ist, wie es ist.

Jede Zeit hat ihre Chancen, so auch die Gegenwart. Wir werden uns an Patchworkfamilien gewöhnen müssen. Eines können sie uns lehren und müssen sie uns lehren. Eine Patchworkbeziehung setzt voraus, dass wir zu bedingungsloser Annahme fähig werden. Nicht mehr gilt: Blut ist dicker als Wasser, sondern unsere Wahl muss den Ausschlag geben.

Die neuen Familienmitglieder haben ihre eigene Geschichte und Kultur bis hin in kleinste Angewohnheiten, die uns zuwider sein können. Dieses Gefühl gilt es aufzulösen in eine umfassende Akzeptanz und die Bereitschaft, mit gutem Blick die eigene Notwendigkeit und die Bedürfnisse der anderen zusammenzubringen und eine neue Geschichte entstehen zu lassen.

Kommunikation ist der Schlüssel zur Wahrung von Chancen, Kreativität das Werkzeug zur Bildung der neuen Familienidentität und ein bedingungslos guter Wille zum Zusammenhalt die Basis. Yes, we can. Das gilt gerade jetzt, egal ob Erst-, Zweit- oder Wievielt-Familie. ■

Wer sich Rat holen will:

■ Ochs, Matthias und Orban, Rainer: Familie geht auch anders.

■ Minges, Britta: Patchworkfamilien in der Kinder- und Jugendliteratur der Gegenwart.

■ Döring, Dorothee: Glückliche Patworkkinder. Zu Hause in mehreren Familien. 2009

■ Homepage von Thomas Gerling Noerenberg, Familientherapeut in Münster.

DAS PFERD ALS THERAPEUT FÜR KINDER MIT DEM FRAGILEN-X-SYNDROM

AUGENBLICKE INTENSIVSTEN GLÜCKS

Ein warmes Schnauben aus samtweichen Nüstern, leises Klappern der Hufe – Rüdiger steht vor dem Stall und schaut mit großen, braunen Augen zu Kai. Kai wedelt aufgeregt mit den Händen, nein, er winkt nicht, auch wenn es fast so aussieht, sondern er beißt sich dabei in den Handrücken. Sein ganzer Körper steht unter Spannung. Der sechs Jahre alte Junge ist mit dem Fragilen-X-Syndrom, der häufigsten Form erblich bedingter geistiger Behinderung, geboren. Rüdiger stört das nicht. Ihn stören die Fliegen, deswegen peitscht sein Schweif. Verfehlungen wie die von Kai bezieht das Pferd nicht auf sich und bleibt deshalb ganz ruhig. Dafür ist Rüdiger auch ausgebildet. Der Wallach kennt Kai und mag ihn, er verbringt Zeit mit ihm, hat immer mal eine Möhre dabei – dass er einen überdurchschnittlich großen Kopf hat und seine Ohren groß und abstehend sind, ist Rüdiger ganz egal. VON ASTRID ELISAT

„Kai ist großartig", berichtet Friederike Bewig, die seit fünf Jahren neben anderen auch diesen Jungen therapiert.

Die Inhaberin des Braunschweiger Reit- und Therapiezentrums arbeitet mit diesen Kindern aus Leidenschaft und Überzeugung. In den meisten reittherapeutischen Einrichtungen scheuen sich die Mitarbeiter, diese hyperaktiven und mit einem Aufmerksamkeitsdefizit versehenen kleinen Menschen zu therapieren. Es ist nicht nur anstrengend, sondern auch riskant. Die Therapeutin und ihr Werkzeug, das Pferd, müssen hundertprozentig wachsam und aufmerksam sein, denn Kinder mit dem fragilen X-Syndrom sind in ihren Reaktionen nicht einzuschätzen.

Für die Querumerin hat diese Arbeit jedoch einen ganz besonderen Charme. „Diese Kinder geben einem so viel zurück", betont Bewig, „sie können so intensiv glücklich sein und den einzelnen Augenblick so sehr genießen". Das weiß auch Wallach Rüdiger. Sein gutmütiges Wesen ermöglicht es Kindern wie Kai auf dem Pferderücken zu einer unbeschwerten Ausgeglichenheit zu finden. Deshalb steht er still und aufmerksam, wartet auf seinen Einsatz. Allerdings ist er auch unter Pferden die Ausnahme – so wie Kai unter Menschen. Denn Pferde sind Fluchttiere und Rüdiger dafür wirklich extrem gelassen.

Das Reiten ist für Kinder mit fragilem X-Syndrom die Chance, Zugang zu einem Individuum zu bekommen – trotz Behinderung. Kai spürt die Wärme des Pferdekörpers – das liebt er. Auch wie die Muskeln arbeiten, das Pferd riecht und auf ihn reagiert. Er versteht, dass sein Verhalten das des Pferdes beeinflusst. Deshalb ist auch Kai bei der Therapiestunde hundertprozentig konzentriert – für seine Verhältnisse – und hinterher erschöpft, aber glücklich.

Doch welchen Nutzen hat die Therapie mit dem Pferd? Die erste zu lösende Aufgabe der Kinder mit dem fragilen X-Syndrom ist es, Mut zu fassen und auf das Pferd zuzugehen, um sich auf seinem Rücken tragen zu lassen. Trotz Kais Neigung, laut und hektisch zu sein, weiß er, dass er sich für Rüdiger zusammen nehmen muss. Wenn Kai schreit, flieht das Pferd und der Traum, darauf zu reiten ist zunichte. Also übt Kai sich in Disziplin. Das hilft ihm in seinem Alltag weiter.

Kais mentale und körperliche Beeinträchtigung liegt laut Experten im Mittelfeld. Für ihn ist die Reittherapie eine ganz große Chance, ebenso für seine Eltern. Sie sind dankbar, ein solches Angebot für ihr Kind zu bekommen. Im Braunschweiger Reit- und Therapiezentrum treffen sie auch andere Eltern

■ Das Braunschweiger Reit- und Therapiezentrum bietet vier Kernkompetenzen: Neben dem klassischen Reitsport mit Angeboten für jedes Leistungsniveau, mit Sportförderung durch Lehrgänge und Turniersport sowie Pädagogischem Reiten für Schulen und dem gesamten Voltigierzweig wird die Reittherapie angeboten. Dazu gehört der Rehabilitationssport ebenso wie das Therapeutische und Heilpädagogische Reiten und das Ausrichten von Veranstaltungen wie beispielsweise das Landesbehindertenreitfest. Der Freizeitbereich soll Spaß bringen und hat zum Ziel, dass Pferd und Reiter eine harmonische Einheit werden: Ob Ponyführen, Ferienfreizeit oder Ausritte, Kutschfahrten, Kindergeburtstage und Qualifizierungsprogramme wie die Motivationsabzeichen „Hufeisen", aber auch klassische Reitabzeichen, wird alles aus dem Bereich rund um das Pferd professionell angeboten. So können auch Firmenveranstaltungen und Managerseminare auf dem Gelände stattfinden.

mit ähnlichen Problemen. Austausch und intensive, lösungsorientierte Gespräche gehören zu den Aufenthalten in Querum. Regelmäßig werden dort Fachvorträge angeboten. Beispielsweise vermittelt Tanja Müller von der Interessengemeinschaft Fragiles-X-Syndrom e.V. den Zuhörern die Besonderheiten der betroffenen Kinder. Sie berichtet über den Umgang mit der Diagnose und wie aus diesen Kindern fröhliche, selbstbewusste Erwachsene werden können.

Kai hat den wichtigen Erstkontakt mit dem Pferd schon lange erfolgreich abgeschlossen. Er arbeitet mit Friederike Bewig bereits an seiner dauerhaften Konzentration, die Intervalle der Zeit auf dem Pferd werden langsam aber sicher gesteigert. Gelingt dies immer besser, schafft Kai sogar den dritten Schritt und erhöht das Grundtempo auf dem Pferd. Heute ist das gar nicht so leicht, Kai ist nicht so gut gelaunt, denn Friederike ist nicht da. Er muss mit einem anderen Übungsleiter klar kommen – auch dies ist Teil der Therapie. Kommt Kai mit dieser neuen und für ihn unerwarteten Situation zurecht, kann ein Pferdewechsel oder gar ein Ausritt in den Wald die Fortsetzung seiner Therapie sein. ■

Weitere Informationen unter:
www.frax.de
www.rehakids.de
www.reitundtherapiezentrum-braunschweig.de

STICHWORT „FRAGILES-X-SYNDROM“

Fragiles-X Syndrom ist die häufigste Form erblicher geistiger Behinderung. Ein Gendefekt auf dem X-Chromosom ist hierfür die Ursache. Die Forschung geht heute von einer Häufigkeit von ca. 1 : 4000 bei Männern aus. Frauen sind seltener betroffen. Der Grad der intellektuellen Beeinträchtigung reicht von leichter Lernbehinderung bis zur schweren geistigen Behinderung. Jungen sind meist schwerer betroffen als Mädchen.

Neben der mentalen Beeinträchtigung gibt es eine Reihe körperlicher Besonderheiten, die beim FraX-Syndrom auftreten können. Das Gesicht der Betroffenen ist meist lang und schmal, das Kinn kann sehr ausgeprägt und kantig sein. Der Kopfumfang ist überdurchschnittlich groß, er liegt aber noch im oberen Normalbereich. Die Ohren können sehr groß sein und stehen häufig ab. Die Merkmale des Gesichtes sind bei sehr jungen Kindern noch schwach ausgeprägt, treten aber mit zunehmendem Alter immer deutlicher hervor. Bei weiblichen Personen mit einem FraX-Syndrom bleiben sie auch im Erwachsenenalter schwächer ausgeprägt. Erwachsene Männer haben zu 80 Prozent eine Hodenvergrößerung (Makroorchidie), die Hodenvergrößerung kann aber auch schon bei Kindern deutlich sein. Die Gelenke sind oft überstreckbar. Der Muskeltonus weicht vom üblichen Tonus ab. Häufig ist er schwächer (Hypotonie), aber auch das Gegenteil, ein erhöhter Tonus (Hypertonie) ist möglich. Dadurch haben Betroffene einen auffälligen Gang, sie wirken schlaksig und etwas unbeholfen.

Die körperlichen Merkmale sind einzeln nicht besonders auffällig, doch in der Kombination ergeben sie das FraX-Syndrom typische Erscheinungsbild. Es gibt aber auch Verhaltensauffälligkeiten, die bei Menschen mit FraX-Syndrom gehäuft vorkommen. Insbesondere zählt dazu Hyperaktivität und ein Aufmerksamkeitsdefizit. Einige Verhaltensweisen tragen Autismus-ähnliche Züge, wie das Vermeiden von Blickkontakt, soziale Scheu, stereotypes Verhalten und das Bestehen auf Ritualen. Häufig wedeln Kinder mit den Händen oder beißen in den Handrücken wenn sie besonders erregt sind. FraX-Syndrom Betroffene sind leicht erregbar und neigen vor allen in jungen Jahren zu heftigen Wutausbrüchen. Ihre Frustrationstoleranz ist niedrig, Bedürfnisse aufzuschieben fällt ihnen sehr schwer. Viele Verhaltensauffälligkeiten schwächen sich nach der Pubertät jedoch ab.

Die Entwicklung von Kindern mit FraX-Syndrom verläuft verzögert. Sie laufen spät und können Gleichgewichtsstörungen haben. Auch mit der Feinmotorik, wie z. B. dem Halten von Stiften oder dem Umgang mit Besteck haben sie häufig Probleme. Die Sprachentwicklung beginnt spät und verläuft langsam. Später haben die Kinder oft eine undeutliche Aussprache. Sie wiederholen einzelne Wörter oder Sätze (Echolalie), gern stellen sie auch immer wieder die gleichen Fragen. Das Sprachverständnis ist zumeist deutlich größer, als es der aktive Wortschatz vermuten lässt. Trotz der oft erheblichen geistigen Beeinträchtigung haben die Betroffenen ein hervorragendes Langzeitgedächtnis. Vor allem Orte und Wege prägen sich fotografisch ein. Sie entwickeln oft ein starkes Interesse für ein Sachgebiet, auf dem sie sich dann ein erstaunliches Wissen aneignen können.

Die zuvor beschriebenen Merkmale des FraX-Syndroms treten selten alle bei einem Menschen auf, es können sehr viele Symptome zutreffen, aber auch nur einige, wenige. Auch ein Kind mit FraX-Syndrom ist immer ein Kind seiner Familie, mit vielen Ähnlichkeiten zu seinen Eltern, Geschwistern und Verwandten in Aussehen und Charakter.

Weitere Informationen: www.frax.de

STICHWORT „THERAPEUTISCHES REITEN“

Die wohltuende Wirkung des Reitens auf Körper und Seele ist schon seit dem Altertum bekannt und jetzt wissenschaftlich belegt. Deshalb ist das Therapeutische Reiten heute ein wesentlicher Bestandteil in der Behandlung verschiedenster Erkrankungen und wird in vier Fachbereiche unterteilt:

Ende der 50er Jahre entwickelte sich die **physiotherapeutische Behandlung mit dem Pferd, die Hippotherapie**; in den 60er Jahren **die heilpädagogische Förderung mit dem Pferd** – vorwiegend für Kinder und Jugendliche. Etwa im Jahr 2005 kam die **ergo-therapeutische Behandlung mit dem Pferd** hinzu. Noch im Aufbau befindet sich der **Einsatz des Pferdes im psychotherapeutischen Kontext**.

Das Therapeutische Reiten nutzt die harmonische Gemeinschaft von Pferd und Mensch in Hippotherapie, im Heilpädagogischen Reiten und Voltigieren und im Reiten als Sport für Menschen mit Behinderungen. Auf diese Weise erfahren die Teilnehmer zahlreiche positive Wirkungen: Harmonie, Linderung, Prävention, neue Lebensfreude, Hilfe in der Persönlichkeitsentwicklung und gestärktes Vertrauen in sich und andere.

Das DKThR – Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. – hat inzwischen mit seinen knapp 3000 Mitgliedern und mit seiner intensiven Kooperation mit den maßgeblichen Fachverbänden eine absolute Vorreiterrolle. Als der Fachverband für alle Berufsgruppen im Therapeutischen Reiten und für die Institutionen, die Therapeutisches Reiten anbieten, verantwortet er die Förderung und fachliche Unterstützung aller in Deutschland tätigen Fachkräfte, Kliniken, Therapiezentren, Reit- und Fahrvereine, Reit- und Fahrschulen und anderer zweckmäßiger Institutionen in den vom DKThR geförderten Bereichen des Therapeutischen Reitens.

Weitere Informationen unter: www.dkthr.de

HOMÖOPATHIE – NICHTS DRIN – NICHTS DRAN?

ES GIBT IMMER EIN KRANKES GANZES

Homöopathie ist eine denkbar andere Art des Heilens. Sie hat nichts zu tun mit Kamillentee, kalten Güssen, Echinacinpräparaten zur Stärkung des Immunsystems oder besonderen Ernährungsregeln. All dies hat seinen Platz im Rahmen der alternativen Heilweisen, doch Homöopathie ist weit mehr als das – sie gestaltet unser Weltbild radikal um und fordert unser Denken heraus.

VON SOLVEIG POCKRANDT

Gegner der Homöopathie betonen immer wieder, dass homöopathische Arzneien keinerlei Wirkstoff enthalten. Chemische Untersuchungen weisen lediglich die Trägersubstanz, zum Beispiel Milchzucker nach. Und davon soll es mehr als 2000 unterschiedliche Arzneien mit einem breit gefächerten Wirkspektrum geben?

Für unser naturwissenschaftlich geprägtes Weltbild ist das eine Provokation. Wir haben gelernt, auf eine bestimmte Art zu denken. Das hat sich über Jahrtausende entwickelt. Mit diesem Denken strukturieren wir unseren Alltag, betreiben wir Medizin, Wissenschaft und Politik. Die Denkstrukturen, derer wir uns heute bedienen, haben ihre Wurzeln im 16. und 17. Jahrhundert und sind geprägt vom Newtonschen Weltbild. Dieses mechanistische Weltbild ist so sehr Teil unseres kollektiven Denkens geworden, das es sich im Gedächtnis unserer Zellen dauerhaft abgelagert hat. Wir glauben daran. Wir leben damit. Und, wie so häufig, verwechseln wir Gedanken über die Wirklichkeit mit der Wirklichkeit selbst. In diesem Weltbild hat die Vorstellung von einer Wirkung ohne Wirkstoff keinen Platz. Denn das funktioniert nicht. Ebenso wird keine Diagnose ohne Blutwerte akzeptiert. Wir brauchen Beweise.

Anders in der Quantenphysik: „Wir haben uns irgendwann an die Vorstellung von Wirkungen ohne Wirkstoff gewöhnen müssen, weil die Realität sie uns unübersehbar offeriert hat.“[1] Albert Einstein schrieb über elektromagnetische Felder: „Die elektromagnetischen Felder sind nicht Zustände eines Mediums (des Äthers), sondern selbstständige Realitäten, die auf nichts anderes zurückzuführen und an keinen Träger gebunden sind.“[2] Das trifft auch auf unsere homöopathischen Arzneien zu. Sie sind eine selbstständige Wirklichkeit, ohne Substanz, nämlich eine Idee, eine Information. Unser Körper und unsere Seele verstehen das. Sie regieren darauf. Verabschieden wir uns also bei der Betrachtung von Homöopathie von der Vorstellung, dass stabile Teilchen, also Materie, die Grundbausubstanz unserer Welt sei und das Universum ein riesiger Baukasten. So einfach ist es nicht. Bekannt ist, dass Quantenphysiker die seltsame Doppelnatur von Energie und Materie herausgefunden haben. Licht ist sowohl Welle als auch Teilchen, je nach Versuchsanordnung und Position des Beobachters. Teilchen (Materie) und Welle (Energie) sind also unterschiedliche Aspekte eines Systems.

Übertragen auf die verschiedenartigen Herangehensweisen von traditionellen Medizinern und Homöopathen bedeutet das: Chemisch orientierte Mediziner untersuchen Veränderungen auf zellulärer und biochemischer Ebene und finden hier die Ursache für Krankheit, zum Beispiel Bakterienbesiedlung, Über- oder Unterfunktion verschiedener Organe, Über- oder Unterproduktion verschiedener Stoffe und mechanische Überbelastung. Hier setzt die chemische Medizin mit ihrem Wunsch, zu heilen und zu lindern, an. Oft auch mit Erfolg.

Homöopathen hingegen sehen Krankheit nicht als Zustand, sondern als einen Prozess, gespeist aus genetischen und erworbenen Faktoren. Leben bedeutet ständige Anpassung der inneren an die äußeren Umstände. Dazu bedarf es einer gelungenen Kommunikation der verschiedenen Organe, Organsysteme und Zellen, also des Informationsflusses sowohl innerhalb des Körpers als auch zwischen Mensch und Außenwelt.

Funktioniert dieser Informationsaustausch, entstehen Gesundheit und Wohlbefinden. Information regiert den Menschen, seine Organe und Zellen. Information kann krank machen und heilen. Krankheit spiegelt meist eine einzige Information mit verschiedenen Gesichtern. Es gibt immer ein krankes Ganzes. Deshalb existiert der Begriff „Psychosomatik“ in der Homöopathie nicht – er ist überflüssig, weil Geist

und Körper einander stets spiegeln. „Zu behandeln ist immer der kranke Mensch und nicht die Krankheit.“[3]

Stellen Sie sich einen jungen Mann mit einem quälenden Hautausschlag vor. Die Haut ist trocken und rissig. Der Patient fühlt sich unwohl und gereizt. Alles greift ihn an, alles juckt. Kennen Sie den Ausdruck „das kratzt mich doch nicht“, wenn einen Menschen etwas nicht berührt? Diesen Mann kratzt alles. Der Zustand der

„Zu behandeln ist immer der kranke Mensch und nicht die Krankheit.“

Welt, der mitleidlose Umgang vieler Menschen miteinander machen ihn zum Rebellen. Er möchte aus der Haut fahren, etwas verändern. Er kann seine Grenze – auch körperlich, seine Haut als Grenze zur Außenwelt – nicht akzeptieren. Einem solchen Menschen könnte jetzt eine lindernde Salbe verordnet werden. Der Hautausschlag heilt dadurch ab. Der Patient ist zufrieden – aber nicht lange. Nach einem halben Jahr kommt er wieder, diesmal mit heftigen Magenbeschwerden. Seine Reizbarkeit und Empfindlichkeit ist noch vorhanden. Sie liegt ihm jetzt wie ein Stein im Magen. Sein Internist diagnostiziert einen Reizmagen oder eine Magenschleimhautentzündung. Was ist passiert? Die Information „Reizbarkeit, aus der Haut fahren und nichts mehr schlucken wollen“ hat sich auf ein anderes Organ übertragen.

Natürlich könnte man nun den kranken Magen mit entsprechenden Medikamenten behandeln, sogar mit Erfolg. Die Grundproblematik dieses Menschen bliebe davon jedoch unangetastet.
Es gibt ein sehr schönes Beispiel von Thorwald Dethlefsen, das dieses Problem anschaulich darstellt: Sie fahren Auto, und plötzlich leuchtet eine rote Warnlampe auf. Sie halten an und rufen einen Pannendienst. Der freundliche Experte fragt, was Sie stört. Die rote Lampe? Kein Problem – er dreht die Birne heraus. Nichts leuchtet mehr. Sie fahren weiter. Als nächstes stört Sie ein klopfendes Geräusch. Aber Sie haben dazu gelernt: Sie drehen die Stereoanlage voll auf und geben Gas. Schließlich bemerken Sie einen brenzligen Geruch und greifen zum Fichtennadelduftspray… So endet die Fahrt mit Totalschaden. Ein anfänglich kleiner Defekt legt schließlich das ganze System lahm. Die Grundinformation ist nicht berücksichtigt worden und hat immer bedrohlichere Zustände nach sich gezogen.

Lebensfreude als Heilmittel

Homöopathie setzt auf dieser Informationsebene an. Es gibt ungefähr 550 verschiedene Arzneien, die einen reizbaren, empfindlichen Menschen heilen können. Es reicht jedoch nicht, nur „Reizbarkeit“ zu diagnostizieren. Die heilende Arznei muss den Symptomen sowohl auf der körperlichen Ebene als auch im psychischen Bereich exakt entsprechen. Sie muss passen, wie ein Schlüssel in das dazugehörige Schlüsselloch. Der Lebenskraft wird die entsprechende Information als Stimulus zur Selbstheilung gegeben. Bei akuten Erkrankungen kann die Information sehr rasch umgesetzt werden, bei chronischen ist es ein längerer Prozess.

Dethlefsen zeigt uns mit seinem Beispiel anschaulich, wie ein Krankheitsprozess in immer tiefere Schichten geschoben wird, wenn Symptome unterdrückt und nicht geheilt werden. Unterdrückung, das „Nicht Hinschauen“, bereitet den Boden für die Entstehung schwerer Pathologien wie Depressionen oder Krebs.
Als Homöopathin stelle ich nach der Erstanamnese für meine Patienten einen so genannten „Lebensstrahl“ her. Dieser Strahl zeigt mir, wann welche gesundheitlichen Störungen auftraten und was ihnen vorausging.

Menschen mit schweren psychischen und/oder physischen Erkrankungen haben oft eine Biografie, die unter dem Motto zu stehen scheint: Du sollst nicht merken! Jede vitale Lebensäußerung, sei es akute Erkrankung oder unangepasstes Verhalten, wurde frühzeitig unterdrückt. Entzündliche fieberhafte Erkrankungen sind Zeichen der direkten Auseinandersetzung mit der Umwelt, sind Lebendigkeit. Sie sind aber auch unmittelbar, beängstigend und zeigen uns unsere Grenzen. Unser Körper macht, was er für richtig hält. Wir wollen das nicht sehen. Es ist das Leben selbst, das uns Angst macht. Wir haben kein Vertrauen in die Selbstheilungskräfte unseres Organismus.

Durch dieses Verhalten leben viele Menschen dauerhaft in einem Zustand, der im Grunde weder Krankheit noch Gesundheit ist. Ihnen fehlen Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude, aber sie funktionieren weiter – ohne Fehlzeiten in Schule und Beruf, ohne Auffälligkeiten im Alltag. Unsere Gesellschaft erinnert immer mehr an Potemkinsche Dörfer: Alles Fassade, alles Schein, alles festgelegt und genormt. Auf der Strecke bleiben die Lebendigkeit, die Lebensfreude. Dabei wusste schon Paracelsus, der große Universalgelehrte und Arzt des späten Mittelalters, dass Lebensfreude das beste Heilmittel ist, Angst und Niedergeschlagenheit aber das Tor, durch das jede Krankheit marschiert. Der Arzt hat unter anderem die Aufgabe, den Patienten so lange aufzuheitern, bis die Natur ihn gesund gemacht hat. Heilung kommt nie von Außen – Heilen kann sich nur jeder selbst. Viele schulmedizinische Therapien unterdrücken lediglich die Symptome. Diese Unterdrückung schwächt die Lebenskraft und damit die Chancen zu echter Heilung.

Homöopathie als Weg

Der Anspruch, in unserer Gesellschaft immer funktionieren zu müssen, wird von den Eltern an die Kinder weitergegeben und löst bereits bei ihnen Ängste aus, diese Forderungen nicht zu erfüllen. Schon ein Kind darf kaum noch krank sein. Es muss in den Kindergarten oder in die Schule. Das führt dazu, dass Kinder einerseits

eine schwache Lebenskraft haben und andererseits kein gesundes, stabiles Ich entwickeln können. Sie leiden auch als Erwachsene noch an einem Gefühl von Wertlosigkeit und müssen sich ihre Existenzberechtigung täglich neu erarbeiten, ernst und verbissen. Sogar die wenige Freizeit wird zu einer ernsten Angelegenheit und dient mit Fitnesstraining und Kreativitätszwang dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit und – angeblich – der Gesundheit! Die empfundene Mangelhaftigkeit wird häufig kompensiert durch narzisstische Selbstüberschätzung: Die Welt soll sich um uns drehen, wir sind der Maßstab aller Dinge – ohne uns läuft nichts.

Das allerdings führt zu ständigen Frustrationen und verstärkt das Grundgefühl von Wertlosigkeit. Die Angst vor dem Versagen und die Orientierungslosigkeit eines schwachen Ichs bereiten den Weg in schwere Pathologien wie Depressionen und/oder Krebs – beides inzwischen Volkskrankheiten. Diese Grundmuster zeigen sich bei vielen Patienten.

Dazu ein authentischer Fall aus meiner Praxis: Eine attraktive, beruflich erfolgreiche junge Frau mit Migrationshintergrund (die Eltern stammen aus Bosnien) sucht mich wegen Magenbeschwerden, Herzrasens und Furcht vor drohender Herzkrankheit auf. Außerdem knirscht sie mit den Zähnen, was zu Verspannungen und Schmerzen im Kiefer- und Nackenbereich führt. Alle Symptome verschlimmern sich nach Mitternacht. Neben einer Reihe weiterer körperlicher und seelischer Besonderheiten hat sie panische Angst vor Flugreisen und Tunnelfahrten.

Durch diese Beeinträchtigungen engt sich ihr Aktionsradius immer weiter ein und behindert ihr berufliches Fortkommen. Das Thema Angst, sogar Todesangst, prägt ihr Leben, obwohl sie selbst nie bedroht war. Der Vater musste als Dissident aus Jugoslawien fliehen, und der Bosnien-Krieg hat die Eltern auch im Exil tief betroffen, geprägt und beeinflusst. Es gab für die Familie monatelang kein anderes Thema mehr. Die junge Frau hat einen verantwortungsvollen, gut bezahlten Job, engagiert sich im Tierschutz und unterstützt die Mutter bei der Pflege des schwer kranken Vaters, der nach einem Schlaganfall das Bewusstsein nicht wieder erlangt hat. Trotzdem hat sie immer das Gefühl: Es reicht noch nicht. Sie muss noch besser sein und noch mehr tun.

Diese Frau brauchte eine ganze Reihe homöopathischer Mittel, darunter Arsen, Sepia und Carcinosinum – natürlich über einen längeren Zeitraum. Es ist ein Grundsatz der Homöopathie, immer nur ein Mittel, eine Information zu geben. Denn die Lebenskraft braucht Zeit, um sie umsetzen zu können. Die Ängste der jungen Frau reduzierten sich und verschwanden schließlich ganz. Gleichzeitig besserten sich auch die körperlichen Symptome. In diesem Fall half die homöopathische Behandlung allein – häufig ist jedoch die Ergänzung von homöopathischer und psychotherapeutischer Behandlung sinnvoll, vor allem, wenn die Pathologie schon weiter fortgeschritten ist. Homöopathie ist ein langsamer, aber stetiger Weg, Menschen psychisch und physisch zu stabilisieren und ihnen zu helfen, alte Verhaltensmuster zu lösen und neue, der Realität besser angepasste Muster zu entwickeln.

Zurück zur Physik

Einstein hat errechnet, dass Energie und Materie äquivalent sind, das heißt, verschiedene Zustände des Seins. Quantenphysiker haben Information als Urgrund allen Seins erkannt. Darin sind alle Möglichkeiten vorhanden. Homöopathische Medikamente setzten an der Stelle an, wo aus dem Feld der Möglichkeiten im Ineinandergreifen von Geist und Materie eine andere Wirklichkeit – die der Gesundheit – sich manifestieren kann.

Das mechanistische Weltbild und die damit verbundene Medizin haben uns große Fortschritte gebracht. Niemand will nach einem Unfall auf optimale chirurgische Versorgung verzichten, vielen Menschen hat die Möglichkeit zum Beispiel Insulin und Schilddrüsenhormone zu substituieren, eine normale Lebenserwartung geschenkt, und auch Antibiotika und Cortison können lebensrettende Notfallmedikamente sein.

So wie die Quantenphysik Materie als Welle und Teilchen beschreibt, können traditionelle Medizin (Teilchen-Ebene) und Homöopathie (Wellen-Ebene) einander ergänzend für ein gesundes Leben eingesetzt werden. ■

(1) Prof. Dr. med. Walter Köster, Kamingespräche zur Homöopathie, S. 10, Frankfurt/Main, 2001

(2) Ebda. S. 12

(3) James Tyler Kent, Philosophische Gedanken zur Homöopathie – Aphorismen, S. 36, Baar 2004

Literatur:

Hans-Peter Dürr, Marianne Österreicher, **Wir erleben mehr als wir begreifen**, Freiburg 2001

Natalie Knapp, **anders denken lernen**, Bern 2008

Walter Köster, **Kamingespräche zur Homöopathie**, Frankfurt 2001; **Spiegelungen zwischen Körper und Seele**, Stuttgart 1993 u. 2006

James Tyler Kent, **Philosophische Gedanken zur Homöopathie**, Baar 2004

Shimon Malin, **Dr. Bertlmanns Socken – Wie die Quantenphysik unser Weltbild verändert**, Hamburg 2006

DIE AUTORIN

Solveig Pockrandt
ist 55 Jahre alt, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Demnächst wird sie Großmutter und lebt in einer Lebensgemeinschaft mit derzeit fünf vierbeinigen Hausgenossen, überwiegend Leisetretern.

Studiert hat Solveig Pockrandt Geschichte und Anglistik für das Höhere Lehramt. Statt für den Schuldienst hat sie sich aber für eine Heilpraxis in Wolfenbüttel entschieden. Dafür hat sie eine Ausbildung zur Klassischen Homöopathin und Tätigkeiten in der Erwachsenenbildung seit dem vorigen Jahrhundert (1993) absolviert.

Seit zehn Jahren ist sie außerdem Ausbilderin für Klassische Homöopathie, Heilerin und Zen-Schülerin bei Gundula Meyer in Ohof. Für weitere Informationen ist Solveig Pockrandt unter 05331-33809 zu erreichen.

KREATIVITÄT IST LEBENSQUALITÄT

WIE UNS MENSCHEN DAS WOHNEN BEEINFLUSST

Die (eigenen) vier Wände. Wie sehen sie aus, die eigenen vier Wände; und warum sehen sie so aus, die eigenen vier Wände; und vor allen Dingen: Was machen sie mit uns, diese vier Wände? Der Architekt und Künstler Horst Schmied aus Lagesbüttel, er hat das Schmied-Haus erfunden, was „Wohnung“ mit uns macht, antwortet: „Der Mensch braucht Luft, Klima, Wärme, Lebensqualität.“ Das sind physikalisch messbare Indikatoren. Schmied weiß aus seiner über vierzigjährigen Berufstätigkeit, dass nicht messbare Werte im Bereich Wohnen und Umfeld eine große Entscheidung auf unser Wohlbefinden haben: „Ich nenne es Ausstrahlung eines Raumes, eines Gebäudes. Begeben Sie sich doch in einen Selbstversuch: Achten Sie auf Ihre Gefühle, wenn Sie vor einem vielstöckigen Betonklotz- oder einem alten Backsteinhaus stehen. Dann verstehen Sie, was ich mit Lebensqualität meine.“

VON FRANK GOTTSAND-GROSS

Die Bundesregierung hat es verstanden, zeigt der Auszug aus dem Internetauftritt des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung: „Wohnen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Gute Wohnstandards und intakte Städte sind für die Lebensqualität des Einzelnen von Ausschlag gebender Bedeutung. Sie tragen darüber hinaus auch wesentlich zu einem guten sozialen Klima in unserer Gesellschaft bei. Die Lebensqualität und persönliche Zufriedenheit der Menschen wird maßgeblich durch die Wohnung oder das eigene Heim sowie durch das unmittelbare Wohnumfeld mit bestimmt.“

Blicke in die bundesrepublikanische Realität: Maria Dröbler (82) aus Salzgitter zog mit 14 Jahren in das Haus (Ostsiedlung), in dem sie noch heute lebt. „Ja, es sind 68 Jahre her, dass ich mit Mutter und Vater in die Wohnung über der jetzigen gezogen bin. Hier in diesen Räumen hat mich mein Mann über die Türschwelle getragen. Und zwei Kinderchen habe ich hier auch zur Welt gebracht.“

Fast 70 Jahre in knapp 56 Quadratmetern. Kleinster belebbarer Raum: das Kinderzimmer mit 12 Quadratmetern. Zwei Kinder teilten sich über viele Jahre den Raum. Nur ein wenig größer als das Badezimmer. Ausblick vorn, aus dem Küchenfenster: Kleine Rasenfläche, Fußweg, Straße, gegenüberliegendes Haus. Manche würden sagen: Trostlos. Hinten, Wohnzimmeraussicht: Rasenfläche, ein paar Bäume. Und Häuser. Trist, würden auch hier viele sagen. Maria Dröbler sieht das anders: „Nu schauen sie doch: Ich kenne hier jeden Stein, jeden Baum. Nur die Menschen sind weniger geworden, die ich noch kenne, oder die mich grüßen. Der liebe Gott möge es richten, dass ich auch hier sterbe. Meine Freundin, die Marita, wohnt in einem Hochhaus in Lebenstedt. Wissen Sie, die ist nur noch unglücklich. Da hab ich es hier doch viel besser.“

Karl, ältester Sohn von Maria Dröbler, zieht ein anderes Resümee aus dem Leben im, wie er es nennt, Wohnklo: „Die Jahre in dem etwa 12 Quadratmeter großen Kinderzimmer haben Spuren hinterlassen. Entfaltung? Intimsphäre? Gar nicht dran zu denken. Ich will jetzt gar nicht von all den anderen Problemen reden, die wir hier hatten und haben. Nur ein paar Stichwörter: Gettoisierung, Sanierungsstau, Überalterung, Wohnungsleerstände. Hier leben macht krank. Von Lebensqualität keine Spur.“

Führende Städteplaner warnen in jüngster Vergangenheit vor einer Entwicklung, die zu großen Schwierigkeiten und Unruhen führen kann. Sie nennen die Entwicklung „Segregation“.

Hintergrund ist der Zusammenhang zwischen Stadtentwicklung und Armut. In den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die sozial-räumliche Segregation nach „arm und reich“ zum großen Teil abgebaut. Doch die Entwicklung kippt seit einigen Jahren.

Insbesondere Kinder leiden zunehmend unter dieser Entwicklung. Drei Beispiele für den Zusammenhang von Kinderarmut und schwierigem Wohnumfeld: „Je höher der Anteil an Schulanfängern aus sozial benachteiligten Haushalten ist, desto höher ist die Belastung der Außenluft mit Schwefeldioxid und Stickstoffmonoxid“; „ Je geringer der sozio-ökonomische Status der Eltern von Schulanfängern, desto höher die Straßenverkehrsbelastung am Wohnort“; „Je geringer der sozio-ökonomische Status der Eltern, desto höher die Belastung der Innenraumluft mit Staub, Blei, Cadmium und Arsen bei Kindern.“

Die Stadt Salzgitter, belastet mit Ghetto ähnlichen Wohnquartieren, stemmt sich seit Jahren gegen die drohende Entwicklung der Segregation. In dem Projekt „Soziale Stadt“ werden ehrgeizige Pro-

gramme vorangetrieben. Für Salzgitter ist die Stadterneuerung ein ganz besonders herausragendes Thema, um die Stadt für die Zukunft fit zu machen.

Mit dem Städtebauförderungsprogramm „Soziale Stadt“ werden in den Wohnquartieren Fredenberg in Salzgitter-Lebenstedt sowie Ost- und Westsiedlung in Salzgitter-Bad zwei anspruchsvolle Projekte betrieben. „Zentrales Anliegen des Bund-Länder-Programms Soziale Stadt und damit der Stadtteilentwicklung in benachteiligten Stadtteilen ist, das eigenständige Stadtteilleben wieder aufzubauen, den sozialen Verbund wieder herzustellen, alle vorhandenen örtlichen Potentiale zu stärken und die Bewohner zu motivieren, in Initiativen und Vereinen mitzuwirken und sich dauerhaft selbst zu organisieren“, heißt es auf www.sozialestadt.de. Denn nur mit diesen oben genannten Parametern ist eine positive Zukunft zu erwarten.

Weg von der reinen Schlafstätte hin zu einem Ort, mit dem sich die Menschen identifizieren, sich einbringen und wirklich vor Ort leben, einkaufen, Sport machen und eben glücklich sind.

So soll erreicht werden, dass die Stadtteile schrittweise wieder als selbstständige Gemeinwesen funktionieren.

Außerdem wurden im Pilotprojekt Stadtumbau-West im Seeviertel in Salzgitter-Lebenstedt zwei Hochhäuser entmietet und abgerissen. Die Baukosten für das Kommunikationszentrum „Seeviertel-treff“ teilten sich Bund, Land und Stadt.

Inzwischen hat sich die Aufnahme dieses Quartiers in das Regelförderprogramm Stadtumbau-West ergeben. „Das konsequente Umsetzen der einzelnen Abschnitte der Stadterneuerung führt dazu“, erklärt Salzgitters Oberbürgermeister Frank Klingebiel, „dass wir ein völlig anderes Wohnumfeld schaffen. Wenn wir die heutige Situation betrachten, so können wir sagen, dass die Lebensqualität in den Wohnquartieren wieder deutlich gewinnt. Wir sind auch hier auf dem richtigen Weg zur kinder- und familienfreundlichen Lernstadt.“

Architekt Schmied kritisiert den allgemeinen, fantasielosen, vielstöckigen Geschossbau als wenig kreativ und im Hinblick auf Lebensqualität völlig indiskutabel und leblos. Solchen Orten fehlt jeglicher Flair, Menschen können dort nur überleben, aber nicht Leben genießen. „Was erleben wir denn? Stupides Übereinandersetzen von Stockwerken. Küche über Küche, Toilette über Toilette. Kann man so in Ruhe auf den Topf gehen? Ich nicht“, bekräftigt Schmied. Sein Ansatz: Unterschiedliche Grundrisse und beispielsweise in den Treppenhäusern grüne Oasen einplanen. Lebensqualität, so beschreibt es letztlich auch die Bundesregierung, findet sich auch in guten, identitätsstiftenden Wohnstandards wieder.

Wohnraum braucht Aura, Ordnung und Stimmigkeit. Menschen brauchen positive Atmosphäre und ein ansprechendes Umfeld, um sich wohl zu fühlen. Manche sagen dazu Feng Shui, Architekt Schmied bezeichnet es als Bauchgefühl. Lebensqualität im Wohnraumbau bedeutet für ihn: „Nicht die Größe der einzelnen Räume ist entscheidend. Die Raumfolge zueinander, die Stimmigkeit der Lichtverhältnisse, Möbelstellflächen, Funktionalität und die Größe des Grundrisses sowie zwischen den Räumen Licht reinlassen.“

Also ist nicht die Größe der Räume entscheidend? Und das in Bezug auf die Kinderzimmer? „Wer, bitteschön, sagt denn, dass ein Kinderzimmer immer nur auf einen Raum beschränkt bleiben muss? Warum kann nicht der Flur auch zu einem Teil des Kinderzimmers werden?“, hinterfragt Schmied.

Bedeutet Kreativität im und am Bau nicht auch gleichzeitig einen größeren Einsatz von finanziellen Ressourcen, die zur Zeit ja in allen wesentlichen Bereichen eher knapp sind?

Bleiben wir bei der 08/15 Planung, wird es im Geschossbau auf absehbare Zeit keine Lebensqualität geben. Zumindest nicht die Qualität, die man heute erreichen könnte. Das ist nicht gleichbedeutend mit dem Einsatz von wesentlich mehr Geld: „Der Architekt muss auch kaufmännisch denken, daran gibt es gar keinen Zweifel. Aber wer sagt denn, dass er nicht kreativ denken darf?

Einfach ist einfach. Das wird seit zu vielen Jahrzehnten praktiziert“, gibt der Braunschweiger Architekt und Künstler zu bedenken. Er fordert die Bereitschaft zum Umdenken. Was wir im Mehrgeschossbau brauchen, ist Lebendigkeit im Bau, Mischen der Grundrisse untereinander (auch in der Höhe), flexible Raumgestaltungen. Das fordert natürlich mehr Fantasie und Einsatz.

Denn: Kreativität ist Lebensqualität. ■

LIFESTYLE

VON KATJA LEESEMANN

INNOVATIVE IDEEN FÜR DIE VERSORGUNG ALLEIN LEBENDER SENIOREN

Fast jeder Mensch wünscht sich, im Alter so lange wie möglich zuhause leben zu können, und möchte nur ungern seine gewohnte Umgebung gegen einen Platz im Senioren- oder Pflegeheim eintauschen.

Je älter ein Mensch wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er alleine in einem Ein-Personenhaushalt lebt. Dabei steigt seine Hilfsbedürftigkeit ständig an: ob bei der Versorgung des täglichen Bedarfs, in der Mobilität oder bei akuten Notsituationen.

Im Rahmen des bundesweiten Ideenwettbewerbs „Zuhause hat Zukunft“ sucht der Hamburger Verein Wege aus der Einsamkeit neue Ideen, Projekte oder Initiativen, die die Lage von zuhause lebenden Senioren aktiv verbessern.

Gefragt sind Lösungen in den Bereichen Sicherheit, Ernährung, Einsamkeit und Mobilität. Quelle: www.zuhause-hat-zukunft.

DIE GUTE ALTE COLA, EIN WELLNESS-DRINK?!

„Je weniger die Leute wissen, wie Würste und Gesetze gemacht werden, desto besser schlafen sie“, so Otto von Bismarck. Dies gilt leider auch für Fruchtsaft. Denn guten Gewissens kann heutzutage nur noch derjenige die gepressten Vitamine trinken, der sich mit Etiketten auskennt.

Da gibt es zunächst einmal Direktsäfte. Diese gelten als die hochwertigsten Säfte auf dem Markt. Dafür werden Früchte gepresst, pasteurisiert (damit sie nachher nicht in der Flasche gären) und abgefüllt. Die Qualität des Direktsaftes wird maßgeblich durch die Qualität der Früchte bestimmt. Für Apfelsaft werden beispielsweise fast immer die unverkäuflichen Reste des Tafelapfel-Anbaus verwendet. Falls nötig darf auch mit Zucker nachgesüßt werden. Bis zu einer Menge von 15 Gramm muss das nicht einmal auf dem Etikett stehen.

Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat wird gewonnen, indem man dem Direktsaft Wasser entzieht. Nützlich ist so etwas zum Beispiel, um Lagerfläche zu sparen oder um Orangensaft aus Brasilien billiger nach Deutschland zu schiffen. Später wird dem Konzentrat dann Leitungswasser hinzugefügt.
Bei dieser intensiven industriellen Verarbeitung gehen nicht nur Vitalstoffe verloren. Auch der Geschmack und das Aussehen des Saftes leiden. Doch es darf nachgeholfen werden: mit Aromastoffen, Weinsäuresalzen, Fruchtfleischstücken, Enzymen usw. Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare enthalten nur noch geringe Mengen Fruchtsaft. Dafür jede Menge Wasser, Zucker, Süßstoff, Ascorbinsäure und künstliche Vitamine.

In einigen dieser Cocktails hat die Stiftung Warentest sogar Spuren giftiger Methanalkohole gefunden. Dagegen ist die gute alte Cola ein Wellness-Getränk.
Quelle: www.humannews.de

WILLKOMMEN IN DER MECONOMY

Manchmal müssen wir aus der Bahn geworfen werden, um zu wissen, wo es hingehen soll. Spätestens die Weltwirtschaftskrise hat uns die Grenzen vieler Werte und Regeln aufgezeigt, die noch unseren Eltern Sicherheit und Verlässlichkeit boten: Der tägliche Weg ins Büro? Der lebenslange Job? Die großen Unternehmensmarken? Die Altersvorsorge? Marode oder hinfällig. Stattdessen erwartet uns ein Leben, das wir schon seit einigen Jahren vorgeschmeckt haben, das wirklich zu kosten uns aber immer zu risikoreich erschien. Ein Leben, das uns Freiheiten, Entscheidungsoptionen und Wege der Selbstverwirklichung eröffnet, die noch vor kurzem undenkbar waren.

Willkommen in der Meconomy: Wir machen unsere Hobbys zum Beruf und verlegen unseren Lebensmittelpunkt dorthin, wo wir am glücklichsten und produktivsten sind. Wir müssen uns als Marke positionieren, ständig dazulernen und Dinge, die wir nicht gern tun, an Dienstleister in fernen Ländern auslagern. Wir machen uns leichteren Herzens selbstständig, aber vor allem werden wir selbstständiger denken und fühlen. Es wird ein gutes, aufregendes und erfülltes Leben sein, denn es stellt eine neue Form der Lebensqualität her, welche lange vergessen war und nun wieder neu entdeckt wird. Aber nicht jeder wird ein solches Leben führen können: Die Meconomy wird die Gesellschaft in der Mitte spalten.

Wie wir in dieser neuen Arbeits- und Lebenswelt mit Hilfe von Lifehacking, Personal Branding und globaler Mobilität Erfolg haben, erklärt Marcus Albers auf seiner Website www.meconomy.me

EMOTO-KINDERBUCH ALS GRATIS-DOWNLOAD

Das von dem japanischen Wasserforscher Dr. Masaru Emoto ins Leben gerufene Emoto Peace Project hat das Ziel, Kindern einen Zugang zu der „inneren“ Welt des Wassers zu ermöglichen.

In seiner langjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit hat Emoto untersucht, wie Gedanken die Struktur von Wasser beeinflussen, und mit seinen Fotos von gefrorenen Wasserkristallen das Wesen des Wassers als Informationsträger veranschaulicht.

Nun hat das Emoto Peace Project seine Erkenntnisse kindergerecht im Buch „Die geheimnisvolle Sprache des Wassers“ aufbereitet, um „in ihnen das Verständnis für eine friedliche und harmonische Koexistenz allen Lebens zu wecken“. Das Comic-Buch wird als Beitrag zur Internationalen UNO-Dekade des Wassers (2005 – 2015) kostenlos verteilt und ist nun gratis im Internet herunterzuladen unter: www.horizonshop.de

VOLKSMUSIK, DINOSAURIER UND SCHADENFREUDE

LEBENSQUALITÄT DER ANDEREN ART

"I have come to the conclusion that the only defensible definition of quality of life is a general feeling of happiness" (Milbrath, 1978)

In vielen Forschungsprojekten wurde versucht, Lebensqualität zu objektivieren, also Kriterien zu finden, mit denen man Lebensqualität messen kann mit Hilfe von Parametern wie Chancengleichheit, Einkommensgerechtigkeit und ähnlichem. Allerdings wird dabei vernachlässigt, dass Lebensqualität wohl auch eine subjektive Komponente hat oder vielleicht sogar an sich ein subjektives Konzept ist. Was ist denn zum Beispiel gerecht? Wann ist man denn „glücklich"? Ohne die Erwartungen der Angesprochenen in Betracht zu ziehen, scheint eine Beantwortung dieser Fragen nicht möglich. Was wollte man denn (Soll-Zustand) und was hat man letztendlich bekommen (Ist-Zustand)? Ist die Diskrepanz gravierend oder minimal? Wie die Differenz zwischen IST und SOLL beurteilt wird, ist wiederum eine sehr subjektive Sache. Der eine wollte einen BMW, kann sich aber nur einen Seat leisten und ist zufrieden, der andere, in gleicher Situation, fühlt sich benachteiligt, beklagt sich über seinen niedrigen Lohn und die horrenden Preise der Anbieter – und ist unzufrieden. Wäre er zufriedener, wenn der BMW vor seiner Tür stünde? Man weiß es nicht…

VON PD DR. MEIKE WATZLAWIK

Die kleinen Freuden des Lebens?

Wenn wir auf dieser persönlichen Ebene bleiben, fällt auf, dass – allein bei der Betrachtung von Fernsehspots, Werbung in Magazinen, im Radio und auf Plakaten am Straßenrand – ständig neue Bedürfnisse kreiert werden. Wir sollen jünger, schöner, gebildeter, lustiger, reicher, moderner und vieles mehr sein. Ein Ende ist nicht in Sicht; der Soll-Zustand wird immer weiter verschoben und ankommen… soll man das überhaupt? Der Ärger im Alltag über nicht angefangene Diäten, nicht gemachten Sport, Falten, nicht bekommene Beförderungen, nicht gemachten Urlaub, nicht gekaufte Autos, nicht umgesetzte gute Vorsätze… aber verdammt, wie war das denn noch gleich mit dem „Sich-über-die-Kleinigkeiten-des-Lebens-Freuen"? Macht das nicht einen wichtigen Teil der eigenen Lebensqualität aus?

Wenn ich bei meiner Schwester durch die Haustür komme und mein fünfjähriger Neffe brüllt, weil die Welt wieder einmal absolut ungerecht ist, reicht es manchmal schon, völlig Absurdes zu tun, um wieder ein Lächeln auf sein Gesicht zu zaubern. Dann fliege ich als Supermann um den Esstisch oder frage einfach, wer denn wohl den Hund geklaut hat (und selbst mein Neffe weiß, dass sich ein 35-Kilo-Labrador nicht mal so eben über den Zaun heben lässt).

Meine Nichte im zarten Alter von zwei Jahren ist über einen Eimer Wasser hellauf begeistert, wenn er ihr zum Spielen nur vor die Nase gestellt wird. Zugegeben, jemand muss auf sie aufpassen, da – egal, was sie anhat – sie sich mit Sicherheit direkt hineinsetzt, aber, meine Güte, was für ein zufriedenes Lächeln erntet man anschließend!

Bei meinem Patenkind waren es früher die Dinosaurier, die ihn in eine andere Welt mitnahmen, in der er der König zu sein schien. Heute sind es die Pixar-Kurzfilme, die ihn zum Lachen bringen, wenn sein Chef mal wieder sehr ungeduldig mit den „etwas langsameren" geistig-behinderten Mitarbeitern geworden war.

Ich wusste auch nicht, wie entspannend es sein kann, Volksmusik im Fernsehen zu verfolgen – über Kopf wohlgemerkt! Dazu musste ich erst neben einem spastisch-gelähmten jungen Mann liegen, der davon völlig fasziniert gewesen ist – und trotzdem schien ich es nicht so genießen zu können wie er.

Je „erwachsener" wir werden, desto schwieriger wird es offenbar, alle Verantwortungen und Pflichten hinter sich

zu lassen. Auch wenn dies nur für einen Moment geschehen soll. Die kognitive Fähigkeit der „Nicht-Kindlichen", das Gestern mit dem Heute verbinden zu können und daraus Erwartungen an das Morgen zu formulieren, scheint ihnen hier tatsächlich ein Bein zu stellen.

Schaden-Freude?

Gelacht habe ich vorhin allerdings, als meinem Kollegen beim Abschaben der Essensreste von seinem Teller in den Komposteimer der Teller gleich mit hinein fiel. Sind das die kleinen Freuden des Lebens? Das deutsche Wort Schadenfreude trifft es wohl weitaus besser.

„Schadenfreude" wird in englischen Originalartikeln, in denen das Phänomen untersucht wird, zum Teil gar nicht übersetzt, sondern bleibt „schadenfreude" – klein geschrieben. Definiert wird Schadenfreude als „das boshafte Vergnügen über ein Missgeschick, das jemandem, der nicht zur eigenen Gruppe gehört, passiert". Wenn ich mich über ein Fußballereignis meiner Mannschaft freue, gehört das eventuell dazu. Aber mein Kollege? Hm, hier wird es schwierig.

Auch Florian, oben erwähnter spastisch-gelähmter Mann, freut sich, wenn seinem Gegenüber ein (gespieltes) Missgeschick geschieht und dieser zum Beispiel übertrieben „aua" ruft, obwohl ihm gar nichts weh tut. Wird es ernst, bleibt er ruhig oder zeigt Mitleid. Hätte mein Kollege über die Sache mit dem Teller angefangen zu weinen, hätte ich wahrscheinlich auch nicht mehr gelacht.

Schadenfreude scheint – so die Forschung – viel mit der eigenen Person zu tun zu haben. Sie tritt eher auf, wenn die Missgeschicke des anderen in Bereichen passieren, die für uns selbst eine wichtige Rolle spielen. So freuen wir uns über eine Niederlage einer gegnerischen Fußballmannschaft nur, wenn wir Fußballfans sind oder uns zumindest zeitweise für die Spiele interessieren. In Bezug auf meinen Kollegen mag dies bedeuten, dass er sich genauso wie ich mit den täglichen Herausforderungen konfrontiert sieht – und ihnen manchmal einfach nicht gewachsen ist. Es amüsiert mich und nimmt gleichzeitig den Druck, selbst alles perfekt machen zu müssen. Anderen gelingt es schließlich auch nicht. In der Psychologie sprechen Experten vom Top-Down-Vergleich. Einer befindet sich in der „höheren" Position und vergleicht sich mit denen, die es nicht so gut hinbekommen. Das ist dann selbstwertdienlich, da er nur gut abschneiden kann. Dieser Mechanismus macht sicherlich auch einige Faszination an Talk- oder Reality-Shows aus. Im Vergleich zu den Topmodels im Fernsehen sieht das dann schon wieder ganz anders aus (Bottom-Up-Vergleich). Da wird er oder sie doch eher wieder an die nicht angefangene Diät erinnert.

Und die Moral von der Geschicht'…

Wir suchen im alltäglichen Leben doch Auswege aus dem Druck, der sich aus dem sich ständig verschiebenden Soll-Zustand ergibt. Schadenfreude – im nicht verletzenden Maße – ist sicherlich einer davon. Allerdings scheint er mir nicht ausreichend. Viel erstrebenswerter wäre es, zu lernen, den Kopf wieder so frei zu bekommen – auch wenn nur für einen Moment –, dass man die kleinen Freuden des Lebens wieder richtig genießen kann. Und sie einen glücklich machen. So, wie es vielen anderen schon gelingt. Ich sage nur: Dinosaurier, Volksmusik und Wassereimer.

DIE AUTORIN

PD Dr. Meike Watzlawik ist Diplompsychologin. Sie ist Privatdozentin an der TU Braunschweig und arbeitet freiberuflich als Beraterin im Bereich Berufs- und Karriere-Coaching. Angegliedert an die Abteilung für Entwicklungspsychologie hat sie mit Themen zur Identitätsentwicklung im Jugendalter promoviert und habilitiert. Hieraus sind unter anderem die Bücher „Uferlos? Jugendliche erleben sexuelle Orientierungen" und „Sind Zwillinge wirklich anders? Geschwister in der Pubertät" entstanden.

ENTWICKLUNG UND CHANCEN DER MEDIZIN IM 21. JAHRHUNDERT

HERAUSFORDERUNGEN DURCH DIE DEMOGRAPHISCHE ENTWICKLUNG

VON PROF. DR. MAX REINSHAGEN, BRAUNSCHWEIG

Die demographische Entwicklung in Deutschland lässt sich besonders gut an der so genannten Babyboomer-Generation verdeutlichen, der ich selbst angehöre.

Die Babyboomer sind die heute Erwachsenen, die in den „Sechzigerjahren" geboren wurden. Im Jahre 1964 kamen jährlich in Deutschland etwa doppelt so viele Kinder zur Welt (1,6 Millionen) im Vergleich zu 2006 (675 000).

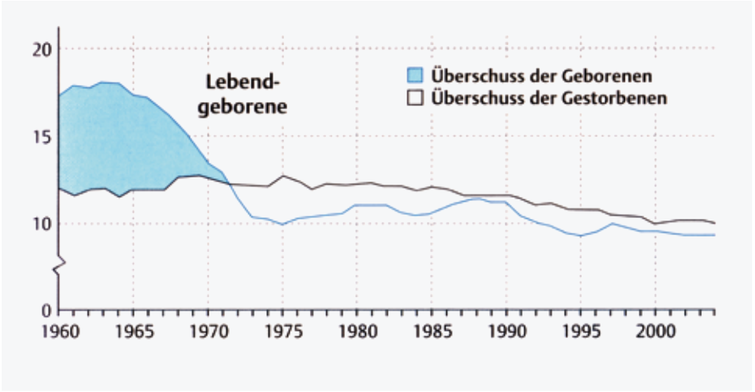


Abbildung 1

„Ergrauen der Bevölkerung" Überschuss an Gestorbenen versus Lebendgeborenen in Deutschland seit den 70-er Jahren (Datenreport 2006, Bundeszentrale für politische Bildung 2006)

Seit dem Ende des Babybooms der Sechzigerjahre (etwa 1970) ist ein Überschuss der Verstorbenen bezogen auf die Neugeborenen zu beobachten, sodass es zu einer langsamen, aber stetigen Abnahme der Bevölkerung gekommen ist (Abbildung 1). Ein teilweiser Ausgleich hat nur durch die Bevölkerungsgewinne durch Zuwanderung stattgefunden.

Eine Geburtenrate von 2,1 Kindern/Frau würde die aktuelle Bevölkerungszahl stabilisieren. Aktuell liegt die Geburtenrate in Deutschland jedoch bei etwa 1,3.

Eine dauerhaft nicht bestandserhaltende Geburtenrate führt zu einem „Ergrauen" der Gesellschaft. Aus der Bevölkerungspyramide (Anfang des 20. Jahrhunderts) wird ein „Bevölkerungspilz" in der Mitte des 21. Jahrhunderts (Abbildung 2).

Bis zum Jahr 2030, wenn die Babyboomer-Generation langsam aus dem Arbeitsleben ausscheidet, werden nicht mehr 3,7 Arbeitnehmer wie heute, sondern nur mehr 2,2 Arbeitnehmer die Renten und Pensionen der „Senioren" mit ihren Rentenbeiträgen und ihren Steuern finanzieren. Ähnlich wie bei der Rente muss die Finanzierung des Gesundheitswesens dann von deutlich weniger Erwerbstätigen bestritten werden, als das heute der Fall ist.

Dies bedeutet, dass die Gesellschaft ihren heutigen Wohlstand, die Versorgung der Rentner und Pensionäre sowie die Finanzierung der Gesundheit mit dem bisherigen System nicht aufrechterhalten kann.

Welche Möglichkeiten haben wir, diese „unlösbaren" Probleme anzugehen?

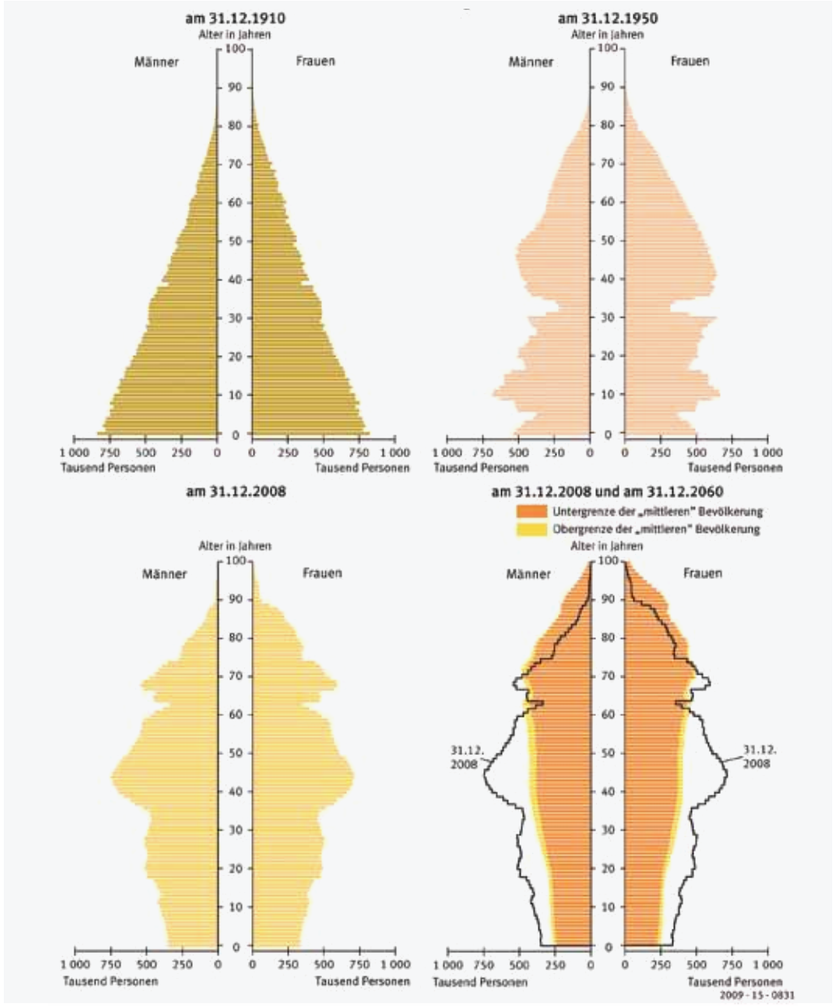


Abbildung 2 Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland von 1910 bis 2060. Die „Alterspyramide" 1910 wird zum „Alterspilz" 2060.

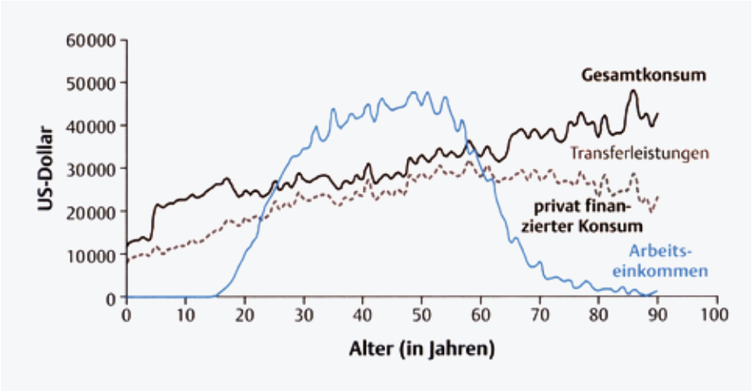


Abbildung 3

Arbeitseinkommen und Konsum im Verlauf des Arbeitslebens
Quelle: Global population aging and its economic consequences, ALI Press Washington 2007

Die einzige Möglichkeit, den Wohlstand in Deutschland und Europa zu erhalten, ist es, die **Bevölkerung gesund altern zu lassen**.
Im Vergleich zu den Sechzigerjahren sind die heute 50- bis 70-Jährigen viel gesünder, als es die damalige Generation war. In der Zeit, in der die Menschen produktiv sind, erarbeiten sie ihr „Lebensarbeitseinkommen". Der „Überschuss" nach Abzug des Konsums und der Transferleistungen während der Lebensarbeitszeit von etwa 25 bis aktuell 65 Jahren kann für den späteren eigenen Verbrauch und den von Familienmitgliedern verwendet werden (Abbildung 3).

Dieser Überschuss reicht dann nicht mehr aus, wenn die Menschen länger leben und damit länger ihren Lebensunterhalt und ihre Gesundheitsausgaben bestreiten müssen. Im Jahre 1964 betrug die mittlere Lebenserwartung in Deutschland etwa 67 Jahre für Männer und 73 Jahre für Frauen. Im Jahre 2030, wenn die Babyboomer beginnen, in Rente zu gehen, wird sie etwa 82 Jahre für Männer und 87 Jahre für Frauen betragen (Bevölkerung Deutschlands bis 2060, Statistisches Bundesamt 2009, Seite 28 – 30).

Bei diesem Anstieg der Lebenserwartung, der damit erhöhten „Rentenbezugsdauer" und dem beschriebenen „Schwund" der Beitrags- und Steuerzahler kann das System nur aufrechterhalten werden, wenn die Menschen länger produktiv arbeiten und danach bei guter Gesundheit und mit möglichst geringer Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen leben können. In der Sprache der Demographie sind das behinde-

rungsfreie Lebensjahre oder „**health adjusted life expectancy**“ = **HALE. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn die Menschen so gesund sind, dass sie dies auch können**. Damit wird klar, dass die Gesellschaft in das **„Humankapital“** investieren muss, um den allgemeinen Wohlstand und die sozialen Errungenschaften zu erhalten.

Gesundheit sollte im Bewusstsein der Gesellschaft und ihrer politischen Entscheidungsträger zu einem eigenständigen Wert werden und nicht mehr lediglich als eine „kaufmännische Kostenstelle“ angesehen werden. Ausgaben für präventive Medizin und gesundheitsfördernde Forschung sollten als langfristige Investition betrachtet werden.

Nur eine Bevölkerung, die so **gesund altert**, dass sie länger produktiv arbeiten und anschließend bei guter Gesundheit und Lebensqualität ihren Lebensabend verbringen kann, kann diese Aufgaben schultern. Die aktuelle Furcht, dass die Gesundheitsausgaben der Gesellschaft ins Unermessliche steigen, sind dann unbegründet, wenn die Gesellschaft in mehreren Bereichen der Gesundheitspolitik umsteuert.

Gesundheitserziehung, Ernährung, Sporterziehung

Die Gesundheitserziehung der Kinder kann nicht mehr dem Zufall überlassen werden. Gesundheitserziehung sollte im Kindergarten ansetzen und natürlicher Bestandteil der Erziehung der Kinder und des Lehrplans werden.

Ein aktuelles Beispiel dafür, dass dies nicht stattfindet, ist die Kennzeichnung der Lebensmittel durch ein „Ampelsystem“. Hier hat sich die Nahrungsmittelindustrie durchgesetzt und in der EU verhindert, dass Snickers, Mars & Co mit vielen roten Punkten markiert werden. Wie das Beispiel zeigt, ist die multinational organisierte Nahrungsmittelindustrie kein natürlicher Partner in der Erreichung dieser Ziele.

Gesundheitliche Fehlentwicklungen der Kinder müssen durch qualifizierte Schulärzte erkannt und vom Gesundheitssystem nachvollziehbar korrigiert werden. Defizite in diesem Bereich führen zu klassenspezifischen Unterschieden in der Gesundheitsentwicklung der Kinder, die sich die Gesellschaft nicht mehr leisten kann.

Auch die Sporterziehung wird in Deutschland nicht ausreichend von der Gesellschaft wahrgenommen. Es zeichnet sich immer mehr ab, dass außerschulischer Sport zum Teil nur mehr ab der Mittelklasse stattfindet. Wenn wir auf ein Ganztagsschulsystem zusteuern, gibt es keinen Grund, Schulsport, der den Kindern wirklich Spaß macht, nicht ausreichend in den Nachmittag zu integrieren.

Prävention (Vorsorge)

Die bisher genannten Interventionen haben das Ziel, schon in der Kindheit und Jugend durch gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport Übergewicht zu verhindern und im Verlauf des Lebens das Auftreten von Diabetes, hohem Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen zu reduzieren. Das würde dazu führen, dass im weiteren Leben der Menschen weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel Herzinfarkte und Schlaganfälle auftreten.

Die Explosion der Gesundheitskosten ist zum großen Teil darauf zurückzuführen, dass sehr viel Geld für die Behandlung bereits entstandener Erkrankungen ausgegeben wird (beispielsweise Behandlung von Hochdruck, Herzschwäche und Diabetes sowie Therapie der Arteriosklerose: Herzkatheter mit Stents der Herzkranzgefäße, Bypassoperationen, Behandlungen und Rehabilitation nach Schlaganfällen und Hirnblutungen).

Die moderne Medizin kann bei diesen Erkrankungen das Leben der Patienten lange erhalten. Bei einem signifikanten Teil der Patienten ist die Lebensqualität jedoch dauerhaft stark eingeschränkt und die Menschen benötigen für den Rest ihres Lebens Hilfe der Solidargemeinschaft aufgrund der notwendigen, hohen Gesundheitsausgaben.

Ähnlich ist die Situation in der Krebsvorsorge. Zum Beispiel durch die Reduktion von Alkohol- und Tabakmissbrauch lässt sich ein signifikanter Anteil von bestimmten Krebserkrankungen wie Lungenkrebs und Leberkrebs verhindern.

Ein weiterer Teil von Krebserkrankungen könnte dadurch verhindert werden, wenn die Mehrzahl der Menschen aktiv an den Krebspräventions(= vorsorge)-programmen teilnehmen würde (zum Beispiel Brustkrebs, Darmkrebs, Prostatakrebs).

Im Falle der Darmkrebsvorsorge nehmen aktuell nur etwa zehn Prozent der Menschen an den Vorsorgeprogrammen teil.

Investitionen in die Gesundheitsforschung zur Optimierung von Krebsvorsorgeprogrammen sind extrem gut angelegtes Geld für die Gesellschaft. Aktuell werden ähnlich wie bei den Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen große Summen für die Therapie bereits entstandener Krebserkrankungen ausgegeben.

Die moderne Medizin hat mithilfe der Pharmaindustrie in den letzten Jahrzehnten in einigen Bereichen erhebliche Fortschritte erzielt. Bestimmte Krebsarten können durch die moderne onkologische Therapie geheilt werden (zum Beispiel bestimmte Bluterkrankungen und Formen von Lymphdrüsenkrebs). Andere Krebstherapien vermögen jedoch nur das weitere Fortschreiten der Erkrankung einzudämmen und können die Erkrankung nicht dauerhaft heilen. Dies führt in einigen Bereichen der Krebsmedizin (Onkologie) zu schwierigen ethischen Problemen, da die Verlängerung des Lebens von Krebspatienten um wenige Monate zu sehr hohen Kosten führt.

Neben der Optimierung der aktuellen Therapien und der Neuentwicklung komplett neuer Therapieformen muss daher ganz besonders in die Krebsprävention investiert werden.

Da die ebenfalls multinational organisierte Pharmaindustrie naturgemäß Profit erwirtschaften muss, um zu existieren, wird sie weiterhin Medikamente und neue Behandlungsformen für Herz-Kreislauf- und Krebs-Erkrankungen entwickeln und verbessern, mit denen sich in unserem heutigen System Geld weltweit verdienen lässt. Entscheidende Fortschritte im Sinne einer präventiven Medizin werden nicht von der Pharmaindustrie vorangetrieben werden, sondern werden eine gesellschaftliche Aufgabe sein. Die jetzige Struktur der Gesundheitspolitik mit einem Bundesgesundheitsministerium und nachgeordneten Instituten wird nicht in der Lage sein, diese Aufgaben effizient anzugehen. Vorbild für eine meines Erachtens geeignete Struktur wäre ein Bundesgesundheitsinstitut im Sinne des „National Institute of Health“ (NIH) in den USA, welches mit den **erforderlichen** Mitteln ausgestattet wird, präventionsorientierte Forschung voranzutreiben.

Zusammenfassung

Die demographischen Herausforderungen an unsere Gesellschaft sind nicht wegzudiskutieren und müssen bewältigt werden, um den hohen Standard des Gesundheitssystems in Deutschland in Zukunft zu garantieren und weiterzuentwickeln. Meines Erachtens ist dies nur dann möglich, wenn die Bevölkerung „gesund“ altert und mit hoher Lebensqualität ausreichend lange produktiv sein kann. Falls die Gesellschaft bereit ist, die erforderlichen Investitionen in dieses Humankapital zu tätigen und die geschilderte Entwicklung voranzutreiben, kann dies zu einem Modell werden, für nachhaltigen Wohlstand und Wachstum im 21. Jahrhundert zu sorgen. ■

DER AUTOR

Prof. Dr. Max Reinshagen ist seit 2004 Chefarzt an der Medizinischen Klinik I im Städtischen Klinikum Braunschweig an der Salzdahlumer Straße.

Der in Fredericton, Kanada, geborene Mediziner wuchs in Österreich und Deutschland auf und studierte und forschte in Marburg an der Lahn. Das Praktische Jahr führte ihn an das Guy's Hospital, London, ein Ausbildungsstipendium der DFG an die University of California, Los Angeles.

Von 1996 bis 2004 war Reinshagen Oberarzt der Abteilung Innere Medizin I an der Universität Ulm. Nach der Habilitation 1999 übernahm er von 2000 bis 2002 die Position des Geschäftsführenden Oberarztes an der Medizinischen Klinik am Universitätsklinikum Ulm. Von 2002 bis 2004 übte Reinshagen daraufhin die Funktion des Leitenden Oberarztes und stellvertretenden ärztlichen Direktors der Abteilung Innere Medizin I an der Universität Ulm aus.

Seit 2006 ist Reinshagen zudem stellvertretender Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft leitender gastroenterologischer Krankenhausärzte (ALGK). Im gleichen Jahr folgte die Ernennung zum außerplanmäßigen Professor an der Medizinischen Fakultät der Universität Ulm.
Prof. Dr. Reinshagen gehört seit 2007 auch dem Beirat der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) an, seit 2009 dem Beirat der Norddeutschen Gesellschaft für Gastroenterologie. Überdies ist der angesehene Wissenschaftler und Arzt Mitglied in zahlreichen medizinischen Gesellschaften, darunter der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin, der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten, der American Gastroenterological Association, der Deutschen Diabetes Gesellschaft, der Norddeutschen Gesellschaft für Gastroenterologie sowie der European Society of Endoscopy.

Als Verfasser zahlreicher wissenschaftlicher Aufsätze, Buchbeiträge und Bücher kann der renommierte Wissenschaftler auf ein umfangreiches Werk an Publikationen blicken.

Max Reinshagen ist verheiratet und hat zwei Kinder.

ALLEIN LACHEN IST NICHT GANZ EINFACH

„Höre auf, verantwortungslos ins Blaue zu leben, bringe dich in Schwung und unternimm etwas mit deinem Leben. Es gibt viele Wege zu erkunden. Warum also sie nicht ausprobieren?“ (Eileen Caddy)

Keine Zeit zu haben ist eine Alltagskrankheit geworden. Die Schuld suchen wir bei den anderen. Sie liegt indes ganz allein bei uns selbst. Je mehr wir uns beeilen, umso schneller vergeht die Zeit. Es sind nicht die Dinge, die ich tun muss oder möchte, die mir meine Zeit rauben, es ist die Art und Weise, wie ich an die Dinge herangehe und sie erledige. Sich ein Ziel zu setzen – auch wenn es klein ist – und es zu erreichen, das gibt ein Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit. Es ist ein Geheimrezept, jede auch noch so unliebsame Tätigkeit mit Freude und Liebe anzugehen. Lächeln bei dem was wir tun. Alles wird leichter. Warum nicht mal ausprobieren?

VON MARIE-LUISE GERMER

Wie nun erschließe ich mir die Vielfältigkeit eines schönen entspannten Lebens? Wie kann ich meine Lebensqualität verbessern, um meinen Lebenswert zu steigern?

Singen, tanzen, lachen –
das ist Musik für die Seele..

Der Kopf wird leer, keine Zeit für quälende Gedanken. Konzentration ausschließlich auf den Moment und das, was ich tue, kein Verstand – nicht mehr denken, nur noch Bauch – also fühlen.

Sie können nicht tanzen oder singen? Wie ist es denn mit dem Lachen? Jeder kann es, jeder tut es. Es ist angeboren. Babys lachen ohne zu wissen was

sie tun und jeder, der sie anschaut strahlt auch selber mit. Das kann ich doch als Erwachsener auch! Im Gespräch mit dem Vorgesetzten, dem Mitarbeiter oder Angestellten, dem Verkäufer, Kunden, Patienten, Nachbarn einfach mal lächeln – die Atmosphäre entspannt sich damit sofort. Noch wirkungsvoller als Lächeln ist natürlich herzhaftes Lachen – wirkungsvoll in diesem Fall am allermeisten für den, der lacht. Denn nur wer selbst lacht, erfährt die heilsamen Effekte des Lachens. Schon der Volksmund sagt: „Lachen ist die beste Medizin".

Lach-Yoga ist ein Weg, wieder lachen zu lernen, zu spüren, wie wichtig es ist, welche Entspannung es bringt und wie nachhaltig es wirkt. Es basiert auf der Tatsache, dass der Körper echtes von künstlichem Lachen nicht unterscheiden

kann. Über praktische Übungen verfällt der Mensch über kurz oder lang automatisch in herzhaftes Lachen. Wichtig ist dabei, dass die Mundwinkel so weit nach oben gezogen werden, dass die Ringmuskulatur um die Augen herum aktiviert wird. Von hier geht die Information direkt an den Cortex, das Zentrum für Glücksgefühle im Gehirn und die Produktion von Glücksbotenstoffen – den Endorphinen – wird in Gang gesetzt. Bereits nach eineinhalb Minuten setzt dabei Wohlgefühl ein. Eine Viertelstunde Lachen am Tag reicht aus, um heilsame Effekte zu erreichen. Beim Lachen werden im Körper 230 Muskeln aktiviert, allein im Gesicht sind es 18 – für eine Miesepeter-Miene brauchen wir nur 10 Muskeln. Drei Minuten herzhaften Lachens entsprechen 20 Minuten Joggen, eine Minute Giggeln entspricht 30 Minuten Entspannungstraining. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „sich kaputt oder schlapp lachen" und „sich vor Lachen in die Hose machen". Lachen wirkt wie Meditation: Wer lacht, denkt nicht. Wer denkt, lacht nicht.

Allerdings ist allein lachen nicht ganz einfach. Da ist es vielleicht eine gute Idee, einmal einen Lach-Workshop mitzumachen. Neben praktischer Übung werden wissenschaftliche Erkenntnisse vermittelt und nach dem Workshop lacht man ganz automatisch und bereitwillig viel öfter.

Yoga an sich ist ebenfalls ein erprobter Weg zu einem entspannten Leben. Es verbindet körperliche Aktivität mit geistiger Konzentration und seelischer Entspannung und ist eine jahrtausendalte und bewährte Technik. Verbessert werden die Beweglichkeit, Gesundheit und Funktionsfähigkeit des Körpers. Es lehrt uns, Stress, negative Gefühle und schlechte Gewohnheiten zu beherrschen und holt jeden dort ab, wo er gerade steht. Es gibt keinen Druck, keinen Zwang, keinen Ehrgeiz. Wer sich entschließt, an einem Yogakurs teilzunehmen, sollte sich nicht entmutigen lassen, wenn der erste Versuch scheitert.

Der Yogaunterricht ist stark geprägt von demjenigen, der unterrichtet. Es ist sehr empfehlenswert, einen zweiten Versuch bei einem anderen Lehrer, einer anderen Lehrerin zu starten. Denn es gibt durchaus Unterschiede. Wer sich Yogalehrer des BDY/EYU nennen darf, dem Berufsverband der deutschen und europäischen Yogalehrer, hat eine vierjährige Berufsausbildung absolviert.

> Den Yogaweg zu gehen, heißt, sich auf ein bewusstes Leben einzulassen.

Die körperliche Wahrnehmung wird unterstützt, spüren was dem Körper gut tut und was ihm weniger gefällt. Still werden, zuhören, beobachten – nicht bewerten. In sich hineinhören, die eigene Stille suchen, sich bewusst werden, dass die Quelle für tiefe Ruhe und Entspannung in einem selbst zu finden ist. Der Yoga-Lehrende hilft dabei.

Auf dem weiteren Yogaweg geschieht wie von selbst immer mehr Veränderung: in Einklang kommen mit sich selbst, sich seiner Mitte bewusst werden. Ruhe, Gelassenheit und Frieden werden bestimmend für das Leben. So wie ich mit mir selbst umgehe, so gehe ich auch mit anderen um. Geduld und Akzeptanz werden nachhaltige Wegbegleiter.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Yoga-Arten: **Hatha-Yoga** ist darunter der Yoga-Klassiker. „Ha" bedeutet „Sonne", „tha" steht für „Mond". Beide Komponenten stehen archetypisch für eine Reihe von Polaritäten: Sonne für Qualitäten wir aktiv, warm, extrovertiert und männlich; Mond für passiv, kühl, introvertiert und weiblich.

Erst wenn es dem Menschen gelingt, diese Polaritäten in sich zu harmonisieren, ist er in der Lage, den Zustand der Einheit zu erfahren. Hatha-Yoga ist ein Weg von außen nach innen. Mit der Körperarbeit – den asana – beginnt der Einstieg in die Übungspraxis. Damit verändern sich im Lauf der Zeit nicht nur der Körper und die Atmung, sondern auch die Achtsamkeit und die Konzentration. Der Übende erkennt, wie unruhig sein Geist und wie zerstreut seine Energie ist. In den Momenten des Übens spürt der Mensch sich in der Mitte ruhend, still und zufrieden. Ein guter Grund, diesen Yoga-Weg weiterzugehen. Im **Ashtanga-Yoga** werden festgelegte Übungsreihen fließend und dynamisch mit einer speziellen Atemtechnik durchgeführt. Es stärkt die Konzentration, Kraft und Beweglichkeit. Es bedarf eines gewissen Trainings, um diese Yoga-Form auszuführen.

Der Gedanke, Übungen abzuwandeln und zu variieren, um sie an den Übenden anzupassen, steckt im **Vini-Yoga**. Das Erleben der Übung steht im Vordergrund, nicht die korrekte Ausführung der Übung. Vini-Yoga ist eine sehr ruhige Form des Yoga, welche die Koordination schult und offen macht für Neues.

Die perfekte Ausführung von Übungen wird beim **Iyengar-Yoga**, eine Erfindung von B. K. S. Iyengar, angestrebt. Es kommt eine Reihe von Hilfsmitteln wie Gurte, Kork- oder Holzblöcke, Bänke und Stühle zum Einsatz. Men-

DIE AUTORIN

Marie-Luise Germer ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Ihren Yogaweg begann die 59jährige vor etwa 25 Jahren, kurz nach der Geburt des zweiten Kindes, um einen effektiven Weg zur Entspannung zu finden. Tiefgreifende Veränderungen in der persönlichen und gesundheitlichen Lebenssituation führten Marie-Luise Germer 1995 in die Yogalehr-Ausbildung, die sie im Jahre 1999 mit dem Zertifikat Yogalehrerin BDY/EYU abschloss.

Eine ganze Reihe von Zusatzqualifikationen folgten, wie beispielsweise Rückenschullehrerausbildung, Yoga für Kinder, Yoga in der Schwangerschaft, Lach-Yoga, eine fundierte dreijährige Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie sowie zwei Ausbildungen zur Ayurveda-Masseurin und Dorn/Breuss-Therapeutin.

Neben einer ganzen Reihe von Yogakursen, die sowohl bei der Kreisvolkshochschule Gifhorn als auch in ihrem eigenen „Raum für Entspannung" in Bechtsbüttel stattfinden, führt sie mehrmals im Jahr auch regional übergreifend Lach-Workshops durch.

Darüber hinaus begleitet sie verschiedene Fastengruppen und bietet Einzelberatungsstunden im Yoga und zur Auflösung körperlicher Anspannungen und psychosomatischer Beschwerden an.

Weitere Informationen unter
www.yogafun.de · www.yoga.de

schen mit Hang zur Ordnungsliebe und Perfektion werden diese Form des Yoga mögen. Konzentration und Ausdauer werden gefördert.

Eine Reihe weiterer Yoga-Arten eröffnet noch weit mehr Möglichkeiten: Beispielsweise **Bikram-Yoga** – es wird schweißtreibend geübt in einem mindestens 35 Grad warmem Raum!

Zu mehr Sinnlichkeit und sexueller Lust soll **Tantra-Yoga** führen; **Kundalini-Yoga** (kundalini = die Schlange) weckt die psycho-physische Manifestation weiblicher Energie, die am unteren Ende der Wirbelsäule zusammengerollt ruht und zum Aufsteigen gebracht werden soll.

Die Bewegung in der freien Natur ist eine der wirkungsvollsten Quellen, um Entspannung und Ruhe zu finden

Frische Luft, das Licht, die Farben und Düfte, welche die Natur für uns bereithält, bewusst in sich aufnehmen und wirken lassen. Regen und Wind auf der Haut spüren. Aufmerksam wahrnehmen, was sich um mich herum bewegt: der Schmetterling, der vor meiner Nase tanzt, das Reh, das mich mit ängstlichen Augen aus hohem Gras beobachtet, die zierlichen Libellen mit ihren unnachahmlich schillernden Farben, alles was kriecht und krabbelt und die Vögel, die nur für mich zu zwitschern scheinen. Alles sehr bewusst erleben – die Schönheiten der Natur sind eine Quelle, um Kraft zu schöpfen.

Diesen Ansatz haben **Breathwalk** und **Yoga-Walking**, die beide eine völlig neue Ebene mit ungeahnter Tiefe im Vergleich zu Walking oder Nordic-Walking darstellen, gemeinsam.

Breathwalk ist eine von Yoga Bhajan patentierte Methode, zur Verbesserung der Lebensqualität. Es verbindet rhythmisches Gehen in freier Natur mit tiefer Atmung und geistiger Konzentration. Das gleichzeitige Tönen bestimmter Klänge schafft Ruhe im Kopf. Damit wird sowohl dem Körper geholfen, als auch die Stimmung verbessert. Der Mensch aktiviert damit seine inneren Selbstheilungskräfte. Unter kompetenter Anleitung sind die verschiedenen Techniken leicht zu erlernen. Jeder von uns kann sie anwenden.

Breathwalk umfasst im Wesentlichen fünf Schritte: Mit den ersten beiden wird die Aufmerksamkeit auf den Körper und das Gehen gelenkt. Der dritte Schritt verbindet rhythmisches Gehen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration.

Daraus resultiert eine Entspannungsreaktion. Durch das Tönen bestimmter Klänge wird die ständige Unruhe in Kopf und Geist abgestellt. Im vierten Schritt wird der Geist ganz still – emotionale Reaktionen geschehen. Im fünften Schritt beginnt der so genannte „Innerwalk“: Es wird möglich den Geist zu lenken, um zu merken, wie Wohlbefinden zu erreichen ist. Ziel ist es, innere Konflikte zu minimieren. Alles zusammen verleiht die Fähigkeit, Wohlbefinden zu erleben und es jederzeit aus der Erinnerung wieder abrufen zu können.

Die **Meditation** ist ein altbewährtes Mittel, sein Bewusstsein auf das Innen zu richten und so eine Ausgeglichenheit von Körper und Seele zu generieren.

Sie ist gekennzeichnet durch Loslassen und völlige Passivität. Es ist ein Verweilen in vollkommener Stille. Dafür ist es nötig sich einen Raum oder Platz ganz für sich allein zu schaffen. An diesem Platz müssen alle Störfaktoren ausgeschaltet sein. Und es bedarf eines Experten, der seinen Schüler in die Kunst der Meditation einführt. Wenn man sie beherrscht, wird der Geist im Zustand der Meditation durch nichts und niemanden gestört, selbst wenn direkt neben einem das Leben tobt. Der Weg des Yoga erleichtert den Einstieg in die Meditation.

Auch wenn es verschiedenste Methoden gibt, allen gleich ist die Voraussetzung, unter der geübt wird: ein ruhiger, störungsfreier Raum, aufrechter Sitz mit oder ohne Kissen oder Stuhl. Beispielsweise können ein Ton, ein Mandala oder eine Kerze ein gutes Hilfsmittel sein: Die Kerze wird einen guten Meter von der meditierenden Person auf dem Boden aufgestellt, damit sie sich auf die Flamme konzentrieren kann – Gedanken kommen und gehen. Wenn die Aufmerksamkeit nicht mehr abgelenkt wird, schließen Meditierende die Augen und sehen nun die Flamme konzentriert vor ihrem inneren Auge, bis dieses Bild verblasst.

Meditieren funktioniert über ein Mandala oder eine Farbe oder über alle Farben eines Regenbogens. Über den Atem, der beim Ein- und Ausströmen an der Nasenöffnung zu fühlen ist und das Heben und Senken der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen ist Meditation spürbar. Meditation ist die Stille.

Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg in ein entspanntes Leben suchen und finden. Wer sich der Tatsache bewusst ist, dass das Leben endlich ist, und dass es sich lohnt einen Weg zu gehen, der die Lebensqualität verbessert und den Lebenswert steigert, macht sich gerne auf diese Suche und schätzt sich glücklich, wenn er seinen individuellen Weg gefunden hat. „Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht euch von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein“, betonte schon Christian Morgenstern. ■

Ein Buchtipp ist das
„Handbuch für Übende und Lehrende“

Das gebundene Buch mit knapp 400 Seiten, an dem über 30 Autorinnen und Autoren mitgewirkt haben und das alle relevanten Gebiete des Yoga fachkundig behandelt, ist in der 2. überarbeiteten Auflage erschienen und kostet zur Zeit Euro 29,80.

Herausgegeben vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, zu bestellen beim: Via Nova Verlag Neißerstraße 9 · 36100 Petersberg

BUCHTIPPS

EMPFOHLEN VON ALEXANDER BARTELS

„DAS METHUSALEM-KOMPLOTT“

Die demografische Katastrophe, auf die wir unweigerlich zusteuern, ist nicht nur das versicherungsmathematische Problem, dessen man gegenwärtig verzweifelt Herr zu werden versucht. Alter ist von jeher mit vielen weiteren, nicht minder existenziellen Nöten und Sorgen behaftet als nur mit denen um die so genannte „Alterssicherung“. Das Nachlassen der körperlichen und geistigen Kräfte, Krankheit, Angst und Tod werden mit zunehmendem Alter immer bestimmendere Lebensthemen. Als sei dies für das Individuum nicht schon schlimm genug, kommt eben diese Lebensproblematik mit vielfacher Wucht nun zusätzlich noch auf die Gesellschaft als Ganze zu. Die nämlich hat längst begonnen, in einem in jeder Hinsicht beängstigenden Maße zu „überaltern“.

Die Aufgabe ist keine geringe. „Die Frage ist, wie wir den Steinzeitmenschen in uns an eine fast verfünffachte Lebenserwartung gewöhnen können.“ Das alles klingt gewiss alles andere als ermutigend. Trotzdem ist Schirrmachers Buch letztendlich genau dies: eine ganz entschiedene Ermutigung. – Ein Buch, das man lesen muss! –

Frank Schirrmacher:
Das Methusalem-Komplott
- Heyne Verlag (10.2005)
  ISBN-10: 3453600096

„WER ZU VIEL HAT, KOMMT ZU KURZ“: ZUM WESENTLICHEN FINDEN – DAS LEBEN GENIESSEN“

Entdecken Sie sie wieder: die tiefe, echte gute Lust am Leben, an der Liebe, am scheinbar kleinen Glück des Augenblicks. Und die Kraft, schwierige Zeiten durchzustehen! „Wer zu viel hat, kommt zu kurz“ macht klar: Je mehr wir dem Glück hinterherlaufen, desto schneller läuft es davon. Je mehr Fun, Action und Vergnügen wir haben wollen, umso weniger Freude fühlen wir. Und „Wer zu viel hat, kommt zu kurz“ zeigt, wie wir unseren Geist, unsere Seele und nicht zuletzt unser Gehirn wieder glücksfähig machen.

Im ersten Teil seines Buches analysiert der Wissenschaftler glasklar wie wir in diese Falle hineingelangt sind. Im zweiten Teil seines Buches erklärt er in sieben Schritten, wie es uns möglich wird, das Glück zurückzuerobern.

Doch Vorsicht! Wenn Sie wirklich bereit sind dem Autor zu folgen, dann sollte Ihnen klar sein, dass er Sie dazu bewegen will, ihr Leben neu zu überdenken und zu verändern.

Archibald Hart:
Wer zu viel hat, kommt zu kurz
- Brunnen-Verlag, Gießen (2.2010)
  ISBN-10: 3765514519

IMPRESSUM

Herausgeber

Das CJD bietet jährlich 150.000 jungen und erwachsenen Menschen Orientierung und Zukunftschancen. Sie werden von 8.000 Mitarbeitenden an über 150 Standorten gefördert, begleitet und ausgebildet. Grundlage ist das christliche Menschenbild mit der Vision „Keiner darf verloren gehen!“ Das CJD Braunschweig ist eine Einrichtung im Christlichen Jugenddorfwerk Deutschlands e.V. (CJD) | 73061 Ebersbach | Teckstraße 23 | www.cjd.de

CJD Braunschweig
Gesamtleiterin Ursula Hellert
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig
Tel: 0531/7078-112
Fax: 0531/7078-255
gesamtleitung@cjd-braunschweig.de
www.cjd-braunschweig.de

Spendenkonto
CJD Braunschweig e.V.
Norddeutsche Landesbank Braunschweig
Kto-Nr. 121 111, BLZ 250 500 00

CJD Salzgitter
Jugenddorfleiter Wolfgang Traub
Anerkannte Werkstatt für Menschen mit Behinderungen (WfbM) und dem Angebot von Wohngemeinschaften.

Hallendorfer Werkstätten
Kanalstraße 55
38229 Salzgitter
Tel: 05341/4019-0
Fax: 05341/4019-99
cjd.wfb.salzgitter@cjd.de
www.cjd-salzgitter.de

Spendenkonto
Norddeutsche Landesbank Braunschweig
Kto-Nr. 111 146, BLZ 250 500 00

CJD Braunschweig im Überblick

International School
Braunschweig – Wolfsburg
Helmstedter Straße 37
38126 Braunschweig
Tel: 0531/8892 10-0

Hans-Georg-Karg-Schule Grundschule
Leonhardplatz 1-2
38102 Braunschweig
Tel: 0531/7078-311

Dr. Wilhelm-Meyer Gymnasium/
Christophorusschule
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig
Tel: 05 31/7078-111

Internat und Jugendhilfe
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig
Tel: 05 31/7078-0

Musische Akademie
Neustadtring 9
38114 Braunschweig
Tel: 0531/123 121-0

Psychologische Beratungsstelle
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig
Tel: 05 31/7078-215

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt
Ursula Hellert
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig

Verantwortlich für den Anzeigenteil
Dirk Gähle
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig

Bildnachweise
CJD, Photos.com, Frank Gottsand-Groß, Bewig Reit-u.Therapiezentrum, Julián Mandrión

Konzeption, Redaktion und Gestaltung

Bartels & Elisat GbR
Salzdahlumer Straße 196
38126 Braunschweig
Tel: 0531/209001-0
mail@just-be-agency.com
www.just-be-agency.com

Gestaltung und Programmierung WEB

Kalenwall 3
38100 Braunschweig
www.leotiv.com

Druck und Weiterverarbeitung

Ruth Printmedien GmbH
Hinter dem Turme 7
38114 Braunschweig
Tel: 0531/25656-0
info@ruth.de
www.ruth.de

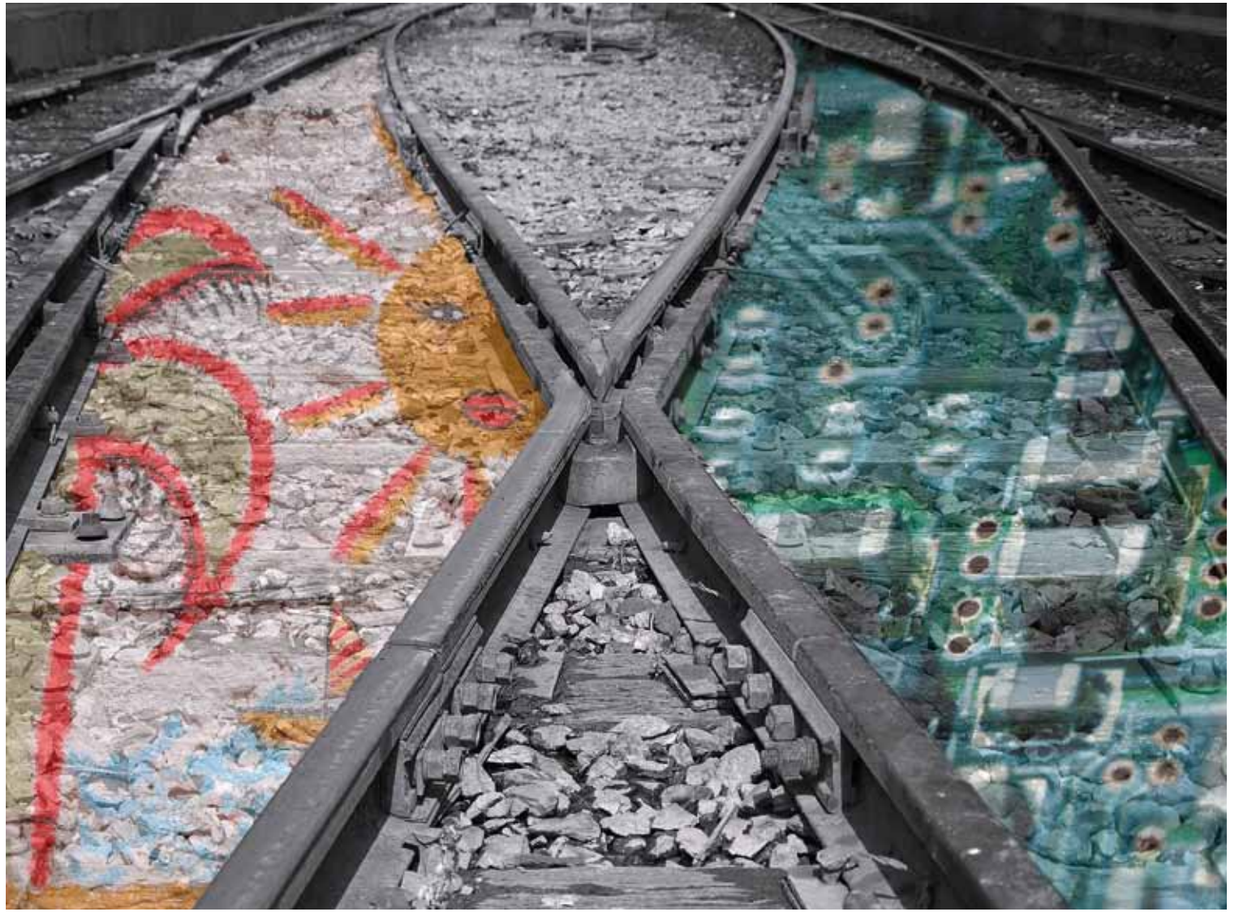
denkbar anders wird klimaneutral gedruckt:
Print CO2 kompensiert
Ident-Nr. 105879

Die Texte und Bilder dieser Ausgabe sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Das gilt auch für elektronische Vervielfältigungen. Beiträge mit Autorenzeile geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert zugesandte Materialien übernehmen wir keine Haftung.

denkbar anders · 2. Jahrgang
CJD-10-07-169-4
www.denkbaranders.de

EINE WAHRE ERDGESCHICHTE FÜR EIN MARSMÄNNCHEN

DIE FARBLOSE GENERATION



Als ich noch ein kleines Kind war und abends nicht einschlafen konnte, erzählte mir mein Vater oft, dass er sich als Kind gewünscht hatte, auf einem anderen Planeten zu landen. Dort hoffte er ein Lebewesen zu treffen, am liebsten ein kleines Männchen, dem er alles über die Erde erzählen könnte. Er wollte über die Blumen berichten, über die Bäume und Wälder, über die warme Sommersonne und über das Meer, über seine Holzeisenbahn und die große Schaukel auf dem Schulhof. Das Männchen sollte dann so neugierig werden, dass es unbedingt meinen Vater auf der Erde besuchen und alle diese Dinge kennenlernen wollte.

Wäre mein Vater heute ein Kind, dann würde er dem Männchen weniger über die Blumen erzählen. Wahrscheinlicher ist es, dass er von seiner neuen Spielkonsole erzählen würde, von seinem I-Phone und den vielen Apps. Aber vielleicht würde er sich nicht einmal wünschen, auf einem anderen Planeten zu landen. Vielleicht hätte er gar nichts zu erzählen.

VON DORA BALISTRERI

Die Welt des 21. Jahrhunderts ist globalisiert. Die Vernetzung zwischen den Menschen ist so groß wie noch nie zuvor. Die Erde wurde fast komplett erforscht, ja sogar der Weltraum ist uns teilweise nicht mehr fremd. So scheint es zu mindestens. So behaupten manche. Die Sucht nach immer mehr Geld wächst beständig. Ebenso aber auch die Gefahr, an einem aggressiven Virus zu erkranken. Das ist das Paradoxon unserer Zeit. Damit müssen wir umgehen. Damit müssen wir leben.

Dass die Welt sich verändert hat, ist uns allen bewusst: Breite Autobahnen durchqueren das Land, hohe Gebäude kitzeln die Wolken – Blumen und Bäume spielen eine immer bescheidenere Rolle.

Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen auf die Bewohner der Erde? Bei dieser Frage geht es nicht um das Meer und die Wälder, denn diese haben auf unserem Planeten sowieso keinen hohen Stellenwert mehr. Das Meer verölen wir gerade, die Wälder roden wir.

Hilflosigkeit gehört zu unserem Alltag. Die ältere Generation, geprägt von Krieg, Hunger und Armut behauptet, uns jungen Menschen gehe es zu gut. Alles liegt uns zu Füßen, der Alltag ist von Bequemlichkeit geprägt. Nun stellt sich also die Frage, wie die junge Generation mit diesem vermeintlichen Luxus umgehen soll. Wir sind die Jugend, die sich als erste Generation in der gesamten Weltgeschichte nichts erkämpfen muss.

Ist das wirklich so? Wenn ja, aus welchem Grund? Naja, weil es nichts mehr zu erkämpfen gibt. Oder findet der Kampf auf einer anderen Ebene statt? Nehmen wir doch Deutschland als Beispiel: Wir leben in einer sozialen Marktwirtschaft, in der es Arbeitgeberverbände gibt und gleichzeitig Gewerkschaften, Schulbildung und Hartz IV, stromsparende Glühlampen und Meinungsfreiheit, Ausländerreferate und Discounter, Krankenkassen und Umweltminister.

Diese Situation ist für die Menschheit neu und deswegen umso problematischer. Denn eins steht fest: Der Mensch ist es von Natur aus nicht gewöhnt,

> Für was soll also noch gekämpft werden? Vielleicht einfach für uns und unseren Sinn des Lebens?!

alles zu besitzen, ohne es sich hart zu verdienen. Der Mensch hat schon immer gekämpft – für Landeroberungen, wie die alten Römer in Gallien; für die Befreiung des Denkens mit

Mitteln der Vernunft wie in der Aufklärung; oder für politische Rechte wie in der 68er-Revolution: Der Mensch hat immer versucht, etwas zu bewegen, zu ändern und hat somit Glück und Zufriedenheit gefunden.

Die junge Generation von heute ist einsam und still, fast stumm könnte man behaupten. Sie lebt in der Vorstellung, dass alles Veränderbare bereits verändert wurde, sie gibt sich dem Luxus und der Gemütlichkeit hin. Sie braucht nicht einmal mehr zu phantasieren oder sich vorzustellen, auf einem anderen Planeten ein Männchen kennenzulernen, denn trotz aufwändiger Forschung hat man bisher kein Leben außerhalb der Erde gefunden.

Die junge Generation von heute verbringt ihren Vormittag in der Schule, in der sie die großen Taten großer Männer und Frauen kennenlernt. Jedoch geht dies an den Schülern emotionslos vorbei, so, als ob es sich um eine mathematische Gleichung handelt. Das zeigt sich am weiteren Tagesablauf, denn den Nachmittag verbringen sie zu Hause: bei gutem Wetter vor der Spielkonsole, bei schlechtem Wetter vor dem Computer oder umgekehrt.

Die neueste Beschäftigung heißt „Ego-Shooter“, eine Kategorie von Computerspielen, welche eine dreidimensionale Spielwelt durch die Egoperspektive bietet. Der Spieler bewegt sich mit seinem Spielcharakter in einer imaginären Welt. Der Spielverlauf ist schwerpunktmäßig durch den Kampf mit verschiedenen Schusswaffen gegen eine Vielzahl von unterschiedlichen Gegnern oder Monstern geprägt. Die menschenähnlichen Spielfiguren und die virtuellen Orte sind sehr präzise nachgebildet, sodass man sich besser in das Spiel hinein versetzen kann – blutige Szenen sind natürlich nicht ausgeschlossen.

Schön, dass solche Spiele produziert werden. Wir leben ja in einer so friedlichen und gewaltlosen Welt. Und trotzdem wollen wir Menschen für etwas kämpfen. Aber weil in der

> Orientierungslos bedeutet auch grenzenlos, ohne Halt, ohne feste Regeln.

realen Welt anscheinend alles bereits erkämpft ist, weil wir in Luxus und Nahrungsüberfluss hineingeboren wurden, lieben wir die virtuelle Welt mit solcher Leidenschaft. Das ist unser Schicksal. Deswegen können wir stundenlang, tagelang, ein Leben lang vor dem Computer sitzen.

Am Abend ist dann chatten angesagt. Irgendwie sollen ja soziale Beziehungen geknüpft werden. Kommunikation ist wichtig. Am Besten funktioniert das vor dem Bildschirm. Warum denn mit der Gitarre am Lagerfeuer sitzen?! Die junge Generation ist farblos, sie hat keine Vorbilder, keine Helden, sondern Popstars mit Namen wie „Lady Gaga“. Sie hat keine Ideale, keine Ziele, außer schlank und reich zu sein. Orientierungslos leben wir vor uns hin. Aber manche sind auf der Suche. Sie versuchen, sich an etwas Altem, Vergangenen und Wertvollen festzuhalten. Aus welchem Grund sonst würde man sich im 21. Jahrhundert ein Poster von Che Guevara ins Zimmer hängen?! Sein Name steht für die Freiheit, die soziale Gleichheit, den Mut und den Kampfgeist. Und das sind die Werte, nach denen wir suchen, die wir brauchen für ein glückliches Leben.

Wie kann man einer solchen Generation Grenzen setzen? Sicher nicht, indem Eltern ihrem Kind zum fünften Geburtstag einen Fernseher mit integriertem DVD-Player schenken, damit sie selber abends in Ruhe ihr Programm im Wohnzimmer verfolgen können. Sicher auch nicht, indem Eltern ihrem siebenjährigen Sohn die neueste Spielkonsole kaufen, damit er schnell lernt, wie Technik funktioniert.

Und wo bleiben die Werte? Was ist mit der Moral? Ach, wer braucht den heutzutage noch sowas. Sogar die Schule scheitert ständig auf diesem Gebiet. Sie vermittelt weder Werte noch Moral, sondern sie bildet durch den Erfolg des Ellbogen-Prinzips Einzelkämpfer aus und drillt die Kinder alle in eine Richtung: besser sein, besser sein, besser sein, indem sie sie mit vermeintlichem Wissen und Hausaufgaben überflutet.

Sogar das berühmte und pädagogisch angeblich so wichtige Selbstständig-Lernen durch das Gruppenbilden-System ist nur ein Schein. Denn letztendlich wird auf die Persönlichkeitsvielfalt der Kinder nicht eingegangen. Im Gegenteil: Die Persönlichkeit der Kinder wird so beeinflusst, dass diese am Ende glauben, nur Leistung zählt in einer sich zwar immer noch drehenden Welt, aber einer Welt ohne echte Werte. ■

KULTUR IST LEBENSQUALITÄT

Gerade in deutschen Städten mit ihrer langen Tradition der Dezentralität, des Föderalismus und der „Provinz“ im besten Sinn gibt Kultur den Städten und Regionen ihre unverwechselbare Identität.

Kultur ist ein elementarer Teil der Urbanität, sie prägt das Selbstverständnis einer Stadt und ihrer Bürgerschaft.

In einer Zeit, in der für viele Menschen der familiäre, der soziale oder der durch die Arbeit vermittelte Sinn und Lebensinhalt ebenso wegbricht wie kulturelle Traditionen, wird die Dimension der Kultur als Lebensqualität überdeutlich: sie wirkt für viele sinnstiftend, sie vermittelt Begegnungen, verschafft neue Eindrücke, öffnet eine häufig verschlüsselt oder isoliert erscheinende Welt, schlägt Brücken zu anderen Lebens- und Sichtweisen.

Kultur ist damit eine wichtige Grundlage der toleranten Gesellschaft, die sich in ihrer kulturellen Tradition, ihrer vielschichtigen Gegenwart und der unsicheren Zukunft immer wieder vergewissern muss.

Das Spektrum kommunaler Kulturförderung umfasst den Unterhalt und Betrieb von Bibliotheken, Museen, Theatern, Volkshochschulen, Musikschulen und vielem mehr bis hin zur Unterstützung der freien selbstorganisierten Kultur. Die Kommunen haben gerade in der Kulturpolitik Gestaltungsräume, damit aber auch die Verpflichtung, Rahmenbedingungen für eine vielfältige und differenzierte kulturelle Vermittlung und Teilhabe zu schaffen.

Diese politischen Chancen und Verpflichtungen werden umso drängender, je mehr in vielen Städten und Regionen kulturelle Leistungen zurück genommen und damit Traditionen kultureller Institutionen abgebrochen werden und ein unvertretbarer Kulturabbau betrieben wird.

Dies ist auch deswegen äußerst problematisch, weil in einer ganzheitlich angelegten Bildungspolitik immer deutlicher wird, dass die Kulturinstitute gemeinsam mit Elternhaus, Kindergarten und Schule eine hohe Verantwortung für die musisch kulturelle Bildung auch von Kindern und Jugendlichen tragen.

Also Lebensqualität.

Aus meiner Sicht ist vor diesem Hintergrund die Kulturförderung der Kommunen kein beliebig zu disponierender, sogenannter freiwilliger Aufgabenbereich nach wechselnden Prioritäten und Finanzvolumina.

Gerade die Kultur trägt durch ihre oft mutige und eigenständige, gelegentlich auch widerständige Arbeit dazu bei, Verkrustungen aufzubrechen, Grenzen zu überwinden und eine hohe Toleranz auszubilden.

Erhalten wir uns all dies.
Kultur ist Lebensqualität.

RAINER STEINKAMP
Intendant des Theaters der Stadt Wolfsburg

Verantwortung gegenüber der Gesellschaft zu übernehmen, ist bei **New Yorker** fester Bestandteil der Unternehmenskultur. New Yorker engagiert sich in verschiedenen Bereichen im Sinne eines nachhaltigen und sozialen Wirtschaftens. Die Förderung und der Einsatz für Kinder und Jugendliche stehen hierbei an oberster Stelle.

New Yorker stärkt insbesondere das soziale Engagement in der Region durch verschiedene Projekte, die langfristig angelegt sind. Mit der eigenen „New Yorker Stiftung. Friedrich Knapp“ wird darüber hinaus die kulturelle Bildung von sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen ermöglicht und unterstützt.

Überregionale Engagements in sozialen Bereichen sind im Rahmen der weltweiten Präsenz von New Yorker ebenso selbstverständlich. So werden z. B. Kollektionen mit angesagten Künstlern produziert – ein Teil der Erlöse wird hierbei für einen guten Zweck gestiftet.

Die **Wolfsburg AG** engagiert sich mit dem Fachbereich Freizeit|Wirtschaft unter anderem für das Wohlergehen der Besucher des Allerparks. Denn dieser Park bietet sowohl Erholungs- als auch Sportmöglichkeiten wie Skaten, Wasserski, Beach-volleyball, Segeln ...
Weitere Informationen finden Sie unter www.allerpark.net

Wasserski
Sauna
Beachvolleyball
Schwimmen
Speisen
Segeln
Spielpark
Bowling
Hochseilgarten
Live-Musik
Camping
Eishockey
Fußball

Freizeit in Wolfsburg.

Alles in Bewegung
allerpark

Kostenlose Hotline 0800 60 80 400

www.allerpark.net