

Werde

Werde

Herbst

2016

Nr. 3

GRÜNES LEBEN

 City
Guide
AMSTERDAM

Über die Natur und das Leben

BESUCH

Im Orto botanico

Pflanzenkunde
in Padua

REISE

Früchte der Rosen

Im Hochland
von Chile

HANDWERK

Kunst aus Keramik

Mit Helen in
Brooklyn

SCHÖNHEIT

Mode im Herbst

Frauen auf
Bäumen

GENUSS

Gutes Brot

Jetzt duftet
unsere Küche

DOSSIER

Wie es gelingt

Verantwortung
übernehmen



Inhalt

Werde im Herbst



Mehl und Hefe sind die Grundlage für unser selbst gebackenes Brot.

16 Ewige Flechten

Geheimnisvolle Wesen aus Pilz und Alge

26 Die Früchte der Rosen

Das Abenteuer der Hagebuttenernte in Chile

36 Natürliche Herbstmode

Schönes von Frauen auf Bäumen

46 Stille Pflanzenkunde

Zu Besuch im ältesten botanischen Garten

80 Mein Traum

Petra Hartlieb ersteigerte eine Buchhandlung

82 Das grüne Stadtleben

Unterwegs im herbstlichen Amsterdam

DOSSIER

64 Schöne Schwere

Wer Verantwortung übernimmt, entscheidet und gestaltet mit. Das bereitet große Freude

68 Alles bewegt sich wieder
Wie aus der schlechten wieder eine gute Stimmung wird

70 Wir haben die Wahl
Unsere Gefühle zeigen uns den Weg zum besseren Menschen

72 Von Veränderungen
Warum eine starke Persönlichkeit wichtig ist

77 Gemeinsam
Verantwortung teilen

78 Zum Weiterlesen
Bücher über Verantwortung



Herbst in Amsterdam:
Vom Glück, am Wasser zu leben.

98 Kunst-Geschichten

Erstaunliche Ereignisse im Obstgarten

102 Spüre deine Umgebung!

Der Philosoph Hartmut Rosa über Resonanz

108 Der Ton der Natur

Die Keramikerin Helen Levi lebt in New York

116 Selber machen

Zweifarbige Magnete aus Keramik

118 Das gute Brot

Die besten Rezepte für Leib und Seele



Die Keramikerin Helen Levi findet die natürlichen Farben und Marmorierungen des Tons viel spannender als die Glasuren. Man merkt es ihren Kollektionen an.

128 Natürlich leben im Misox

Wie die Familie Lanfranchi sich selbst versorgt

140 Unter Freunden

Von Celestin Agneva Tsontso in Madagaskar



Padua: Botanische Studien
seit 1545.

Immer

6 Schöne Sprache
Vom herbstlichen Sturmböenspieler

8 Meine Jahreszeit
Was wir jetzt alles tun können

10 Ein Kompliment
Lieber Cy Twombly

12 So schön
Vitamine in Pflegeölen

14 Inspiriert
Pflaumenzeit

24 Kleines Naturlexikon
Pilze

96 So oder so
Le Corbusier vs. Gaudí

100 Gesund bleiben
Unser wichtigstes Atemorgan

101 Pionierinnen der Heilkunst
Trudi Schoop

106 Sterne
Himmlische Inspiration

140 Impressum

Gutes Gefühl

In diesem Dossier geht es um Verantwortung.
Wir haben mit vielen Menschen darüber gesprochen und erfahren: Verantwortung zu übernehmen
fühlt sich richtig gut an

Text Almut Siegert Illustration Christiane Haas Foto Enver Hirsch



Die schöne Schwere

Wie schnell denken wir beim Thema Verantwortung an Mühe und Anstrengung. Aber verantwortlich zu sein ist genauso sehr eine freudvolle Erfahrung. Denn wir erleben uns als selbstwirksam, entscheiden mit und gestalten

N eulich besuchte ich einen Vortrag, der den interessanten Titel „Von der Schönheit des Scheiterns“ trug. Da saßen drei Männer und eine Frau auf dem Podium, vier Menschen, die etwas gewagt hatten. Sie hatten Unternehmen gegründet, eine Erfindung auf den Markt gebracht oder sich in einem neuen Beruf versucht. So unterschiedlich ihre Biografien und Geschichten waren, am Ende waren sie alle gescheitert. Was sie versucht hatten, hatte nicht funktioniert. Und nun ließen sie uns Zuhörende von ihren Erfahrungen profitieren. Entgegen meinen Erwartungen fand ich nicht ihre Tricks und Tipps, wie man Fehler vermeidet, am interessantesten. Viel aufregender war, dass keiner von ihnen sagte: „Ich würde es nicht noch einmal machen.“ Alle sagten bloß: „Das nächste Mal mache ich es anders.“ Einer von ihnen war verschuldet und trotzdem voller Energie und Unternehmungslust. „Ich will gestalten“, erklärte er. Ob ihnen die Verantwortung nicht schlaflose Nächte beschert habe, wurde aus dem Publikum gefragt. „Hm, eigentlich nicht“, sagte einer. Ja, manchmal sei es anstrengend, sagte die Frau, die es weiter als Künstlerin versuchen will. Und fügte hinzu: „Aber das ist es mir wert.“

Verantwortung zu übernehmen – für eine Idee, für andere Menschen, für das eigene Talent –, das ist das Gegenteil von auf dem Sofa liegen, so viel ist klar. Es bedeutet, sich einzulassen und sich um Antworten zu bemühen. Der Begriff wurzelt im lateinischen „respondere“ (antworten). Im englischen „responsibility“ ist die Herkunft

noch deutlich zu erkennen. Sagen wir Ja zu einer Aufgabe oder einer Herausforderung und sind bereit, dafür einzustehen, dann verpflichten wir uns. Wir nehmen Mühen auf uns, manchmal sogar Entbehrungen. Doch der Lohn ist hoch: Wir bekommen damit die Möglichkeit, etwas zu beeinflussen, eine Idee in die Tat umzusetzen, die Sache in unserem Sinne zu gestalten. Das ist es wohl, was die vier Gescheiterten so begeistert hatte.

Es fühlt sich ja auch gut an. Schon ganz kleine Kinder sind glücklich, wenn sie etwas „selba machen“ dürfen. Dieses Gefühl, das in einem Zweijährigen hochsteigt, wenn er sich nach fünf langen Minuten die Gummistiefel erfolgreich über die Füße gezogen hat, ohne dass Mama oder Papa geholfen haben, nennen Psychologen „Selbstwirksamkeit“. Dieser Begriff bezeichnet die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Stück für Stück eignen sich Kinder bei diesem „Selbamaachen“ immer neue Fähigkeiten an. Mit jeder eigenverantwortlichen Aktion entwickeln sie sich weiter, verstehen die Welt besser und finden ihre eigenen Standpunkte. In der Kindergartenzeit etwa lernen sie, sich alleine anzuziehen und auf Toilette zu gehen, später dann, den Schulranzen in Ordnung zu halten und zum rechten Zeitpunkt im Klassenraum zu sein. All diese praktischen Kompetenzen ermöglichen eine geistig-seelische Reifung: Kinder nabeln sich von den Eltern ab und lernen, aus sich heraus (verantwortungsvolle) Entscheidungen zu fällen und die Konsequenzen ihres Handelns zu tragen. Spätestens als

junge Erwachsene machen sie dann die Erfahrung, dass Verantwortung sie zu Regisseuren ihres Lebens macht.

Dieses Wow-Gefühl genießen gerade die Tochter einer Freundin und mein Neffe, die beide in diesem Jahr Abitur gemacht haben. Karolina beginnt im Herbst ein Praktikum in einer Grundschule, sie will Musiklehrerin werden. Mein Neffe plant ein Jahr Work and Travel: Indien, Neuseeland, Südamerika. Nicht mehr Eltern, Lehrer oder Stundenplan geben vor, wie ihre Tage aussehen. Sie entscheiden nun selbst. Sie müssen sehen, wie sie es hinbekommen. Das kostet Energie, aber es gibt genauso Kraft und Befriedigung, denn Autonomie, Wirksamkeit und Selbstbestimmung sind menschliche Grundbedürfnisse, nach deren Erfüllung wir uns ein Leben lang sehnen.

auf der Strecke. „Um liebevoll mit anderen umgehen zu können, hilft es, liebevoll mit sich selbst zu sein. Spätestens wenn eine Pflegesituation nicht nur den Alltag, sondern auch das Pflegegefühl der Pflegenden und sogar der gesamten Familie bestimmt, ist es daher an der Zeit innezuhalten“, so die Pflegeexpertin und Entspannungspädagogin Karin Schels.

Wer wiederum seiner Verantwortung sehr enge Grenzen setzt, muss sich die Frage stellen oder gefallen lassen: Bin ich egoistisch und unsolidarisch? Ja, für wen und was bin ich verantwortlich? In einer globalisierten, unübersichtlichen Welt lässt sich diese Frage jedoch oft nur schwer beantworten und in alltägliches Handeln übersetzen. Ein Beispiel: Ein Smartphone kann Verantwor-

„Autonomie, Wirksamkeit und Selbstbestimmung sind menschliche Grundbedürfnisse, nach deren Erfüllung wir uns ein Leben lang sehnen“

Es ist daher eigentlich auch nicht verwunderlich, dass selten zu viel Verantwortung, sondern viel häufiger der Mangel daran zu Burn-out-Erkrankungen führt. Darauf weisen verschiedene Studien hin. Besonders Menschen in der Mitte von Hierarchien, die eingequetscht sind zwischen den Ansprüchen anderer und geringen eigenen Gestaltungsmöglichkeiten, brennen aus.

Gleichwohl ist es so, dass Verantwortung ohne Anstrengung fast nicht möglich ist. Die Zweiheit der Verantwortung zeigt sich besonders deutlich beim Elternsein. Für einen kleinen Menschen verantwortlich zu sein ist ein Glück, wie es vielleicht kein Größeres geben kann. Aber ein Kind großzuziehen verlangt auch Einsatz, Herzensbildung, Anstrengung, Verstand und Geduld.

Wer Verantwortung übernehmen will, muss deshalb kluge Entscheidungen treffen und mit seinen Ressourcen umgehen können. Denn fühlen wir uns für alles verantwortlich, dann überfordern wir uns. Das kann zum Beispiel Menschen passieren, die ihre Angehörigen pflegen. Sie übernehmen Fürsorge und Pflege für den geliebten Menschen – und stellen eigene Bedürfnisse zu sehr zurück, Eigenverantwortung und Selbstfürsorge bleiben

tungsübernahme auf eine Weise möglich machen, wie es sie noch nie gab. Mit der Hilfe dieser Geräte kann Solidarität gelebt werden, so geschehen etwa im Juli. Wenige Stunde nach dem Anschlag im Olympia-Einkaufszentrum, als die Lage noch unübersichtlich war, boten Münchner unter dem Hashtag #OffeneTür Menschen, die nicht mehr nach Hause kamen, Unterschlupf an. Das ist wunderbar. Aber darf man dafür ausblenden, dass in Afrika Kinder mit bloßen Händen nach Kobalt und dem Seltene-Erden-Metall Tantal schürfen, Rohstoffen, die für die Herstellung genau jener hilfreichen Smartphones unverzichtbar sind? Die Menschenrechtsorganisation Amnesty International wirft Smartphone- und Elektronikherstellern vor, dass ihre Produkte mithilfe von Kinderarbeit hergestellt werden. Wo liegt bei alldem meine individuelle Verantwortung? Wie handle ich richtig? Habe ich das Erforderliche getan? Sich diesen Fragen zu stellen ist anstrengend. Es gebe keine moralischen Nullachtfünfzehn-Formeln, schreibt der Publizist und Philosoph Wolfram Eilenberger. „Vielmehr bleibt da, wir fühlen es, immer ein uneingelöster Rest.“ Aber sich diesen Rest immer wieder anzuschauen, das ist der Anfang.



Und alles bewegt

sich wieder



MANCHMAL BIN ICH ERSCHÖPFT VON ALL DEN MÖGLICHKEITEN UND ENTSCHEIDUNGEN, DIE GETROFFEN WERDEN WOLLEN... UND ALLES EKELT MICH AN...



...UND DARAUF ACHT GEBE, MIT WAS ICH MEINEN KOPF BEFÜLLE...



DANN BIN ICH WIEDER BEI MIR UND DAS ENTSCHEIDEN MACHT WIEDER SPASS, WEIL DARAUF DAS HANDELN FOLGT



UND ALLES BEWEGT SICH WIEDER



Wir haben die Wahl

Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen macht uns freier und glücklicher. Und es hilft uns, ein besserer Mensch zu werden, sagt die Psychologin Stefanie Stahl

Da platzt einem der Kragen. Oder man zieht sich verletzt zurück. Gefühle überwältigen einen eben. In solchen Momenten kann man einfach nicht anders, oder?

STEFANIE STAHL Natürlich kann man sich anders verhalten. Es sind ja keine objektiven, sondern subjektive Kränkungen, die uns so in Rage bringen. Wir reagieren dabei nicht auf das, was passiert, sondern darauf, wie wir die Ereignisse deuten und interpretieren. Sobald wir eine andere Sichtweise einnehmen, können wir anders mit der Situation umgehen.

Können Sie ein Beispiel nennen?

SS Ein Mann, nennen wir ihn Michael, bekommt immer wieder Wutanfälle, wenn seine Lebensgefährtin etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich vergaß sie beim Einkaufen seinen Lieblingskäse, und er ist richtiggehend ausgeflippt. Was passiert in solchem Moment? Michael ist sich nicht darüber bewusst, dass der Grund für seine enorme Wut nicht seine Lebensgefährtin und der ver-



Stefanie Stahl (52)

Stefanie Stahl ist Diplom-Psychologin und arbeitet in freier Praxis in Trier. Zu ihren Spezialgebieten zählen die Themen Stärkung des Selbstwertgefühls und Bindungsangst. www.stefaniestahl.de

gessene Käse sind, sondern eine tief liegende Verletzung aus der Vergangenheit: nämlich der Umstand, dass seine Mutter seine Wünsche als Kind nicht ernst genommen hat.

Seine Freundin hat mit ihrem Versäumnis lediglich Salz in eine alte Wunde gestreut?

SS Genau. Doch weil Michael der Zusammenhang zwischen seiner Reaktion auf den vergessenen Käse und den Erfahrungen mit seiner Mutter nicht bewusst ist, kann er nur wenig Einfluss auf seine Gefühle und sein Verhalten nehmen. Das, was in solchen Momenten wirkt, sind oft tief verinnerlichte Glaubenssätze, also Annahmen über uns und die Welt, die wir meist schon in der frühen Kindheit gelernt haben. Michaels Glaubenssätze lauten: Ich werde nicht gehört. Ich werde nicht respektiert.

Wie kann ich lernen, anders zu reagieren?

SS Diese Zusammenhänge zu erkennen ist schon die halbe Miete.

Man kann sich Glaubenssätze wie blitzschnelle Programme im Inneren des Computers vorstellen, wie eine Software, die auf einen bestimmten Tastendruck hin anspringt. Im Normalfall sehen wir nur das, was auf der Oberfläche, auf dem Desktop, los ist. Wenn mir jedoch bewusst ist, dass ich solche tief verinnerlichten Glaubenssätze habe und was sie bei mir bewirken, bin ich schon einen guten Schritt weiter. Dann kann ich den tieferen Ursprung von Wut, Ärger, Ängsten und Verzagtheit verstehen und meine Gefühle besser regulieren. Ich betrachte die Dinge dann nicht länger durch die Brille meiner Glaubenssätze. Michael könnte zum Beispiel erkennen, dass der vergessene Käse noch lange nicht bedeutet, dass seine Freundin seine Wünsche nicht respektiert. Mit dieser neuen Interpretation wäre er nicht so leicht kränkbar.

Bei Konflikten erwarten wir oft von unserem Gegenüber, sich zu verändern – weil er oder sie ja Schuld hat.

SS Dabei ist es hilfreicher, die eigenen Anteile zu betrachten und zu sehen, was wir selbst an einer Situation verändern können. Aber wir neigen dazu, unsere Befindlichkeit auf die Welt da draußen zu übertragen. Wir sind schlecht drauf, weil das Wetter schlecht ist oder weil der Chef anstrengend ist. Und wenn der Partner uns morgens anmuffelt, fragen wir uns: „Was hat er? Bin ich schuld? Was habe ich falsch gemacht?“ Wir messen unseren Selbstwert im Spiegel der anderen. Das ist eine Konditionierung aus der Kindheit, die bis zu einem gewissen Grad ein Leben lang erhalten bleibt. Schließlich haben wir

im Spiegel unserer Eltern gelernt, wie und wer wir sind. Wenn sie uns angelächelt haben, haben wir uns angenommen gefühlt. Als erwachsener Mensch ist es jedoch sehr entlastend, schwierige Verhaltensweisen eines anderen bei diesem Menschen belassen zu können.

„Es ist eine große Erleichterung, die Dinge selbst in der Hand zu haben“

Aber es erfordert auch Kraft und Mut zu entscheiden: „Ich habe es selbst in der Hand, wie ich reagiere“?

SS Klar, denn ich gehe damit ja aus der Opferrolle raus. Ich bin selbst verantwortlich. Und da geraten manche Menschen in die Klemme. Vor allem jene, denen in der Kindheit zu viel abgenommen und zu wenig zuge-
traut wurde. Sie stecken immer noch in dieser Konditionierung drin und hoffen, dass jemand da draußen sie erlöst. Trotzdem möchte ich „Kraft und Mut“ mit einem Fragezeichen versehen. Denn es ist eine große Erleichterung, die Dinge selbst in der Hand zu haben und weniger ausgeliefert zu sein.

Weil es uns freier und glücklicher macht.

SS Ja, Selbstreflexion und Eigenverantwortung helfen uns sehr, unsere Probleme zu erkennen und zu lösen. Wir haben dann einen guten Zugang zu unseren inneren Motiven, Gefühlen und Gedanken und können diese in Zusammenhang zu unseren Taten bringen. Aber es geht dabei nicht nur darum, das eigene Befinden zu verbessern und glücklicher zu sein. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, zu vermitteln, dass Selbstreflexion nicht nur einen selbstbezogenen, sondern auch einen gesellschaftlichen Wert hat.

Inwiefern?

SS Es ist auch der Königsweg, um ein besserer Mensch zu werden. Wenn wir darüber nachdenken, was in uns vorgeht, leben wir unsere negativen Gedanken weniger an anderen Menschen aus und können viele unnötige Konflikte vermeiden. Da fängt zum Beispiel jemand einen haltlosen Streit wegen einer etwas zu hohen Gartenmauer an, statt zu reflektieren, dass es eigentlich um etwas ganz anderes geht. Der Zorn entsteht nicht wegen der paar Zentimeter Mauer, sondern weil sich dieser Mensch sich innerlich bedrängt und unfrei fühlt. Viel Leid auf der Welt entsteht durch einen Mangel an Selbstreflexion. Und zwar nicht nur bei zankenden Paaren oder verstrittenen Nachbarn. Staatsmänner und -frauen ziehen ganze Völker ins Verderben. Selbstreflexion ist deshalb nicht nur ein wichtiges Thema für jeden einzelnen Menschen, sondern sie hat auch hohe politische Relevanz.





Veränderungen machen Angst

Wir haben vier Menschen gefragt, wie sie mit der Verantwortung, die sie tragen, umgehen

„Man braucht eine starke Persönlichkeit“

Jiri Rozen, 25, wusste früh, was er wollte. Bereits im Alter von 14 Jahren wurde er in das Prager Konservatorium im Fach Dirigieren aufgenommen

Ich habe mich als Kind sehr fürs Klavierspielen interessiert. Ich sang aber auch in einem Chor und erlebte dabei die Arbeit des Dirigenten. Sehr bald war mir klar, dass es das ist, was ich tun möchte. Meine Eltern, die selbst keine Musiker sind, aber Musik lieben, haben mich immer unterstützt und nie erwartet, dass ich etwas „Sicheres“ studiere. Ein Orchester mit seiner großen Farbigkeit ist für mich das schönste Instrument überhaupt. Opern, Sinfonien, es ist eine ganze Welt. Die Verantwortung, die ich übernehme, wenn ich ans Pult trete, empfinde ich nicht als belastend. Gleichwohl erfordert es viel mentale Stärke und Energie, die über hundert Musiker eines Orchesters zu einem Ganzen werden zu lassen. Ich bin noch sehr jung. Nicht selten ist es so, dass die Musiker das Stück, das ich zum ersten Mal dirigiere, zuvor schon viele Male gespielt haben. Als junger Dirigent habe ich jedes Jahr mehrere Debüts. Ein sehr wichtiges fand zum Beispiel im Mai 2016 beim Internationalen Musikfestival Prager Frühling statt. Für mich als Prager war es etwas ganz Besonderes, eine große Ehre und

Freude. Ich hatte tolle Solisten wie den koreanischen Flötisten Yubeen Kim und ein sehr gutes Orchester, die PKF – Prague Philharmonia.

Meine Arbeit gelingt mir, wenn ich eine ganz klare Vorstellung von den Stücken habe, die ich dirigiere. Ich bereite mich deshalb sehr genau vor. Wieder und wieder studiere ich die Partituren, die Töne, die Akkorde. Ich versuche das Wesen eines Werkes so vollständig wie möglich zu durchdringen. Ich hatte das Glück, mein Master-Studium in Hamburg zu absolvieren, wo man fast ständig in Kontakt mit dem Orchester ist. Wir hatten viele Konzerte mit dem Hochschulorchester, aber auch mit den Hamburger Symphonikern. Für meine Arbeit benötige ich auch psychologisches Talent und Feingefühl, damit ich mich auf die vielen verschiedenen Musiker einstellen und ihnen gerecht werden kann. Und viel Konzentration! Während der kurzen Pausen in einem Konzert erfrische ich mein Gesicht mit einem eiskalten Tuch. Es ist ein kleines Ritual, das mir hilft, fokussiert zu bleiben.



Und weiter? Gerade arbeitet Jiri Rozen als Assistent des Chefdirigenten beim BBC Scottish Symphony Orchestra in Glasgow. Ein ganz wichtiges Projekt in diesem Herbst ist sein Debüt bei der Filharmonie Brno. www.jiirizen.com



„Ein Geschenk an meine Mitmenschen“

Birgit Sauerbier, 53, hat schon immer Verantwortung übernommen, für ihre Mitarbeiter, für ihre Kunden, für ihr Unternehmen. Durch einen Burn-out lernte sie, auch für sich selbst zu sorgen

Meinen Friseursalon habe ich mit viel Einsatz geführt, alle waren zufrieden. Wie es mir selbst damit ging, war lange Zeit nicht wichtig. Ich ignorierte meine Bedürfnisse – so lange, bis meine Beine eines Tages ihren Dienst versagten. In diesem Moment entschied ich intuitiv, keinerlei Medikamente im Rahmen einer schulmedizinischen Behandlung zu nehmen. Die extreme körperliche Schwäche zeigte mir: Ich muss mich mit mir selbst beschäftigen. Wochen verbrachte ich nur auf meiner Couch. Es war beängstigend, den eigenen Körper ohne jegliche Kraft und Energie wahrzunehmen. Doch ich spürte, dass Ruhe jetzt das einzig Richtige war. Meine Frauenärztin war informiert und stand zur Verfügung, falls ich doch medizinische Hilfe brauchte. Zusätzlich betreute mich meine Heilpraktikerin. Die hat mir Dinge gesagt, von denen wollte ich zunächst gar nichts wissen. Aber ich hatte ja Zeit, über alles nachzudenken. Nach einigen Wochen ließ die lähmende Schwere nach. Energie und Kraft kehrten ganz langsam zurück. Mir wurde klar, dass meine Zeit

als Friseursalonbesitzerin vorüber war. Der Wandlungsprozess, den ich in diesen Monaten durchlief, beeinflusste auch die Beziehungen, die ich zu anderen Menschen hatte. Ich war zum Beispiel nicht mehr bereit zu nicken, wenn es mir im Inneren widerstrebt. Ich äußerte klarer meine Bedürfnisse. Und es ist ja so: Solange ich mich so verhalte, wie alle erwarten, bin ich richtig. Aber tue ich das nicht mehr, muss sich mein Gegenüber auch Fragen stellen. Manche Freundschaften haben das nicht ausgehalten, andere Bekanntschaften sind dafür viel intensiver geworden. Auch für meinen Mann war es eine Zeit der Verunsicherung. Veränderungen, das weiß ich heute, machen Angst. Aber wir haben das hinbekommen. Heute erkenne ich viel klarer als früher, was meine ureigenen Angelegenheiten sind, um die ich mich kümmern muss. Gleichzeitig nehme ich mich mehr und mehr zurück, wenn es um andere geht. Genauso wie mir selbst traue ich ihnen zu, selbst ihre Entscheidungen zu treffen und eigenverantwortlich zu leben. Das ist mein Geschenk an meine Mitmenschen. 

Und wie weiter? Birgit Sauerbier hat ihren Friseursalon aufgegeben und eine Ausbildung zur Klangmassagen-Praktikerin gemacht. Zusätzlich gibt sie ihr Wissen in Seminaren weiter.
www.birgitsauerbier.de

„Vertrau mir, das schaffe ich“

Mit der Angst des Torwarts vor dem Elfmeter kann Lasse, 9, gut umgehen. Aber es gibt auch Dinge, da sagt er: „Das sollen mal lieber andere machen“

Wenn man im Tor steht, bemüht man sich echt. Man trägt Verantwortung für die Mannschaft und will sie stolz machen. Ich selbst gehe gern ins Tor. Für Manuel Neuer, also für den stelle ich mir das hart vor. Aber bei unseren Spielen auf dem Schulhof geht es ja nicht um die Weltmeisterschaft oder Champions League. Außerdem wechseln wir uns ab. Und ich bin ziemlich gut im Tor. Aber sonst übernehme ich nicht so gerne Verantwortung. Handschuhe, Jacken, Turnbeutel, so etwas verliere ich nie. Aber nur, weil ich darauf aufpasse. Das ist anstrengend. Deshalb gebe ich die Verantwortung für Sachen gerne ab, wenn es geht. Zum Beispiel für den Klassenball. Der liegt immer hinterm Mülleimer. Wer ihn nimmt, muss auch dafür sorgen, dass er nach der Pause wieder zurück in den Klassenraum kommt. Da freue ich mich, wenn sich einer darum kümmert, den die Verantwortung nicht so stört. Ich glaube, manche Menschen denken nicht darüber nach, was es bedeutet, Verantwortung zu tragen. Harry Potter zum Beispiel. Der hat ja quasi

Verantwortung für alles, für die ganze Welt. Aber der ist höchstens so nervös, als müsste er vom Zehnmerturm springen. Ich würde bibbern und zittern. Ich übernehme Verantwortung gerne, wenn ich dann etwas entscheiden oder selbst machen kann. Neulich wollte ich mit dem Fahrrad zu unserer Wochenendhütte radeln – mein Vater war schon am Freitag vorgefahren. Meine Mutter fand es ziemlich gefährlich, mich die 20 Kilometer alleine fahren zu lassen. Aber ich habe gesagt: „Das schaffe ich. Vertrau mir.“ Für sich selbst ist man eh immer verantwortlich. Hat auch bestens geklappt. Einmal habe ich Papa mit Mamas Handy angerufen, um zu fragen, ob es wirklich die richtige Abbiegung ist. Aber mehr war nicht. Für ein Haustier würde ich auch die Verantwortung übernehmen. Am liebsten für eine Katze. Denn was muss man tun? Türen zulassen? Kann ich! Füttern? Kann ich! Katzenklo machen? Kann ich auch! Hunde mag ich auch gerne. Aber das wäre mir schon wieder zu viel Verantwortung. Jeden Tag spazieren gehen? Nee, nee, nee. 

Und sonst? Lasse trainiert Judo. Dabei lernt er unter anderem, verantwortlich mit seiner Kraft und seinen Fähigkeiten umzugehen.





„So einfach ist das nicht“

Hauke Wendler, 49, dreht gemeinsam mit seinem Kollegen Carsten Rau seit über zehn Jahren Dokumentarfilme zum Thema Flucht und Migration. Welche Verantwortung sie damit übernehmen und wie sie mit ihr umgehen

Die Verantwortung beginnt, wenn ich die ersten Gespräche mit den Hauptdarstellern führe, die Carsten und ich mit der Kamera begleiten wollen. Es wäre leichter, wenn wir dann sagen würden: „Das ist so eine riesige Sauerei, was euch da widerfährt, unfassbar, wie gemein.“ Aber wir können unsere Arbeit nur gut machen, wenn wir von vornherein klar sagen, wie es ist: „Wir sind wahnsinnig interessiert an dem, was hier passiert, aber wir sind keine politischen Aktivisten und nicht eure Freunde. Wie können nicht eingreifen und helfen. Wir sind hier als Journalisten, und unsere Arbeit ist es, diesen Film zu machen.“

Trotzdem bleibt es natürlich immer eine Gratwanderung. Die Protagonisten unserer Filme befinden sich teilweise in existenziell bedrohlichen Situationen. Für uns steht ständig die Frage im Raum: Verhalten wir uns richtig im Umgang mit diesen Menschen? Darüber sprechen Carsten und ich oft. Wie geht man damit um, wenn man zum Beispiel mitbekommt, dass jemand unwissend in eine

Situation reinläuft, die für ihn wirklich dramatisch enden könnte? Kann ich dann als Journalist daneben stehen und sagen: „Ich greife in keiner Weise ein“? So einfach ist das nicht. Jeder Filmemacher muss für sich immer wieder neu definieren, was richtig und falsch ist. Derzeit arbeiten wir an dem Film „Deportation Class“. Das ist ein sehr aufrüttelndes, schwieriges Projekt, weil wir dabei Abschiebemaßnahmen begleiten. Auch da müssen wir ständig verantwortungsvoll unser Handeln hinterfragen. Viele der Betroffenen werden in der Nacht abgeholt. Wenn wir einen intensiven Film machen wollen, dann müssen wir auch das zeigen. Wir versuchen in jedem Moment, unsere Arbeit auf eine Weise zu tun, die den beteiligten Menschen gerecht wird. Wir halten es für wichtig zu zeigen, was genau geschieht. Und weil wir damit Menschen, die von solchen Zwangsmaßnahmen betroffen sind und die wir sonst nur kurz in den Nachrichtensendungen mit ihren Taschen vorbeihasten sehen, eine Stimme geben.



Und weiter? „Deportation Class“ läuft ab November 2016 bei verschiedenen Festivals, später auch im Fernsehen. Auf DVD gibt es „Willkommen auf Deutsch“ (2014) von Hauke Wendler und Carsten Rau. www.willkommen-auf-deutsch.de

Gemeinsam!

Verantwortung kann man teilen.
Diese vier Projekte zeigen, wie es geht

Entscheidungen erleichtern

Manchmal ist man als mündiger Patient überfordert. Wer einen ärztlichen Befund, etwa MRT- oder Röntgenuntersuchungen, Laborergebnisse, einen Arztbrief oder einzelne Fachbegriffe nicht versteht, bekommt hier jedoch Hilfe. Ehrenamtlich arbeitende Ärzte und Medizinstudenten (ab dem 8. Fachsemester) übersetzen das Fachchinesisch kostenlos. Das sozialwirtschaftliche Projekt hat den Medizin-Management-Nachhaltigkeitspreis 2015 gewonnen.

www.washabich.de

Eltern unterstützen

Kinder mit zwei Elternhäusern brauchen stabile Bindungen und die Gewissheit, weiterhin mit beiden Elternteilen verbunden sein zu können. Das bundesweite Besuchsprogramm von Flechtwerk 2+1 vermittelt getrennt lebenden, besuchenden Vätern und Müttern kostenfreie Übernachtungsmöglichkeiten bei ehrenamtlichen Gastgebern am Wohnort ihres Kindes. Appell der Gründerin Annette Habert: „Überall, wo Kinder leben, werden neue Gastgeber gesucht! Je größer unser Flechtwerk, desto leichter können wir Kindern helfen!“

www.mein-papa-kommt.de

Helfern helfen

Der Verein Offenherz e. V. entwickelt eine Online-Plattform zur besseren Koordination ehrenamtlicher Flüchtlingshilfe. „Wir möchten Hilfsorganisationen dabei unterstützen, ihre Arbeit möglichst effizient zu verrichten“, sagen die Gründer. Dafür stellen die Softwareentwickler digitale Tools bereit, die die tägliche Organisation und Kommunikation der Helfer erleichtern.

www.offenherz.de

Eigenverantwortung fördern

Die Zweite Sparkasse mit ihren sieben Filialen in ganz Österreich verhilft Menschen zu einem Konto, die sonst keine Partner finden, um ihr finanzielles Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Diese besondere Bank wird von rund 400 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geführt, die hauptberuflich bei verschiedenen Banken und Sparkassen arbeiten.

www.sparkasse.at/diezweitesparkasse

Buchtipps

Verantwortung. Für uns selbst und für Talente und Fähigkeiten, die in uns schlummern.
Für andere Menschen. Für die Umwelt und die Gesellschaft, in der wir leben

Wo endet meine Verantwortung?

Bei mir selbst? Meiner Familie? Meiner Firma? Oder nie und nirgendwo? Wo wäre die Grenze zu ziehen? Mehr dazu in Interviews, Gesprächen und Essays mit Tipps von Philosophen im Dossier der Sommerausgabe 2016 des „philosophie MAGAZIN“.

philosophie MAGAZIN
Nr. 4/2016/Juni/Juli
www.philomag.de



Do it yourself

Wie wäre es, Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die Welt besser und nicht permanent schlechter wird? Der Sozialpsychologe Harald Welzer zeigt, wie attraktiv (und auch wie möglich!) ein anderes Leben sein kann. Jeder hat es selbst in der Hand, und das eigene Lebensglück hängt nicht vom Baujahr des Pkw ab.

SELBST DENKEN. EINE ANLEITUNG ZUM WIDERSTAND
Harald Welzer
S. Fischer



Ein Ja zum Nein

Einen bestimmten Weg einzuschlagen bedeutet, zu vielem anderen Nein zu sagen. Doch diese Klarheit verhilft uns zu einem selbstbestimmten Leben, zu verantwortlichem Handeln, Gelassenheit und Freiheit, davon sind die Autoren überzeugt.

NEIN. WAS VIER MUTIGE BUCHSTABEN
IM LEBEN BEWIRKEN KÖNNEN
Anja Förster, Peter Kreuz
Panttheon (ab 26.9.)



Ethik, quantifiziert

Der 29-jährige Oxford-Professor beschreibt, wie man anderen Menschen am besten hilft – und warum „gut gemeint“ sich oft als das Gegenteil von „gut“ erweist. MacAskill: „Hören Sie nicht auf Ihr Herz. Empathie muss sich rechnen.“ Interessanter Ansatz für alle, die über die Wirksamkeit von Hilfe nachdenken möchten.

GUTES BESSER TUN. WIE WIR MIT EFFEKTIVEM
ALTRUISMUS DIE WELT VERÄNDERN KÖNNEN
William MacAskill
Ullstein



Zurück ins Leben

Was kommt nach dem Burn-out? Welche Veränderungen braucht es im Alltag, damit es nicht zu einem Rückfall kommt? Die Autorin hat Betroffene über Jahre begleitet und erzählt ihre Geschichten. Eine wichtige Botschaft: Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und Lebensziele gehört unbedingt zur Prävention.

BURNOUT. UND DANN?
WIE DAS LEBEN NACH DER KRISE WEITERGEHT
Carola Kleinschmidt
Kösel Verlag



Wir haben die Wahl

Die Psychologin Stefanie Stahl hat einen neuen Ansatz zur Arbeit mit dem „inneren Kind“ entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich uns erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN
Stefanie Stahl
Kailash



Attachment Parenting Kongress 2016



Schwangerschaft, Geburt, Bindung, Stillen, Tragen, Schlafen, Erziehung, Ernährung, Kommunikation, liebevolle Begleitung von Babys und Kindern

www.APKongress.de

01. und 02. Oktober 2016

in Hamburg



Referenten

Michel Odent, Dr. Wolf Lütje, Nora Imlau, Joachim Bensel, Katia Saalfrank, André Stern, Regine Gresens, Susanne Mierau, Gabriele Langer-Grandt, Christiane Puscas, Barbara Wegmann, Evelin Kirkilionis, Dr. Eliane Retz, Anja Gaca, Jürgen Grah, Brigitte Meissner, Nicole Müller, Christoph Schuhmann, Wiebke Gericke, Artgerecht Projekt, Viresha Bloemeke, Veronika Windsor-Oettel, Sibylle Lüpold, Lisi Sobotta, Dr. Henrik Norholt

Buchungen ausschließlich unter
www.APKongress.de

Eine Kooperation zwischen



Einfach Eltern®
BINDUNGSORIENTIERTE ERZIEHUNG

mit freundlicher Unterstützung von ergobaby™