

Future



08 / 2022

Hilfe, die Zukunft naht!
Die große Ungewissheit
im Blick auf morgen

**Sollten wir wirklich
ewig leben wollen?**

Kann Foodsharing
die Gesellschaft
nachhaltig verändern?

Editorial



Die Redaktion. Foto: Uli Schaper

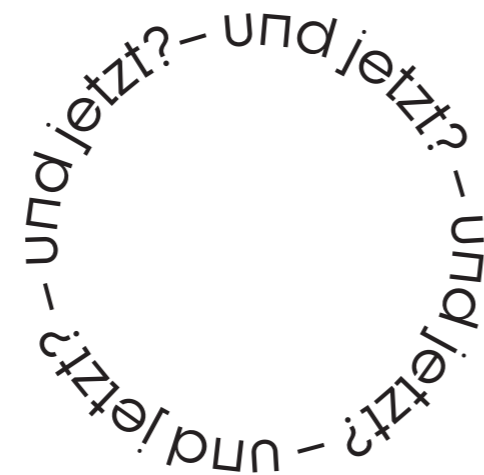
Liebe Leser:innen,

dieses Heft hört auf den Namen „futUre – und jetzt?“. Wortspiele sind immer dann richtig gut, wenn man darauf hinweisen muss. In diesem Sinne: Das U in futUre steht für Dich. Und darum soll es hier auch gehen.

Wir beschäftigen uns mit Fragen, von denen einige viel älter sind als wir selbst. Fragen nach dem ewigen Leben, einer zukunftsfähigen Wirtschaftsform, unserer Debattenkultur oder der Rolle von Individuen in der Gesellschaft. Fragen, die man sich stellen muss, und **zwar nicht morgen, sondern jetzt!** Wir erzählen Geschichten über ganz persönliche Probleme, die viel zu lange nicht erzählt wurden. Geschichten über Selbstzweifel, über Kriege, über Krisen und Katastrophen – gleichzeitig über mentale Gesundheit, über Frieden, über Sicherheit und Hoffnungen. Und darf man sich überhaupt junge Generation nennen, ohne über die sozialen Medien und ihre Begleiterscheinungen zu sprechen?

Wir sind Teil einer Generation, die sich mit neuen Herausforderungen konfrontiert sieht, sowohl Herausforderungen **im Jetzt, als auch im Morgen.** Darüber wollen wir reden. Also, worauf wartest du?

Deine Redaktion



Editorial

Inhaltsverzeichnis

Mental Health

- 08 **Generation Z(ukunftsangst)? – Wir zwischen heute und morgen**
Dinah Rotering
- 10 **Verloren in den Zwanzigern –
Das Phänomen der Quarterlife Crisis & wie Menschen damit umgehen**
Anna Mohr
- 14 **(Social?) Media – Wie die sozialen Medien Selbstzweifel auslösen**
Annica Geldmacher
- 18 **Entschleunigung des Alltags – Meditation**
Jule Elsner

Gesellschaft der Zukunft

- 22 **Streitgespräch – Kann unsere Demokratie unter 18-Jährige aushalten?**
Richard Mannwald
- 28 **Die Zukunft liegt in deinem Kaffeesatz**
Sonja Betting
- 32 **Von Pflege zu Notstand –
Eine Krankenschwester zwischen beruflicher Pflege und privater Care-Arbeit**
Alina Borgmann

Zukunft der Gesellschaft

- 38 **Zerstört Individualität Gesellschaft?**
Meret Bülow
- 42 **Posthumanismus: Sollten wir ewig leben wollen?
Ein utopisches, dystopisches Gedankenspiel**
Melanie Helmig
- 46 **Reicht unsere Aufmerksamkeit immer nur für
eine Katastrophe gleichzeitig?**
Lisa Windolph

Digitale Welten

- 52 **Unsocial Media?**
Florian Gassen
- 54 **Der Krieg in den Sozialen Medien
– Zwischen Konsumieren und Reflektieren**
Joana Schwehn
- 58 **Digitale Medien und das Klima**
Luis Sölker
- 60 **Die verlorene Handschrift**
Sina Hübenthal
- 62 **Zu gut für die Tonne, zu schlecht für den Teller
– Kann Foodsharing die Gesellschaft nachhaltig verändern?**
Pia Löffler

Die Redaktion

Autor:innen und Abschlussfrage

Menthal Health

Ist ein gradliniges Leben ohne Umwege möglich, geschweige denn wünschenswert?

Selbstzweifel, Ungewissheit über die eigene Zukunft und der Eindruck, den Erwartungen der Gesellschaft nicht gewachsen zu sein. Das sind Gefühle, die uns belasten können. Wir leben in einer Welt scheinbar endloser Möglichkeiten – sie bietet Chancen, führt aber auch zunehmend zu Überforderung. Wo finden wir uns selbst, und müssen wir das überhaupt? In den nachfolgenden Texten geht es um mentale Gesundheit, die perfekte Scheinwelt auf Social Media und die Zukunftsgedanken einer ganzen Generation.



Foto: Unsplash

und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt?

Generation Z(ukunftsangst)? – Wir zwischen heute und morgen Dinah Rotering	08
Verloren in den Zwanzigern – Das Phänomen der Quarterlife Crisis & wie Menschen damit umgehen Anna Mohr	10
(Social?) Media – Wie die sozialen Medien Selbstzweifel auslösen Annica Geldmacher	14
Entschleunigung des Alltags – Meditation Jule Elsner	18

I. Kapitel

Generation Z(ukunftsanngst)? – Wir zwischen heute und morgen

Text: Dinah Rotering

Als man uns in der Schule fragte: „Wo seht ihr euch in zehn Jahren?“, fühlte ich mich irgendwie verloren. Offenbar hatten alle anderen eine Vorstellung von ihrer Zukunft. Ich aber habe die Frage gehasst. Denn es schien, als müsste auch ich eine Antwort haben. Die hatte ich aber ganz und gar nicht und genauso wenig wollte ich darüber nachdenken, wie diese Antwort irgendwann aussehen könnte. Bin ich die Einzige, der der Gedanke an das was kommt, so viel Angst macht? So allein wie ich dachte, war ich damit allerdings gar nicht: Unzählige Studien und Befragungen der letzten Jahre ergeben, dass ein Großteil unserer Generation, die „Gen Z“, an Zukunftsängsten leidet. Eigentlich eine verständliche Reaktion auf das, was gerade alles vor sich geht. Kriege, Pandemie, Klimakatastrophen und so viel mehr: Krisen über Krisen, die uns alle betreffen. Über all dem steht die große Ungewissheit über das, was auf uns zukommt und was wir daraus machen können.

Welche Sorgen über die Zukunft beschäftigen uns als Generation also konkret? Was macht die Ungewissheit mit uns und den Entscheidungen für unser Leben? Warum stellt Ungewissheit überhaupt für viele von uns so ein Problem dar? Und was können wir tun, um damit umzugehen?

Junge Menschen blicken pessimistisch auf die Zukunft der Gesellschaft – zeigt die aktuelle „Jugend in Deutschland“- Studie. Am meisten Sorge bereitet den 14- bis 29-Jährigen demnach die Zeit der Krieg. Die Angriffe auf die Ukraine hat diese Angst jüngst entfacht. Sorgen um die Folgen des Krieges bleiben dabei natürlich nicht außen vor: Die Jugend hat die wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges im Blick und wird durch steigende Energiepreise und Inflation beunruhigt. Hinzu kommen die Ängste rund um die Klimakrise. Junge Menschen fühlen sich ignoriert und nicht ernstgenommen. Sie müssen wohl oder übel das ausbaden, was durch das Falschhandeln ihrer Vorgänger zustande gekommen ist. Vielleicht ist das auch einer der Gründe, warum die Jugend eine negative Entwicklung der gesellschaftlichen Situation voraussagt. Sie glauben nicht an einen zukünftigen

starken Zusammenhalt der Gesellschaft. Genauso wenig rosig sehen sie ihre Aussichten für die politische Situation. Die Generation Z hat großes politisches Interesse, aber fühlt sich weder gehört, noch vertreten.

Die Vielzahl an Krisen, die uns als Jugend unsicher in die Zukunft blicken lässt, veranlasst uns dazu, manchmal einfach alles vergessen zu wollen. Wir sehnen uns nach Unbeschwertheit, Leichtigkeit, wie wir es als Kinder verspürten. Aber diese Kinder werden wir nie wieder sein. Das im-Hier-und-Jetzt-Leben ist eine Fähigkeit unserer jüngeren Ichs, die mit dem Erwachsenwerden zu schwinden scheint. Es ist als Erwachsener natürlich keine schlechte Eigenschaft, vorausschauend zu denken, aber die Sorge über die Zukunft sollte, dann doch nicht die Überhand nehmen. Dennoch erwischen wir uns ständig dabei, wie unsere Gedanken aus der Gegenwart in die Zukunft abdriften. Immer wieder dieselben Fragen: „Was passiert als Nächstes? Was ist der nächste Schritt? Welche Schwierigkeiten stehen bevor?“. Die Ungewissheit über das, was kommt, macht uns manchmal verrückt. Das kann einem gehörig auf die Nerven gehen. Dabei sollten wir uns doch eigentlich nicht beschweren. Wir, die Generation mit scheinbar unendlichen Möglichkeiten: Mit einem Klick haben wir Zugriff auf alle vorstellbaren Informationen und wir können uns über unsere Smartphones mit der ganzen Welt in Verbindung setzen. Das öffnet uns viele Türen, bietet neue Chancen und ist ein immenses Privileg, aber auch ambivalent zu betrachten. Denn es übt auch auf eine Weise Druck aus. Wie finde ich unter den unzähligen Optionen den besten Weg für mich? Das mag den einen oder anderen schnell mal überfordern. Wenn man sich also vor lauter Möglichkeiten nicht retten kann, aber trotzdem keine Ahnung hat, was man mit seinem Leben anfangen soll, kann das ziemlich beunruhigend sein.



Wenn einem alles über den Kopf wächst – einfach abtauchen ist auch keine Lösung. Foto: Dinah Rotering

Fakt ist, sich wegen der Zukunft Angst einzujagen, ist passiert leicht. Ob das aber hilfreich ist, ist eine andere Sache. Klar, purer Optimismus bringt uns auch nicht weiter. Das wäre naiv. Unsere Generation steht zur Zeit nun mal vor großen Herausforderungen, die wir wahrscheinlich nicht so schnell aus der Welt schaffen können. Deswegen ist es umso wichtiger: nicht vergessen, auch mal im Moment zu leben! Dort findet unser Leben schließlich statt. Ist doch klar, dass wir uns verrückt machen, wenn wir es uns zwischendurch nicht mal genehmigen, das Hier und Jetzt zu genießen.

Und was unsere Ungewissheit betrifft — auch sie wird immer Teil unseres Lebens sein. Das bedeutet aber nicht, dass wir an ihr verzweifeln sollten. Lieber sollten wir anders an die Sache herangehen und uns daran erinnern, dass es auch positive Seiten hat, in eine ungewisse Zukunft zu blicken. Wir können die Zukunft betrachten wie ein unbeschriebenes Blatt; eine Leinwand voller Möglichkeiten, die wir nach unseren Wünschen gestalten können, ganz so wie wir es wollen. Wir haben

es in der Hand, denn schließlich sind wir die Zukunft. Wir brauchen Hoffnung, Überzeugung und eine gehörige Portion Mut, wenn wir unser gemeinsames Morgen gestalten wollen. Dabei ein bisschen Angst zu haben ist auch in Ordnung, denn: „Mut ist der Furcht zu widerstehen, die Furcht zu meistern. Und nicht die Abwesenheit von Furcht“, wie Mark Twain einmal sagte.

Lasst uns nicht Runde um Runde drehen, im Hamster-rad der Angst vor dem was kommt. Lasst uns lieber fragen: Wie können wir dazu beitragen, die Sorgen über die Zukunft Schritt für Schritt kleiner werden zu lassen?

Wir brauchen Mut, um unseren Weg trotz Ängsten und Ungewissheit zu beschreiten. Foto: Unsplash



Verloren in den Zwanzigern

Das Phänomen der Quarterlife Crisis & wie Menschen damit umgehen

Text: Anna Mohr

Gerade mal 18, fertig mit der Schule, das Abitur in der Tasche und direkt wissen, was man nun mit der Zukunft anfangen soll. Einen genauen Plan haben, was man mit dem Rest des Lebens anfängt und welches Ziel es haben soll. Ausbildung oder Studium? –, oder vielleicht doch erst das eine und dann das andere?

So stellen sich viele Menschen ihren Weg in die Berufswelt vor. Den Plan haben, den Plan ausführen, das Ziel erreichen. Aber wie fühlt es sich eigentlich an, wenn sich das Ganze nicht so einfach gestaltet, wie es bei allen anderen aussieht? Keine Ahnung zu haben, was man machen möchte, welchen Weg man einschlagen will, – und den Druck auszuhalten, der von allen Seiten kommt, dass man endlich was anfangen soll. Endlich was schaffen muss.

Mittlerweile geht es vielen so. Immer früher beenden Jugendliche ihre Schullaufbahn. Immer früher beginnen sie ihren neuen Lebensabschnitt.

So auch Sophie P. Heute ist Sophie 21, lebt in ihrer eigenen Wohnung in ihrem Heimatort und arbeitet jeden Tag an der Nordseeküste. Mit 20 hat sie die Schule kurz vor dem Abitur abgebrochen. Corona hat ihr den Spaß an der Schule genommen.

Eine Ausbildung erschien ihr passender. Ihr Traumberuf war immer etwas mit Steuern. Irgendwas Kaufmännisches, da hat sie sich gesehen. Nach einem Praktikum bei einer Versicherung war Sophie P. Feuer und Flamme dafür.

Auf ihre Bewerbungen folgten nur Zusagen. Sie entschied sich und ging zu einem Unternehmen in ihrer Heimat. In der Nähe zu bleiben, das war ihr Wunsch. Die Ausbildung gefiel ihr anfangs – mit einer kleinen Einschränkung. „Das Kaufmännische ist komplett meins, aber das Unternehmen war einfach zu konservativ“, sagt sie. Sophie P. will etwas machen, was sie mit gutem Gewissen vertreten und womit sie sich identifizieren kann. Das allerdings ging in ihrem Ausbildungsunternehmen nicht. Die Agentur hatte keinen Plan, was sie mit der Auszubildenden anfangen sollte und Sophie P. fühlte sich allein gelassen. Erst wollte sie die Ausbildung dennoch durchziehen, aber ihr Körper zwang sie zum Stopp. 40 Stunden die Woche unglücklich sein machten sich bemerkbar – und zwar nicht nur psychisch. „Ich



Der Stress häufte sich für Sophie P. Foto: Unsplash

bin nun mal ein Bauchmensch“, sagt Sophie von sich selbst. Der Stress schlägt sich in Bauchschmerzen, Störungen des Appetits und Schlafstörungen nieder.

Also kündigte sie. Aber das Gefühl, etwas tun zu müssen, blieb. Dieses Mal wollte sie etwas finden, das sie erfüllt.

Vielen jungen Menschen zwischen 18 und 30 geht es ähnlich. Die sogenannte Quarterlife Crisis ist eine existentielle Krise, die sich in der Endphase des ersten Lebensviertels äußert. Momentan gilt sie noch als Phänomen und nicht als wissenschaftlich anerkannte Krise. Allerdings rückt sie immer stärker in den Fokus von Wissenschaft und Gesellschaft. Anders als die bekannte

Midlife-Crisis ist die Quarterlife Crisis in vielerlei Hinsicht noch Neuland.

Nach allem, was man bisher weiß, sind die Auslöser einer Quarterlife Crisis hauptsächlich fundamentale Veränderungen im Leben einer jungen Person. Bei Sophie zum Beispiel war es das Verlassen des gewohnten und teils schon familiären schulischen Umfeldes und der Beginn des Ausbildungs- und Arbeitslebens. Aber auch Unsicherheit über die eigenen Ziele im Leben und die scheinbar unendliche Auswahl an beruflichen Möglichkeiten können zu einer Quarterlife Crisis führen. Die Krise tritt auf, wenn Betroffene sich uninspiriert und gefangen fühlen. Hinzu kommt meistens die Enttäuschung über nicht eingetretene Erwartungen, die man von diesem neuen und eigentlich aufregenden Lebensschritt hat.

Die Quarterlife Crisis lässt sich in vier Phasen einteilen. Die erste Phase äußert sich in einer grundlegenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben. Die betroffene Person beginnt, an der eigenen Identität und den gesellschaftlich vorgegebenen Rollenbildern und Zuschreibungen zu zweifeln. Bei Sophie P. machte sich dies während ihrer Ausbildung bemerkbar. Die Werte des Unternehmens, in dem sie angefangen hatte, konnte sie selbst nicht vertreten und auch die Ausbildung selbst lief nicht wie erhofft. „Niemand dort hatte einen Plan und keiner hat sich um mich gekümmert. Ich habe mich einfach allein gelassen gefühlt“, blickt sie zurück. Die Unzufriedenheit löst die zweite Phase aus: das Verlangen nach Veränderungen. Im Vordergrund stehen hier vor allem Emotionen. Vermehrt treten Verlustängste und Angst vor der Zukunft auf, wodurch sich ein Wunsch nach einem neuen Status Quo einrichtet. Sophie P. hinterfragte in dieser Zeit ihr Arbeitsumfeld und ihre Vorstellungen vom Leben. Und durch diese Zweifel rutschte sie in die dritte Phase: Die Umsetzung von Veränderungen. Es werden neue Erfahrungen gesucht. Das können Jobwechsel, aber auch die Beendigung von Beziehungen sein. Dadurch treten Unsicherheiten auf und eine innere Zerrissenheit, wodurch Menschen sich stärker auf sich selbst fokussieren. Bei Sophie P. kamen die Faktoren zusammen. Kündigung, Trennung vom Partner und anschließende Konzentration auf sich selbst und ihren Weg.

Nach einem Durchleben dieser Stufe gelangt man in die letzte Phase: die Konzentration auf Werte und Interessen.

So hat Sophie P. ihre neue Liebe entdeckt: Die Natur. Eine Verbindung zu dieser hatte sie schon von klein auf; ihre Kindheit verbrachte sie auf einem Pferdehof.

„Ich wollte was Praktisches und Naturnahes machen“, sagt sie. Deswegen suchte sie sich eine Stelle für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr. Ein FÖJ ist ein ein-jähriger Freiwilligendienst, bei dem die Person in Bereichen des Natur- und Umweltschutzes arbeitet. Sophie P. gibt Führungen im Wattenmeer.

Merkmale der Quarterlife Crisis

1. Sich selbst als nicht gut genug empfinden
2. Konflikt und Frust in Beziehungen und der Arbeitswelt
3. Identitätskrise und Einsamkeit
4. Zukunftsangst
5. Unsicherheit über bisherige Erfolge und Leistungen
6. Unzufriedenheit mit Karriere, Beruf, etc.
7. Zurückwünschen der Zeit als Schüler*in
8. Langeweile bei sozialer Interaktion
9. Finanzielle Sorge
10. Das Gefühl, dass alle anderen besser und erfolgreicher sind als man selbst

Für sie war das die erste Entscheidung, die wirklich von ihr kam. Die Arbeit im Watt sei stressig, wie sie selbst sagt, aber der negative Stress der Ausbildung habe sich nun in positiven Stress umgewandelt. Sie arbeitet gern so viel dort, weil die Arbeit sie erfüllt. „Es ist schön, Kindern zu zeigen, wie wir das Wattenmeer schützen können.“ Dadurch ist es für sie einfacher, mit dem Stress umzugehen. Sie ist allerdings noch dabei, Stressbewältigung zu üben. Auf verschiedenen Wegen sucht sie nach Ausgleich: Sie malt, reitet und geht joggen. Dabei kann sie ihrem Stress den nötigen Raum geben und ihn besser verarbeiten. Auch das Reden über den Stress hat ihr geholfen. Ihre Eltern und ihr Exfreund konnten sie dadurch gezielter unterstützen, sie begleiten und sie besser verstehen. So verschwanden mit der Zeit auch die körperlichen Symptome.

Ihr Blick in die Zukunft ist jetzt optimistisch. Nach dem Abschluss ihres FÖJ am Ende dieses Jahres möchte sie 2023 ein BWL-Studium beginnen. Sie überlegt, nach diesem den Pferdehof ihrer Kindheit zu übernehmen. Sophie ist nun flexibler und möchte die nächsten beruflichen Hürden auf sich zukommen lassen, ohne sich ohnmächtig zu fühlen.

Durch Reflexion eigener Erfahrungen und sozialen Austausch bekommt die Quarterlife Crisis mehr und mehr eine inhaltliche Schärfe. Immer besser versteht man, welche Probleme dazuführen und wie sie sich äußern.



Diese Krise ist allerdings keine Erscheinung des 21. Jahrhunderts. Sie trat auch schon in anderen Jahrzehnten auf. Dadurch, dass es keine Medien und öffentlichen Kanäle gab, über die Menschen sich hätten austauschen können, blieb das Phänomen lange Zeit verborgen. Im 20. Jahrhundert wurde die Krise nicht ernst genommen, viele Betroffene mussten ohne Hilfe zurechtkommen.

In den 70er Jahren war es geradezu verpönt, keinen Plan vom eigenen Leben zu haben. Wie sich das bis hin ins höhere Erwachsenenalter äußern kann, davon berichtet Jörn M.

Der 57-Jährige hatte wenig freie Wahl in seinem Leben und musste Wege finden, damit umzugehen.

Nach der Schule wusste er nicht, wohin es ihn im Leben führen sollte. Deswegen ging er als Zeitsoldat zur Bundeswehr. Zum einen, weil es noch die Wehrpflicht gab, zum anderen wohnte er mit 21 noch zu Hause und wurde durch das verdiente Geld unabhängig.

Er wollte nicht studieren. „Ich habe mich immer für zu dumm gehalten“ erzählt Jörn M.

Die schlechten Noten in der Oberstufe und die Vorwürfe der eigenen Eltern bestärkten ihn in dieser Wahrnehmung.

„Was soll nur aus dir werden?“

„Wie willst du später eine Familie ernähren?“ Nur zwei der vielen Dinge, die sich bei Jörn M. als Stress und Druck in starker Prüfungsangst manifestierten.

Nach dem geplatzten Traum des Pilot-Werdens aufgrund von Rückenproblemen, führte diese Angst zum Abbruch der darauffolgenden Fluglotsenausbildung kurz vor der finalen Prüfung. „Die Nervosität stellte mir ein Bein“, erzählt Jörn. Ohne Betablocker und Baldrian konnte er die Arbeit am Funk und Radar nicht verrichten. Die Angst vor Fehlern war zu groß. Nachdem er einige Zeit bei der Vorfeldkontrolle gearbeitet hatte, keimte langsam das Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Familienbetrieb auf. Der Tiefbaubetrieb war zu diesem Zeitpunkt bereits 120 Jahre in Familienbesitz. Um dort potenziell reinfinden zu können, schrieb Jörn M. sich an einer Hamburger Fachhochschule ein und besuchte eine Vorlesung für Bauingenieurswesen. Schon nach der ersten Lehrveranstaltung merkte er, dass ihm dieser Bereich nicht lag und ihn nicht interessierte. „Ich war auf dem Weg nach Hause und kurz davor, gegen einen Baum zu fahren“, erzählt er. Mit 29 Jahren fühlte er sich, als hätte er alles falsch gemacht. Aber viel Zeit, um etwas Neues für sich zu finden, blieb nicht.

Sein Vater, der Geschäftsführer des Betriebes, erkrankte 1995 an Krebs und starb kurze Zeit später. Ins kalte Wasser geschmissen war Jörn nun zuständig für den Betrieb. Die ersten 12 Jahre bekam er noch Hilfe von einem ehemaligen Mitarbeiter, ab 2008 war er dann allein. „Es war learning by doing. Ich hatte weder eine technische noch kaufmännische Ausbildung“, erinnert er sich. Viele Jahre hatte Jörn M. eine durchschnittliche Arbeitsbelastung von 250 Stunden im Monat. In dieser Zeit verschlechterte sich nicht nur sein körperlicher, sondern auch mentaler Zustand. Er bildete sich Krankheiten ein. Von kaputten Zähnen bis hin zum Tinnitus wurde der Stress irgendwann so groß, dass sich der Geschäftsführende um neun Uhr morgens in die Badewanne legte,



Jörn M. 1995; kurz vor dem Tod seines Vaters. Foto: Jörn M.

um dem Druck zu entfliehen. „Ich habe einfach immer weitergearbeitet“, antwortet er auf die Frage, wie er mit dem Stress umgegangen ist. Je besser es der Firma ging, desto schlechter ging es Jörn. Die Symptome und Gefühle der anfängliche Quarterlife Crisis zogen sich somit einige Jahre bis hin zu einer Art Midlife-Crisis.

Allerdings gab es in den letzten Jahren viele Verbesserungen zu verzeichnen. Es wurden neue Bürohilfen angestellt, um Teile der Arbeit zu übernehmen. Dadurch wurde der Druck weniger. Mittlerweile geht es ihm besser. Zum einen durch die Hilfe, zum anderen versucht er sich zu zugestehen, dass seine Fehler kein Weltuntergang sind. Wie er selbst sagt, sei er kein Arzt oder Pilot. Das Schlimmste, was durch seine Fehler passieren könne, sei ein Rohrbruch.

Heute hat er Frieden mit der Firma geschlossen. Er ist überzeugt, dass es im Nachhinein zwar nicht einfach war, aber es wohl das bessere Leben geworden ist, da er jeden Tag aufs Neue improvisieren muss und ihm das Spaß bringt. Für die Zukunft ist nun nur noch zu entscheiden, an wen die Firma verkauft wird. Denn die gerade 20 gewordene Tochter soll den Betrieb nicht übernehmen.

Auch wenn es in den 20ern nicht nach Plan läuft, gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten, um trotzdem den eigenen Weg zu finden. Ob man nun seinen ursprünglichen Traum abbricht und sich ganz neu erfindet oder unvorbereitet in Sachen hineingeworfen wird, kann die Quarterlife Crisis durch Ausgleich und Hilfe von den Liebsten überstanden werden.



Jörn heute in seinem Büro. Foto: Foto: Anna Mohr

(Social?) Media – Wie die sozialen Medien Selbstzweifel auslösen

Text: Annica Geldmacher

Sommer – Anstatt mit Deinen Freund*innen bei 32°C an den See zu gehen, sitzt Du in Deiner kleinen Wohnung und scrollst durch Deinen Feed. Urlaube, perfekte Bikinibodies, ein glückliches Leben, viele Freund*innen und das perfekte Haus. Du wirst lediglich von großartigen Momenten erschlagen – Reizüberflutung. Du schaust in den Spiegel und fragst Dich: „Warum sehe ich nicht so aus?, „Warum habe ich nicht Konfektionsgröße 34?“ und „Warum habe ich nicht so ein tolles, ereignisreiches Leben?“. Du zweifelst an Dir selbst! Aber warum zweifeln wir an uns selbst? Warum haben wir das Bedürfnis anderen Menschen auf sozialen Plattformen zu zeigen, wie gut es uns doch geht, obwohl es hinter den Kulissen alles andere als perfekt verläuft.

Geschätzt nutzen circa 4,9 Milliarden Menschen weltweit das Internet. Davon sind 4,6 Milliarden Menschen Nutzer*innen der sozialen Medien und rund 1,48 Milliarden Menschen Nutzer*innen von Instagram.

2021 belief sich die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Instagram unter den 14- bis 29-Jährigen auf 31 Minuten. Lebenszeit, die wir also mit der Familie, beim Kochen, Spazieren gehen oder Sport machen verbringen könnten, vertreiben wir uns Online – in einer Welt, die perfekt scheint.

In der heutigen Welt spielt sich vieles auf Instagram und Co. ab, sei es das Teilen von schönen Momenten mit Freund*innen, die Selbstinszenierung und -darstellung oder sogar das Abschließen von Geschäften. Dabei ist es kaum möglich, sich auf diesen Plattformen nicht mit anderen Menschen zu vergleichen. Hierbei gerät oft in den Hintergrund, dass die sozialen Medien ein Filter und nicht die Realität sind. Wir sehen ständig unrealistische Bilder davon, wer wir sein sollen oder wie unser Leben sein sollte, um als erfolgreich zu gelten. Die ständige Konfrontation mit makellosen Körpern und aufregenden Hobbies kann zu stärkeren Selbstzweifeln und einer verzerrten Selbstwahrnehmung führen. Je mehr Zeit man mit den sozialen Medien verbringt, desto weniger Zeit bleibt für das reale soziale Leben.

Das Internet führt zu einer Reizüberflutung, die laut einer Studie der Universität Wien das Gehirn überfordere und zu depressiven Symptomen oder einem reduzierten Wohlbefinden führen kann.

Um herauszufinden, wie sich vor allem Instagram auf das Selbstvertrauen und Zeitmanagement auswirkt, hat die heute 25-jährige Danielle Dörsing im Jahr 2019 einen Selbstversuch gestartet, in dem sie vier Wochen auf Instagram verzichtet hat. Anreiz bot Danielle die Erkenntnis des sinkenden Wohlbefindens, je länger sie sich auf Instagram aufhielt. Fotos lösten Gefühle wie Neid auf Menschen für ihre Kostbarkeiten und Reisen, körperliche Selbstzweifel und den Gedanken, nicht interessant

genug zu sein, aus. Danielle interessiert sich selbst sehr für Make-up und liebt es, sich über die neuesten Trends und Produkte zu informieren. Dennoch ist ihr bewusst, dass der Fokus von Instagram auf Mode, Make-up und Marken zur Vermittlung unrealistischer Schönheitsideale und Menschenbilder führt.

„Je länger ich mir die [Fitnessblogger wie Pamela Reif] beim Scrollen angucke, desto weniger komme ich mit mir und meinem Körper zurecht“, schreibt Danielle in ihrem Artikel.



Danielle Dörsing ist 25 Jahre alt. Auf ihrem Instagramaccount @danielledoersing setzt sie sich sehr für Bodypositivity ein.
Foto: Danielle Dörsing



Foto: Анастасия von Pexels

Heute, knapp 3 Jahre später, nutzt Danielle Instagram immer noch gerne, aber weiterhin mit einem kritischen Blick auf ihren Konsum.

Annica: Was war der ausschlaggebende Grund für Dein Experiment, warum wolltest Du Instagram immer mal wieder löschen?

Danielle: „Ich habe gemerkt, dass der Konsum, der niemals aufhört, dazu führt, dass ich auch immer mehr will und dass ich mich schlecht im Alltag auch auf andere Sachen konzentrieren kann. Dann kam auch noch hinzu, dass ich nicht sonderlich guten Content konsumiert habe. Sich immer wieder Gesichter, Körper und Urlaube von anderen Menschen anzuschauen, führt eigentlich nur dazu, dass Du Dich die ganze Zeit fragst, warum tue ich das nicht? Egal, ob die das wirklich machen oder nicht. Ich sehe dieses ganze körperliche Ideal und die Darstellung auf Instagram total kritisch und habe mich auch dazu entschlossen, dass ich das nicht tue.“

Danielle selbst hatte schon viel mit ihrem Körper und ihrer Zufriedenheit in ihrem Körper, aufgrund einer chronischen Erkrankung, zu kämpfen. Umso wichtiger ist es ihr, ein Vorbild für junge Menschen zu sein, sich der Idee von Schönheit auf Social Media nicht hinzugeben.

Danielle: „Der Algorithmus zeigt natürlich nur das, was normschön ist, da er darauf eingestellt ist. Wenn junge Menschen nur mit normschönen Ideen von Körpern, Weiblichkeit und Männlichkeit bombardiert werden, nehmen sie sich das komplett an, denn sie glauben, dass das die Norm ist. Sie sehen ja immer nur das Gleiche!“; erklärt Danielle im Interview.

Wenn Menschen sehen, dass ihre Realität nicht mit dem übereinstimmt, wie andere sie für sie ausmalen, entstehen interne Konflikte. Sie setzen sich utopische Ziele, die schwer zu erreichen sind, und beginnen von Dingen zu träumen, die sie in den allermeisten Fällen nicht erreichen können. Wenn sie dann nicht bekommen, was sie sich wünschen, leidet das Selbstwertgefühl. So tendiert beispielsweise das Image von Frauen in den sozialen Medien dazu, sie dünner zu zeigen, als sie tatsächlich sind.

Vor allem kritisiert Danielle, dass zwar immer mehr Menschen auf Instagram für Bodypositivity eintreten, aber die Leute, die über Selbstakzeptanz sprechen, häufig in Körpern leben, die schon als normal akzeptiert sind.

Danielle: „Ich mag es nicht, wenn Leute über Perspektiven sprechen, die sie überhaupt nicht einnehmen können. Wenn weiße dünne Frauen über Rassismuserfahrungen sprechen, ist das nicht die Perspektive, die zu lernen seien sollte.“

Grundsätzlich fühlt sich Danielle aber auf der Plattform Instagram wohl.

Danielle: „Ich nutze Instagram mehr als ein Tool für Purpose. Es ist halt für mich ein Werkzeug, um eine bestimmte Message zu verbreiten.“

Was wäre denn ein Tipp, den Du den Instagramnutzer*innen geben würdest, um verantwortungsvoll mit der Plattform umzugehen?

„Überlege dir, bevor du etwas hochlädst, Folgendes: Was löst es in dir selbst aus, was magst du daran, was magst du nicht daran und könnte das auch bei anderen Leuten auslösen? Es ist auch okay einfach

Selbstwahrnehmung Social Media beeinflusst unsere

mental health

coole Sachen zu erleben und die teilen zu wollen. Du erzählst ja auch anderen Leuten, wenn du auf einem coolen Konzert warst oder, wenn du – keine Ahnung – tolles Erlebnis hattest. Das darfst du auch bildlich im Internet. (...) Man sollte nur mehr reflektieren, wer man ist, wie man sich im Internet präsentiert.“ „Wir sollten nicht aktiv versuchen eine Person zu sein, die wir nicht sind. Wir sind nicht immer alle gut drauf und wir können auch gar nicht immer gut drauf sein und das ist ja auch eine Lüge, die uns Instagram und Social Media erzählt. Wir sind nicht in der Lage jeden Tag immer gut zu performen. Wir sind nicht in der Lage, jeden Tag immer gut zu funktionieren. Das müssen wir auch nicht. Das ist eine kapitalistische Idee von Arbeit und Leben, immer funktionieren zu müssen.“

Ein schon vorhandenes Selbstwertgefühl ist eine Schutzbarriere gegen vieles, was das Selbstwertgefühl beeinträchtigt und kann helfen, ein optimales psychologisches Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Dieser Schutzschild sollte aber nicht als gegeben hingenommen werden.

Körperdarstellungen, mit denen Nutzer*innen in sozialen Netzwerken oder Communities am häufigsten in Kontakt kommen, sind die Profilbilder anderer Personen innerhalb des Netzwerks beziehungsweise der Community. Die Nutzer*innen sind bestrebt, besonderes vorteilhafte Profilfotos zu verwenden, um ein positives Bild von sich zu vermitteln. Auf das Aussehen bezogene Vergleiche werden also häufig mit medial präsentierten Personen beziehungsweise Körperdarstellungen vorgenommen. Mediale Körperdarstellungen können langfristig zur Prägung Aussehen bezogener Idealbilder von Rezipient*innen beitragen.

In einer Umfrage der Beauty Impact Report 2021 kam raus, dass für jede Vierte ein Like wichtiger sei als ein Kompliment des/der Partner*in oder Freund*innen. Vor allem jüngere Frauen sind von dieser Bestätigung abhängig. Aber nicht nur Likes, sondern auch der Content von Influencer*innen hat Auswirkungen auf das Selbstbild und die Selbstwahrnehmung. So sagen knapp die Hälfte der Befragten zwischen 16 und 39, dass sie sich von dem Content der Idealbilder vermittelt, unter Druck gesetzt fühlen. 28% gaben sogar an, dass sie sich dadurch sogar zu Schönheitseingriffen verleiten lassen.

Instagram bietet viele Möglichkeiten, jedoch ist wichtig sich vor Augen zu halten, dass nicht alles so ist, wie es scheint. Der Trend geht in Richtung Realismus und Natürlichkeit, dennoch wollen sich viele Instagrammer*innen von ihrer besten Seite zeigen. Dies kann hin und wieder zum Griff nach Bearbeitungsapps führen. Hier

die Zähne ein bisschen heller, dort die Haut etwas glatter und hin und wieder wird auch die Taille ein wenig schmaler bearbeitet. Dies nehmen viele junge Menschen als Vorbild und unter der Tatsache, dass sie nicht so aussehen, leidet ihr Selbstwertgefühl. Die Diskrepanz zwischen dem eigenen Aussehen oder Leben und dem der zahlreichen Influencer*innen, die gerade auf Bali einen vierwöchigen Urlaub verbringen und dies mit einem Foto, auf dem ihr perfekter Bikinibody in Scene gesetzt wird, teilen, kann zu mangelnder Zufriedenheit mit sich selbst führen.



Foto: Vie Studio von Pexels

In Anbetracht der Zukunft ist also Vorsicht geboten. Das Alter derjenigen, die Instagram nutzen, wird immer niedriger. Desto wichtiger ist eine ausreichende Mediennutzungskompetenz. Diese Mediennutzungskompetenz und das Bewusstsein, dass die sozialen Medien häufig ein falsches Bild von der Realität vermitteln, muss zukünftig bereits im jungen Alter vermittelt werden. Dies beispielsweise in der Schule.

Dabei ist Danielle wichtig zu sagen:

*„Be wild and do whatever the f*ck you want. Aber tue es mit Liebe und passt aufeinander auf. Und lass dich nicht limitieren wer du bist oder wer du sein willst oder in welchem Körper du lebst, sondern geh hinaus in die Welt und sprich darüber.“*

Entschleunigung des Alltags - Meditation

Text: Jule Elsner

Meditation

Meditation ist eine Praxis, die schon mehrere Jahrhunderte existiert. Ursprünglich stammt sie aus Indien und war vorwiegend buddhistisch religiös geprägt. Mittlerweile hat sich Meditation über den Globus ausgebreitet und ist nicht zwingend mit Religion verbunden. Es geht im Grunde darum, Gedanken loslassen zu können, sich auf das Wichtige zu fokussieren und zu mehr Gelassenheit zu kommen. Dabei helfen verschiedene Atem- und Achtsamkeitsübungen. Es gibt zwei Arten der Meditation: die kontemplative und die aktive Meditation. Bei der kontemplativen Meditation wird sich nicht bewegt. Man sitzt, liegt oder steht, weshalb diese Form auch als passive Meditation bezeichnet wird. Bei der aktiven Meditationspraxis werden auch körperliche Übungen ausgeführt, die Stimme benutzt oder Achtsamkeit in Handlungen integriert.

Meditation soll für Entspannung sorgen und helfen, das eigene Selbst besser wahrzunehmen und in Folge dessen zu verstehen.

Kennst du das, wenn du dich manchmal mit den Geschehnissen auf der Welt und deinem eigenen Alltag überfordert fühlst? Ich auch. Es herrschen Kriege, der Klimawandel scheint unaufhaltsam voranzuschreiten und gleichzeitig musst du dir Gedanken über deine Karriere und deine Zukunft machen. Hin und wieder scheint es so, als wäre man dem Informationsüberfluss und dem Entscheidungsdruck nicht gewachsen. Und dazu muss man sagen: Es ist okay, wenn du dich so fühlst. Das muss ich auch noch weiter lernen. Ich bin Jule, 21 Jahre alt und habe versucht einen Weg zu finden, diese Gefühle zu sortieren und ihnen mit Meditation entgegenzuwirken.

In unserem Alltag sind wir ständig mit den Gedanken in der Vergangenheit und in der Zukunft. Um das Ganze mal zu entschleunigen: Wo wäre es, sich aufs Hier und Jetzt zu fokussieren? Jeden Tag ein bisschen? Ich habe ein Selbstexperiment durchgeführt, bei dem ich eine Woche lang mindestens zehn Minuten pro Tag meditiert habe. Hierfür habe ich mir ganz einfach auf der Videoplattform Youtube geführte Meditationen rausgesucht, mit denen ich versucht habe, den Fokus auf meinen Körper, meine Atmung und Entspannung zu richten. Ich habe mir einen schönen ruhigen Platz gesucht (siehe Bild), meistens draußen und habe über Kopfhörer die Meditation angehört.

Zu Anfang war es schwierig erstmal zu wissen, welche Art der Meditation mir gefällt, welche Stimmen ich mag und ob sie ein bestimmtes Thema haben soll. Im Laufe der Woche habe ich immer wieder unterschiedliche

Videos benutzt. Mal lag der Fokus klassisch nur auf der Atmung, manchmal ging es um Dankbarkeit, einmal wurde ich bewusst durch meinen Körper geführt, indem ich mich in jedes Körperteil genau reinfühlen sollte. Meistens habe ich 15 Minuten meditiert, einmal eine halbe Stunde. Im Verlauf der Woche wurde es auch besser, dass die Konzentration wirklich bei mir und dem Meditieren lag. Nichtsdestotrotz ist es auch normal, dass natürlicherweise Gedanken zum Vorschein kommen. Dies nimmt man dann wahr und lässt sie wieder ziehen. Es ist aber auch nicht unbedingt Ziel von Meditation, wie fälschlicherweise angenommen, gar nichts zu denken, sodass Leere im Kopf herrscht. Es geht vielmehr darum, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Erstmal war das auch ungewohnt. Wann nimmt man sich denn schonmal Zeit, den Atem zu beobachten oder zu reflektieren, wofür man in dem Moment dankbar ist? Ich glaube, in den meisten Fällen sehr selten. Ich habe aber festgestellt, dass das gut tut. Nicht nur das Meditieren an sich, sondern auch das bewusste Zeitnehmen für einen selber. Das Alltagsleben heutzutage ist schnelllebig, sodass das Entschleunigen der Seele zu Gute kommt. Während meines Selbstversuchs habe ich auch gemerkt, dass ich ab und an auch außerhalb der Meditationszeit darüber nachgedacht habe, wofür ich beispielsweise dankbar bin. Ich habe mich während der Woche insgesamt mehr selbstbeobachtet. Wie fühle ich mich eigentlich gerade? Frag dich doch mal: Wie fühlst du dich gerade?



Meist habe ich draußen meditiert, Naturgeräusche beruhigen sehr. Foto: Jule Elsner

Das Schöne beim Meditieren ist, dass all diese Feststellungen nicht bewertet werden. Man schaut neutral auf alle Vorgänge. „Der Gedanke ist zwar grade da, aber das ist auch okay so“, habe ich gelernt zu sagen.

Nach der Woche kann ich sagen, dass es gutgetan hat, sich Zeit für mich zu nehmen. In dem Prozess habe ich viel über mich gelernt und ich weiß auch, dass man in einer Woche nicht zum Meditationsmeister wird. Mein Fokus war nicht immer vollständig bei mir, trotzdem hat es mir geholfen mich zu Entspannen und vom Alltag loszukommen.

Gesellschaft der Zukunft

Die Welt geht den Bach runter.

In Europa herrscht Krieg, die Klimakrise zerstört unsere Lebensgrundlagen, der Kapitalismus macht die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer und Corona hält uns immer noch in Atem. Die Politik vergisst junge Menschen, alte Menschen sind von Altersarmut betroffen. Apropos alte Menschen: Wer soll sie pflegen, wenn reihenweise Pfleger:innen ihren Job wegen katastrophaler Arbeitsbedingungen schmeißen? Da stellt sich die Frage, ob unsere Gesellschaft den Problemen unserer Zeit überhaupt gewachsen ist? Können Demokratien die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft lösen, und dabei den eigenen Prinzipien treu bleiben?



und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt?

Kann die Demokratie unter 18-Jährige aushalten	22
Richard Mannwald	
Die Zukunft liegt in deinem Kaffeesatz	28
Sonja Betting	
Pflege/Pflegenotstand: Wer kümmert sich um uns?	32
Alina Borgmann	

Streitgespräch – Kann unsere Demokratie unter 18-Jährige aushalten?

Text: Richard Mannwald

Wahlrecht: Status Quo, aktuelle Entwicklung, ...

Bei Europa-, Bundestags-, Landtags- oder Kommunalwahlen gibt es verschiedene Altersgrenzen, ab denen man wahlberechtigt ist. Außerdem gibt es noch den Unterschied zwischen aktivem (eine Person darf zur Wahl gehen) und passivem (eine Person darf gewählt werden). Um bei der Europawahl wählen zu dürfen, muss eine Person die Staatsangehörigkeit eines der EU-Mitgliedsstaaten besitzen und mindestens 18 Jahre alt sein. Bei Bundestagswahlen ist man seit 1975 ab 18 Jahren wahlberechtigt. Von 1949 -1969 durfte erst ab 21 gewählt werden, gewählt werden durfte man sogar erst ab 25 – heute unvorstellbar. Bis auf wenige Ausnahmen (Brandenburg, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein) darf auch bei Landtagswahlen erst ab 18 Jahren gewählt werden. Bei Kommunalwahlen darf überwiegend schon ab 16 Jahren gewählt werden. In Bayern, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Sachsen liegt die Grenze auch hier bei 18 Jahren.

Quellen: Bundeswahlleiter (<https://www.bundeswahlleiter.de/service/glossar/w/wahlalter.html#d-1>)
Wahlrecht.de (<https://www.wahlrecht.de/>)



CONTRA – Julian

Name: Julian Allendorf
Alter: 32
Beruf: Referent bei der IHK Nord-Westfalen
Sonstiges: Kreistagsmitglied im Kreis Coesfeld, CDU Mitglied, ehem. Landtagskandidat im Wahlkreis Münster/Coesfeld III
Instagram: julian.allendorf



PRO – JANNE

Name: Janne van Bentem
Alter: 15
Beruf: Schüler
Sonstiges: Mitglied im Jugendrat Münster, Sprecher KiJuRat NRW
Instagram: jannevanbentem

Richard: Moin zusammen! Danke, dass ihr euch die Zeit genommen habt. Zunächst eine Frage an dich, Janne: Die neue schwarz-grüne Koalition hat angekündigt, das Wahlrecht bei Landtagswahlen auf 16 Jahre abzusenken. Warum hältst du das für eine gute Idee?

Janne: Zum einen bricht das Wahlrecht unter 18 Jahren die Benachteiligung der jungen Menschen auf. Kinder und Jugendliche sollten eine Stimme bekommen, um aktiv am politischen Geschehen teilnehmen zu können. Außerdem lassen sich so die Beteiligungsmöglichkeiten junger Menschen stärken, sodass ihre Meinung mehr Gewicht bekommt.

Richard: Julian, was spricht für dich dagegen?

Julian: Zunächst einmal sind alle Rechte und Pflichten an die Volljährigkeit geknüpft, deshalb sollte auch die Wahlberechtigung daran geknüpft sein. Außerdem gibt es bereits heute schon viele Partizipationsmöglichkeiten für junge Menschen, die sie auch unterhalb der Altersgrenze von 18 Jahren schon politisch partizipieren lassen. Der dritte Grund ist, dass mit einer Absenkung des Wahlalters auf 16 Jahre die Wahlbeteiligung insgesamt sinkt, was man jetzt auch schon beobachten kann. **Überall, wo Jugendliche an Wahlen beteiligt werden, liegen die Wahlbeteiligungen unterhalb des Durchschnitts.**

Richard: Fandest du die Argumente von Janne überzeugend?

Julian: Dein erster Grund war ja die Benachteiligung der Jugendlichen. Meiner Ansicht nach benötigt man aber nicht zwingend das Wahlrecht, um sich politisch Gehör zu verschaffen. Beispielsweise über die Jugendorganisationen der Parteien oder den Jugendrat kann man sich bereits ab vierzehn Jahren engagieren, bei der Kommunalwahl kann man bereits ab 16 Jahren mitwählen. Diese Möglichkeiten sind also schon gegeben.

Engagement in Jugendparteien – Wie kann man sich dort engagieren?

Alle im Bundestag vertretenen Parteien haben Jugendorganisationen, in denen man sich in der Regel von 14-35 Jahren engagieren kann: die Junge Union (CDU), die Jusos (SPD), die Grüne Jugend (Bündnis 90/Die Grünen), die Jungen Liberalen (FDP) und die Junge Alternative (AfD). Politische Jugendorganisationen bringen ihre Positionen sowohl innerhalb der eigenen Partei, als auch eigenständig als Jugendverband zum Ausdruck.

Quelle: <https://www.deutschland.de/de/topic/politik/deutschland-politik-engagement-jugend>

Janne: Ich stimme dir zu, dass wir Jugendlichen nicht das Wahlalter brauchen, um uns politisch zu engagieren. Allerdings ist es nochmal ein großer Unterschied, selbst die eigene Stimme abgeben zu können. Und als Jugendrat werden wir bei jugendpolitischen Entscheidungen schon viel miteinbezogen – aber viele interessieren sich auch für andere Themengebiete, wie Klimaschutz oder Steuerrecht. Und durch das Kreuz in der Wahlurne können Jugendliche auch hier ihrer Meinung Ausdruck verleihen.

Julian: Teilweise gebe ich dir Recht. Allerdings kann man als Mitglied einer politischen Jugendorganisation mit Mandatsträgern Kontakt aufnehmen, oder durch Anträge auf Parteitagen politisch mitwirken – egal bei welchem Thema.

Janne: Ich sehe tatsächlich die Jugendorganisationen mehr als Mittel, um sich jugendpolitisch breiter aufzustellen und auch nicht-jugendpolitische Themen zu berücksichtigen. Bei Wahlen werden allerdings die Mandate verteilt – und hier sollten unter 18-Jährige ein Mitspracherecht haben. Natürlich ist das Engagement in Jugendparteien trotzdem eine gute Sache.

Julian: Ein anderer Punkt: Jugendlich ist man laut Definition ab 14. Sobald wir das Wahlrecht auf 16 absenken, käme die Frage auf: Wieso nicht 15, wieso nicht 14? Menschen mit 14 oder 15 haben genau wie 16-Jährige oft schon sehr konkrete Vorstellungen über politische Themen und eigene Schwerpunkte, die demnach auch gehört werden müssten. Auf der anderen Seite bekommt man laut Rechtssystem auch erst ab 18 Jahren die volle Verantwortung mit der Volljährigkeit – und irgendwo muss eine klare Grenze gezogen werden. Aus meiner Sicht sollte diese Grenze an die Volljährigkeit geknüpft sein.

Janne: Natürlich wirft das die Frage auf, warum nicht 14, warum nicht 12, aber man hat bei Kommunalwahlen und in anderen Bundesländern gesehen, dass man jungen Menschen diese Verantwortung geben kann. Es gibt kein bestimmtes Alter, ab dem man reif genug ist zu wählen. Die Pflichten der Volljährigkeit sind von der Art und Weise auch etwas ganz anderes als das Wahlrecht.

Richard: Ab wann würdest du denn die Grenze setzen, Janne? Reicht dir das Wahlrecht ab 16?

Janne: Man kann nicht pauschal sagen, ab welchem Alter man bereit ist zu wählen – es gibt zum Beispiel auch genügend ältere Menschen, die ihr Kreuz bei der AfD setzen. Zum jetzigen Zeitpunkt würde ich mir realistischere Weise das Wahlrecht ab 16 wünschen, wenn ich es mir jedoch aussuchen könnte, dann läge die Grenze bei 0. So hätten alle Menschen die Möglichkeit wählen zu gehen, auch wenn ich das Problem sehe, dass sich zum Beispiel die meisten 8-Jährigen noch nicht damit auseinandersetzen können. Aber diejenigen, die es können, sollte man nicht daran hindern.

Wahlrecht: Ab welchem Alter darf man was?

Ab 12: Eröffnung eines Kontos mit Erlaubnis der Eltern

Ab 13: Ausübung kurzzeitiger, leichter Arbeiten

Ab 14: Strafmündigkeit, Besuch von Discos und Gaststätten in Begleitung von Eltern, Genuss von Wein und Bier in Begleitung der Eltern, Fahren von E-Scootern

Ab 15: Mopedführerschein (AM)

Ab 16: Besuch von Discos und Gaststätten bis 24 Uhr, Genuss von Alkohol (Wein und Bier), Motorradführerschein bis 18 PS (A1), Traktorführerschein (F&T), Wahlen bei Kommunalwahlen

Ab 17: Begleitetes Fahren eines PKW (BF17)

Ab 18: Besuch von Discos und Gaststätten, Kauf und Genuss von Tabakwaren und Alkohol, Motorradführerschein bis 48 PS (A2), Autoführerschein, Wahlen bei Landtags-, Bundestags- und Europawahlen

Quellen: <https://ajs.nrw/jugendschutzrecht/faq/>
<https://www.polizeifuerdich.de/worum-gehts-hier/deine-rechte-und-pflichten/>

Richard: Was meinst du, Julian?

Julian: Ein 8-Jähriger hat schonmal bessere Möglichkeiten sich zu informieren als ein 1- oder 2-Jähriger (lacht). Die Absenkung des Wahlalters auf 16 provoziert aber die Frage, warum nicht gleich 14 – wer sagt mir, dass 14 nicht genauso gut funktionieren würde wie 16? Wenn wir das Wahlalter absenken wollen, dann würde ich die Diskussion offener führen wollen, und die Grenze ab 14 direkt mit einbeziehen.

Richard: Habe ich dich richtig verstanden: Wenn Wahlrechtsabsenkung, dann direkt auf 14 Jahre?

Julian: Ja, genau. Die Definition von Jugendlichen beginnt ab 14 Jahren, nicht erst ab 16. Außerdem können sich Jugendliche in den meisten Jugendorganisationen auch ab 14 Jahren engagieren – das würde dann miteinander einhergehen. Wenn wir die Diskussion führen, dann sollten wir sie auch mutiger führen. Auch wenn ich das Wahlalter ab 18 weiterhin für sinnvoll erachte, da der Großteil der Jugendlichen nicht politisch interessiert ist. Das sieht man auch an der Wahlbeteiligung, die bei einem Wahlrecht ab 16 sinkt. Diesen Preis müsste man dann zahlen, dessen sollte man sich bewusst sein. Wir sollten zunächst daran arbeiten, dass die 18-Jährigen von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Sobald dort die Wahlbeteiligung stimmt, können wir uns gerne über eine Absenkung des Wahlrechts Gedanken machen.

Janne: Du sagst, ein Großteil der Jugendlichen ist nicht politisch interessiert – wie sieht das denn bei den über 70-Jährigen aus? Dann müsste man ja so konsequent sein, denen ebenfalls das Wahlrecht zu entziehen.

Julian: Der Großteil der über 70-Jährigen macht zumindest von ihrem Wahlrecht Gebrauch – auch wenn das nicht gleich politisches Interesse ist, das stimmt. Aber sie sind sich, glaube ich, klarer über die Verantwortung, die sie damit übernehmen. Durch deinen Punkt kommen wir jetzt aber auf eine ganz andere Frage: Braucht es eine Voraussetzung für das Wahlrecht, ähnlich wie die Verkehrstüchtigkeit, um am Straßenverkehr teilzunehmen?

Richard: Ist es denn vertretbar, einen Teil der Gesellschaft von der Mitbestimmung durch Wahlen auszuschließen? Besonders im Hinblick auf die Klimakrise, die kollabierenden Rentensysteme, die vor allem die junge, nicht wahlberechtigte Generation treffen?

Julian: Für die Wahlentscheidung sollte eine gewisse Verantwortung vorhanden sein, die erst mit zunehmender Lebenserfahrung kommt. Nicht umsonst werden einem erst ab dem 18. Lebensjahr gewisse Rechte und Pflichten gegeben. Auch da könnte man die Frage stellen, ob das fair ist, aber eine gewisse Reife ist Voraussetzung für viele davon – so auch für das Wahlrecht.

Janne: Diese Reife ist aber auch bei einigen älteren Menschen nicht mehr gegeben – Menschen mit Demenz zum Beispiel haben Schwierigkeiten sich zu informieren. Ich will diesen Menschen um Gottes Willen nicht das Wahlrecht absprechen oder eine Altersgrenze setzen. Aber wenn man das mal miteinander vergleicht, ist die Situation doch ähnlich: In beiden Altersgruppen sind einige nicht dazu in der Lage, ihr Wahlrecht in aller Reife wahrzunehmen.

Julian: Stimme ich zu.

Richard: Julian, Du hast vorhin Alternativen zum Wahlrecht angesprochen, die junge Menschen politisieren können. Welche sind das?

Julian: Zuerst die Jugendorganisationen der Parteien – da kann man sich ab 14 Jahren politisch engagieren und einbringen. Außerdem bereiten sie auf die Übernahme von Mandaten vor. Dann gibt es Angebote der Kommunen, wie Jugendräte und ähnliches. Auf Landes- und Bundesebene gibt es dann auch Planspiele wie den „Jugendlandtag“ oder „Jugend im Parlament“.

Richard: Beim „Jugendlandtag“ in NRW ist das Mindestalter aber wieder 16 ...

Julian: Immerhin 16 und nicht 18. Gerade wenn es um Landtag und Bundestag geht kann man das so sehen. Aber auch Angebote wie „Model United Nations“ (MUN) oder „Jugend debattiert“ können junge Menschen für Politik begeistern.

Janne: „Jugendlandtag“ und „Jugend im Parlament“ sind allerdings auch nur Planspiele, da fehlt der Bezug zur Wirklichkeit ...

Richard: Das stimmt nicht ganz, beim „Jugendlandtag“ in NRW gehen die gefassten Beschlüsse im Anschluss durch den „echten“ Landtag und werden in der Regel auch beschlossen.

Janne: Ach, das wusste ich gar nicht, klingt aber gut. Mittlerweile gibt es aber auf Landes- und Bundesebene auch Dachverbände von Jugendräten, die politisch Einfluss nehmen. Auf Landesebene werden wir zum Beispiel zum Jugendhilfeausschuss eingeladen. Das ist zwar toll, ist aber kein Ersatz für ein Wahlrecht. Unser Interesse geht oft über jugendpolitische Themen hinaus, siehe Fridays for Future. Unser Kreuz bei der Wahl würde bei all diesen Themen Einfluss nehmen. Außerdem kann man vielleicht durch das Wahlrecht unter 18 mehr junge Menschen für politische Prozesse begeistern, die aber kein Mitglied einer Jugendpartei werden wollen.

Julian: Eine weitere Möglichkeit, die übrigens allen zu steht, ist öffentliche Ausschusssitzungen zu besuchen und sich dort zu Wort zu melden.

Richard: Und die Bürgeranregung nach §24 GO NRW.

Janne: Der entsprechende Paragraph wurde aber jetzt geändert, sodass nur Personen über 18 Jahren Anregungen stellen dürfen. Organisationen sind in Zukunft ebenfalls ausgeschlossen, was uns als Jugendrat auch ausschließt. In unserem Fall haben wir Glück, dass sich die Stadtverwaltung da Gedanken für eine Lösung machen möchte – aber es geht ja um ganz NRW, dort kann kein Jugendrat mehr eine Bürgeranregung stellen. Auch als Privatperson ist das unglaublich wertvoll – man kann sich schnell und unkompliziert einbringen.

§24 GO NRW

Einwohner:innen, die länger als 3 Monate in der Stadt/Gemeinde wohnen, haben die Möglichkeit, eine Anregung an den Rat der Stadt/Gemeinde zu stellen. Der Rat überträgt und berät sie dann in dem zuständigen Ausschuss. So können alle ihre Ideen einbringen.

Quellen: https://recht.nrw.de/lmi/owa/br_bes_detail?sg=0&menu=0&bes_id=48927&anw_nr=2&aufgehoben=N&det_id=590545

Richard: Du hast den Jugendrat gerade nochmal angesprochen. Ich habe euch ein wenig auf Instagram verfolgt und hatte da den Eindruck, dass das echt gut läuft. Was ist euer Erfolgsrezept?

Janne: Das ist, denke ich, ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren: Zum einen gibt es bereits ein paar erfahrene Leute aus der letzten Legislaturperiode, aber auch eine pädagogische Begleitung, die uns bei der Arbeit unterstützt. Wir profitieren sehr von unserer Vielfalt – wir kommen aus verschiedenen Stadtteilen, waren bereits bei verschiedenen Organisationen und konnten da Erfahrungen machen, die wir jetzt einbringen. Wir lernen hier wirklich, wie Politik funktioniert: Man kriegt nicht immer das, was man will, man muss für seine Ideen streiten. Das musste ich auch erst lernen, aber für viele sind diese Erfahrungen das Sprungbrett für weitere politische Ämter. Das einzige Problem ist die etwas geringe Wahlbeteiligung der letzten Wahl gewesen, die aber vermutlich Corona geschuldet ist.

Richard: Julian, deine Partei, die CDU, hat sich jetzt gemeinsam mit den Grünen für eine Absenkung des Wahlrechts auf 16 Jahre ausgesprochen. Ändert das etwas an deiner Haltung? Und wie hättest Du als Abgeordneter abgestimmt?

Julian: Aufgrund des Fraktionszwangs hätte ich mich vermutlich enthalten oder nicht abgestimmt, da geht man dann vielleicht kurz auf die Toilette oder so (lacht). Ich bin aber auch nicht die wandelnde CDU, ich muss ja nicht alles genauso sehen wie die Partei. Politisch gesehen kann ich zwar nachvollziehen, warum so entschieden wurde, sachlich kann ich das jedoch nicht, da bleibe ich bei meiner Meinung.

Janne: Aber was sagst du den unter 18-Jährigen, die durch gewisse Tätigkeiten schon Steuern zahlen müssen, also dieselben Pflichten wie Volljährige haben, die sich für das Thema Steuerpolitik interessieren, aber nicht zur Wahl gehen können, um ihre Meinung unter anderem in der Steuerpolitik auszudrücken?

Julian: *Bringt euch ein! Macht euch bemerkbar, auf den Plattformen, die euch zur Verfügung stehen. Ob es die JU, die Jusos, die Grüne Jugend oder die JuLis sind, ist dabei vollkommen egal. Demokratie und Freiheit sind kein Selbstläufer. Menschen, und gerade junge Menschen, müssen sich dafür engagieren, denn die sind es, die in der Zukunft die Verantwortung für den Erhalt von Demokratie und Freiheit haben.*

Janne: *Ich fände es wichtig, dass Jugendräte noch weiter gefördert und unterstützt werden. Sie brauchen weitere Kompetenzen und finanzielle Mittel, um wirklich eine Alternative zum Wahlrecht unter 18 Jahren zu sein. Einfach nur ein bisschen Beifall und Anerkennung hilft da nicht viel, das haben wir während Corona bei den Pflegekräften gesehen.*

Julian: *Da bin ich bei dir. Es muss aber auch noch einiges geschehen, um Akzeptanz und Bereitschaft in den eigenen Reihen, bei den Jugendlichen, zu erreichen. Damit steht und fällt das Vorhaben. Ich habe dafür aber auch nicht das Patentrezept in der Hosentasche, aber das Potenzial ist noch längst nicht ausgeschöpft. Gleichzeitig habe ich auch das Gefühl, dass es früher einfacher war, junge Menschen für Politik zu begeistern.*

Janne: *Das hat teilweise aber auch mit einer Perspektivlosigkeit zu tun – es wird mehr über junge Menschen gesprochen als mit ihnen. Außerdem haben viele nicht das Interesse, sich selbst um Mandate und ähnliches zu reißen, sondern würden einfach gerne Menschen wählen, die diese Arbeit verrichten.*

Julian: *Das ist aber auch ein gesamtgesellschaftliches Problem – insgesamt gehen die Mitgliederzahlen in Parteien runter, die Bereitschaft sich zu engagieren sinkt. Das ist aus meiner Sicht keine gute Entwicklung.*

Richard: Zum Abschluss: Ihr habt beide eure Meinung für bzw. gegen ein Wahlrecht unter 18 Jahren vertreten. Welches Argument der Gegenseite hat euch am meisten überzeugt?

Janne: *Das Argument, dass es Alternativen zur politischen Partizipation gibt – auch wenn diese meiner Meinung nach gestärkt werden müssten, aber darüber haben wir ja schon geredet.*

Julian: *Menschen unter 18 sind an Entscheidungen, die sie selbst unmittelbar betreffen, nicht beteiligt. Das ist auch nicht von der Hand zu weisen.*

Richard: Dann bedanke ich mich für das Gespräch und wünsche euch beiden viel Erfolg auf eurem jeweiligen Weg!

18-jährige aushalten? Kann unsere Demokratie

Mitgliederzahlen in Parteien im 10-Jahresvergleich

SPD: 477.000 (2012) -> 393.000 (Ende 2021)
 CDU: 476.000 (2012) -> 384.000 (Ende 2021)
 CSU: 147.000 (2012) -> 132.000 (Ende 2021)
 Grüne: 59.000 (2012) -> 125.000 (Ende 2021)
 FDP: 58.000 (2012) -> 77.000 (2022)
 AfD: 17.000 (2013)* -> 30.000 (Ende 2021)
 Linke: 63.000 (2012) -> 60.000 (Ende 2021)

*Die AfD wurde in der Erhebung erst ab 2013 erfasst

Quellen: https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/27961/P-PMIT20_Nr_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y
<https://www.rnd.de/politik/cdu-fast-15-000-mitglieder-verloren-gruene-wohl-mit-enormen-zuwachs-QP7UVOPPLLBZDR4RGSYUV5HPI4.html>
<https://www.fdp.de/2022-muss-das-jahr-des-aufbruchs-werden>
<https://www.die-linke.de/partei/ueber-uns/>



Fotos (2): Mannwald



Die Zukunft liegt in deinem Kaffeesatz

Text: Sonja Betting

Ein winziger Sonnenstrahl scheint dir ins Gesicht. Du bist irritiert und fragst dich, ob du verschlafen hast? Aber es ist noch früh, dein Wecker hat noch nicht geklingelt. Du stehst auf und öffnest alle Fenster. Es ist ein lauer Sommermorgen. Die Vögel haben bereits zum morgendlichen Gezwitscher eingestimmt. Du begibst dich Richtung Kaffeemaschine und startest sie, während du in der Zwischenzeit die Zeitung hereinholst. Deine Wohnung füllt sich langsam mit der noch angenehm kühlen Morgenluft und beginnt sich allmählich mit dem dezenten Duft der frisch gerösteten Kaffeebohnen zu vermischen. Du setzt dich an den Frühstückstisch, trinkst den ersten Schluck Kaffee, nimmst bewusst die Stille wahr und wünschst dir kurz den Moment anhalten zu können.

Energetisiert vom Koffein beginnst du dich langsam gedanklich auf den Tag einzustimmen und zu planen. An dieser Stelle musst du dir eingestehen, dass du dir wahrscheinlich selten Gedanken um deinen morgendlichen Wachmacher machst, die über die Konsistenz des Milchschaumes hinausgehen. Gedanken rund um einen fairen Anbau sowie eine faire Bezahlung befinden sich meist außerhalb unseres Gedankenkosmos und sind kein willkommener Gast am morgendlichen Frühstückstisch. Häufig fehlt dabei nicht nur das Bewusstsein der Verknüpfung realer Existenzen mit dem Kaffee, mehr noch ist uns nicht bewusst, dass es sich bei unserem treuen, täglichen Energiegeber um das ultimative Getränk des Kapitalismus handelt. Ein Getränk, das dank des enthaltenen Koffeins eine Abkopplung des Menschen an den von der Natur vorgegebenen Schlaf-/Wachrhythmus ermöglichte und damit wesentlich zum Siegeszug des Kapitalismus beigetragen hat. Zuvor konnte nur von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gearbeitet werden – Nachtschichten wären aus heutiger Sicht kaum vorstellbar. Die Bedeutung der Auseinandersetzung mit einem fairen und nachhaltigen Anbau von Kaffee wird besonders bei einem Blick auf die größten Kaffeeanbaugeländer der Welt ersichtlich: Diese befinden sich aufgrund spezifischer klimatischer Anforderungen der Kaffeepflanze nahezu ausschließlich im sogenannten Kaffeegürtel – eine Region, die sich rund um den Äquator erstreckt und Gebiete Mittel- und Südamerikas, Afrikas und Asiens umfasst. Unser Kaffee stammt demnach größtenteils aus den Ländern des globalen Südens. Eine Region, die vielfach als Schatzkammer der Welt bezeichnet wird, gleichzeitig jedoch den größten Anteil an Menschen unterhalb der absoluten Armutsgrenze lebend verzeichnet.



Portrait von Sara Nuru. Foto: nuruwomen.org

„Jede Frau auf dieser Welt hat das Recht, gleichberechtigt behandelt zu werden und all das zu sein, was sie sein möchte. Jede Frau auf dieser Welt hat das Recht auf ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben.“

– nuruwomen.org

Während in Deutschland das Geschäft mit dem Kaffee floriert, die Nachfrage nach fair gehandeltem Kaffee steigt und immer mehr ausgefallene Kaffeespezialitäten wie etwa Pumpkin Spice Latte en vogue sind, spiegelt sich dieser Trend in den Lebensrealitäten der Kaffeebäuerinnen und -bauern nicht wider: So wuchs der Umsatz der deutschen Kaffeemarken von 1994 bis 2017 um 2,11 Milliarden (+139 %), während diese im gleichen Zeitraum rund 128 Millionen Euro (-10 %) weniger für den Kauf des Kaffees ausgaben. Für die Kaffeekonzerne scheint ein solches Plus im Umsatz, bei gleichzeitig verringerten Kosten im Einkauf, ein durchaus profitabler Deal – ein sehr unfairer, ausbeuterischer Deal jedoch für die Kaffeebäuerinnen und -bauern. Oft liegt daher das Einkommen aus dem Verkauf konventionellen Kaffees unterhalb der Produktionskosten.

Der Grund der gestiegenen Umsätze liegt nicht wie anzunehmen bei einem drastisch gestiegenen Kaffeekonsum der Deutschen, vielmehr schaffen es die Konzerne ihren Kaffee wesentlich teurer zu verkaufen – etwa mit der Ausweitung des Sortiments auf Kaffeekapseln als eine optimale Strategie zur Profitmaximierung. Auf der anderen Seite der Wertschöpfungskette liegt die Ursache für sinkende Einnahmen aus dem Kaffeeverkauf in einem Handelsmodell, das den Millionen von Kaffeebäuerinnen und -bauern nur schwache Rechte einräumt und nur wenig Verhandlungsmacht gegenüber den wenigen großen nachgelagerten Wirtschaftsakteuren zugesteht. Eine zukunftsfähige Alternative stellt hier das Wirtschaftskonzept des Social Business dar als eine Unternehmensform, die sich nicht der Gewinnmaximierung, sondern dem Beheben sozialer Schiefen verschreibt. Ein Konzept, das das Potenzial der Wirtschaft zur Lösung sozialer, ökologischer und gesellschaftlicher Probleme erkennt. Anders als in profitorientierten Unternehmen, werden die Gewinne hier nicht an die Shareholder*innen ausgezahlt, sondern zu 100 Prozent in das soziale oder ökologische Unternehmensziel reinvestiert. Anstelle einer Dividende wird ein positiver sozialer Im-

pact ausgezahlt. Dass wirtschaftliches Handeln und etwas Gutes tun sich nicht ausschließen müssen, zeigen auch Sara und Sali Nuru mit ihrem 2016 gegründeten Social Business nuruCoffee. Die Schwestern verkaufen fair gehandelten Kaffee aus ihrer Heimat Äthiopien und möchten damit den Kaffeehandel in dem Ursprungsland des Kaffees positiv beeinflussen. Gleichzeitig unterstützen sie gezielt Frauen vor Ort, als die in der Wertschöpfungskette benachteiligten Personen, bei dem Aufbau einer eigenen Existenz.

Äthiopien gilt als sehr facettenreiches Land: Es ist reich an Kultur und Natur mit atemberaubend schönen Landschaften aus aktiven Vulkanen, vielen Salzseen, einer weitreichenden Wüste, dem blauen Nil und einer vielfältigen Fauna. Gleichzeitig gehört zum Gesamtbild jedoch auch eine, neben der in einem bunten Farbspiel erscheinenden Landschaft, sehr düstere Realität mit dazu. Die Armut.

Das Ursprungsland des Kaffees gilt als eines der ärmsten Länder der Welt, mit zwar in der Verfassung verankerten, in der Praxis jedoch kaum Anwendung findenden Frauenrechten. Besonders in ländlicheren Gebieten sind Frauen strukturellen Benachteiligungen und traditionellen Rollenbildern ausgesetzt, die ihnen die Chance auf Bildung und Selbstverwirklichung verwehren. Sie sind diejenigen, die die Hauptlast der Armut tragen müssen. Die eigene Identitätsbildung erfolgt meist ausschließlich durch den eigenen Ehemann, der häufig die Möglichkeit zur Selbstentfaltung und Unabhängigkeit durch einen verweigerten Zugang zu sozialem Kapital blockiert. In den täglichen Aufgabenbereich der Frauen fallen körperlich sehr anstrengende Arbeiten: die Beschaffung von Feuerholz oder Wasser, die Feldarbeit und daneben zusätzlich die Betreuung der Kinder. Trotz harter Arbeit leben sie in absoluter Armut, am Existenzminimum und führen ein Leben, das nicht einmal die Chance zur Erfüllung der elementarsten Grundbedürfnisse bereithält. Das wollen Sara und

Sali ändern, indem sie 50 Prozent der erwirtschafteten Gewinne, mindestens aber einen Euro pro verkauftem Kilogramm Kaffee, in Frauenprojekte in Äthiopien investieren. Mithilfe von Mikrokrediten, Aufklärungs- und Bildungsarbeit sowie Trainingskursen wird den Frauen die Chance zu einem selbstbestimmten und unabhängigen Leben eröffnet. Sie werden bei der Umsetzung ihrer eigenen Geschäftsideen unterstützt und können so etwa mithilfe eines Mikrokredits ein eigenes Café eröffnen, während sie durch die erwirtschafteten Einnahmen ein eigenes Einkommen haben, dass ihnen eine freie Zukunft ermöglicht. Eine Zukunft, die mit festgelegten Strukturen bricht und zu mehr Selbstvertrauen verhilft. Eine Zukunft, in der sie genau das werden können, was sie sein möchten. Eine Zukunft, von der auch die nachkommenden Generationen nachhaltig profitieren werden, da nicht nur die Möglichkeit der Gründung eines eigenen Kleingewerbes der gesamten Familie finanziell zugutekommt, sondern auch den Kindern der Frauen, bessere Chancen auf Bildung und Gleichberechtigung ermöglicht.

Den Kaffee bezieht nuruCoffee ausschließlich aus Kooperativen, die sich aus Kaffeebäuerinnen und Kaffeebauern zusammensetzen und der Sicherung und dem Schutz der Rechte dieser dienen. Einzelne Kooperativen können sich zu Genossenschaften zusammenschließen und als Interessenvertreter und Mittler zwischen den Abnehmern und den Kooperativen agieren. Die Organisation in Kooperativen ermöglicht den Kaffeebäuerinnen und Kaffeebauern durch eine Dreifachbezahlung ein deutlich höheres Einkommen. So werden sie beim Verkauf der Kaffeekirsche an die Kooperative, beim Weiterverkauf durch die Kooperativen an die Genossenschaft und bei dem Verkauf des Kaffees an die internationalen Käufer*innen bezahlt.

Für die Zusammenarbeit mit den Kaffeebäuerinnen und -bauern reisen die Schwestern regelmäßig selbst zu den jeweiligen Anbaugebieten in Äthiopien und lernen die in den Kooperativen und Genossenschaften organisierten Kaffeebäuerinnen und -bauern kennen und tauschen sich ebenso über die Ernte sowie die Zustände vor Ort aus. Daneben treffen Sali und Sara die durch nuruCoffee unterstützten Frauen vor Ort und jene, denen sie Mikrokredite, Trainingskurse und Schulungen ermöglichen wollen.

Im Interview verrät Sara mehr über ihre Vision und ihr Herzensprojekt:

Vielen bist du bestimmt sowohl als Siegerin der vierten Staffel GNTM als auch als internationales Topmodel bekannt. Wie kam es da zur Gründung von nuruCoffee? Gab es einen prägenden Schlüsselmoment, der dich dazu bewegt hat, mit dem Modeln aufzuhören und mit deiner Schwester ein Social Business zu gründen?

Ich habe mir gewünscht, meine öffentliche Aufmerksamkeit sinnvoll zu nutzen. Das Bedürfnis, aktiv zu werden, nachhaltig etwas zu verändern und eine Alternative zum herkömmlichen Spendenmodell zu schaffen, wuchs in mir. Wir möchten durch wirtschaftliches Handeln Gutes tun und Arbeitsplätze schaffen sowie gleichzeitig für mehr Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern sorgen. Uns ist wichtig, dass dies auf Augenhöhe passiert und jede:r Arbeiter:in unserer Wertschöpfungskette respektiert und geschätzt wird.

Warum wurde gerade der Kaffee zu deinem/eurem Herzensprojekt?

Wir verbinden die Liebe zum Kaffee mit unserer eigenen Familiengeschichte. In den 1980er Jahren floh unsere Mutter aus Äthiopien. Sie ließ ihre Heimat aufgrund von Hungersnot und Bürgerkrieg hinter sich und kam nach Deutschland – mit nur einem Koffer im Gepäck. Neben Kleidung befanden sich darin die wichtigsten Utensilien für die traditionelle äthiopische Kaffezeremonie: kleine Keramiktassen, Tonkrüge und grüne Kaffeebohnen. Die Zeremonie ist ein zentraler Bestandteil des sozialen Zusammenlebens in Äthiopien. Unsere Mutter brachte diese Tradition mit nach Deutschland und führte sie in ihrer neuen Gemeinschaft weiter. So wurde der Kaffee zum Sprachrohr. Die Angst der deutschen Nachbarn vor der Unbekannten löste sich auf und Freundschaften entstanden. Wir wünschen uns – genau wie unsere Mutter – mit Kaffee eine Brücke zwischen Äthiopien und Deutschland zu schlagen.

Wie schaut der Weg von der Ernte der Kaffeekirschen bis zum Abpacken des fertigen Kaffees aus?

Wir importieren den Kaffee aus Äthiopien und rösten ihn anschließend in Hamburg. Daraufhin wird er nach Berlin geliefert und dort aluminiumfrei verpackt und versendet.

Welche Kaffeesorte aus eurem Sortiment ist dein persönlicher Favorite?

Ich trinke am liebsten unseren Sidamo Espresso, der hat eine leichte bis mittelkräftige lebendige Säure und ich mag besonders den leichten Geschmack der Zitrusfrüchte und er schmeckt sogar leicht schokoladig.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Partnern in Äthiopien ab?

nuruCoffee bezieht seinen Kaffee aus bio-zertifizierten Kooperativen, wie aktuell der Ferro Kooperative in Sidamo. Die Mitgliedschaft in einer Kooperative sichert den Bäuer:innen ein besseres Einkommen und eine verbesserte Lebensgrundlage. Dadurch können sie die Schulbildung ihrer Kinder finanzieren. Ein weiterer Vorteil von Kooperativen und Genossenschaften ist die große Vermarktungsmacht, die durch die Bündelung ihrer Produkte entsteht.

GENUSS - CHECK ESPRESSO & KAFFEE



Foto: nuruwomen.org



Foto: nuruwomen.org

SIDAMO ESPRESSO

SIDAMO KAFFEE

organisch angebauter & Fair gehandelter Espresso und Kaffee aus Äthiopien mit vollem Aroma und schokoladiger Note.

(Jeweils 250g für 9,90€)

Von Pflege zu Notstand

Eine Krankenschwester zwischen beruflicher Pflege und privater Care-Arbeit

Text: Alina Borgmann

05:30 Uhr. Die Sonne geht bereits langsam wieder auf. Es wird ein heißer Tag werden. Umso schwieriger in der Hitze bis mittags zu schlafen. Aber wer erst um sieben Uhr morgens ins Bett gehen kann, nimmt jede Minute Schlaf, die er kriegen kann. Neun von zehn Stunden sind geschafft. Noch die letzten Patientenaufnahmen für den Tag vorbereiten und dann kommt auch schon die Fröhschicht zur Übergabe und Ablösung. Danach schnell nach Hause und ins Bett, während der Rest der Familie aufsteht und sich für die Schule und Arbeit fertig macht. Gegen Mittag klingelt dann schon wieder der Wecker und es geht weiter mit der Arbeit zu Hause. Einkaufen, kochen, Wäsche waschen, putzen, zwischendurch noch bei den Hausaufgaben helfen und Vokabeln abfragen. Einiges ist die letzten Wochen über liegen geblieben, weil sie zwei Mal kurzfristig im Nachtdienst einspringen musste. Eine Kollegin war krank geworden und irgendwer muss die Schichten ja übernehmen, denn dort kann die Arbeit nicht einfach mal für ein paar Tage liegen gelassen werden. Der Blick auf den neuen Dienstplan verspricht keine Besserung. Immer noch drei Kolleginnen, die ausfallen, vermutlich noch für längere Zeit. Und bei den drei wird es wohl nicht bleiben. Die Belastung ist hoch in diesem Beruf, sowohl körperlich als auch mental. „Die Krankheitsgeschichten und Schicksale der Menschen können einem ganz schön nahegehen und einen auch zu Hause noch beschäftigen. Man muss lernen dies gut zu trennen und die Arbeit auch auf der Arbeit zu lassen.“

Als Maria vor knapp 33 Jahren nach ihrem Examen angefangen hat in der Pflege zu arbeiten war vieles noch ganz anders. Es herrschte weniger Stress und Zeitnot. Dabei hat sie damals noch in einem anderen Krankenhaus, einem Akuthaus auf der Intensivstation, gearbeitet, wo die Belastung und der Stress für das Pflegepersonal meist noch höher sind als in Fachkliniken, wie der, in der sie heute arbeitet. Aber die Ausgangssituation war damals noch eine andere. „Die personelle Besetzung war ausreichend und der Zeitdruck dementsprechend geringer. Doch trotzdem hat man sich schon immer bessere Arbeitsbedingungen gewünscht“, erklärt sie. Sicherere Dienstpläne, bessere Bezahlung und weniger spontanes Einspringen sind nur einige der vielen Punkte, die auch schon vor dem eigentlichen Pflegenotstand verbesserungswürdig waren. Doch dieser verschärfte die Probleme umso mehr. Je weniger Personal, desto

mehr Zeitdruck und je mehr Zeitdruck, desto eher passieren Fehler. Fehler, die fatale Folgen haben können.

Doch dieser grundsätzliche Zeitdruck kommt nicht nur durch fehlendes Personal. Den sowieso schon ausgelasteten Pfleger:innen werden auch immer mehr artfremde Tätigkeiten auferlegt. Immer mehr Zeit wird für organisatorische Dinge, wie Telefonate, E-Mails und Schreibarbeit benötigt. Planung und Durchführung der Pflege, Medikamentengabe – alles muss zur Absicherung und Nachweisbarkeit genau dokumentiert werden. Und dies zusätzlich zu der eigentlichen Arbeit am Menschen; der medizinischen Versorgung und dem Unterstützen der Patient:innen bei alltäglichen Aufgaben, wie zum Beispiel Aufstehen, An- und Ausziehen, Essen und Waschen. Durch die Coronapandemie kamen nochmal mehr neue Aufgaben hinzu, wie das Testen, das Kontrollieren des Impf- bzw. Genesenenstatus und im Fall einer Infektion auch das Isolieren der infizierten Person. Und all dies verschärft den bereits vorhandenen Zeitdruck immer mehr.

„Das sorgt auch für eine persönliche Unzufriedenheit, weil man sich nicht die Zeit nehmen kann, die der Mensch, für den du verantwortlich bist, eigentlich bräuchte.“

Doch teilweise ist dieser Zeitdruck im Gesundheitswesen sogar beabsichtigt. Und zwar aus finanziellen Gründen. Früher war die Kassenabrechnungsgrundlage in den Krankenhäusern eine andere. Es wurde bezahlt, solange es nötig war, also bis der/die Patient:in wieder gesund war. Heute wird mithilfe von Fallpauschalen abgerechnet. Das heißt, wenn die Behandlung und Genesung von Patient:innen länger dauert, als der Durchschnitt für diesen Fall, zahlt das Krankenhaus drauf. Sie wollen diese also nicht länger bei sich behalten als unbedingt notwendig. Diese betriebswirtschaftliche Organisation des Gesundheitssystems in Deutschland verstärkt den Druck und die Krise in der Pflege noch weiter.

Es sind einige Wochen vergangen. Erst heute Morgen hat Maria noch eine Patientin im Rollstuhl zu einem Arzttermin im Krankenhaus gefahren und jetzt schon wieder. Aber diesmal ist es ihr eigener Vater. Und anstatt zu einem Orthopäden geht es diesmal zum Kardiologen. Vom Procedere sind sich die meisten Fachärzte aber sehr ähnlich. Es ist schwierig überhaupt an einen Termin zu kommen und wenn man dann nach ewigem Hängen am Hörer endlich einen ergattert hat und pünktlich erscheint, muss man mit einer teilweise stundenlangen Wartezeit rechnen. Aber so ist das eben. Hauptsache die Untersuchung kann gemacht werden.

So ein Arztbesuch fordert ihren Vater enorm. Mit Pflegegrad drei und einer mittlerweile stark fortgeschrittenen Demenz kann auch sowas zur Herausforderung werden. Er wird bis jetzt dennoch größtenteils zu Hause von seiner Frau versorgt. Angehörigenpflege. Doch beide sind bereits über 80 Jahre alt und können kein Auto mehr fahren. Also muss ihnen bei der Organisation

der Termine geholfen werden, Sie müssen hingebacht, abgeholt und wenn möglich auch während des Termins begleitet werden. Und es werden immer mehr Arzttermine. Darüber hinaus noch die Hilfe im Alltag; Anträge und Formulare für Ärzte, Krankenkassen und Pflegeeinrichtungen ausfüllen, Versicherungen und Finanzen regeln, bei den Einkäufen helfen und Medikamente und Pflegeartikel besorgen. All dies würden sie ohne ihre Tochter gar nicht mehr schaffen. Dennoch steht sie immer öfter in einem inneren Konflikt, denn die Eltern könnten noch viel mehr Unterstützung gebrauchen. Aber zu Hause bei der Familie wird man auch gebraucht und die Arbeit dort bleibt ansonsten liegen. „Die Zeit und die Aufmerksamkeit muss auch privat immer zwischen mindestens zwei Lagern aufgeteilt werden“, sagt sie. „Und Pausen, wie mal ein Urlaub, sind mit viel Vor- und Nachbereitung verbunden.“

Doch ihre berufliche Expertise und die Erfahrungen helfen ihr sehr bei der privaten Care-Arbeit; Durch das entscheidende Fachwissen kriegt man mehr Professionalität im Umgang mit kranken Menschen und es fällt einem etwas leichter sich auch bei persönlicher Betroffenheit zu distanzieren.

„Man lernt sich selbst zu schützen“

und kann dies dann mal mehr und mal weniger auf das Private übertragen. Wenn der eigene Vater einen nicht mehr erkennt, kann man sich leichter wieder bewusst machen, dass es an der Krankheit liegt und nicht böse oder persönlich gemeint ist. Während der Hochphasen der Coronapandemie wurde der Beruf jedoch auch zu einem zusätzlichen Risiko. Durch die vielen beruflichen Kontakte stieg das Ansteckungsrisiko und somit wiederum auch das Risiko die Eltern bei deren Versorgung anzustecken. Doch weder auf die Kontakte im Beruf noch auf die Care-Arbeit konnte verzichtet werden. Der Pflegenotstand verstärkt die Probleme auf beiden Seiten noch zusätzlich. Für Pfleger:innen wird es immer härter im Beruf selbst. Daneben noch zuverlässig das Privatleben zu organisieren kann zur Herausforderung werden, denn die bereits vorhandene Versorgungslücke im pflegerischen Bereich lässt sich durch die professionelle Pflege allein nicht mehr schließen. So wird mehr zivilgesellschaftliches Engagement und Angehörigenpflege, wenn es so weiter geht, unausweichlich werden, denn während die Zahl derjenigen, die in der Pflege beschäftigt sind, abnimmt, steigt durch den demographischen Wandel gleichzeitig die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland.

Maria selbst hat trotz der erschwerten Bedingungen nie darüber nachgedacht den Beruf zu wechseln oder aufzuhören. Aber einige in ihrem Umfeld haben dies bereits getan. Haben Stunden abgebaut, sich umorientiert, also zum Beispiel lieber eine Stelle im Pflegemanagement angestrebt oder ganz aufgehört. „Es ist ein Beruf, für den man den innerlichen Willen haben muss“, sagt sie. Und diesen Willen hat sie noch nicht verloren.

Die sowieso schon schwierigen Rahmenbedingungen in der Pflege verschärfen sich durch Personalmangel und Zeitdruck immer weiter.

Foto: Unsplash

Pflegenotstand in Zahlen*

5,8 Mio.
Beschäftigte im Gesundheitsbereich

4,1 Mio.
pflegebedürftige Menschen in Deutschland

3,3 Mio.
Pflegebedürftige werden von zu Hause versorgt

ca. 64%
davon allein durch Angehörige

75,3%
Frauen

24,7%
Männer

Zwischen **1995 und 2012** ist die Zahl der Pflegebedürftigen im Durchschnitt **um 4,9% pro Jahr gestiegen**

Die Ausgaben der sozialen Pflegeversicherung stiegen zwischen **1995 und 2012 von 4,97 auf 22,94 Milliarden Euro** (plus 362%)

Größter Teil des Gesundheitspersonals zwischen 50 – 59 Jahren alt
Die mittleren Bruttoentgelte (Median) für in Vollzeit tätige Fachkräfte in der Altenpflege betragen **3.176€ pro Monat**

15,40€
Mindestlohn für Pflegefachkräfte

Die Zahl der Pflegebedürftigen wird **bis zum Jahr 2030 auf ca. 3,22 Millionen** steigen

Bis 2030 werden **500.000 Vollzeitkräfte in der Pflege fehlen**

Auf eine qualifizierte Pflegefachkraft kommen **durchschnittlich 13 Patient:innen**

Quellen: <https://www.destatis.de>
<https://www.bpb.de>
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de>
<https://www.boeckler.de>
<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/abgeschlossene-projekte/pflege-vor-ort/projektthemen/pflegereport-2030/>

* Zahlen beziehen sich auf Deutschland in den Jahren 2019/2020

Zukunft der Gesellschaft

Als Generation stehen wir vor Entscheidungen, die weitreichende Folgen haben werden. Wir bestimmen die Zukunft, wir verändern die Gesellschaft und damit tragen wir Verantwortung.

Was können und müssen wir damit alles machen?

Sind uns Grenzen gesetzt?

Wie kann unsere Zukunft aussehen?

Viele Fragen und ein paar Antworten liefert das nächste Kapitel. Aber das Denken kann man dir natürlich nicht abnehmen. Oder doch?

und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt?

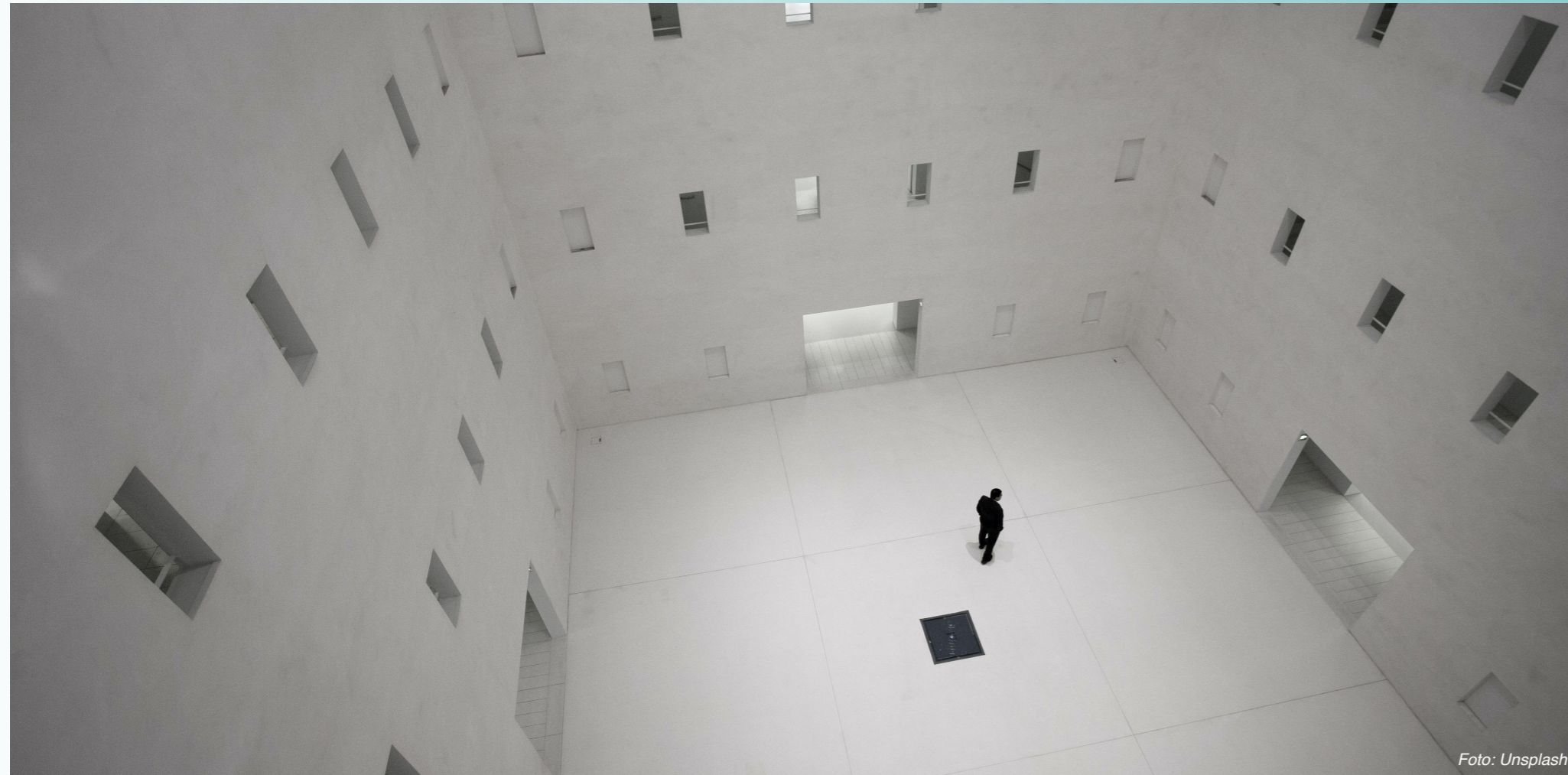


Foto: Unsplash

Zerstört Individualität Gesellschaft? 38

Meret Bülow

Posthumanismus: Sollten wir ewig leben wollen? 42

Ein utopisches, dystopisches Gedankenspiel

Melanie Helmig

Reicht unsere Aufmerksamkeit immer nur für eine Katastrophe gleichzeitig? 46

Lisa Windolph

Zerstört Individualität Gesellschaft?

Text: Meret Bülow



Überleben statt Leben – Individualität statt Gesellschaft. Foto: Pexels

„Einer für alle und alle für einen.“

Dieses Zitat aus „Die drei Musketiere“ mag vielen nicht völlig fremd sein. Dessen Kontext und die Feder, aus der es stammt, dann schon eher. Und erst richtig kompliziert wird es dann bei der Interpretation und der fort-führenden Umsetzung dieser wenigen Worte. Dabei ist dessen Handlungsaufforderung doch ziemlich eindringlich. Und dennoch scheint es ein Ding der Unmöglichkeit zu sein, sie umzusetzen. „Einer für alle, alle für einen“ handelt von Gemeinschaft, von Verbundenheit und vielleicht auch ein wenig von Verantwortung; auf jeden Fall aber von Gesellschaft. Eine Gesellschaft, die aus vielen Individuen besteht mit ganz unterschiedlichen Attributen, die zusammenkommen und eine Gemeinschaft bilden. So war es schon immer und so wird es immer sein, nicht wahr? Aber ist das wirklich so? Wo sind die Grenzen unseres derzeitigen Verständnisses einer Gesellschaft und was kann sie sowohl für einzelne Individuen als auch für die Mehrheit leisten? Auf welchen Säulen steht unsere Gesellschaft heute und auf welchen wird sie morgen stehen? Wie können wir unsere Gesellschaft zukunftsfähig machen?

Empathie, Gerechtigkeit, Gleichheit und Freiheit, das alles sind Werte, die wir als Gesellschaft gerne für uns beanspruchen, aber wie steht es wahrhaftig um sie? Wie passt Sexismus, Rassismus und jegliche andere Form von Diskriminierung in diese perfekte Welt von gleichgestellten, freien, empathischen und gerechten Individuen, die die Gesellschaft durch ihr Denken und Handeln formen?

Rassismus sei nur die Folge von fehlender Empathie, so schreibt es der Asta der WWU in einem seiner Newsletter. Durch diese Grundlogik aller dieser „westlichen“ Werte, wie sie immer so schön betitelt werden, resultieren fehlende Gerechtigkeit, Gleichheit und Freiheit aus demselben Grund: der fehlenden Empathie. Allerdings gibt es vielleicht auch einen tieferen Grund hinter dem Konflikt zwischen Individuen in einer Gesellschaft und damit schlussendlich auch dem Konflikt eines Individuums mit der Gesellschaft selbst.

Wenn man unsere Geschichte betrachtet, aber sich nicht mit den letzten hundert bis zweihundert Jahren zufrieden gibt, sondern sich auf eine Zeit fokussiert, die weniger in Geschichte als mehr in Biologie erkundet wird, dann stellt man schnell spannende Dinge fest. Der Einfluss der Evolution hört nicht bei den rein physischen Gegebenheiten eines jeden Individuums auf, sondern geht weit tiefer, in weit unangenehmere Ecken unseres menschlichen Seins: unser Unterbewusstsein. Wir sprechen zwar immer gerne von unserer steilen Entwicklung, die die Menschheit genommen hat, seitdem sie dem gebückten Gang entronnen ist, allerdings vergessen wir dabei einen entscheidenden Punkt unserer Analyse, unsere unterbewussten, affektartigen Denk-

prozesse. Diese Art von Denkprozessen, die einen zu meist beschämt machen, wenn man sich ihrer Existenz und der gleichzeitigen „Unanständigkeit“ bewusst wird. Und dennoch sind sie einen Gedanken wert, denn sie bieten uns die Möglichkeit die Geschichte und Zukunft mit ganz anderen Augen zu betrachten und vielleicht den technischen Fortschritt, der als Errungenschaft und häufiges Vorzeigebild der menschlichen Entwicklung verwendet wird, nicht mehr ganz so verzweifelt hinterher zu eilen, sondern uns auch anderen Aspekten unseres Seins zuzuwenden. Vielleicht vermag uns ein solcher Blick sogar, nicht nur uns selbst eine neue Welt zu erobern, sondern auch den Menschen um uns herum, in dem wir sie besser zu verstehen vermögen.

Nach Darwin ist ein wichtiger Baustein der Evolutionstheorie „Survival of the fittest“. Der, der am besten an die Verhältnisse um ihn herum angepasst ist, der wird überleben und dem größten Instinkt in uns, dem Sichern des eigenen Überlebens, gerecht. Die Gesellschaft der Vorzeit sollte genau dabei helfend wirken. In Gruppen waren Menschen sicherer als allein, in Gruppen konnten sie besser an Nahrung gelangen und sich gegen andere durchsetzen. Viele Wissenschaftler vermuten sogar, dass sich ein Gerechtigkeitssinn im Menschen entwickelt hat, damit sie in den Gruppen besser und länger funktionieren. Die Evolution hat dafür gesorgt, dass wir überlebt haben, aber zu welchem Preis? Heute kommen Menschen zusammen um zu helfen, wenn es große gesellschaftliche Krisen gibt. 2015, am Anfang der Flüchtlingskrise, halfen viele Menschen als Gemeinschaft, um andere zu unterstützen. Ein Individuum hätte diese Aufgabe niemals allein geschafft. Allerdings zeigte sich auch in diesem Beispiel der Wandel, die Angst selbst „den Kürzeren“ zu ziehen aufgrund der schier Anzahl an Migranten, um die sich das Land nun kümmern wollte. Und damit einhergehend in folgenden Jahren ein Aufschrei der Ungerechtigkeit bezüglich gezahlter Gelder, unverhältnismäßig hohen Aufnahmezahlen an Flüchtlingen im Vergleich zu anderen EU-Ländern und der Angst vor dem Fremden, die allesamt das eigene Sicherheitsgefühl emotional bedrohten. Es wird schnell klar, dass Gemeinschaft an ihre Grenzen kommt, wenn Individuen in ihr nicht mehr ihr Sicherheitsgefühl befriedigen können und sich der Urangst hingeben. Damit scheint die Gesellschaft bestehend aus Individuen fragil genug zu sein, um trotz jeder Anstrengungen jederzeit in sich zusammenbrechen zu können.

Gerechtigkeit wird in einer Gesellschaft durch Rechte und Pflichten als „Wahrheit“ festgesetzt. So mag ein Gericht zwar in der Lage sein, die Rechte so auszulegen wie es der Situation entspricht, allerdings stehen sie mit klaren Worten auf ein Blatt geschrieben. Sie sind für alle gleich. Aber sind sie das wirklich? Das Problem des Gerechtigkeitssinns drückt sich heutzutage zumeist in

Streitigkeiten aus. Beide Parteien fühlen sich im Recht und ziehen vor Gericht, um eine unabhängige Instanz über Recht und Unrecht abstimmen zu lassen. In ihnen sorgt ihr eigenes Gefühl allerdings dafür, dass sie rechte Dinge nicht unbedingt für gerecht ansehen. Gefühle sind nicht vergleichbar, nicht von außen beurteilbar, nicht einfach als nicht gerechtfertigt abzustempeln. Gefühle folgen der subjektiven Wahrnehmung jedes Individuums, das nicht selten kaum oder keine Überschneidungspunkte mit den Wahrnehmungen anderer Individuen offenbart. Kann man trotzdem urteilen? Die Wahrnehmung der Richter, trotz Beweislage und Gesetze, ist schließlich auch wieder eine subjektive Einschätzung. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass es Schutzmechanismen gibt, die einen mehrere Rechtswege erlauben. Gerade deshalb ist es aber auch wichtig, dass eine Gesellschaft nicht vom absoluten Recht ausgeht und schon gar nicht aufgrund dessen urteilt. Eine Geschichte, so viele Perspektiven man auch betrachten mag, kann niemals allumfassend geschrieben werden, sie kann niemals gerecht gegenüber jemandem sein. Gerechtigkeit existiert in irgendeiner Form in jeder Gruppenkonstellation und kann nicht einfach abgeschafft werden. Unser Gerechtigkeitsgefühl sorgt auch ohne Gesetze für ein Verständnis von richtig und falsch. Er sorgt für Streit, aber auch für eine gute Zusammenarbeit, wenn alle am gleichen Strang ziehen. Man kann ihn nicht abschaffen, nicht wirklich verbessern, sondern nur sein Bestes als Individuum versuchen ihn durch die eigene Reflexion für einen selbst erträglich zu gestalten. Eine gerechte Welt gibt es nicht, es gibt auch keine Welt, in der ich immer im Recht bin, egal was ich empfinde. Dessen müssen wir uns bewusst sein und dementsprechend handeln.

Gleichheit. Was soll das eigentlich heißen? Wir sind alle gleich? Wir haben den gleichen Wert? Die gleiche Bedeutung? Wir haben die gleichen Rechte und Pflichten? Wir sind auf Augenhöhe mit jedem? Zumindest beim letzten kommt wieder die Frage des Einflusses der Evolution auf. In unserer heutigen Gesellschaft gibt es klare Gesellschaftsschichten, die untereinander einen gewissen Ruf haben. Allerdings würde allein der Gedanke von Gesellschaftsschichten, die über- und untereinander stehen, in welcher Art und Weise auch immer, dem Idealbild von Gleichheit einen gewaltigen Dämpfer verpassen. Aber seither haben Menschen es schon immer so gemacht. Eine Gruppe an Individuen, die eine Anzahl von drei überschreitet, wird unbewusst eine Gruppendynamik entwickeln, die womöglich viele als „ungleich“ beschreiben würden. Hierarchien sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft und haben seither das Überleben gesichert. Ihren Ursprung hat diese Gegebenheit allerdings im Ständekampf. Sowohl früher als auch heute will keiner am „Ende der Nahrungskette“ sein. Keiner möchte „den Kürzeren“ ziehen und das nicht, weil man dann eine unangenehmere Zukunft bestreiten muss,

sondern weil es den Urinstinkt des Sicherns des eigenen Überlebens, wenn auch nur emotional, gefährdet. In der heutigen Welt, in unserer heutigen Gesellschaft geht es in vielen Schichten nicht nur ums wahre „Überleben“, sondern um das Gefühl von Sicherheit. Menschen jagen dem Gefühl von Sicherheit hinterher, weil es das wichtigste in unserer Geschichte ist. Sie sind bereit dazu alles zu tun, um dieses Gefühl zu erreichen. Der Gedanke, dass es armselig sei, wenn man andere klein macht, nur um sich größer zu fühlen, ignoriert diese Tatsache in völliger Konsequenz. Es ist nicht unser primäres unterbewusstes Ziel alle gleich zu behandeln, sondern in der Hierarchie aufzusteigen, somit unsere Überlebenschancen zu erhöhen und unseren Urinstinkt zu befriedigen. Damit man als Individuum aufsteigen kann, muss man zwangsläufig andere hinter sich lassen. Es können nun einmal nicht alle auf der Spitze des Eisbergs hocken. Einige müssen unten ertrinken und die eigene evolutionsbiologische Aufgabe ist, dass man selbst es nicht ist. Man schützt sich selbst. Durch diese Perspektive betrachtet kann man zusätzlich eine ganz neue Sichtweise auf alle Arten der Diskriminierung bekommen. Ob nun Sexismus oder Rassismus, sie alle nehmen ein offensichtliches Attribut wie Geschlecht oder Hautfarbe und nutzen dieses, um eine allgemeine Hierarchie mit sich selbst an der Spitze zu erstellen, um ein Gefühl von Sicherheit zu erreichen. Denn wenn alle Menschen, auf die dieses Attribut zutrifft, schlechter sind und eher austerben als man selbst, dann empfindet man ein Gefühl von Sicherheit. Die Sicherheit, nach der uns die Evolution streben lässt. Heutzutage würden wir eher Beschreibungen wie Arroganz, Ignoranz oder Überheblichkeit verwenden, aber alle diese Begriffe und viele weitere dieser Art sind bloß Schutzempfinden gegen die Angst, somit findet auch dort wieder die Suche nach dem Sicherheitsgefühl statt. Also kann man Rassismus leider nicht nur auf fehlende Empathie zurückführen, da diese Aussage das Problem nur oberflächlich betrachtet. Rassismus ist und bleibt ein scheinbar unbewusstes Relikt der menschlichen Evolution. Alle gleich zu behandeln, ob dieses Verhalten nun gerecht ist, oder nicht, ist ein Luxus, den die Evolution uns nur dann gewährt hat, wenn wir uns der unterbewussten Mechanismen und Denkprozesse bewusst werden und nicht aufgrund dieser handeln. Wir können in vielen Situationen selbst entscheiden, ob uns Gleichheit in unserem bewussten Denken und Handeln wichtig ist oder nicht. Wir müssen nicht jeglichem Konflikt mit aktiven Selbstschutzmechanismen entgegentreten. Aber eine Gesellschaft der Gegenwart und Zukunft, die aus Individuen besteht, die das nicht realisiert haben und gewillt sind, ihr Handeln und Denken zu reflektieren und konstant zu hinterfragen, wird nicht funktionieren. Die Mechanismen, die uns in der Vergangenheit das Überleben gesichert haben, werden dann unser Ende bedeuten, denn Kriege mit Stöckern können mit einem solchen Denken keinen großen Schaden anrichten. Kriege mit Atomwaffen schon.

Freiheit. „Leben und leben lassen“. Wenn man an Freiheit denkt, dann ist dieser Satz zumeist omnipräsent in der allgemeinen Definition vieler Menschen. Aber wie kann man Freiheit ganzheitlich definieren? Gibt es eine klare Antwort, was Freiheit wirklich ausmacht, wie sie sein sollte und wie sie sich tatsächlich in unserer heutigen Gesellschaft präsentiert? Wie darf die individuelle Freiheit eines Einzelnen die Freiheit der anderen einschränken, damit die Freiheit aller bewahrt wird? Darf rechtmäßige Freiheit eingeschränkt werden und wie wird sie bereits eingeschränkt? Und wozu braucht eine Gesellschaft überhaupt Freiheit als eine Stütze der Funktionsform?

Die Gedanken sind frei, aber sie sind auch eine Verantwortung, die alle unsere Lebensbereiche durchzieht. Und jedes Individuum muss dieser Verantwortung gerecht werden, um eine Gesellschaft der Zukunft erbauen zu können. Freiheit hat darüber hinaus zu viele Facetten, um sie alle gleichwertig darstellen zu können. In unserer heutigen Gesellschaft gibt es allerdings Trends, die sich selbstlos im Namen der Gleichheit der Einschränkung der Freiheit bemühen. „Leben und leben lassen“ müsste dem gegenentsprechend noch ein weiterer Teil hinzugefügt werden: Das eine Individuum darf leben wie es möchte. Ein anderes Individuum darf leben wie es möchte. Aber die Freiheit des Einen darf dem anderen nicht seiner Freiheit berauben. Durch die eine Art des Lebens sollte das eine Individuum die Lebensart des anderen Individuums nicht vorbestimmen. Ist das nicht die Epitome von Freiheit? Heutzutage scheint der Freiheit allerdings ein Maulkorb auferlegt zu werden. Worte wie „Rassist, Sexist und ____feindlich“ scheinen neue Trendwörter zu sein, die allzu leicht jedem kritischen, „nicht zukunftsorientierten“ Gegenargument entgegnet werden. Wenn du nicht genderst, gerade als junger Mensch, der „zukunftsorientiert“ sein sollte, bist du frauenfeindlich, homophob oder rückschrittlich. Dabei hat der Versuch der Ausmerzung der Diskriminierung in der deutschen Sprache zu einer Diskriminierung von Individuen mit anderen Attributen geführt. Wenn du Menschen mit Migrationshintergrund mit berechtigter Kritik konfrontierst, dann bist du ausländerfeindlich. Es vermag niemand mehr in der Lage zu sein, argumentativ sich mit Themen zu befassen, zu differenzieren, zu reflektieren und vor allem, anderen Menschen im Rahmen der geltenden Gesetze, ob man sie nun mag oder nicht, ihrer Freiheit nicht zu berauben. Soziale Ächtung, ob angedroht, befürchtet oder wahrhaftig durchgesetzt, ist auch eine Art der Freiheitsberaubung, die Individuen anderen Individuen antun und die Gesellschaft dabei als Hypeman daneben zu stehen scheint. Die Intention der eigenen Worte, die sich zumeist nur einem selbst offenbart, ist dabei genauso wichtig wie die Art wie andere sie wahrnehmen. Missverständnisse sind ein normaler Teil menschlicher, verbaler Kommunikation, die nicht durch das stumpfe Einwerfen von Trendbegriffen

gelöst werden. Ein Dialog kann nicht wie zwei simultan ablaufende Monologe funktionieren. Die eigene Freiheit zu sagen, was man möchte, schränkt dabei die Freiheit der anderen, darüber zu denken und zu fühlen, was sie möchten, allerdings nicht zwangsläufig ein. Wichtig ist, was wir daraus machen. Was wir daraus gemeinsam machen. Denn um die gesellschaftliche Freiheit zu schützen, dürfen wir nicht weiter auseinanderdriften, die Kluft zwischen unseren Meinungen, Gedanken und besonders Gefühlen nicht weiter aufreißen lassen. Als Gesellschaft von bunten Individuen ist es zerstörerisch sich nur auf die Differenzen zu stützen, diese als einzig wertvoll zu zelebrieren und das dann auch noch als zukunftsweisend zu bezeichnen. Eine Gesellschaft, in der jedes Individuum auf seine Einzigartigkeit und seinen besonderen Wert aufmerksam machen möchte, individuelle Anforderungen an alle anderen stellt und diese bei Nichteinhaltung verbal fertig macht, kann nicht funktionieren. Warum beleuchten wir in unserer Freiheit des Lebens nicht unsere gemeinsame menschliche Seite? Eine Seite, die uns eint, die aufhört die starren Rollenbilder von Mann und Frau durch das Ausbrechen aus diesen nur weiter zu verkleinern, die sagt wie alle anderen sein müssen, um diese zu erfüllen. Warum können wir nicht einfach versuchen uns mit bestem Gewissen gegenseitig als Mensch, als Individuum und als wichtiger Teil der Gesellschaft zu schätzen?

Um unsere Gesellschaft zukunftsfähig machen zu können, haben wir sowohl individuell als auch gesamtgesellschaftlich noch einiges zu tun. Und wir müssen etwas tun, denn sonst werden uns die Differenzen zerreißend, die Urinstinkte die Macht übernehmen und uns wahrhaftig in der Entwicklung wieder zurück in die Vorzeit verfrachten. Und dennoch müssen wir uns bewusst machen, dass wir viele gesellschaftliche Probleme wie z.B. die Diskriminierung jeglicher Art aufgrund der Natur dieser nur verschieben und maximal verkleinern, aber nie lösen werden. Wir können nie alle gerecht behandeln und jeder Versuch wird andere Gruppen der Gesellschaft benachteiligen. Aber wir brauchen Wandel. Wir müssen als Gesellschaft Wege gehen, unsere Wahl reflektieren und uns gegebenenfalls umentscheiden. Wir dürfen uns nicht in der Individualisierung, die mehr und mehr getrieben durch Social Media sich in der Gesellschaft präsent ausbreitet, verlieren, damit wir die Probleme der Zukunft bestehen können. Ein Individuum ist im Sturm verloren, eine Gesellschaft kann sich in ihm gegenseitig schützen und ihn gemeinsam überstehen. Wir haben genug zu tun und nicht den Luxus es einfach gar nicht erst zu versuchen. Die Probleme der Zukunft werden nicht kleiner werden, weshalb wir nur zusammen eine Lösung für möglichst alle finden können, die nicht die Fehler der Vergangenheit immer und immer wiederholt. Packen wir es an. Jeder für sich und alle gemeinsam. „Einer für alle und alle für einen“. Wir schaffen das.

Sollten wir ewig leben wollen? Ein utopisches, dystopisches Gedankenpiel

Text: Melanie Helmig

Ich bin ganz ehrlich: Die Zukunft macht mir Angst.

Die Arbeit an diesem Magazin hat an vielen Stellen gezeigt: Unsere Generation steht vor einem Haufen an Aufgaben. Beruflich immer höhere Leistungsanforderungen, immenser Druck und drohende Arbeitslosigkeit. Politisch spitzen sich immer mehr Konflikte zu. Klimatisch scheitern wir am Zwei-Grad-Ziel. Und ich habe wahrscheinlich noch etwa 60 Jahre, um daran etwas zu ändern. Der Tod ist ein gruseliger Gedanke. Aber unumgänglich.

Recht früh habe ich mich gefragt: Was, wenn wir nicht mehr sterben müssen? Was, wenn die Zukunft endlos ist? Es immer einen nächsten Tag geben könnte? Sollten wir das ewige Leben wollen? Handelt es sich beim ewigen Leben um eine weitere Aufgabe auf unserer langen Liste? Oder gar um die Chance, die anderen Probleme unserer Zeit zu lösen?

Aber ganz langsam. Es ist ja nicht so, als ob wir überhaupt schon die Option hätten ewig zu leben. Noch nicht. Was wir aber haben sind Entwicklungen in der Technik, die unsere Lebensqualität in den letzten Jahren bereits immens erhöht haben. Ist der Tod da wirklich unumgänglich?

Medizinisch sind wir auf einem guten Weg, immer mehr über das Altern zu verstehen und damit auch effektiver gegen Folgen oder gar den ganzen Prozess des Alterns vorzugehen.

Technisch sind wir schon auf direktem Weg in die Zukunft. Elon Musks Projekt "Neuralink" interagiert bereits mittels elektrischen Signalen mit dem Gehirn. Durch Stimulation einzelner Gehirnregionen soll zukünftig gegen Depressionen, Angststörungen und Ähnliches vorgegangen werden. Das würde das Leben vieler betroffenen Personen grundlegend verbessern. Und das zum Preis von etwas Technik in der Schädeldecke. Unfassbar.

Was Neuralink in den nächsten Jahren bieten kann, ist die Möglichkeit, dass Personen mit körperlichen Restriktionen durch Gehirnströme ihre mechanischen Prothesen steuern können. Des Weiteren soll es auch ermöglicht werden, direkt mit Endgeräten zu interagieren. Whatsapp-Nachrichten per Gedanken zu verschicken. Wenn wir diese Limitierung des Menschlichseins über-

schreiten und mit unserem Gehirn bereits Technik steuern können, dann wird es kaum noch dauern, bis wir unser Gehirn völlig in Technik integrieren können. Dann wirkt Mark Zuckerbergs Idee des Metaversums als "das neue Ding" gar nicht mehr so absurd. Wenn wir uns ohne VR-Brille und mit nur wenigen gedanklichen Schritten direkt mit anderen vernetzen können werden, kann mir niemand mehr erzählen, dass wir nicht in der Zukunft leben.

Wollen wir das? Wollen wir uns immer weiter abhängig von Technologien machen, die wir im Zweifelsfall gar nicht richtig verstehen oder kontrollieren können? Berechtigt ist diese Sorge, doch haben wir früher nicht auch so gegen Smartphones argumentiert? Und davor gegen den Buchdruck?

Das Gefühl, dass unsere Endgeräte Teil unseres Körpers sind, merkt man schon, wenn man sie mal nicht nutzen kann. Der Akku ist leer, und dennoch versucht man regelmäßig den Bildschirm zu entsperren. Weil das Gehirn beginnt, das Gerät als Mittel zum Zweck zu verstehen. Als Teil des Körpers.

Unsere Abhängigkeit ist nicht mehr zu verleugnen. Und das müssen wir akzeptieren. Unser Telefon ist quasi wie ein Hammer. Eine Erweiterung unseres Körpers. Und niemand würde sich aufregen, dass wir einen Hammer benutzen, um einen Nagel in die Wand zu hauen. Also gibt es auch keinen Grund mehr sich deshalb über das Multifunktionswerkzeug Smartphone aufzuregen.

Wenn ich also in der Zukunft auf Robotik angewiesen bin, weil mein Körper versagt hat, dann ist Robotik nur ein weiteres Werkzeug, was ich nutze, um eine Aufgabe zu lösen. Anstatt den Hammer für den Nagel, dann mechanische Lungen für den Atem. Das Prinzip ist dasselbe. Das Prinzip des Posthumanismus, in dem der Mensch mittels Technologie sein Potenzial immer weiter ausbaut und irgendwann nicht mehr ohne sie leben kann.

Und das ist okay, quasi eine normale Entwicklung. Aber wie sieht das mit dem ewigen Leben aus? Wenn wir die Entwicklung als Teil des menschlichen Prozesses verstehen, wie unsere Abhängigkeit zum Smartphone, dann müssen wir früher oder später mit dem Tabu des Todes brechen. Der menschliche Fortschritt muss nicht vor dem Tod halten.





Foto: Cottonbro (Pexels)

Vor allem müssen wir bedenken, was das ewige Leben für Einflüsse auf uns haben würde, und ob wir die Grenzen des Menschseins wirklich überschreiten wollen. Aus moralischer oder gar religiöser Sicht ist diese Entscheidung unmöglich pauschal zu beantworten. Zu persönlich. Aber entscheiden muss diese Generation den Konflikt dennoch. In vielen Bereichen. Und wenn wir uns weiter optimieren wollen, müssen wir "ja" zum ewigen Leben sagen. Obwohl man heute kaum noch vom Wunsch der Selbstoptimierung sprechen kann. Viel eher dem gesellschaftlichen Zwang.

Was bleibt aber, wenn wir nicht mehr sterben? Erinnerungen verblassen mit der Zeit, aber wenn wir stetig neue generieren, macht das kaum einen Unterschied. Würde das Abschaffen des Todes auch gleich die Angst vor ihm nehmen? Ich glaube eher, dass wir nur noch betroffener von ihm wären. Wenn wir gewohnt sind, dass eigentlich kein Mensch mehr wirklich sterben müsste, dann treffen die Fälle, in denen wir hilflos den Gesetzen der Natur ausgeliefert werden, nur noch tiefer.

Eine Welt, in der der Tod jede Bedeutung verliert, ist aber nicht weniger erschütternd. Viele Geschichten könnten gar nicht ohne den Tod funktionieren, die meisten Kunstwerke würden sich komisch anfühlen, wenn man das Motiv des Todes nicht mehr verstehen würde. Der Wunsch etwas auf der Welt zu hinterlassen, bevor man stirbt, lässt den Menschen ehrgeizig werden. Ob die Angst oder das Bewusstsein des Todes einen nun dazu motiviert alles zu geben, um sich einen Namen zu machen, oder mit seinen Freunden schöne Erinnerungen zu generieren, sobald der Tod nicht mehr so bedeutungsvoll ist, verlieren wir wahrscheinlich einen Teil unserer Menschlichkeit. Alles hat ein Ende. Nur wir Menschen versuchen dem irgendwie zu entgehen.

Warum wünsche ich mir aber eigentlich das ewige Leben? Außer der Angst vor dem Tod bin ich getrieben von Hoffnung: Dass ich mit mehr Zeit die Probleme unserer Zeit lösen könnte.

Aber die haben wir nicht. Bis die Optionen des ewigen Lebens ressourcenschonend genutzt werden können, dauert es. Bis dahin werden Computerchips aus schwindenden Ressourcen und Strom aus klimaschädlichen Quellen gebraucht. Viele Millionen Menschen im globalen Süden leiden auf diese Weg in die Zukunft. Sonderlich viel Hoffnung löst das Gedankenspiel jetzt schon nicht mehr in mir aus.

Würden Personen, die durch Robotik unterstützt werden, nicht weniger Ressourcen verbrauchen? Dann wäre das ja fast eine mögliche Alternative für das Alter. Statt Rente das Update? Moderne Probleme fordern moderne Lösungen. Das ist doch eigentlich ein Grundsatz unserer Zeit. Dann zahl ich halt nicht in die Rentenkasse sondern an Meta, wenn ich dann am Ende meines Lebens glücklich sein kann? Wenn ich Glück habe, ist Letzteres auch noch besser organisiert.

Aber wenn wir ewig leben, wie lange müssen wir dann überhaupt auf die Rente warten? Ewig leben bedeutet ja nicht, dass wir auch ewig arbeiten wollen oder gar können. Altern wird unwahrscheinlich gänzlich umgangen. Also wie finanzieren wir eine noch viel älter werdende Gesellschaft? Es ist doch jetzt schon unklar, wer später unsere Renten zahlt. Würden wir das Problem dann nicht einfach noch viel länger vor uns herschieben, bis das Konzept Rente völlig bedeutungslos ist?

Müssen Personen, die durch Technik länger leben, weiter arbeiten? In welchen Bereichen? Wie soll das aussehen, wenn wir gleichzeitig immer mehr ältere Arbeitskräfte haben und die jungen Generationen, die auf dem gleichen Arbeitsmarkt agieren? Haben wir dann das Risiko, dass sich der Generationskonflikt weiter verschärft? Weil die "Untoten" versuchen sich ihre Medikamente, Updates oder Upgrades zu finanzieren, während die "Lebenden" versuchen, sich genug anzusparen, um ebenfalls ewig zu leben. Klassenkampf 2.0.

Ein weiteres großes Problem am Metaversum, Neuralink und anderen Methoden, die das Leben erleichtern sollen, ist die Frage, wer sich das leisten wird? Rennen wir direkt in ein Szenario, in dem die Reichen immer länger leben? Ist das fair? Das sind ja Aussichten für die schwindende Mittelschicht.

Was bringt uns das ewige Leben also, wenn es der Großteil der Bevölkerung womöglich in Armut, Krisen und Stress verbringen würde? Wir sind nicht dazu gemacht, zu lange über den Tod nachzudenken. Wozu wir aber auch nicht gemacht sind, ist uns kaputt zu arbeiten, in der Hoffnung auf ein gutes Leben, was vielleicht nur Illusion ist. Oder für viel Geld verkauft wird.

Ich habe Angst vor der Zukunft, aber das ist okay. Die Aussicht, ewig zu leben, wird daran auch nichts ändern. Es wäre nur eine Sorge mehr.

Reicht unsere Aufmerksamkeit immer nur für eine Katastrophe gleichzeitig?

Text: Lisa Windolph



Foto: Markus Destelrath (Pexels)

Spätestens seit Beginn der Pandemie kann einen das Gefühl beschleichen, dass der Platz auf der öffentlichen Bühne immer nur für ein Thema gleichzeitig reicht: Corona, die Machtübernahme in Afghanistan, die Flutkatastrophe als Auswirkung der Klimakatastrophe und jetzt der Krieg in der Ukraine. So oder so ähnlich könnte ein Rückblick aussehen. Allein anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass die Katastrophen parallel verlaufen und erfordern, dass wir mehr als ein Thema gleichzeitig im Blick haben.



Foto: Kris Moklebust (Pexels)



Foto: Chris Galagher (Unsplash)



Foto: NOAA (Unsplash)



Foto: Omer Yıldız (Unsplash)



Foto: Wanman uthmaniyyah (Unsplash)

Lange vor der Eskalation hatten Expert*innen immer wieder eindringlich gewarnt. Diese Feststellung passt zu allen oben genannten Beispielen. Warum sprechen wir erst dann über die Katastrophe, wenn sie passiert ist? Um es umgangssprachlich auszudrücken: Die Sau wird solange durchs Dorf getrieben, bis es keiner mehr hören und sehen kann. Dann kommt die nächste und so richtig hängen bleibt eigentlich nichts. Oder wissen Sie, wie es um die Ortskräfte in Afghanistan gerade steht?

Wer trägt dafür die Verantwortung? Etwa unser Hirn, weil es nicht dazu in der Lage ist, mehr als eine Katastrophe gleichzeitig im Blick zu haben? Oder der menschliche Instinkt, der entscheidet, welches Thema relevant ist und welches nicht? Oder sind es die Medien, die nicht zu einem nachhaltigen Multitasking in der Lage sind – oder es nicht sein wollen? Und was heißt das für die Diskussion und die Suche nach konstruktiven Lösungen?

Dazu spreche ich mit Professorin Maren Urner. Sie ist Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln. Als Autorin der beiden SPIEGEL-Bestseller „Schluss mit dem täglichen Weltuntergang“ und „Raus aus der ewigen Dauerkrise“ scheint es, als habe sie eine ähnliche Auffassung des öffentlichen Diskurses, wie ihn auch dieser Artikel unterstellt. 2016 gründete Urner das erste werbefreie Online-Magazin „Perspective Daily“ für Konstruktiven Journalismus mit. Bis 2019 war sie Chefredakteurin. Das Magazin veröffentlicht am Tag nur einen Artikel. Im Vergleich dazu: Eine Tageszeitung mit 28 Seiten kommt an einem Tag auf ungefähr 280 Artikel. Und das Heft, das Du gerade in der Hand hältst, beinhaltet immerhin 15 Artikel. Ich möchte verstehen, wie und wonach der Mensch seine Aufmerksamkeit richtet, welche Rolle dabei die Medien spielen und was sich daran ändern muss. Was ist der richtige Weg zu einer konstruktiven Debatte? Im Interview antwortet Professorin Urner auf diese Fragen.

Bevor wir über die mediale Debattenkultur sprechen, möchte ich verstehen, was es mit der Aufmerksamkeit auf sich hat. Nach welchen Kriterien entscheiden wir, ob ein Thema für uns wichtig ist? Ein Beispiel: Warum wurde so ausgiebig über den Umgang mit der Corona-Pandemie debattiert und vergleichsweise so wenig über die Klimakrise?

Professorin Maren Urner: Wir legen einen Fokus auf die Themen, die möglichst nah an uns dran sind. Nähe ergibt sich in dem Zusammenhang aus drei Komponenten: Raum, Zeit und Betroffenheit. Ich frage mich also immer: „Wie weit ist ein Ereignis von mir entfernt? Passt es jetzt, heute oder morgen? Und betrifft es mich oder Menschen, die mir wichtig sind?“ Ein Beispiel dafür ist die intensive Berichterstattung über den Krieg in der Ukraine, während über Kriege in anderen Teilen der Welt wesentlich weniger berichtet wird. Auch die Berichterstattung über die Corona-Pandemie zeigt den Einfluss der räumlichen, zeitlichen und sozialen Nähe. Die mediale und gesellschaftliche Diskussion begann nicht bei den Bildern aus China, sondern bei denen aus Bergamo.

Das klingt für mich nach Egoismus: Mich interessiert ein Thema erst dann, wenn es mich betrifft.

Urner: Das stimmt. Studienergebnisse aus jahrzehntelanger Forschung zeigen, dass Themen in unser Bewusstsein rücken und eine Relevanz erlangen, wenn



Maren Urner, Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologie Foto: Ufuk Arslan (Pressekit Urners)

sie nah an unserer Lebensrealität sind. Das ist evolutionsbiologisch auch sehr sinnvoll. Natürlich muss ich erst mich selber schützen, bevor ich jemand anderem helfen kann. Es ist niemandem geholfen, wenn ich tot bin. Diese psychologischen und neurologischen Gegebenheiten werden aber zu einer medialen und gesellschaftlichen Herausforderung. Medien müssen diese Nähe schaffen. Dazu braucht es Akteurinnen und Akteure, die ihren Job und die damit einhergehende Verantwortung verstanden haben. Fast-Food-Ketten nutzen

unseren natürlichen Drang nach Fett und Zucker für ökonomische Zwecke aus. Medien-Plattformen nutzen unseren natürlichen Drang nach Themen, die nur uns betreffen, für ökonomische Zwecke aus. Junk-Food und Junk-Information. Das Problem entsteht, wenn wir Business-Modelle darauf aufbauen, diese natürlichen Überlebensmechanismen auszunutzen. Um bei dem Vergleich zu bleiben: Es braucht eine gesunde Ernährung, ebenso eine gesunde „Informations-Ernährung.“

Wer trägt dann die Schuld daran, dass wir die Themen nicht nachhaltig besprechen? Oder anders: An wem liegt es, dass wir bisher vergleichsweise wenig über die Klimakrise sprechen? Die Verbraucher*innen, die das Thema für nicht relevant halten, weil es persönlich nicht nah genug scheint? Oder die Medienhäuser und Journalist*innen, die sich diesen Mechanismus zu Nutzen gemacht haben?

Urner: Schuld ist die falsche Kategorie, es geht um Verantwortung. Und die Verantwortung für eine gelingende Kommunikation liegt bei beiden. Trotzdem ist die Entwicklung doch klar: Wir erleben Hitzewellen, Flutkatastrophen, Lebensmittelkrisen, Biodiversitätskrisen, und, und, und. Das ist jetzt, es ist bei uns und es betrifft uns – das Thema ist also nah und damit relevant. Aber es wurde lange viel zu wenig darüber berichtet. Es gibt zu viele Menschen, die mit dem Klimawandel vielleicht nur zweimal im Jahr in Berührung kommen: Während sie die Hitzewelle im Sommer selber erleben und medial von der Flutkatastrophe hören. Genau da setzt guter Journalismus an. Journalismus muss sagen, was gerade auf der Welt ist.

Guter und konstruktiver Journalismus also als wirksames Medikament gegen den angeborenen Egoismus?

Urner: Ganz genau. Journalismus braucht auch gewisse Grundkenntnisse über die Psyche des Menschen. Ich muss als Journalistin wissen, dass Leserinnen und Leser immer dann interessiert sind, wenn ich erkläre, warum sie ein Thema betrifft. Ich muss wissen, wie ich es schaffe ich, diese Nähe herzustellen.

Wie schafft man das?

Urner: Ich kann und muss Gruppen neu definieren. Die Klimakrise hat es in der Berichterstattung lange nicht aus dem Umweltressort, vielleicht mal aus dem Wissensressort geschafft. Bis vor wenigen Jahren hat man nur Eisbären und Gletscher gesehen. Wer von uns hat räumlich, zeitlich oder sozial etwas mit Eisbären und Gletschern zu tun? Niemand. Und es ist ja nicht so, dass es nicht auch schon in der Vergangenheit Aspekte gegeben hätte, bei denen man eine Nähe hätte aufbauen können. Das hat man verpasst.

Die Themen, die nachhaltig im Kopf bleiben, wei-

„Fast-Food-Ketten nutzen unseren natürlichen Drang nach Fett und Zucker für ökonomische Zwecke aus.

Medien-Plattformen nutzen unseren natürlichen Drang nach Themen, die nur uns betreffen, für ökonomische Zwecke aus.

Junk-Food und Junk-Information.“

– Maren Urner

sen große Nähe zur eigenen Lebensrealität auf. Das heißt nicht, dass nicht auch über andere Themen und Katastrophen gesprochen wurde. Nur eben nicht ansatzweise mit der gleichen Dauerhaftigkeit und Intensität.

Themen müssen also nahbar berichtet werden, damit sie relevant werden. Damit beantworten Sie die Frage, wie inhaltlich berichtet werden muss. Bleibt aber noch die Frage, wie viele Themen gleichzeitig in dieser Qualität behandelt und aufgenommen werden können. Anders ausgedrückt: Sind wir in der Lage, uns über mehrere Themen gleichzeitig Sorgen zu machen?

Urner: Die neuronale Antwort darauf ist Nein. Wir sind kognitiv nicht in der Lage, Multitasking zu betreiben. Natürlich können wir gehen und dabei reden. Wenn es aber um die gleichen Bereiche geht, also gleichzeitige Informationsverarbeitung mehrerer Themen, dann funktioniert das nicht. Das was passiert, ist ein schnelles Taskswitching. Wir springen zwischen Informationskanälen, Inputs und Reizen hin und her. Die Folgen dessen sind wissenschaftlich sehr gut untersucht. Wenn wir ein Thema verlassen, dauert es bis zu einer halben Stunde, bis wir vollumfänglich in eine andere Thematik einsteigen können. Wenn wir diese Zeit nicht haben, lösen wir Aufgaben schlechter und werden gleichzeitig unzufrieden. Und die Aufmerksamkeitsökonomie der westlichen Welt lässt uns diese Zeit nicht. Mit ständigen Updates wird mehr Geld verdient.

Vielleicht ist „Sorgen machen“ in Anbetracht der Si-

tuation auf der Welt sogar eine schmerzhaft Unter-treibung. Was ist, wenn aus Aufmerksamkeit oder Sorge Angst wird?

Urner: Dann wird daraus eine weitere, große Herausforderung. Angst wird nicht zu Unrecht häufig als die stärkste menschliche Emotion beschrieben. Unter Angst reagieren wir mit den drei F's: fight, flight oder freeze. Auf deutsch: kämpfen, flüchten oder einfrieren. Das sorgt dafür, dass bestimmte Hirnregionen zwar mobilisiert werden, wie zum Beispiel die Fähigkeit zu flüchten. Wir sind aber nicht mehr in der Lage, langfristig gute Entscheidungen zu treffen, weil die Gehirnregionen dafür nicht mehr zugänglich sind. Der Mensch gerät quasi in eine Sackgasse.

Dabei bezeichnen Sie die junge Generation als eine Krisengeneration. Wir stehen also ständig unter Angst. Können wir dann keine guten und langfristigen Entscheidungen treffen?

Urner: Angst ist häufig gekoppelt an das Gefühl von Macht- und Hilflosigkeit. Und das führt dazu, dass wir gar nicht erst anfangen etwas zu verändern. Laut einer aktuellen Studie der britischen University of Bath, die größte über die Ängste junger Menschen überhaupt, sehen 56 Prozent der 16-25-Jährigen die Menschheit dem Untergang geweiht. Wenn man so aufwächst, droht die große Gefahr der erlernten Hilflosigkeit – nach dem Motto: Es macht doch eh alles keinen Sinn mehr. Und dann wird das zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Es ist also egal, ob wir über die Medien oder zwischenmenschliche Beziehungen reden: Bei Bedrohung und Angst kommt es darauf an, dass wir uns gegenseitig motivieren.

Wie kann dann abgewogen werden, wie viele Themen gleichzeitig auf der Agenda stehen sollten? Je qualitativer berichtet wird, umso weniger Ressourcen stehen für andere Ereignisse zur Verfügung. Droht da nicht die Gefahr einer monothematischen Debattenkultur?

Urner: Richtig. Um das zu verhindern, lohnt sich ein Exkurs in die Theorie des Framings. Auf der einen Seite muss die Frage der Relevanz deutlicher geklärt werden. Viele Medienschaffende folgen dem sehr traditionsbehafteten Narrativ, dass das, was die anderen berichten, schon irgendwie relevant sein muss. Das muss kritischer betrachtet und den Rezipientinnen und Rezipienten auch transparent gemacht machen. Gleichzeitig braucht es die inhaltliche und thematische Verknüpfung von Themen. Wenn wir über den Krieg in der Ukraine, die Pandemie und die Klimakrise sprechen, dann muss klar sein, dass die Klimakrise eine Dimension aller anderen Probleme ist.

Was zurück zur Kernfrage führt: Reicht unsere Auf-

merksamkeit immer nur für eine Katastrophe gleichzeitig?

Urner: Dazu müssen wir uns fragen, was wir unter „gleichzeitig“ verstehen. Aus neurologisch-psychologischer Sicht spricht viel dagegen, dass wir uns in kürzester Zeit mit verschiedenen Themen befassen. Darunter leidet die Qualität der Informationsverarbeitung einfach massiv. Im individuellen Umgang mit dem Weltgeschehen ist es also nicht förderlich, sich gleichzeitig über alles, was passiert, zu informieren. Am Ende steht dann nicht alles auf der Agenda, sondern schlimmstenfalls nichts. Für die öffentliche Debatte und Informationskultur heißt das, dass verantwortungsvoller mit den Ressourcen der Leserinnen und Leser oder Zuhörerinnen und Zuhörer umgegangen werden muss. Wenn „eine Sau nach der nächsten durch das Dorf getrieben wird“, dann führt das zu Ermüdung und Hilflosigkeit. Die Probleme dieser Welt müssen benannt werden, aber bitte auch mögliche Lösungen. Ständige Angst, die man ohne einen konstruktiven Journalismus schnell entwickeln kann, macht uns persönlich und gesellschaftlich krank.

Wir können unsere Aufmerksamkeit also nicht nachhaltig aufteilen. Dieses Heft fasst 15 verschiedene Themen zusammen. Von Dir, liebe Leserin, lieber Leser, erwarten wir quasi das Unmögliche. Frau Urner, wie lautet Ihr Vorwurf an uns?

Urner: Selbstkritik und die Einsicht über die eigene Verantwortung sind ja die ersten Schritte zur Besserung (lacht). Für unser Hirn ist es einfacher, sich einer Fragestellung zu widmen. Die Fragestellung nach der Zukunft ist dabei sehr offen, wahrscheinlich zu offen. Deshalb sollte man sich fragen, ob es inhaltliche Bezüge zwischen den Themen gibt. Und selbst wenn nicht: Man kann das Format neu und kreativ denken. Bleiben wir bei der Frage nach der Zukunft und aus den 15 Themen wird eine Art Kalender und man hat jeden Monat oder jede Woche ein Thema. Es können Fragestellungen oder kleine Aufgaben formuliert werden. Studien haben übrigens auch ergeben, dass uns die Auswahl zwischen vielen Dingen nicht glücklicher macht. Wenn wir uns für eins von sechs Themen entscheiden, anstatt für eins von 15, verpassen wir deutlich weniger. Daraus ergibt sich das Gefühl, eine kompetentere Entscheidung getroffen zu haben.

Digitale Welten

Smart, simple, socializing:

für manche ein maßloser Konsum, dem wir scheinbar machtlos ausgesetzt sind, für andere ein Kosmos der Inspiration, der Vernetzung, und Hoffnung. Obwohl die digitalen Medien noch als junges Phänomen gelten, sind sie aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Eine Tatsache, die häufig kritisiert wird. Und doch öffnet die digitale Welt Türen für Bildung, Geschäftsideen und zwischenmenschliche Beziehungen. Wie leben wir online? Wie schützen wir uns online? Sind wir digital sozialisiert oder vollkommen digitalisiert?

und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt?



Foto: Unsplash

Unsocial Media? Florian Gassen	52
Der Krieg in den Sozialen Medien – Zwischen Konsumieren und Reflektieren Joana Schwehn	54
Digitale Medien und das Klima Luis Sölker	58
Die verlorene Handschrift Sina Hübenthal	60
Zu gut für die Tonne, zu schlecht für den Teller – Kann Foodsharing die Gesellschaft nachhaltig verändern? Pia Löffler	62

Unsocial Media?

Text: Florian Gassen

Moin! Wisst ihr mittlerweile was ihr Essen möchtet? Die Beiden bejahen und bestellen reichlich. Einmal die halbe Karte: Smoothies, Café Latte, Avocado-toast, Eggs-Benedict, Granolabowl bis hin zu Pancakes, alles dabei. Wahrscheinlich kommen bald noch weitere Personen oder sie haben sehr viel Hunger – denke ich mir. Bereits beim Servieren richten sie die Teller anders aus. Sie nehmen mir ungeduldig die Teller aus den Händen. Der Tisch sieht nun aus wie eine bunt gedeckte Tafel voller Köstlichkeiten. Einige Fotos und Posen – später fangen sie an zu essen, es müsste bereits lauwarm sein. Beim Abkassieren bemerke ich, wie wenig die Beiden schlussendlich gegessen haben. Es sei alles in Ordnung gewesen, schlichtweg einfach zu viel für sie, einpacken bräuchte ich trotzdem nicht. Ihr Verhalten ist für mich befremdlich und unsozial. Beide waren durchweg am Smartphone und schienen weder ihre Gesellschaft noch das Essen wirklich genossen zu haben. Zufällig sehe ich später ihre geteilten Stories auf dem Instagramkanal meines Cafés. Beide haben Follower im höheren Zehntausenderbereich und sprechen nur Gutes über das Essen, sie hätten sich heute einfach mal ein Festmahl gegönnt und die schöne Atmosphäre im Café genossen.

Was treibt sie an? Kommen sie nur zu uns, weil das Essen Instagramable ist? Ich scrolle ausgiebig durch ihre Instagramprofile, die ihrer Freund:innen und deren Freundesfreunde. Bis ich bemerke, dass ich ursprünglich noch mit meiner WG in der Küche quatschen, eigentlich kurz mein Buch weiterlesen und früher schlafen gehen wollte, vergehen Stunden. Von meinem Verhalten gefrustet lege ich mein Smartphone weg. Wie konnte ich mich erneut so schnell und unbemerkt auf Instagram verlieren? Eigentlich war ich lediglich neugierig nach der Motivation der Beiden. Wieso war die Selbstdarstellung so wichtig und nicht das Essen?

Wenn ich ehrlich bin, war ich eigentlich dabei etwas anderes auf meinem Smartphone machen zu wollen, allerdings weiß ich den eigentlichen Grund nicht mehr. Am nächsten Morgen, noch im Bett liegend, google ich die mögliche Motivation für meinen teils unkontrollierten Medienkonsum. Als Digital-Native habe ich bisher nie in endgültiger Konsequenz meine Aktivität bzw. meinen Social-Mediaaktivitäten hinterfragt. Ich bin mit SchülerVZ/StudiVZ aufgewachsen, habe über Facebook zu Instagram mit einem Selbstverständnis nahezu jede Entwicklung mitgenommen. Die technischen Verbesserungen der mobilen Datennutzung und der Endgeräte haben wahrscheinlich auch ihren Teil dazu beigetragen. Es wurde immer bequemer, das Smartphone, täglich eher minütlich zu nutzen. Mein Konsum erscheint mir zu hoch, vor allem da ich meine Motivation dahinter nicht ganz verstehe.

Woher stammt die Motivation für den Austausch auf sozialen Medien?

Zunächst einmal sind wir grundsätzlich soziale Wesen, wir waren es schon immer. Es ist schlichtweg einfacher in einer Gruppe zu agieren, wir können uns besser gegenseitig vor äußeren Bedrohungen schützen, einfacher notwendige Ressourcen beschaffen oder eine:n Partner:in finden. Diese Sehnsucht nach einer sozialen Zugehörigkeit hat auch in den sozialen Medien seine Wirkung. Bereits die ersten Untersuchungen im Gehirns scan zeigten, welche Auswirkungen ein Like auf das Belohnungssystem hat. Normalerweise werden ähnliche Reaktionen beim Essen, Trinken, Sex und Geld aktiv oder durch Drogen aktiviert. Soziale Medien haben daher eine hohe Anziehungskraft auf uns. Für die kleinen Belohnungen müssen wir nicht einmal die Komfortzone verlassen und können uns bequem aus dem Bett heraus 24/7 mit einer Vielzahl von Menschen vernetzen und interagieren.

Zwar kann ich auch gut mit mir allein klarkommen, doch bin ich eher ein sozialer Mensch und verbringe viel und gerne Zeit mit Freunden oder anderen Gruppen.

Warum frustet es mich so lange auf den Plattformen unterwegs zu sein?



Foto: Oladimej Ajegbile (Pexels)

Aktive Nutzer:innen sind zufriedener als passive. In meiner morgendlichen Recherche finde ich heraus, dass nach dem Neurowissenschaftler Dar Mashi die aktiven Nutzer:innen von Social-Media-Plattformen zufriedener scheinen als ihre passiven Counterparts. Je mehr sie posten und damit Likes generieren, desto besser gelaunt sind sie tendenziell. Dazukommend vergleichen sich die passiveren Nutzer:innen eher mit den anderen Nutzer:innen, ohne dabei selbst Likes zu sammeln.

Anfänglich war ich wesentlich aktiver auf den Social-Media-Plattformen. Mittlerweile bin ich eher auf der Konsumentenseite, das ist scheinbar nur auf den ersten Blick die bessere Variante. Es erscheint mir logisch sich durch positives Feedback besser zu fühlen, doch der Antrieb zur ständigen Selbstinzenierung ist mir weiterhin ein Rätsel. Zusätzlich frustet mich auch die verlorene Lebenszeit.

Noch bevor ich weitere Informationen sammle, lösche ich alle Social-Media-Apps von meinem Smartphone und fange einen Digital Detox an. Der erste dieser Art für mich. Ich merke noch während der Recherche, wenn ich in Gedanken abschweife, dass ich auf der Smartphoneoberfläche nach etwas suche. Nach einer halben Minute des wirren links und rechts Swipens wird mir bewusst, dass mein Unterbewusstsein nach Instagram gesucht hat – ich bin über mich selbst erschrocken. Woher kommt mein Verlangen?

Habe ich die Angst etwas zu verpassen?

Ich stoße auf den Begriff „Fear of Missing out“ (FOMO), was mit der Angst, etwas zu verpassen, übersetzt werden kann. Dieses gesellschaftliche Phänomen tritt insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf. Die dauerhafte Verfügbarkeit von Ereignissen in der digitalen Öffentlichkeit, verstärkt diese zusätzlich. FOMO spiegelt die Angst wider, spannende oder interessante Ereignisse zu verpassen. Das eigene Leben wird gefühlt als weniger schön und glücklich wahrgenommen, als das geschönte Bild von anderen User:innen. Ständig wird einem vor Augen geführt, was für ein spannendes und ereignisvolles Leben Freunde, Vorbilder oder Stars führen. Natürlich wird uns meist nur Einblick in die vermeintlich perfekten Momente gewährt. Nichtsdestotrotz steigert dieser stetige Vergleich die Angst in uns, ein nicht so interessantes Leben zu haben, unser Selbstwert sinkt und unser Neid nimmt zu. Zusätzlich kommt erschwerend dazu, dass FOMO den Drang steigert, auf Social-Media-Plattformen zu sein, um weiterhin informiert zu sein. Generell ist die Angst etwas zu verpassen nichts Neues, jedoch wird sie durch die sozialen Medien enorm befeuert und unnatürlich stark. Eine repräsentative Umfrage zeigt auf, dass 47% der befragten Personen ab 14 Jahren angaben, aus Sorge etwas zu verpassen, sich ständig mit dem Smartphone beschäftigen.

Da ich ein sehr neugieriger bzw. auch wissbegieriger Mensch bin, dachte ich bisher, hier sei mein gesteiger-

tes Interesse an und um Social-Media begründet. Zwar empfinde ich keinen Neid, zumindest nicht merklich, doch im Groben erkenne ich mich darin wieder.

Was mache ich jetzt?

Schon länger war mir meine hohe Bildschirmzeit von täglich durchschnittlich 4-6 Stunden ein Dorn im Auge. Meine impulsiver Digital Detox hat mir schnell positive Seiten gezeigt. Ich bin besser und vor allem produktiver in den Tag gestartet, so wie ursprünglich vorgenommen. Meine Schlafqualität sowie mein Schlafrhythmus haben sich verbessert. In Gesellschaft von anderen Personen war ich aufmerksamer, habe mehr an Gesprächen teilgenommen und nicht mit einem Auge auf Smartphone geschickt. Ich habe mich tatsächlich häufiger bei meinen Freunden gemeldet. Trotz all dem Positiven habe ich nach einer knappen Woche Instagram installiert. Ich fühlte mich teilweise abgehängt bzw. desinformiert über das Geschehen in der Stadt, bei entfernten Freunden und im popkulturellen Weltgeschehen.

Für mich ist klar, dass ich nochmal einen Digital Detox starte, dieses Mal mindestens 30 Tage. Sicherlich wird das eine große Herausforderung für mich und das, obwohl ich mich nur als Vielnutzer und nicht Süchtigen sehe. Umso erschreckender und wichtiger ist es für mich, wieder das Ruder in die Hand zu nehmen. Gerade im Hinblick auf die zukünftige Unausweichlichkeit von digitalen Medien scheint ein gewissenhafter Konsum erstrebenswert. Es werden immer fortgeschrittenere Technologien aufkommen, die noch wesentlich größere Verführungen darstellen, das eigene Leben hintenanzustellen.

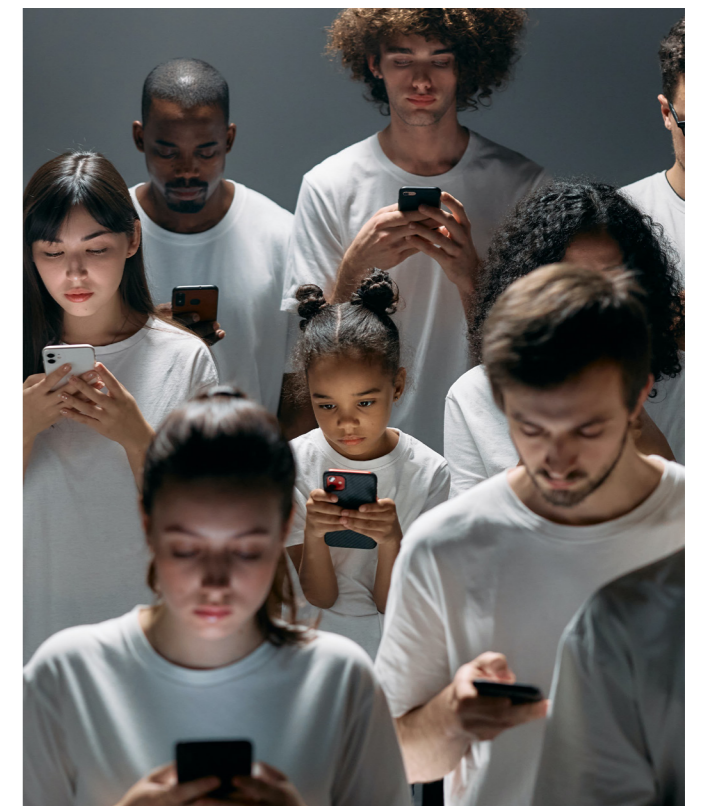


Foto: Cottonbro (Pexels)

Der Krieg in den Sozialen Medien – Zwischen Konsumieren und Reflektieren

Text: Joana Schwehn

Ihr Wecker klingt nach Sirenen. Aufstehen, Kerze anzünden und duschen. Haare föhnen mit einer Heißluftpistole und Kaffee kochen mit einem Bunsenbrenner. Valerias Alltag klingt simpel: ein einfacher Alltag, der alles andere als alltäglich ist. Sie läuft durch Schutt zum Einkaufen in einem Laden voll leerer Regale und steht 10 Stunden in einem Zug ohne Sitzplatz. Jetzt wohnt sie in einem Haus, das nicht ihr Haus ist, in einem Land, das nicht ihr Land ist. Auch Alinas Alltag ist nicht mehr der, der er mal war. Sie wacht auf neben einem gepackten Rucksack. Darin befinden sich wichtige Dokumente, Geld, ein Erste-Hilfe-Set und Kleidung. Sie ist vorbereitet. Sie schläft immer angezogen, um bei einem möglichen Alarm schnell flüchten zu können. Ihre Fenster hat sie mit Panzerband beklebt, sodass sie bei einem Bombeneinschlag nicht durch die Splitter verletzt wird. Alena allerdings hatte nicht so viel Glück. Während sie schlief, zerbrach das Fenster über ihrem Bett durch eine Explosion. Weil es in ihrem Zimmer nur elf Grad sind, schlief sie unter einer dicken Decke, die sie vor schlimmeren Verletzungen schützen konnte. Am Abend zuvor hat vor Alenas Haus noch ein Auto gebrannt. Jetzt ist es etwas ruhiger geworden. Trotzdem sind die Nächte kurz und die Tage lang. Meistens wird sie um vier Uhr morgens von den Bomben oder der Kälte geweckt. Wenigstens sorgen die niedrigen Temperaturen für Schnee, den können Alenas Eltern schmelzen, damit die Familie Wasser hat.

Alina, Valeria und Alena sind nicht allein. Millionen von Menschen folgen ihnen und kennen ihr Schicksal, denn die drei sind sogenannte Warfluencer. In ihren Beiträgen auf Social Media teilen sie Content, der über den Krieg in der Ukraine aufklären oder auf humorvolle Art Ablenkung schaffen soll. Ihr virtuelles Zuhause ist in den meisten Fällen TikTok, eine Plattform, die eigentlich darauf abzielt zu unterhalten. Hier werden Informationen ausschließlich über Video vermittelt, User können liken, scrollen und kommentieren. Mit über einer Milliarde regelmäßiger Nutzer:innen handelt es sich um eine der führenden sozialen Plattformen. Gängiger Content sind vor allem lustige Kurzvideos, Tanzclips und Lipsync-Trends. Durch die Invasion Russlands in der Ukraine im Februar 2022 entwickelte sich TikTok jedoch zu einem globalen Live-Kanal der Kriegsberichterstattung. In den Tagen um den Einmarsch der russischen Truppen stieg die Zahl der Aufrufe der mit #ukraine gekennzeichneten Videos von 6,7 auf 17,1 Milliarden an, das sind ca. 1,3 Milliarden Aufrufe am Tag. Diese neue und ungewohnte Popularität kriegsbezogener Videos brachte der Plattform den Namen „Wartok“ ein. Die enorme Reichweite

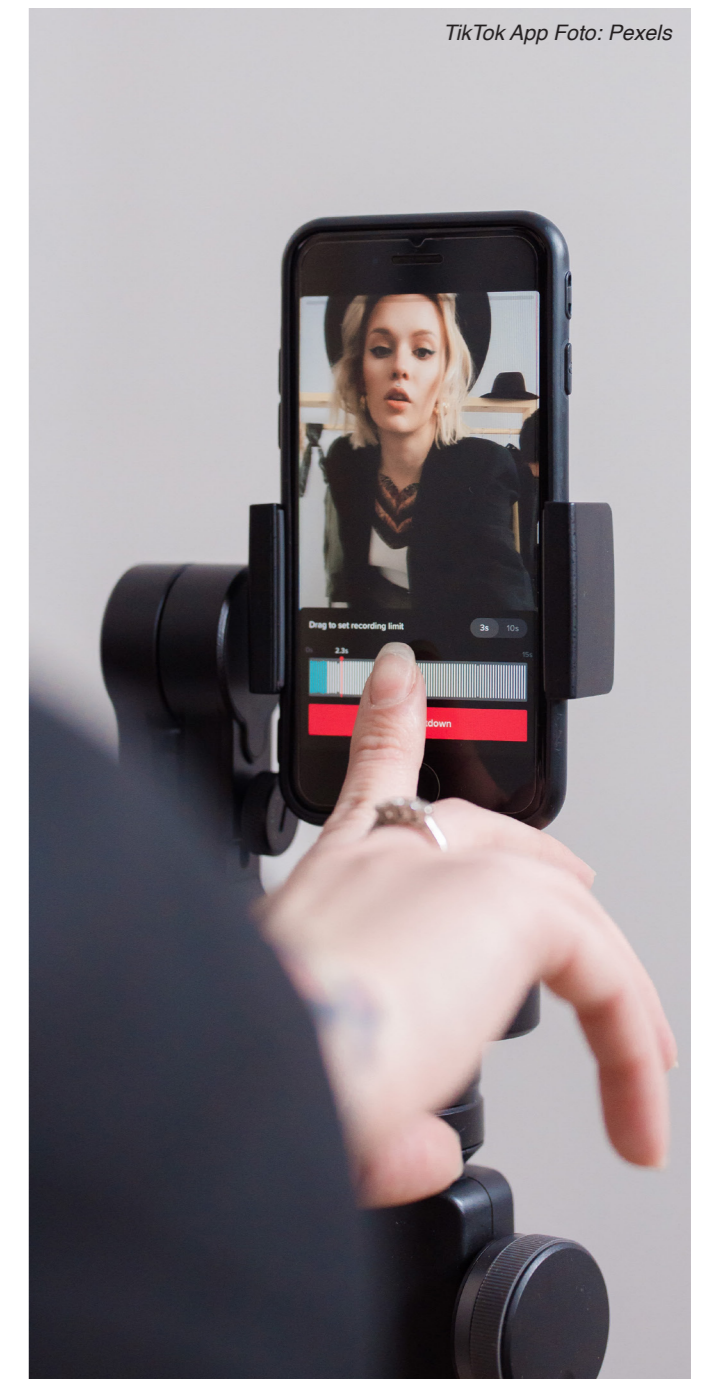
lässt sich vorrangig mit dem hohen Grad an Authentizität, aber auch Schrecken erklären. Durch verwackelte Aufnahmen von Einzelpersonen vor Ort können Nutzer:innen virtuell in den Kriegsalltag eintauchen, Bombenangriffe werden live gestreamt und Einzelschicksale, ob im Bunker, auf der Flucht oder im Leben danach werden dokumentiert. Die neue Macht TikToks erkannte sogar der ukrainische Präsident Wolodymyr Selenskyj, der an TikToker appellierte, sie könnten helfen den Konflikt zu beenden. Die Idealisierung des Superhelden Selenskyj gegen den bösen Schurken Putin trendet und sorgt für Klicks. Dass die Kriegsparteien nur so einseitig auf der Plattform vertreten sind, ist jedoch kein Ergebnis der russlandkritischen Ausrichtung der User. Wie zahlreiche andere Unternehmen beschloss auch TikTok mit Sanktionen gegen Russland vorzugehen, vermeintlich aus demokratischen Gründen und um Aufklärung zu betreiben. Russische Nutzer:innen können keine Inhalte posten, nicht live streamen und haben in ihrem Land keinen Zugang auf ausländische Konten. Die Plattform schafft somit eine virtuelle Realität, einen Raum, in dem sich Aufklärungsversuche, Entertainment, Desinformation und Propaganda frei bewegen und die Frage nach der eigentlichen Rolle der Sozialen Medien in diesem Krieg aufgeworfen wird.



Valeria Shashenok Foto: Valeria Shashenok, Instagram: valerisssh

Valeria Shashenok ist 20 Jahre alt, freiberufliche Fotografin und Ukrainerin. Vor der Invasion Russlands lebte sie in der nordostukrainischen Stadt Chernihiv. Dort verbrachten sie und ihre Eltern im Februar und März 2022 17 Tage in einem privaten Bunker. Zunächst nur aus Langeweile, später zur Ablenkung, begann sie auf TikTok Videos zu posten. Sie zeigte ihren Alltag im Bunker, Bilder aus ihrer zerstörten Heimatstadt, leere Supermarktregale und überfüllte Bahnhöfe. Das war vor 6 Monaten, mittlerweile folgen ihr 1,1 Millionen Menschen auf TikTok, ihr meistgesehenes Video hat 50,5 Millionen Views. Das Besondere an Valeria Shashenok: Sie stellt weder ihre Angst noch ihren Hass in den Fokus. Stattdessen dokumentiert sie ihr Leben auf humorvolle Weise und mit selbstironischen Videos. Sie überträgt TikTok Trends und Memes auf ihr Leben im Krieg, was nicht selten auch zu Kritik führt. Das entstandene Spannungsfeld von brutalem Krieg und dunklem Humor stößt vielen Usern übel auf. Man fürchtet eine Verharmlosung der eigentlichen Situation und eine Abnahme an Empathie durch die Übertragung grausamer Geschehnisse in Memes und TikToks. Diese Gedanken und Sorgen sind berechtigt, trotzdem lassen die steigenden Views auch eine starke Mobilisierung und Anteilnahme erkennen. Die grundsätzliche Spendenbereitschaft nahm zu und über die sozialen Plattformen wurden Hilfsaktionen geteilt. In den Kommentaren unter Valerias Videos finden sich tausende Danksagungen, Beileidsbekundungen und aufbauende Worte. Für Valeria ist ihr dunkler Humor mehr als nur Entertainment auf einer Videoplattform. Es ist ihre Bewältigungsstrategie, ihre Art Trauer auszudrücken und so viel Normalität wie möglich aufrechtzuerhalten. Aber vor allem ist es ihre Waffe gegen Putin. Alina Volik ist 18 Jahre alt und kommt aus Saporischja im Süden der Ukraine. Auch sie teilt ihren Alltag auf TikTok, filmt ihren Notfall-Rucksack, die Sicherheitsvorkehrungen in ihrer Wohnung und ihren täglichen Einkauf. „Ich will Leuten zeigen, wie es ist in der Ukraine zu leben“ sagt sie auf Instagram. Ihr Ziel ist also klar: Aufklärung. Sie möchte, dass Nicht-Ukrainer:innen die Wahrheit sehen und sieht es als die Rolle der jungen Generation an, die Propaganda Putins zu widerlegen, wie sie in einem Livestream auf Instagram erklärt. Ein großer Vorteil der App TikTok liegt tatsächlich in der recht jungen Zielgruppe, welche geschichtlich bedingt bisher wenig Erfahrungen mit Kriegssituationen machen musste. Durch Valerias und Alinas Videos kann der Krieg, wie er in der Ukraine gerade stattfindet, auch für jüngere Generationen „übersetzt“ werden. Über TikTok aufzuklären, das scheint erstmal einfach und sinnvoll. Bei einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 46 Mi-

nuten am Tag, sind die User nahbar und erreichbar. Die App ist ab dem Alter von 13 Jahren für alle zugänglich und weist einen niedrigen Komplexitätsgrad in der Benutzung auf. Und natürlich erreicht man eine unglaublich große Menge an Menschen. Die Grundvoraussetzungen für eine Informationsvermittlung sind also gegeben, doch wie qualitativ hochwertig ist diese inhaltlich?



TikTok App Foto: Pexels

Spricht man über die Sozialen Medien, kommt man um das große Wort auf Dauer nicht herum. Es geht um „Fake News“, auch Desinformation oder Falschnachrichten genannt. Nach der Invasion Russlands überschwemmte eine riesige Welle an Videos die Plattform. Man sah einschlagende Bomben, Einmärsche russischer Truppen, Leichen am Straßenrand, Menschen auf der Flucht. Bereits 40 Minuten nach Aktivierung der App erhielten Nutzer:innen Falschnachrichten zum Ukraine-Krieg. Beispielsweise ging ein Video viral, in dem ein angeblich ukrainischer Kampfpilot russische Jets abschoss. Tatsächlich aber handelte es sich um einen Ausschnitt des Videospiele „D.C.S. World“, dessen Machart unfassbar realistisch wirkt. Videos von Bombenangriffen stammten oft aus anderen Kriegsgebieten außerhalb Europas, ein angeblicher Angriff auf ein Kraftwerk war am Ende doch nur ein Blitzeinschlag und vermeintlich aktuelle Videos stammten noch von der Annexion der Krim 2014. Doch einmal im Netz, lässt es sich schwer aufhalten und noch schwerer verifizieren. Fake News verbreiten sich Statistiken nach sechs Mal schneller als seriöse Informationen. Die Kompetenz zur Aufklärung der Zivilgesellschaft, die zuvor beinahe ausschließlich bei Journalist:innen lag, verschiebt sich nun immer mehr auch zu den Sozialen Medien hin. Damit kommt eine große Verantwortung, die rechtlich jedoch kaum eingeschränkt wird. Soziale Plattformen werden so zur Waffe in einem Krieg, der eben auch in großem Maße ein Informationskrieg ist. Durch den Ausschluss Russlands von TikTok nutzt vor allem die Ukraine den offenen Raum zur Kriegsdarstellung. Das führt zu einer eingeschränkten Perspektive, die häufig im Zusammenhang mit dem politischen Schlagwort „Cancel Culture“

genannt wird. Dahinter steckt der Vorwurf eines sozialen Ausschlusses von Menschen, die in einer Beziehung zu Russland stehen und einer Exklusion ihrer Meinungen. Auch Journalist:innen haben zunehmend mit Plattformen wie TikTok zu kämpfen. Die zusätzlichen Bilder und Informationen können in der aktuellen Kriegssituation in seltenen Fällen natürlich auch nützlich sein, beispielsweise wenn nur wenige Personen bei dem Ereignis anwesend waren. Doch die enorme Flut an Informationen erschwert die Arbeit der Journalist:innen extrem, da aufgrund beruflicher Normstandards jede Quelle geprüft werden muss. Das ist in vielen Fällen nicht möglich, da die Originalquelle nicht konstruierbar oder die Nachricht von sehr schlechter Qualität ist. Gerade Bildmaterial ist häufig so verstörend, dass es gar kein Nutzen für den Journalismus hat. Aus ethischen und rechtlichen Gründen werden persönliche oder besonders gewaltvolle Bilder von Medienhäusern grundsätzlich selten veröffentlicht, doch die Abwägung zwischen Schutz von Persönlichkeitsrechten und dem Informationsbedürfnis der Gesellschaft ist eine individuelle und fällt auf Sozialen Plattformen häufig auf Kosten der Opfer aus. Besonders auf junge Nutzer:innen können ungefilterte Bilder belastend und in schlimmen Fällen traumatisierend wirken.

Der Krieg in der Ukraine bringt nun erneut alte Fragen auf. Was kann man dem Publikum zumuten? Wie sollte man über solche Konflikte berichten? Und zu guter Letzt: Wie gehen wir in Zukunft mit diesen neuen Entwicklungen um?

Das Thema der bewussten Medienrezeption gewinnt zunehmend an Bedeutung. Fake News zu entlarven ist

schwer, aber nicht unmöglich. Es lassen sich auch als rezipierende Person Indizien sammeln, um eine Information zu verifizieren oder zu falsifizieren. Beispielsweise kann auf TikTok auf den blauen Haken neben einem Profil geachtet werden. Dieser bedeutet, dass das Unternehmen die Authentizität des Kontos zu einem Zeitpunkt in der Accounthistorie bestätigt hat. Das System ist allerdings nicht fehlerfrei. Ergänzend gibt es im Internet mehrere Listen mit beispielsweise seriösen Twitter Accounts, wie eine von Zeit Online veröffentlichte Liste. Auch gibt es Tools, die helfen das Alter eines Videos einzuschätzen, wie der YouTube DataViewer von Amnesty International und die Website YouTube Metadata für Youtube Videos. Ein einfaches Tool ist Google Lens, mit dem sich Bilder zurückverfolgen lassen. Bei TikTok lohnt es sich häufig schon über den Aspekt des Tons zu gehen. Unten links sieht man, ob eine Tonspur über ein Video gelegt wurde, die dem Originalvideo nachträglich hinzugefügt wurde. Übersichten über bereits identifizierte Fakes stellen Medienhäuser wie beispielsweise BBC online bereit. Um Falschnachrichten einigermaßen zu umgehen, bleiben aber im Endeffekt nur die etablierten und angesehenen Medien. Die Norm- und Rechtsstandards sind im deutschen Journalismus bei vielen Medienhäusern sehr streng gefasst, weshalb seriösen Nachrichtendiensten grundsätzlich getraut werden kann.

Schafft man es, selbst einen Fake zu entlarven, kann man den Beitrag oder den/ die Nutzer:in bei den Betreibern der Plattform melden. So kann jede Person zu einer sicheren und seriösen Information beitragen. Natürlich nimmt dies keine Verantwortung von der Plattform an sich. Noch ist TikTok ein zu offener und unregelmäßiger virtueller Raum und die Gefahr der Desinformation und Propaganda sind enorm hoch. Auch ist es schwer Minderjährige von unangemessenen Inhalten zu schützen. Doch die Plattform gibt eben auch die Möglichkeit zur Anteilnahme. Spenden steigen, die Motivation im betroffenen Land kann aufrechterhalten bleiben und Widerstand wird länderübergreifend vereint.

Trotz vielen offenen Fragen bleiben Alinas, Valerias und Alenas Videos am Ende nur Augenzeugenberichte. Sie wollen nicht desinformieren, nicht bewerben, nicht traumatisieren und nicht politisieren. Sie wollen zeigen, wie es ihrem Land geht. Einem Land im Krieg. Aber sie wollen sich und anderen auch Hoffnung machen. Auf ein besseres Leben, auf eine sichere Zukunft, auf ein friedliches Europa. Alle drei mussten aus der Ukraine fliehen. Mittlerweile lebt Alina in Spanien, Valeria in Deutschland und Alena in Luxemburg. Doch sie glauben fest daran, eines Tages wieder in ihre Heimat zurückkehren zu können.

Fragen, die man sich stellen sollte, um Fake News auf TikTok zu entlarven

- Verstehe ich, was ich da gerade sehe?
- Habe ich genug Wissen, um die Situation einzuordnen?
- Welcher Account hat das Video gepostet? Ist er seriös?
- Ist der Nutzer/ die Nutzerin schon länger aktiv oder erst seit Kriegsbeginn?
- Weiß ich genug über die Quelle, um die Information weiterzuverbreiten?
- Finde ich die Information auch in anderen (seriösen) Quellen?
- Ist das Video aktuell?



Digitale Medien & das Klima

Text: Luis Sölker

Weiter standen die Türen der Zukunft wahrscheinlich noch keiner Generation auf als der heutigen Jugend und den jungen Erwachsenen. Grund dafür ist nicht zuletzt der hohe technologische Fortschritt. Digitale Medien dominieren unseren Alltag, sei es durch Streamingdienste, Online-Zeitungen, digitale Terminvereinbarungen und natürlich durch die sozialen Medien, durch die wir ununterbrochen mit unseren Mitmenschen im Austausch stehen. Ich empfinde es als deutlich angenehmer lediglich ein Laptop bei mir zu tragen, auf dem alle relevanten Daten gespeichert sind, als den gleichen Inhalt in Form von Ordnern oder Büchern zu transportieren. Und außerdem bieten mir digitale Medien alltäglich die Möglichkeit, von überall auf den neuesten Stand der Berichterstattungslage zu gelangen.

Jedoch beginnt neben diesem enormen technologischen Fortschritt der Klimawandel die dadurch geschaffenen Möglichkeiten einzuschränken. Und schlimmer noch, die Technik, ohne die wir kaum noch leben können, verschärft diese immer sichtbarer werdende Krise.

Als ich neulich davon las, fiel es mir schwer daran zu glauben. Die Technologien, die entwickelt worden sind, lösen doch die Klimakiller ab, oder etwa nicht? Durch die Nutzung von Online-Zeitungsangeboten spart man schließlich Tonnen an Papier. Streamingdienste wie Netflix, Amazon Prime, Disney Plus und Konsorten lösen DVDs ab, die nun in deutlich geringeren Maßen produziert werden. Außerdem reduzieren Video-Konferenzen den verkehrsbedingten Ausstoß der Treibhausgasemissionen. Inwiefern befeuern die digitalen Medien dann also die Klimakrise?

Ein großes Problem liegt darin, dass nicht nur die Großrechner und Speicherzentren von Unternehmen, wie unter anderem auch Netflix oder Google, große Mengen an Strom benötigen. Auch jeder einzelne Klick, jede Suchanfrage, jeder Download und allgemein jede Minute, die ich am PC verbringe, steuert meinen kleinen Teil zu einem gewaltigen Stromverbrauch bei. Inzwischen ist der jährliche CO₂-Ausstoß des weltweiten Internets nämlich fast doppelt so groß wie der des globalen Flugverkehrs. Das deutsche Internet verursacht jährlich

bis zu 22 Milliarden Kilo CO₂-Emissionen. Knapp die Hälfte davon entsteht durch unsere Nutzung von PCs, 18% sind auf Telekommunikationsnetze zurückzuführen und 9% auf die Endgeräte der Telekommunikation. Pro Suchanfrage auf einem durchschnittlichen PC entsteht ein Stromverbrauch, der benötigt wird, um ein Zimmer mit einer Energiesparlampe eine halbe Stunde lang zu beleuchten. Das heißt also, dass ich jedes Mal, wenn ich auf den Suchbutton klicke, ungefähr 2,8 Watt Strom verbrauche, wodurch eine Emission von 1,8 Gramm CO₂ entsteht.

Erschreckende Werte, insbesondere wenn man mal genauer auf seinen Konsum achtet. Aus eigener Erfahrung ist dieser deutlich zu hoch. Ebenfalls erschreckend ist es nämlich, wie häufig man sich etwas anschaut, googlet oder wahllos herumschrollt, ohne ein wirkliches Ziel dabei zu verfolgen. Meistens bleibt es auch nicht nur bei dem einen Endgerät. Während man zum Beispiel Netflix schaut, kommuniziert man gelegentlich weiterhin mit den Mitmenschen oder schaut sich an, was sie gerade so in den sozialen Netzwerken von sich preisgeben. Außerdem schaltet man die Endgeräte auch selten ab, während man non-digitale Tätigkeiten erledigt, nebenbei werden weiterhin Serien, Nachrichtensendungen oder Podcasts laufen gelassen, und auch beim Einschlafen sind Hörbücher oder Podcasts kaum mehr wegzudenken.

Also stimmt es, dass die digitalen Medien den Klimawandel verschärfen? Bei der derzeitigen Nutzung schon. Daher ist es wichtig, seinen Konsum zu hinterfragen und gezielter zu gestalten. Allerdings bietet der technologische Fortschritt neben all den ernüchternden Zahlen und Werten auch einen Lichtblick, der mir in puncto Klimawandel Hoffnung schenkt. Beispielsweise durch die Idee des autonomen Verkehrs, wodurch Staus leichter verhindert werden können, oder durch intelligente, digitale Heizungssteuerungen, die den Energieverbrauch in den Privatwohnungen deutlich reduzieren würden. Auch wenn diese Ideen noch Zeit benötigen, Unterstützung im Kampf gegen den Klimawandel kommt in Zukunft. Trotzdem sollten wir in der Gegenwart mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen, beginnen.

Die verlorene Handschrift

Text: Sina Hübenthal

Dass das Blatt Papier zur Antiquität wird, ist kein fern in der Zukunft liegender Prozess. Vielmehr ist es Aktualität in den weiterführenden Schulen Deutschlands, denn sowohl Schüler-, als auch Lehrer:innen werden zunehmend medial ausgestattet. Der Schnellhefter und der Colleagueblock finden Ersatz in modernster Tablet-Technik. Wie wichtig bleibt da die persönliche Handschrift noch? Sollte uns diese Entwicklung Sorgen machen, oder ist es eine Zukunftsperspektive, die das endgültige Ankommen im Medienzeitalter markiert?

Es war einmal ein kleiner Junge, der das Schreiben auf Papier so sehr liebte, dass er den ganzen Tag nichts anderes machen wollte. Doch eines Tages wurde ihm in der Schule eine Tastatur und ein Bildschirm vor die Nase gestellt – dies sei die Zukunft, das Non plus Ultra unter den Schreibtechniken. Und so verlor der Junge den Spaß am Schreiben, denn seine Handschrift fehlte ihm zu sehr.

Ganz so überspitzt würde es der 15-jährige Moritz zwar nicht darstellen, ein digitaler Wandel inklusive Veränderung der Organisation des Schulalltags ist für ihn an seiner Schule jedoch unübersehbar. Der Zehntklässler besucht jetzt seit fünf Jahren das städtische Gymnasium Augustinianum in Greven. Angefangen haben er und seine Mitschüler:innen mit dem Füller und einem Blatt Papier. Seit zwei Jahren baut nun nicht nur die Schule iPads in den Unterricht mit ein, auch ein Großteil der Schüler:innen legt sich vermehrt eigene Tablets für den schulischen Gebrauch zu.

„In meiner Klasse sind es allein circa 50 % mit eigenem Tablet, aber wenn man die ganze Schule betrachtet, würde ich mittlerweile 70 % schätzen.“

Allgemein spielen digitale Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen in der heutigen Zeit eine dominierende Rolle. Laut Mercator-Institut für Sprachförderung besitzen nahezu alle Jugendlichen ab 14 Jahren ein Smartphone, mit dem sie teils mehrere Stunden täglich kommunizieren. Zum Verfassen von Textnachrichten wird eine virtuelle Tastatur genutzt. Auch in Deutschlands Schulen schreitet die technische Ausstattung der Jugendlichen unentwegt voran. Vor allem die Anschaffung von eigenen Tablets führt zu einer neuen Organisation des Schulalltags. Dadurch kommt immer häufiger die Frage nach der Schriftentwicklung in den Schulen auf, wenn Texte zunehmend an der Tastatur des Tablets getippt werden. Ist dieses digitale Medium eine Gefahr für die Handschrift der Schüler:innen? Droht sogar dessen Aussterben?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich die Handschrift positiv auf die Entwicklung feinmotorischer und kognitiver Fähigkeiten auswirkt. Schreiber:innen führen beim handschriftlichen Schreiben jeden einzelnen Buchstaben motorisch aus, wodurch große Bereiche des Gehirns aktiv werden, die für das Verarbeiten und Lernen der geschriebenen Inhalte förderlich sind. Beim Tastaturschreiben hingegen sind die Bewegungen für alle Buchstaben identisch, wodurch sich das Geschriebene weniger nachhaltig im Gedächtnis einprägt. Hinzu kommt, dass die motorisch langsameren Handbewegungen bei der Handschrift die Schreibenden zwingen, Informationen stärker auszuwählen und in eigenen Worten wiederzugeben, wodurch jene besser verarbeitet werden können. Führt man sich Moritz' Beispiel des Spickzettels vor Augen, wird dies deutlich: Wer sich vor einer Prüfung hinsetzt und fein säuberlich den Lernstoff auf einem kleinen Spickzettel zusammenfasst, lernt ganz nebenbei den Inhalt und hat die unzulässige Lernhilfe meist gar nicht mehr nötig.

Aber abgesehen vom Spickzettel – braucht es die klassische Handschrift wirklich noch? Immerhin ist es doch mühselig, Worte „von Hand“ aufzuschreiben, wenn es in der technischen Variante viel einfacher geht. Das Schreiben auf der Tastatur geht schneller, Informationen können nach bestimmten Schlüsselwörtern durchsucht werden, sie lassen sich auf anderen Geräten synchronisieren und sind immer und überall abrufbar. Im Kontext der Umweltdebatten ist das Sparen von Papier ebenfalls ein Vorteil, der sich aus der Tablet-Nutzung ergibt. Moritz sieht darin noch weitere Vorteile:

„Die Schüler:innen tragen so viel weniger Gewicht auf ihren Schultern, da auch Bücher im Zweifel heruntergeladen werden können und kein Colleagueblock, Heft oder Hefter mehr benötigt wird. Der größte und wichtigste Vorteil ist aber die Ordnung der einzelnen Dateien. Bei den meisten Apps wie zum Beispiel GoodNotes kann man verschiedene Ordner für jedes Fach erstellen. So bleibt alles übersichtlich.“

*Eine schöne Handschrift ist „in“.
Immer mehr Menschen verschiedenen Alters melden sich zu so genannten „handlettering“-Workshops zur kunstvollen Schriftgestaltung an. Sorgfalt und Aufmerksamkeit sind hier das A und O. Die Buchstaben werden nicht nur geschrieben, sie werden vielmehr gezeichnet und designed.*

Foto: Pixabay (Pexels)

Trotzdem besitzt der 15-Jährige noch kein eigenes Tablet. Er möchte sein Geld und seine Geburtstagswünsche lieber anders investieren – und seine Handschrift beibehalten.

Neben dem Tippen mit der Tastatur gibt es auch noch die Möglichkeit, mit einem speziellen Stift, der meist zusätzlich zum Tablet gekauft werden muss, handschriftlich auf dem Gerät zu schreiben. So lässt sich die Handschrift mit der digitalen Strukturierung des Schulalltags verknüpfen. Diverse Apps mit Funktionen zur Überarbeitung und kreativen Erweiterung der digitalen Handschrift können zudem einen positiven Einfluss auf die Motivation der Jugendlichen haben. Dadurch gerät das Schreiben „zum Anfassen“ also nicht vollständig in den Hintergrund. Und sollte die Technik mal einen Strich durch die Rechnung machen, kann ebenfalls ein hybrides System genutzt werden, bei dem die Schüler:innen ihre handschriftlichen Notizen auf Papier zu einem späteren Zeitpunkt abfotografieren oder einscannen und als digitale Datei auf ihrem Tablet speichern.

Was gewinnt man also durch diese digitale Ausstattung, und was verliert man? Die Handschrift ist ohne Zweifel ein Ausdruck der Persönlichkeit und der Individualität. Und wer flüssig mit der Hand schreiben kann, kann dies meist auch flüssig auf der Tastatur. Letzteres ist außerdem ein großer Bestandteil und oft auch Voraussetzung in der Berufswelt, worauf die Schule nun mal vorbereiten soll. Die Nutzung von Medien sollte also frühzeitig vermittelt werden. Aber eben nicht ausschließlich. Die Handschrift ist Lernschrift und ein wichtiges Mittel der Kommunikation in der Schule. Fehlende oder zu kurze Anleitungen zum Schrifterwerb führen zu Schwierigkeiten mit der eigenen Handschrift und zu mangelnder Aus-

dauer. Das wiederum hat auch Auswirkungen auf die Fähigkeit des Schreibens mit der Tastatur. Statt einem ‚Entweder-Oder‘ können also besser beide Techniken gefördert werden – individuell angepasst an die einzelnen Schüler:innen sowie an das Lern- beziehungsweise Unterrichtsziel. Die Handschrift im Zuge der Digitalisierung würde so vorerst nicht verschwinden. Auch Moritz glaubt an das Weiterleben der Handschrift:

„Die einzige Veränderung ist die Art und Weise, wie sie den Schüler:innen beigebracht wird. Das wird mit Sicherheit an die digitale Ausstattung angepasst. Ob dadurch Defizite in Bezug auf die Handschrift entstehen, wird sich dann in den Folgejahren zeigen.“

Über seine eigene Handschrift macht sich der Zehntklässler keine Sorgen. Wer kein Tablet besitzt, greift eben weiterhin auf das gute alte Blatt Papier zurück. Inklusive eigener Handschrift.

Und wenn sie nicht gestorben ist, dann lebt sie noch heute.



Der 15-jährige Moritz ist jetzt in der zehnten Klasse des Grevener Gymnasiums. Er gehört zu den Schüler:innen, die noch mit Zettel und Stift durch den Schulalltag gehen.

Interviewpartner Moritz Foto: Sina Hübenthal

Zu gut für die Tonne, zu schlecht für den Teller Kann Foodsharing die Gesellschaft nachhaltig verändern?

Text: Pia Löffler

Überschrittene Mindesthaltbarkeitsdaten auf den Verpackungen und Obst, welches es wohl nicht mehr in den Einkaufswagen eines Durchschnittsverbrauchers geschafft hätte. Was für die meisten ein unvorstellbares Bild eines gedeckten Frühstückstisches ist, gilt als ein wahrer Erfolg für die Vertreter*innen der Foodsharing-Community in Münster. Mit intrinsischem Engagement wird auch beim dritten Brunch in diverser Runde der akuten Lebensmittelverschwendung ins Auge gesehen. Besprochen wird all das, was die sich für Umweltschutz einsetzende Initiative derzeit bewegt. Darunter fallen administrative Themen wie neue Kooperationen, interne Wahlen oder die Planung neuer Aktionen. Indes kommt ein erkenntnisreicher Austausch über vergangene Veranstaltungen, persönliche Erfahrungen mit Foodsharing und die Mitgliedschaft betreffende Anekdoten keineswegs zu kurz.

Dabei fällt auf: Der Blick ist dabei stets nach vorn gerichtet und sie alle verbindet der Kampf gegen eines der größten Paradoxa in unserer heutigen Welt.



Dieses Obst konnte mithilfe von Foodsharing vor der Tonne bewahrt werden. Foto: Foodsharing e.V.

1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittelabfall trotz anhaltender Hungersnöte

Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) landen rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel pro Jahr in der Tonne – die meisten davon unnötigerweise. Allein Deutschland bringt rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel auf die Waage, die es nicht mehr auf den Teller geschafft haben. Erstaunlicherweise liegt die

Schuld für diese beschämend große Menge nicht beim Einzelhandel, deren strikten Vorgaben für das frühzeitige Wegwerfen eines Produkts prädestiniert sind. Tatsächlich liegt das größte Problem in den privaten Haushalten, wo das Wegwerfen noch essbarer Lebensmittel ganze 52 Prozent der Gesamtmenge ausmacht. Die typischen Verhaltensweisen einer Wegwerfgesellschaft sind das Resultat eines Überflusses und äußern sich nicht nur in hohen Ansprüchen beim Einkauf im Supermarkt. Unscheinbare Umgangsformen, wie die Zubereitung zu großer Portionen oder mangelnde Kenntnisse über eine effektive Konservierung, sind bereits folgenreich.

Den Kontrast dazu bietet eine ebenfalls erschreckend große Zahl, wenn man sich den Anteil der Weltbevölkerung anschaut, der Tag für Tag den Hungersnöten ausgesetzt ist. Auf globaler Ebene sind es laut Schätzungen der Hilfsorganisation Welthungerhilfe e.V. bis zu 828 Millionen Menschen, die nicht genügend zu essen haben. Experten und Expertinnen sind sich einig: Dies ist eine Ausprägung der strukturell bedingten Ungleichheit bezüglich der Wohlstandsverhältnisse zwischen westlichen Industriestaaten und der als Entwicklungsländer ausgedruckten Nationen.



An sogenannten „Fairteilern“ sind gerettete Lebensmittel für die Allgemeinheit zugänglich. Foto: Foodsharing e.V.

Eine Organisation im Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung



Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum, sondern ein vorgeschriebenes Kennzeichnungselement. Foto: Foodsharing e.V.

Hinter Zusammenfinden wie dem Brunch mit den Mitgliedern des Bezirks Münster steckt weitaus mehr und vor allem: noch Viele mehr! Dem Wegwerfphänomen noch gut erhaltener Lebensmittel entgegenzuwirken hat sich die 2012 in Berlin gegründete Initiative Foodsharing zur Aufgabe gemacht. Dabei setzt sich die aus freiwilligen Helfern und Helferinnen bestehende Gemeinschaft für einen „verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und ein nachhaltiges Ernährungssystem“ ein (foodsharing.de). Die mittlerweile über Ländergrenzen hinaus reichende Bewegung ermöglicht, dass überproduzierte Lebensmittel an Bedürftige sowie anderweitig interessierte Menschen und Organisationen kostenlos verteilt werden. Darüber hinaus setzen sich ehrenamtlich Tätige aktiv dafür ein, die Gesellschaft für das Thema Lebensmittel-

verschwendung und Ressourcenschutz zu sensibilisieren. Sie betrachten das Problem mit einem Panoramablick und wissen somit, dass verantwortungsloses Handeln „entlang der gesamten Wertschöpfungskette statt[findet]: Beim Anbau, der Ernte, der Weiterverarbeitung, dem Verkauf und beim Endverbraucher“ (foodsharing.de). So sehen sie auch die Zusammenhänge zwischen dem Umgang mit Lebensmitteln und der sich weiter verändernden Klima- und Hungerproblematik in der Welt. Derartige Dimensionen verlangen jedoch ein Umdenken der breiten Masse und Fortschritte erfordern Handeln jedes Einzelnen. Um das zu erreichen, treten sie mit Politiker*innen in Kontakt, nehmen an Demonstrationen teil oder leisten selbst kommunikative Beiträge, um die Öffentlichkeit aufzuklären und die Wertschätzung für die Ressourcen unseres Planeten zu steigern.

Ihr bisheriger Erfolg kann sich dabei durchaus sehen lassen:

- 75.8 Mio. kg. Lebensmittel wurden bislang gerettet
- 125.238 engagierte Foodsaver
- 4.49 Mio. Rettungseinsätze insgesamt
- durchschnittlich 5487 Rettungseinsätze pro Tag
- 12.053 kooperierende Betriebe

Wie funktioniert Foodsharing?

Um die wichtigste Frage vorab zu beantworten: Die Mitglieder der Foodsharing-Community bezahlen nichts für ihre Mitgliedschaft oder die geretteten Lebensmittel. Foodsharing arbeitet nach den Prinzipien einer Non-Profit-Organisation und ist somit komplett unabhängig, werbefrei und nicht kommerziell. Das heißt auch, dass die Mitarbeit in dieser gemeinnützigen Vereinigung auf Freiwilligkeit basiert.

Obwohl die Initiative durch den Dachverband foodsharing e.V. getragen wird, läuft das Eigentliche über die für jede*n zugängliche Koordinierungsplattform foodsharing.de ab. Dort können sich alle Mitglieder miteinander vernetzen und die ständige Diskussion über aktuelle Entwicklungen aufrechterhalten. Die Community setzt sich zum einen aus einer Vielzahl an ehrenamtlich Tätigen zusammen, die in Arbeitsgruppen die verschiedenen Aufgabenbereiche wie IT, Presse oder Öffentlichkeitsarbeit verantworten. Von besonderer Bedeutung sind die Aktivitäten auf lokaler Ebene, wo sogenannte Botschafter*innen die Öffentlichkeitsarbeit vor Ort, regelmäßig stattfindende Plenartreffen oder die Aufnahme neuer Foodsaver koordinieren. Zum alltäglichen Geschehen innerhalb der Bezirke zählen sowohl die Lebensmittelrettungs- als auch Verteilaktionen jedes einzelnen Foodsavers. Das Verteilen geretteter Ware ist – wie der Name Foodsharing („Food“ = „Essen/Lebensmittel“ und „sharing“ = „teilen“) bereits verrät – ein essenzieller Bestandteil der Arbeitsweise innerhalb des Programms der bildungspolitischen Bewegung für einen Wegwerfstop. Darunter werden zum einen die Kooperationen mit Betrieben verstanden, die nicht mehr verkaufbare Lebensmittel zur entgeltfreien Abholung bereitstellen. Auf der nächsten Ebene steht das Verteilen der abgeholt, nicht mehr marktfähigen Produkte an, welches offiziell über angemeldete Stationen (auch Fairteiler genannt) oder über privat gestellte Essenskörbe ablaufen kann. So wird sichergestellt, dass die großen Mengen geretteter Nahrungsmittel auch tatsächlich verbraucht werden.

Wie wird man eigentlich Foodsaver?

Im Prinzip kann jede*r in nur ein paar Schritten ein Teil der Foodsharing-Community werden. Der erste Schritt ist das Anlegen eines Profils auf der offiziellen Seite foodsharing.de. Nach einem erfolgreichen Login müssen neu Registrierte zunächst ein Quiz absolvieren, in dem Grundsätze und Verhaltensregeln in der Arbeitsweise von Foodsharing abgefragt werden. Diese Art Mini-Aufnahmeprüfung soll eine auf Zuverlässigkeit beruhende Zusammenarbeit und einen respektvollen Umgang innerhalb der Community sicherstellen. Nach einem bestandenen Quiz erfolgen mindestens drei sogenannte Einführungsabholungen. Die begleiteten Abholungen werden üblicherweise von Botschafter*innen durchgeführt und lehren in der Praxis all das, was für komplikationslose Abläufe im Handlungsrahmen der Initiative wissenswert ist. Gemeinsam mit dem Test sind es die letzten und einzigen Schritte bis zur Ausstellung des Foodsharing-Ausweises. Mit diesem Dokument kann die eigenständige Arbeit als Foodsaver endlich loslegen.

Mit Foodsharing zu mehr Selbsterkenntnis

Ob digital im Chatforum über die Plattform oder bei einem Sonntagsbrunch im Umwelthaus der Stadt Münster – wie jede Community stehen auch die Mitglieder von Foodsharing im ständigen Austausch über persönliche Erfahrungen und aktuelle Entwicklungen. Gespräche mit Menschen, die das gleiche Engagement verbindet, bilden nicht nur Nährboden für konstruktive Diskussionen, sondern auch für zwischenmenschliche Verbundenheit. Soziale Beziehungen und Ernährung treten somit nicht mehr nur als zwei voneinander unabhängige Grundbedürfnisse des Menschen auf, sondern als sich gegenseitig bestärkende Synergisten. Einige Mitglieder berichten zudem von positiven Effekten auf ihre Persönlichkeitsentwicklung und über den Zugang zu mehr Selbsterkenntnis, wenn sie durch das Teilen von egozentrischem Verhalten absehen müssen, um ihren Überfluss zu verknappen.



Logo Foodsharing. Foto: Foodsharing e.V.

Zukunft bedeutet für mich...



Sonja Christin Betting

... eine Art Blackbox, dessen Inhalt noch ungewiss ist und sich noch frei gestalten lässt. In diesen Zeiten erzeugt dieser Imaginationsraum bei mir jedoch mehr Ängste und Sorgen als Hoffnung.



Jule Elsner

... Ungewissheit. In dieser liegt auch die Chance vieles zu verändern und neue Wege zu gehen.



Alina Maria Borgmann

... Veränderung. Es ist ein ungewisser Raum, der unweigerlich auf uns zukommt, dem wir uns aber gleichzeitig auch selbst entgegenbewegen, in der Hoffnung ihn verändern und beeinflussen zu können.



Florian Gassen

... Fortschritt.
Wir können aus den Fehlern der Vergangenheit lernen, um so die Zukunft positiv gestalten zu können.
Die unendlichen Möglichkeiten, die in der Zukunft auf uns warten, sind unglaublich aufregend und fesselnd!



Meret Bülow

... eine emotionale Zerreißprobe aus unbändiger Hoffnung und gleichzeitig völliger Verzweiflung. Immer wieder den Kreis des Lebens mit den gleichen Abläufen in neuen Klamotten zu betrachten und zu wissen, dass die Kleidung wechselt, das Wesen in ihm aber nicht.



Annica Hannah Geldmacher

... Hoffnung!
Die Zukunft ist ein unbeschriebenes Blatt – eine Chance. Wir lernen aus der Vergangenheit, um es in der Zukunft besser zu machen. Wir können uns neu erfinden sowie unsere Umwelt positiv beeinflussen.

Zukunft bedeutet für mich...



Melanie Patricia Helmig

... Herausforderungen. Und die Entscheidung mich ihnen jeden Tag zu stellen. Weniger auf die Vergangenheit zu achten. Die Gewissheit, dass die Zeit nicht einfach stehen bleibt.



Sina Hübenthal

... unendliche Möglichkeiten. Freiheit, aber auch Ungewissheit. Sich davon nicht verunsichern zu lassen und den persönlichen Leidenschaften nachzugehen – das ist mein Schlüssel zu einer erfüllenden Zukunft.



Pia Löffler

Zukunft bedeutet für mich eine Menge Verantwortung, die bereits im Hier und Jetzt getragen werden muss. Ob in puncto Nachhaltigkeit oder persönliches Glück – der Schlüssel für eine erfüllte Zukunft befindet sich in der Gegenwart.

Richard Mannwald

... eine Chance es besser zu machen. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern. Aber die Zukunft haben wir selbst in der Hand. Es kann richtig scheiße werden, aber auch verdammt gut – wir als Gesellschaft haben das in der Hand. Lasst uns Zukunft aktiv gestalten!



Anna Mohr

... Ungewissheit, aber im positiven Sinne. Wir haben wenig Ahnung davon, wie die Welt und wir uns weiterentwickeln. Ich finde das spannend, weil das Leben ansonsten ziemlich langweilig und vorhersehbar wäre.



Dinah Rotering

... endlich zusammenzuhalten und einander mit Respekt und Toleranz zu begegnen. Das ist elementar, um ein besseres Morgen für uns alle zu schaffen!



Zukunft bedeutet für mich...



Joana Schwehn

... Verantwortung. Für mich selber und für diese Welt. Verantwortung dafür, wie ich mein Leben auf dieser Erde verbringen und welche Konsequenzen es haben kann. Jeder Mensch sollte auf sich achten; sich Zeit, Liebe und Respekt schenken. Und das Gleiche gilt für unsere Umwelt. Zukunft ist für mich der stetige Prozess, an sich selber und an anderen zu wachsen.



Luis Sölker

... jede Menge Zeit, in der man sich selbst immer wieder ein wenig verändert und mit ein wenig Glück auch die Dinge, die einem wichtig sind.



Lisa Windolph

... mutig zu sein und Vertrauen zu haben. Wir brauchen Mut, um uns den Herausforderungen unserer Zeit zu stellen und Vertrauen und Hoffnung, dass unser Mut nicht umsonst war.



Ulrich Schaper

... einen Horizont voller Möglichkeiten zu haben – gleichzeitig aber auch Verantwortung für Veränderung. Damit Zukunft überhaupt erst entstehen kann, braucht es Gedanken- und Handlungsräume in der Gegenwart, Leerstellen, Spielwiesen, Kreativität und Innovation.

Impressum

Institut für Kommunikationswissenschaft (IfK), Uni Münster
Bispinghof 9-14 48143 Münster

Das Magazin ist von Studierenden des Instituts für Kommunikationswissenschaft (IfK) der WWU Münster im Rahmen eines medienpraktischen Seminars erstellt worden.

Ausgabe 1 / August 2022
Redaktion: Seminarleiter: Ulrich Schaper
Magazingestaltung, Satz & Layout: Nadine Daum
Lektorat: Dagmar Schierenberg

und jetzt? – und jetzt? – und jetzt? – und jetzt?

