Jugendmagazin aus Hamburg

FREIHAFEN

WIR. HIER. JETZT.

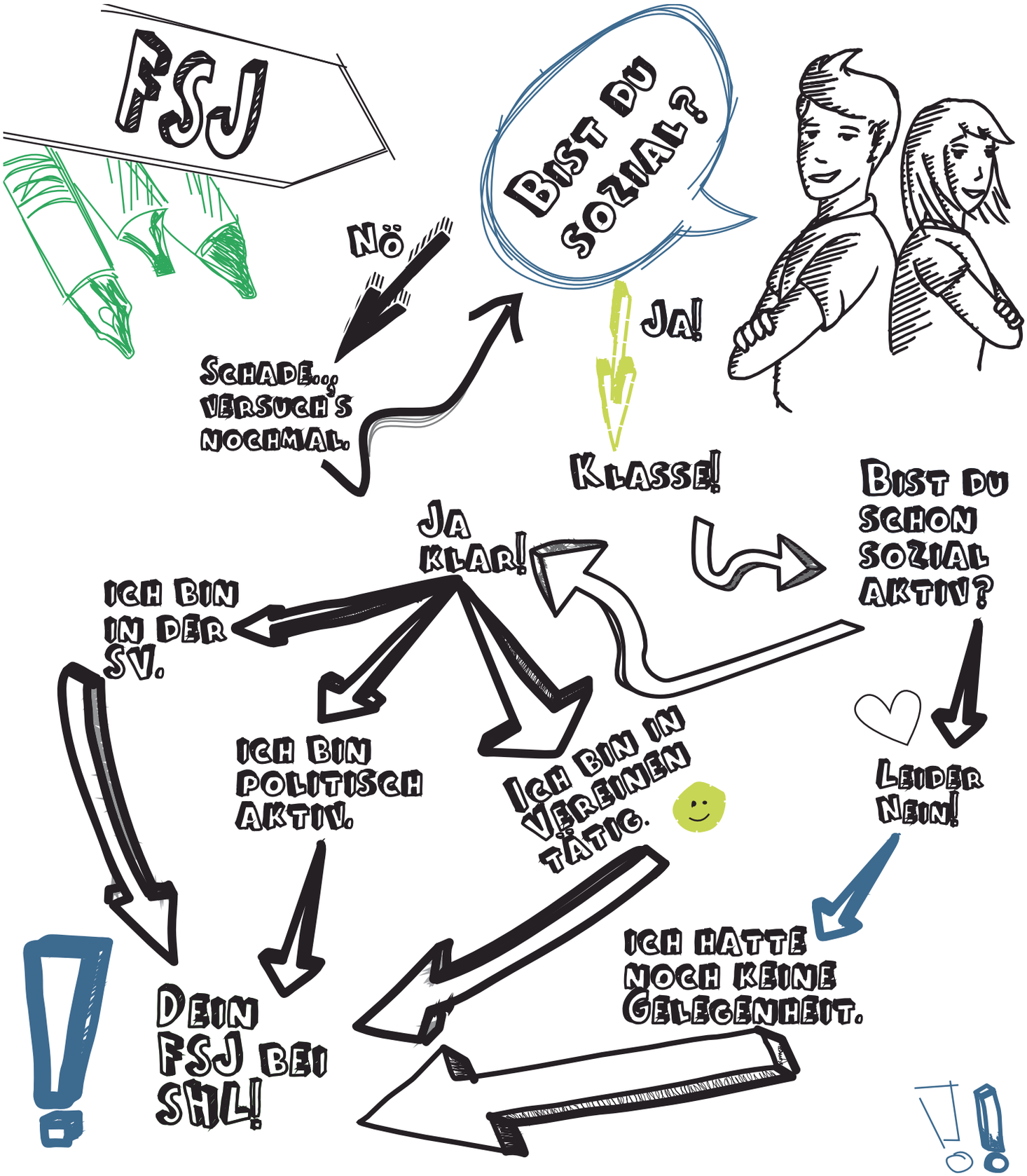
Ausgabe 1 | 2014 | ISSN 1862 - 4820 | www.freihafen.org
Kostenlos, da unbezahlbar

Last

Selfies – Ballast im Netz?
Seite 4

„Mopfer!“
Seite 8

Das schlechte Gewissen
Seite 14



Dein Jahr. Deine Ideen. Deine Chance.

Mach' dein **FSJ** im Bundesbüro von **Schüler Helfen Leben**! Werde Teil eines jungen Teams und organisiere den bundesweiten **Sozialen Tag**.
Gib beispielsweise als **Pressesprecher/in** spannende Interviews oder informiere als **Regionalkoordinator/in** Jugendliche in ganz Deutschland über unsere Projekte!

Stellenbeschreibungen und mehr gibt's hier: fsj.schueler-helfen-leben.de

@sozialertag
/schuelerhelfenleben

SCHÜLER HELFEN LEBEN

Fischmarkt
Titel

04 | Selfies – Ballast für's Netz
06 | P(LAST)IK – Eine globale Belastung
08 | „Mopfer!"
09 | Aufgepumpt
10 | Salonfähige Antidepressiva
12 | last Last – Kurz vor dem Tod

Hamburg City
Innerhamburgisches

08 | Mitläufer: Jugend gegen Aids e.V.
13 | Unsere Musik lebt von Unterschieden

Große Freiheit
Kultur

14 | Das schlechte Gewissen

Millerntor
Sport

16 | Josephine Pora – Kettlebellmeisterei
17 | Kommerzialisierung im Fußball

Dom
Bunte Seite

18 | Irgendwo in Hamburg

19 | Impressum

Titelbild

Foto: Ninva Urheu
Model: Sinnica Klatt

Moin Moin!

„Jeder hat sein Päckchen zu tragen." Der erste Spruch, den ich zu hören bekomme, wenn ich mal wieder ins Unglück gestürzt bin. Tja, so ist es halt... Wirklich? Wenn wir ehrlich sind, kommt es ganz darauf an, wie schwer dieses Päckchen ist – oder wie leicht.
In Euren Händen haltet Ihr die druckfrische Ausgabe zum Thema „Last" – genährt mit den unterschiedlichsten Themen und trotzdem nicht zu schwer. Diesmal haben wir uns mit den Fragen beschäftigt, ob das schlechte Gewissen eigentlich doch gut ist und inwieweit Mobbing langfristige Schäden im Körper und in der Psyche verursacht. Außerdem beschreibt Kathy Schucht schonungslos ihren Alltag als Diabetikerin und den täglichen Kampf gegen die Angst, mehr dazu auf Seite 9. Die Angst vor dem Tod hingegen ist auch im Artikel „Last Last" (Seite 11) unbeschreiblich: Wann sollte ich – wenn überhaupt – mit meiner „Bucket List" beginnen?
Aber ist Last immer eine Belastung? Dank Sally Eshun lernen wir die amtierende Europameisterin im Kettlebell kennen. Für sie ist keine Last zu schwer. Das Interview findet Ihr auf Seite 16.
In dieser FREIHAFEN-Ausgabe lernt ihr zudem, Euren Sinn für Plastik zu schärfen und damit Eure Umwelt zu entlasten. Denn entscheidend ist es für die Natur, aber auch für Eure eigenen Schultern, frühzeitig zu erkennen, wann das Päckchen Last zur Belastung wird.

Blättert was das Zeug hält und
viel Spaß beim Lesen!

Eure Sina-Felicitas

HIER SOLLEN AUCH DEINE TEXTE UND FOTOS VERÖFFENTLICHT WERDEN?
QR-Code scannen und entdecken.

Selfies – Ballast im Netz?

Ein Selfie ist kein Schnappschuss! Ein Selfie ist ein Meisterwerk mit extrem hohen Share- und Like-Potential. Das weiß die „Generation Instagram“ nur zu gut. FREIHAFEN hat für Euch den Meister des Selfies und die fünf beliebtesten Selfie-Variationen.

Das Wort des Jahres 2013 in Deutschland war „Große Koalition“ – das Wort des Jahres 2013 in England war „Selfie“. Während wir Deutschen uns noch mit politischen Plänen und strategischen Partner beschäftigten, knipste ganz Großbritannien schon fleißig Selbstporträts. Die offizielle Erklärung lautet: „Bereits die Obamas und der Papst posten Bilder von sich irgendwo im Internet – Das ist Grund genug!“

Der Meister des Selfies

Wie wahr… doch die Menschen knipsen nicht erst seit einem Jahr Selfies, oder? Ein Selfie ist ein Foto von sich, selbstausgelöst, meist mit einem Smartphone oder der Webcam, um es dann in den sozialen Netzwerken zu posten. Wenn man der genauen Definition folgen möchte, darf man aufgrund der technischen Voraussetzungen nicht ganz zurück in das 15. und 16. Jahrhundert gehen, als Leonardo da Vinci und Michelangelo mit kleinen Skizzen ihr eigenes Ich malten. Aber dann würde uns der „Meister der Selfies“ komplett verborgen bleiben. Die Rede ist von Rembrandt Harmenszoon van Rijn – bekannt unter seinem Vornamen Rembrandt. Der niederländische Künstler lebte im 17. Jahrhundert, fern von iPhone und 3D-Kameras. Doch auch ohne die aktuellste Technik bemühte er sich, Bilder von sich selbst zu malen, meist als einfache Zeichnung oder Radierung, um sie unmittelbar in seinem Umfeld zu teilen. Ungefähr 80 Malereien zeigen Rembrandt mit unterschiedlichen Gesten und Gesichtsausdrücken. Er nannte dies „die Studie an sich selbst“ – selbstverständlich durfte auch das noch heute sehr beliebte „Duckface“ nicht fehlen.

Die fünf beliebtesten Selfievariationen

Beliebt oder nicht? Diese Frage können wir uns eigentlich nicht mehr stellen. Das Selfie ist überall. Besonders in den sozialen Netzwerken bleibt kein Feed frei von Selbstporträts. Die sogenannte „Instagram-Generation“ versteht es, die unterschiedlichen Formen des Selfies bei jeder Gelegenheit abzurufen. Dabei soll bloß nicht der Gedanke aufkommen, dass die Pose vorher vor dem Badezimmerspiegel einstudiert worden ist. Offiziell gibt es zehn Variationen des Selfies und die sind mittlerweile Bestandteil des Allgemeinwissens. Wir stellen euch die fünf beliebtesten vor:

Das von Rembrandt genutzte **Duckface**: Hier werden Wangen eingesogen und die Lippen zu einer Entenschnute geformt: „Hi, ich bin so süß“ oder „Kuss für meine Süßen“.

Das **Spiegelselfie** ist die älteste Form und stammt noch aus der technischen Vergangenheit, als das Smartphone nur eine Kamera auf der Rückseite hatte. Aus der Mode ist es dennoch nicht – viel eher in der Umkleidekabine. Eine beliebte Funktion, bei der sich das Handgelenk derartig verdrehen muss, damit das komplette Outfit sichtbar wird.

Touristen sammeln mit dem **Touri-Selfie** Likes und Kommentare, wenn sie ihren Kopf zwischen Sehenswürdigkeiten und den Bildrand stecken. Sollte die Attraktion des Bildes sich auf den Porträtierten beschränken, ist eine Ortsangabe Pflicht.

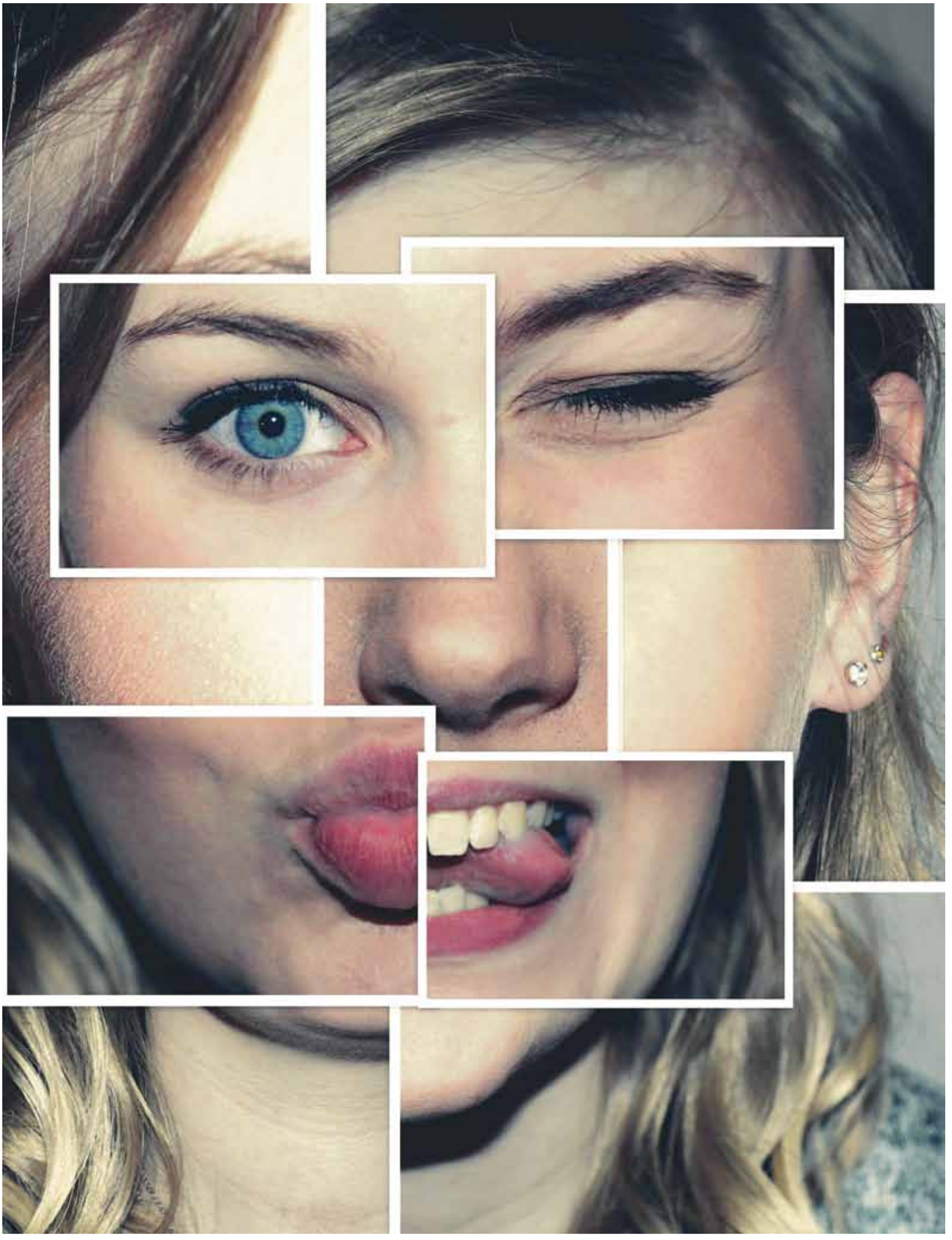
Die unmenschlichste Verrenkung ist für das **Eigentlich-will-ich-gar-nicht-Selfie** notwendig. Dieses Foto schaut aus der Vogelperspektive auf sein Motiv. Man selbst schaut dabei eingeschüchtert und leicht unschuldig nach unten. Der Kameraarm befindet sich weit über dem Kopf – Königsklasse!

Selfies sollen beeindrucken. Klar, dass die männlichen Narzissten auch auf ihre Kosten kommen. Das **Belfie** – das „B“ steht für Body – zeigt den eigenen Körper in Bestform und wird häufig in Fitnessstudios zwischen Hanteln und Sit-Up-Bänken geknipst. Dabei entsteht zusätzlich ein schlechtes Gewissen beim Betrachter: „Du willst auch so einen Body, dann fang an zu trainieren“.

Selfieüberfall als Kurzfilm

Laut der aktuellen, repräsentativen Studie des Instituts für Jugendkulturforschung „Generation Selfie“ machen 57 Prozent der 14- bis 29-jährigen mit der Handykamera Fotos von sich selbst und laden sie dann auf Web 2.0-Plattformen ins Netz. Besonders selfie-affin sind weibliche Jugendliche. Kein Wunder also, dass die alte Form der Autogramme ausstirbt und es heutzutage viel cooler ist, Bilder mit seinen Stars zu posten. Kirsten Dunst, die amerikanisch-deutsche Schauspielerin, spielt sich selbst in einem aktuellen Kurzfilm als Opfer des Selfie-Überfalls. Der Filmemacher Matthew Frost zeigt in seinem Film „Aspirational“ zwei junge Frauen, die dabei sind, ihr Selfie mit „Kirsten ‚Fucking‘ Dunst“ zu posten, während die Schauspielerin versucht, ein Gespräch aufzubauen. Völlig unmöglich – bis auf die Bitte der zwei Frauen, sie zu taggen (auf dem Bild mit Namen zu verlinken). Die Zeit der braven Fans ist vorbei. Zu groß ist das Share- und Like-Potential eines Selfies mit einem Star, der auf dem Foto selbst nur als Kulisse dient, während sich die Instagram-Generation selbst darstellt.
Die Stars leiden, die Facebook-Freunde auch. Das gesamte Internet ist voll von Selfies und ein Ende des Hypes ist nicht in Sicht. Neue Formen wie das „Shelfie“ oder „Welfie“ sorgen für die Unendlichkeit und geben neue Anregungen, seinen Körper für das perfekte Bild noch umständlicher zu verrenken. Wer weiß, vielleicht schafft es Deutschland in diesem Jahr, „Selfie“ zum Wort – oder Unwort des Jahres zu küren.

TEXT & FOTO: Sina-Felicitas Wende – s.wende@freihafen.org
MODEL: Nathalie Land
ILLUSTRATION: Johannes Guldner



P(last)ik – Eine globale Belastung

Wie lange benutze ich eine Plastiktüte und greife ich immer zu verpackter Ware, die dann im Müll landet? Unser Plastik-Fußabdruck auf der Welt wird immer größer und wir sollten uns endlich verantwortlich fühlen, denn die Folgen sind nicht nur sichtbar, sondern auch spürbar.

Jährlich werden 600.000.000.000 Plastikbeutel hergestellt und weggeworfen. Ein kleiner Anteil von der weltweiten Plastikherstellung: 200 Millionen Tonnen Plastik im Jahr werden für den täglichen Verbrauch produziert. Davon ein Viertel für die Europäer. Laut einer Studie von Plastic Europe führt Deutschland mit 11,5 Millionen Tonnen den Verbrauch an – Tendenz steigend.

25 Minuten für eine Plastiktüte

Ein Leben ohne Plastik ist in der heutigen Zeit kaum vorstellbar. Die extrem flexiblen Eigenschaften von Plastik machen das möglich. Plastik, umgangssprachlich für Kunststoff, kann so hart wie Stahl sein, aber leichter, und so klar wie Glas, nur nicht so zerbrechlich. Der enorme Härtegrad, die Bruchfestigkeit, Elastizität und chemische sowie Temperaturbeständigkeit machen Plastik zu einem unersetzlichen Gut. Und damit auch zu einem unerträglichen, denn Plastik verrottet nicht. Im Schnitt wird ein Plastikbeutel 25 Minuten genutzt, bis zu 500 Jahren dauert jedoch der Zersetzungsprozess.

Meere voll Müll

Der World Wide Fund For Nature (WWF) hat herausgefunden, dass in jedem Quadratmeter der Weltozeane bis zu 46.000 kleine Plastikteile, genannt Mikroplastik, treiben. Eine Folge der Unachtsamkeit des Menschen. Der Mensch produziert Müll und geht nicht immer fürsorglich damit um. Weltweit werden in jeder Stunde rund 675 Tonnen Müll direkt in Meer geworfen, die Hälfte davon ist Plastik. Das entspricht einem Jahreswert von 5,9 Millionen Tonnen, die über Flüsse und Kanäle in die Ozeane gelangen. Das Ausmaß der Folgen lässt sich nicht aufhalten.

Nicht nur die Meeressäuger und Seevögel sterben qualvoll und stranden vor unseren Augen an den Küsten mit einem Mageninhalt von bis zu 98 Prozent Plastik, sondern auch auf den Weiten der Ozeane, fern von allem menschlichen Leben, werden die dramatischen Dimensionen spürbar.
Das „North Pacific Gyre“ ist ein Abfallkarussell – ein seit 60 Jahren bestehendes Gebilde aus Vulkangesteinen, Korallenfragmenten, Sandkörnern und geschmolzenen Kunststoffen, das mittlerweile zweimal so groß wie der US-Bundesstaat Texas ist. Mitte 2014 wurde dieser gigantische Müllwirbel südöstlich von Hawaii entdeckt. Durch die im Uhrzeigersinn drehenden Meeresströmungen des Pazifiks werden die Abfälle der nord- und südamerikanischen sowie asiatischen Küsten immer weiter auf den Ozean getrieben und sammeln sich im Zentrum des Wirbels. Mindestens drei Millionen Tonnen Plastikmüll sollen darin rotieren, schätzen Meeresforscher, und der Wirbel wächst unbeobachtet weiter.
Selbst wenn die Menschheit morgen damit aufhören würde, Plastik zu produzieren, hätte das wenig positive Auswirkungen. Die vielen Tonnen, die bislang in die Ozeane gelangt sind, werden noch Jahrhunderte mit den Strömungen um die Welt treiben.

Pläne und Verbesserungen

Vor zwanzig Jahren hat das Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP) ein globales Aktionsprogramm gestartet, das die Meere vor menschlichen Aktivitäten und Eingriffen schützen soll. Die sogenannte Honolulu-Strategie stärkt die internationale Zusammenarbeit und schlägt Maßnahmen vor, die Vermüllung der Ozeane bis 2030 zu stoppen. Wenn das überhaupt noch möglich ist. Die deutsche Nordseeinsel Mellum, nahe Wilhelmshaven, ist ein trauriges Beispiel.
Auf Mellum leben keine Menschen und es gibt keine Touristen. Ergo: Es wird dort weder Müll produziert, noch entsorgt. Dennoch lassen sich über 700 Teile Müll auf 100 Meter Strand finden, davon 75 Prozent Plastik. Das ist ein eindeutiger Indikator für die Verschmutzung der Nordsee.

Plastik-Fußabdrücke für den Ozean

Die Elbe fließt direkt in die Nordsee und dient somit als einer der vielen Müllzubringer. Landabfälle wie Zigarettenstumpen, Q-Tips, Verpackungen, Tüten und PET-Flaschen werden von den Besuchern des Elbstrands vergessen und finden ihren Weg in die Ozeane über den Fluss. Ein Großteil des Elbstrands besteht bereits aus kleinsten Plastikkügelchen, die durch die Nahrungskette am Ende in den menschlichen Organismus gelangen
Die einfachste und effektivste Lösung für dieses Problem ist, den eigenen Müll mitzunehmen.
Dr. Onno Groß, promovierter Meeresbiologe und Vorsitzender der Meeresschutzorganisation Deepwave e.V., rät zur Müllvermeidungsstrategie: „Wir hinterlassen einen Plastik-Fußabdruck im Ozean, für den wir uns endlich verantwortlich fühlen müssen. Wenn jeder Strandbesucher seinen Müll wieder mitnimmt, ist den Ozeanen und seinen Bewohnern bereits geholfen.“
Einmal im Jahr findet der „Deepwave-Müllsammeltag“ statt. In zwei bis drei Stunden sammeln freiwillige Helfer die Abfälle ein, um zu verhindern, dass sie ihre Wege in den Ozean finden. Hinzu kommt der stetige Betrieb des Hamburger Hafens und dem damit verbundenen regelmäßigen Besuch großer Container- und Frachtschiffen, die abfallähnliche Strandgüter wie von Bord verlorene Planen oder Styropor ans Ufer schwemmen.

Hamburger räumen auf

„Man hat sich das Problem des Plastikmülls in der Vergangenheit nicht richtig bewusst gemacht“, weiß Dr. Onno Groß und rät, das eigene Verhalten und den Konsum von Plastik so zu ändern, um bereits in den Anfängen Plastikmüll zu verhindern.
Die Abfallstatistik der letzten drei Jahre zeigt, dass die Hausmüllmengen der Hamburger zurückgehen. In 2011 hat ein Einwohner 240,6 Kilo Hausmüll produziert, nun sind es jährlich nur noch 226,1 Kilo. Auch die Kunststoffanteile im Hausmüll werden weniger und liegen aktuell bei einem Wert von 17,2 Kilo pro Einwohner im Jahr (minus drei Kilo zum Vorjahr).
Ein positiver Trend, für den sich besonders die Stadt Hamburg verstärkt einsetzen möchte. Mit dem neuen Projekt „Waste Watcher“ schickt Hamburg seit dem 1. Oktober zehn Mitarbeiter der Stadtreinigung auf die Straßen. Sie sollen auf die Unachtsamkeit aufmerksam machen und verhindern, dass die Hamburger Bürgerinnen und Bürger ihren Müll nicht richtig entsorgen. Gezielt sprechen die „Waste Watcher“ Müllverursacher an und klären sie über die Verschmutzung und den neuen Bußgeldkatalog auf. Hier wird Vorsorge betrieben und nicht Geld gefordert. Denn sollte jemand dabei erwischt werden, eine Zigarettenschachtel unachtsam wegzuwerfen, kann dies mit bis zu 150 Euro belangt werden, früher lag die Höchstgrenze bei 70 Euro. Mit dieser Aufklärungsaktion wünscht sich die Stadt Hamburg,

die stark belasteten Grünanlagen der Innenstadtbereiche wieder sauber zu halten.
Freiwillige Helfer können die Hamburger Stadtreinigung bei der großen Frühjahrsputzaktion „Hamburg räumt auf!“ unterstützen. Mehr als 50.000 Teilnehmer sammeln jedes Jahr den Müll von den Straßen und helfen, die Wege sauber zu halten. Auch Unterwasser, denn im letzten Jahr gab es die erste Aufräumaktion mit Tauchern. Und die brachten nicht nur alte Stiefel, sondern auch Fahrräder, Reifen, Kanister und sogar ein Motorrad an die Oberfläche. So kommen die unterschiedlichsten Gruppen zusammen, um gründlich zu reinigen und die seit 1998 bestehende Erfolgsstory weiter voranzubringen.

Reduce – Reuse

Mit solchen Aktionen soll das Bewusstsein der Menschen gestärkt werden. Die Hoffnung bleibt, dass alle sich mit dem Thema beschäftigen und besonders ihr eigenes Verhalten ändern und in ihren Alltag involvieren.
Es gibt viele Ideen für die Zukunft. Unter dem Motto „Reduce – Reuse“ soll das Bewusstsein für Recycling und somit das Verhindern von zu viel Abfall gestärkt werden. Der Jutebeutel ist der erste Schritt in diese Richtung, schließlich ersetzt er den Plastikbeutel. Warum nicht auch die eigene Tasse mit zu Starbucks bringen und auf den Plastikbecher verzichten? Dr. Onno Groß rät, das eigene Einkaufverhalten zu überdenken und in Plastik verpackte Lebensmittel links liegen zu lassen. Die Ware frisch kaufen und im Jute-Beutel nach Hause bringen ist der einfachste Weg, Plastikabfälle nicht entstehen zu lassen.

Ein Leben ohne Plastik ist in der heutigen Zeit kaum vorstellbar. Ein Leben mit weniger Plastik durchaus. Hier sind die fünf einfachsten Wege, den Plastikkonsum zu reduzieren und nachhaltig zu leben:

- Nutzt statt Einwegflaschen die „Mehrweg“-Variante. Diese können bis zu 60 mal wieder befüllt werden.
- Vermeidet typische Wegwerfartikel wie Feuerzeug oder Kugelschreiber. Mittlerweile lassen sich diese durch auffüllbare Produkte ersetzen.
- Greift nicht immer zu den verpackten Produkten, sondern kauft öfter lose Ware.
- Kleine Plastikbeutel, die für Obst- und Gemüseeinkauf im Supermarkt bereitliegen müsst ihr nicht gleich wegwerfen. Kosmetik- und Abfalleimer im Bad haben die optimale Größe, um dafür die gebrauchten Plastikbeutel als Müllbeutel zu verwenden.
- Gebt den Plastiktüten den Korb und nehmt den Jutebeutel für die Besorgungen.

Mehr Informationen zu Hamburger Aufräumaktionen und wie ihr Euch für „Hamburg räumt auf“ anmelden könnt findet ihr auf der Homepage: www.hamburg-raeumt-auf.de.

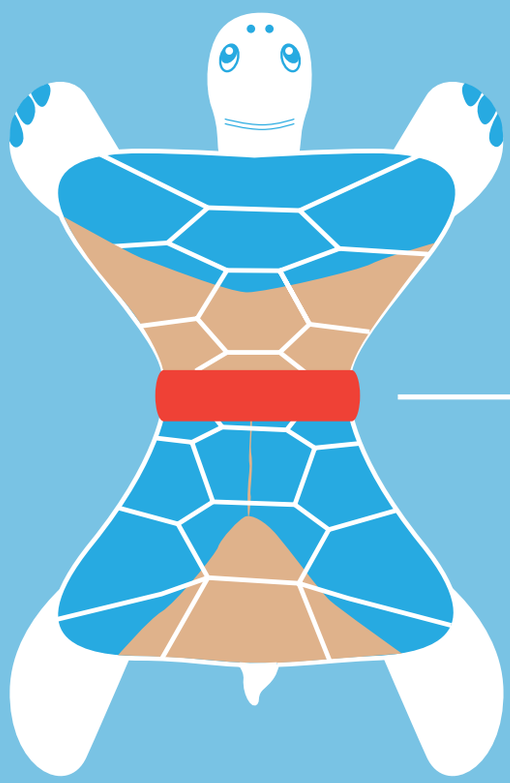
TEXT: Sina-Felicitas Wende – s.wende@freihafen.org
GRAFIK: Johannes Guldner

DER MÜLL IST ÜBERALL!

200 Millionen Tonnen Plastik werden pro Jahr auf der Welt verbraucht. 50 Millionen in der EU und allein 11,5 in Deutschland.

700 Teile Müll pro 100m Strand

3/4 davon besteht aus Plastik



Millionen von Schildkröten werden jedes Jahr Opfer unseres Plastikmülls. Als junge Schildkröten bleiben sie in Plastikringen und Netzen hängen. Das Plastik schnürt ihren Panzer ein und eine Missbildung entsteht, ihr Panzer verformt sich.

WIR MÜSSEN HANDELN BEVOR ES ZU SPÄT IST.

„Mopfer!“

Mobbing – eine psychische und körperliche Last für den menschlichen Körper, die schwerwiegende Folgen haben kann. Ein Bericht übers Mobbing.

Mobbing kann Psyche und Körper so schwer belasten, dass Krankheiten oder psychische Störungen auftreten. Mobbing kann beispielsweise zu Essstörungen führen. Doch Mobbing kann noch weiter gehen, über Ritzen bis zur Suizidgefahr. Mobbing gibt es überall, nicht nur in der Schule, sondern auch am Arbeitsplatz, ja sogar in der Ehe. Laut Statistiken des Landschaftsverband Westfalen-Lippe und des Statistischen Bundesamts Wiesbaden werden 45 Prozent der Schüler in deutschen Schulen gemobbt, am Arbeitsplatz sind es bis zu 65 Prozent.

Bitte nicht nachmachen!

„Der Übergang vom Affen zum Menschen sind wir.“
K. Lorenz

Mobbing bezeichnet eigentlich ein Verteidigungsverhalten in der Tierwelt. Es geht dabei um Gruppenangriffe von Tieren auf einen Fressfeind oder anderen überlegenen Gegner. Der Forscher Konrad Lorenz prägte 1963 den Begriff „Mobbing“ zur Beschreibung solchen Verhaltens unter Tieren:

„Die Fähigkeit eines Tieres, Schaden zu stiften, ist proportional zu seiner Intelligenz. Der Mensch hält auch hier die Spitze.“

Tiere handeln aus Instinkt, doch Menschen sind in der Lage rational denken. Trotzdem hat der Psychologe Heint Lymann den Begriff später auf das Verhalten in der Arbeitswelt angewandt. Mit Mobbing oder Mobben bezeichnet er das ständige Schikanieren von Arbeitskollegen mit der Absicht, sie vom Arbeitsplatz zu vertreiben.
Inzwischen haben sich viele Psychologen, Forscher, Ärzte und Autoren mit dem Thema Mobbing auseinandergesetzt und Methoden gegen Mobbing entwickelt: Um den Opfern die Last zu nehmen und den Täter zu ersparen, selbst Opfer zu werden.

So veröffentlichte der Kinder und Jugendpsychotherapeut Dr. Holger Wyrwa 2006 ein Buch mit dem Titel „Mobbt die Mobber! So setzen Sie sich gekonnt zur Wehr“, welches den Opfern 20 Strategien aufzeigt, wie man sich zur Wehr setzt und sich gegen Mobbing stärkt.„Die meisten der hier vorgestellten Strategien habe ich selbst erfolgreich angewandt“ Viele Schulen haben Streitschlichter oder Verbindungslehrer, die probieren Konflikte vor dem Eskalieren zu klären und in viele Unternehmen geben Seminare und Trainings gegen Mobbing.

Weitere Infos findest du auch im Internet unter http://forum.mobbing.net/.

TEXT & FOTO:
Katharina Goldt – k.goldt@freihafen.org

Mitläufer – Jugend gegen Aids e.V.

„Du knallst die Pussys haufenweise. Sie stöhnt laut, du stirbst leise !”

Alle drei Sekunden stirbt ein Mensch an den Folgen von Aids. Jugend gegen Aids e.V. ist eine Organisation von und für Jugendliche zur Aufklärung von Aids. Der Verein entstand 2009 durch die Michael-Stich-Stiftung und die SchülerInnenkammer Hamburg. Zusammen mit großen Sponsoren und Jugendlichen aus ganz Deutschland zieht der Verein durch unverblümte Werbetexte (siehe Überschrift) und Workshops in Schulen viel Aufmerksamkeit auf sich. Die Jugendliche springen häufig auf die Ansätze und die Bemühungen an, da die Workshopgeber direkt, offen und vor allem in der richtigen Sprache lehren, werben und zum Mitmachen anspornen. Jugend gegen Aids entwickelte unter anderen die Aktion ,,Gott sei Dank Kondome schützen'', bei der eine Marienstatue in einem Glasbehältnis montiert und eingeschlossen wurde. Mit jedem Like der Facebookseite vergießt die Maria eine echte Träne. Somit soll die katholische Kirche angesprochen, und weltweit für einen Widerstand des Kondomverbot alarmiert werden.
Du willst dich auch gegen Aids einsetzten, für mehr Aufklärung und Transparenz sorgen?

Mach mit und Hilf, ob durch Spenden oder gemeinnützige Arbeit.
Alle Informationen findest du unter:
http://www.jugend-gegen-aids.de/

TEXT:
Franziska Buresch – f.buresch@freihafen.org

Aufgepumpt

{ Was heißt es, „krank“ zu sein? Wie geht man damit um? Warum Mitleid unerwünscht und Aufklärung wichtig ist, beschreibt unsere Autorin.

Es ist drei Uhr nachts. Mein Wecker reißt mich aus dem Schlaf. Ich nenne ihn „BZ“, die Abkürzung für Blutzucker.
Seit mehr als neun Jahren bin ich Typ-1-Diabetikerin. Seit mehr als neun Jahren habe ich die Probleme, die fast alle Diabetiker haben: schwankende Blutzuckerwerte, Komplikationen im Alltag, kontroverse Reaktionen von Mitmenschen. Ich erkläre mich selten, weil ich fälschlicherweise vorausgesetzt hatte, dass die Gesellschaft weiß, was diese Krankheit für die Betroffenen bedeutet.

Diabetes ist eine Stoffwechselkrankheit, bei der das Hormon Insulin nicht mehr produziert wird, weil bestimmte Prozesse in der Bauchspeicheldrüse dies verhindern. Die immer wieder fehlinterpretierte Unterscheidung besteht zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetikern. Der Typ-1-Diabetes kann jeden in jedem Alter treffen und hat idiopathische, also unbekannte Ursachen. Da ein vollständiger Insulinmangel besteht, müssen die Betroffenen sich ständig Insulin zuführen und den Blutzucker unter Berücksichtigung sämtlicher Umstände kontrollieren. Im Gegensatz dazu liegt dem Typ-2-Diabetes fast immer eine Kombination aus Fettleibigkeit, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und Insulinresistenz zugrunde. Er entsteht meist durch einen Lebensstil, der sich durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung kennzeichnen lässt. Dementsprechend ist diese Ausprägung des Diabetes durch eine Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung auch heilbar.

Halbwissen in den Medien

Das soll nur als kurze Zusammenfassung dienen und andeuten, warum wir Typ-1-Diabetiker ein Image-Problem haben. Ich kenne viele, die im Laufe der Jahre gefragt wurden, ob sie früher mal dick waren. Dazu tragen auch Medienformate wie das „Quiz des Menschen“ bei – eine Show, in der Volksarzt Dr. Eckart von Hirschhausen seinen Gästen und mehr oder weniger medizinisch bewanderten Prominenten, Wissen über den menschlichen Körper vermitteln will. Dabei entsteht dann die Aussage, dass Diabetes eine Folge von zu viel Zuckerkonsum sei und die Zelle, metaphorisch dargestellt als offene Tür, auf Durchzug schalte. Der Zucker kommt ungebremst herein, die Zelle liegt brach – was für eine Bilderflut. Das es auch Diabetesarten gibt, die nicht durch Übergewicht und Bewegungsarmut entstehen, wird nur in einem Nebensatz erwähnt. Schade, denken sich die rund 500.000 Typ-1-Diabetiker im Land. Schade, weil gerade Hirschhausen als Arzt es besser wissen sollte.
21 Uhr. Es ist laut, ein dröhnendes Geräusch. Ich laufe umher und suche nach dem Rauchmelder, der mir zuerst zu diesem Ton einfällt. Der

Rauchmelder läuft mit mir. Wo ich bin, verfolgt mich das Geräusch. Es ist leider kein Rauchmelder, sondern das streichholzschachtelgroße Gerät, das sich seit einigen Monaten auf meinem Körper breit macht – eine Insulinpumpe. Ohne Schlauch und dafür mit Funkübertragung ist sie seit zwei Jahren revolutionär in der Branche. Insulinpumpen sollen die Injektion durch Spritzen ersetzen und liegen etwa drei Tage an immer wechselnden Stellen des Körpers. Sie können kontinuierlich Insulin abgeben und damit theoretisch bessere Blutzuckerwerte ermöglichen. Vorausgesetzt man steht mit viel alltäglicher Disziplin und Geduld dahinter. Die Entscheidungen, die man rund um die Uhr trifft, die Blutzuckerkontrollen und die Schmerzen nehmen sie einem aber nicht ab. Meine Pumpe hat offensichtlich ein technisches Problem. Ich versuche sie etwas gewaltsam von meiner Haut zu entfernen und schleudere sie mit aller Kraft mehrmals auf die asphaltierte Straße vor dem Haus. Das ist meistens die einzige Lösung. Irgendwann hört sie auf mit diesem Lärm. Und für mich geht alles wieder von vorne los.

Einen Gips zieren Unterschriften, auf einer Insulinpumpe unterschreibt niemand

Was mich noch begleitet außer dieses kleine elektronische Wunder mit unliebsamen Nebenwirkungen ist die Angst. Eine Angst vor später. Der Diabetes bestimmt nicht nur das tägliche Leben, sondern kann bei schlechten Blutzuckerwerten Folgekrankheiten wie Lähmungen, Erblindungen, Organschäden und ähnliches hervorrufen. Man sollte nicht daran denken, nicht ständig, aber die Angst schwebt über einem wie eine dicke Wolke. Bei jedem schlechten Blutzucker auf dem kleinen Bildschirm regnet es aus ihr, Tropfen von Angst, Tropfen von Tränen. Für andere ist der Diabetes unsichtbar. Wenn du einen Gips für einige Wochen hast, zieren ihn nach wenigen Tagen viele Unterschriften. Auf einer Insulinpumpe unterschreibt niemand, aber sie bleibt ewig. Niemand merkt es, wenn du auf einer Party verschwindest, einen Blutzucker misst, um im nächsten Moment von Feierlaune wieder zu Kontrollwahn überzulaufen und dich zu fragen, was du dir mit der Krankheit überhaupt noch erlauben kannst. Nicht mal mehr einen Tropfen Alkohol?
Das hier soll kein Leidensbericht sein, aber eine Idee davon geben, wie es ist, in dem Käfig einer chronischen Krankheit zu leben. Der einzige Weg, einem Gefühl von Bestrafung zu entkommen, ist wahrscheinlich ein neues Gefühl für Wertschätzung. Über die Jahre hat sich meine Perspektive zum Leben stark geändert. Ich lasse kleine Dinge groß werden und erachte das, was ich habe als Reichtum und das, was ich nicht haben kann, als verzichtbar. Ich sehe die Menschen, die ich durch den Diabetes kennengelernt habe, als Bereicherung und als Gleichgesinnte. Auch wenn man am Ende mit dem Diabetes allein ist und sich überlegen muss, wer von beiden der Stärkere sein soll. Ob man kämpfen oder aufgeben will. Ich habe mich längst für Kämpfen entschieden.

TEXT:
Kathy Schucht – k.schucht@freihafen.org
ILLUSTRATION: Antonia Buresch – a.buresch@freihafen.org

So macht er Antidepressiva salonfähig

{ Er hat ein einzigartiges Konzept geschaffen, was mittlerweile Erkennungswert besitzt. Auf sämtlichen Bühnen Deutschlands und im TV ist er zu sehen. Jedoch brauchte es für seinen Erfolg ein paar Umwege.

Man erkennt Nico Semsrott ohne schwarzen Kapuzenpulli und Depri-Miene fast gar nicht, sogar lächeln kann er. Mit seinem Soloprogramm „Freude ist nur ein Mangel an Information" tourt er gerade durch Deutschland. Seine Mission ist es, die Zahl der 10 Millionen Depressiven in Mitteleuropa zu erhöhen. Dies tut er indem er mit PowerPoint-Präsentation und Unglückskeksen sein Publikum unterhält. Aber warum macht er das? Ist es nicht einfacher, Witze über den letzten Baumarktbesuch mit der Freundin zu machen? „Meine Figur hat den Auftrag die Zahl zu verdoppeln. Die Idee dahinter ist, dass eine Krise zur Veränderung führt. Bei jedem selbst und in der Gesellschaft allgemein. Das ist sozusagen der verzweifelte Ansatz dieser verzweifelnden Figur."

Der 28 jährige Hamburger hat selbst eine Phase der Melancholie durchleben müssen. Er brach sein Soziologiestudium ab, weil ihm die Motivation gefehlt hat. „Es lag an der allgemeinen Perspektivlosigkeit", sagt Nico. Auch seine Dozenten waren unmotiviert und haben ihm die Zukunft gezeigt, die er nicht erleben möchte: Erwachsene, die nur das tun was ihnen am gelegensten kam, aus Angst sich was anderes zuzutrauen. Er lag monatelang im Bett bis er auf die Idee kam über seine Depression auf der Bühne zu erzählen.

Harte Schulzeit als Motivation

In der Schule habe er es mit einer konservativen und unkooperativen Autorität zu tun gehabt. Er war Schüler der Sophie-Barat-Schule, eins der drei katholischen Gymnasien in Hamburg. Engagiert war er dort in der Schülervertretung und -zeitung. Ansätze und Anregungen, an der Schule was zu verändern, wurden von der Schulleitung nicht begrüßt: „Die Schulleitung hat vieles unterbunden." Die Schülerzeitung, in der Nico aktiv war, sorgte sogar für noch mehr Furore. Die Schüler hatten es satt von Lehrern eingeschränkt zu werden. Was mit Kleinigkeiten wie stilistische Fragen begann, artete in einem Streit der Prinzipien und Werte aus. Die Medien wurden auf den Streit aufmerksam. Es ging nicht mehr um einen schulinternen Konflikt über ein Käseblättchen, sondern um die Diskrepanz zwischen vermittelten Werten und Realität. „Ein Lehrer sagte mir sogar, 'Nico, du hast als Mensch versagt. Das hat mich noch mal zusätzlich angetrieben, es durchzuziehen." Überraschend nüchtern erzählt er von seiner turbulenten Schulzeit. Obwohl die Lehrer es ihm angeblich schwer machten, scheint er mit diesem Lebensabschnitt abgeschlossen zu haben. Ob er an einer anderen Schule glücklicher gewesen wäre? Das weiß man nicht. Wahrscheinlich wäre er jedoch nicht da angelangt, wo er heute ist. „Die Umgebung meiner Schule war eine perfekte Satireausbildung. Viele Kabarettisten sind im Laufe ihres Lebens irgendwann mit dem Katholizismus in Berührung gekommen. Martin Sonneborn zum Beispiel. Oder Volker Pispers, der katholische Theologie studierte."

Der Mensch ist sein eigenes Hindernis

In seinem Programm beschreibt Nico Menschen als Quallen – Geschöpfe ohne Rückgrat. Der junge Kabarettist glaubt sehr daran, dass Menschen sich gegenseitig beeinflussen. Es herrsche oft ein Klima der Mutlosigkeit und Angst. „Man bestärkt sich gegenseitig eher negativ als positiv. Man wird entmutigt, wenn man etwas neues probieren möchte. Eine unter Druck stehende Person verhält sich anders als eine Person, die frei entscheiden darf und trotzdem die Sicherheit der Gruppe hat. Der Mensch wird hauptsächlich von seiner Umgebung gemacht."
Trotz seines jungen Alters hatte er schon viele Umwege gehen müssen, was Nico nicht bereut. Ob er es jedem empfehlen würde? „Jedes bisschen Mut wird belohnt", sagt er. Das sei auch Bestandteil seines Programms: Man solle sich das Leben vom Sterbebett aus denken. „Sätze wie: Hätte ich bloß mehr Zeit im Büro verbracht sagt keiner". Er würde es eher bereuen Dinge nicht auszuprobieren. Gegen schlechte Erfahrungen hätte er nichts, denn es seien immer noch Erfahrungen. Mit dem Stichwort Mut trifft er genau den Nerv der Zeit. Die „Generation Y" ist zwar auf Selbstverwirklichung und Flexibilität aus, gleichzeitig wird denen aber auch nachgesagt, dass sie mutlos und feige ist.

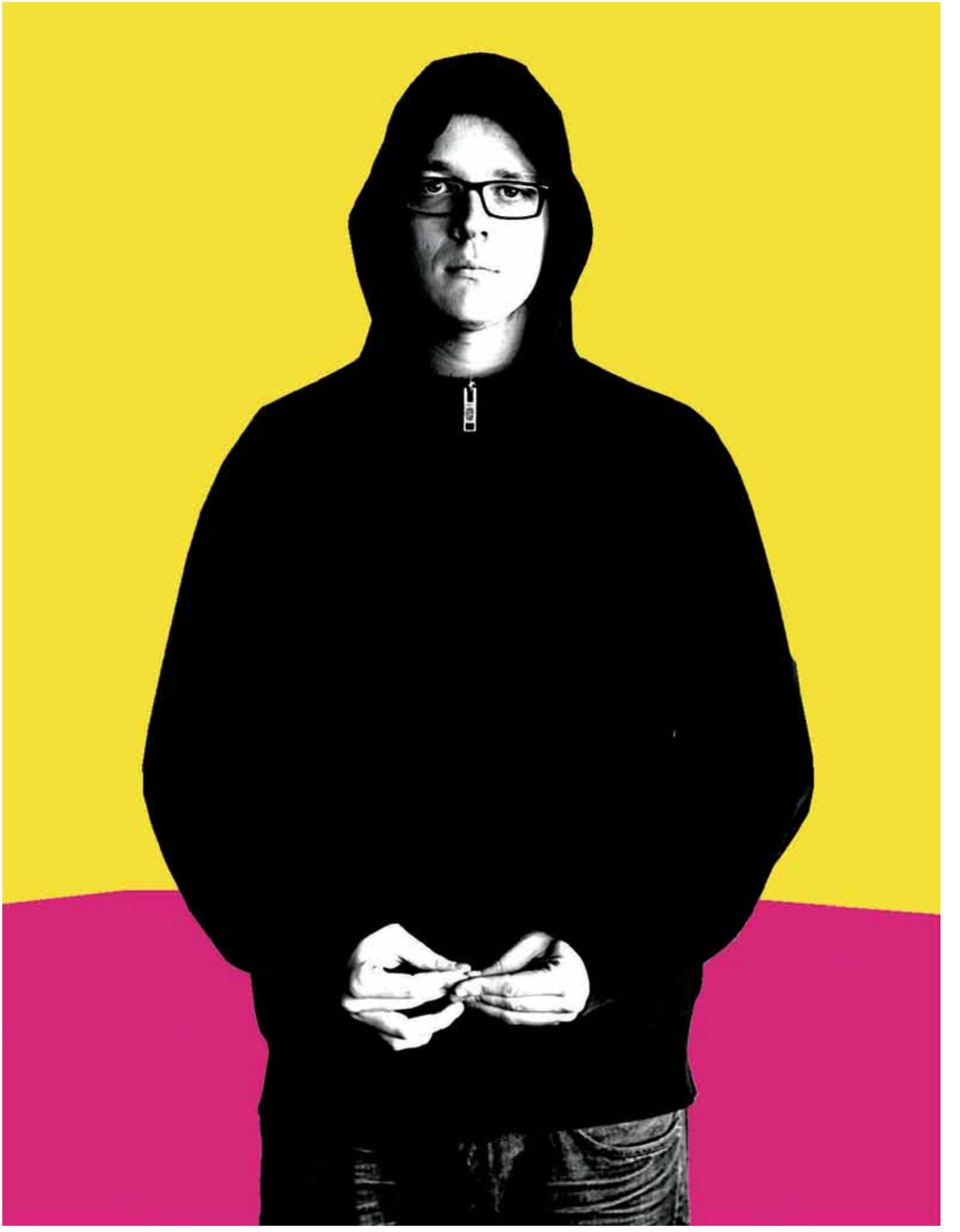
„Die Zuschauer wollen überrascht werden"

Nico arbeitet bei seinem Bühnenprogramm mit Zynismus und Depression. Was er lustig und intelligent aufbereitet, ist in Wahrheit ein ernstes Thema. Die Zahl der Depressiven in Deutschland ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Ist es ein Trendphänomen? Oder sind die Grenzen zwischen echten Problemen und Befindlichkeiten in den letzten Jahren verschwommen? „Ich glaube, dass die heutige Wirtschaftswelt uns zu schaffen macht und wir mehr zunehmend vereinzeln. Für unseren Beruf müssen wir flexibler werden und das auf Kosten von Familie und Freunden."
2008 startete Nico seine Karriere auf der Bühne. Mit unzähligen Auftritten kennt er sich mittlerweile sehr gut aus. Die Teilnehmer, die außergewöhnliches zeigen, hätten mehr Erfolg: „Die Zuschauer wollen überrascht werden. Die Kunst besteht daraus, aus alltäglichen Themen etwas neues zu machen und einen anderen Zugang dazu zu finden." Auch er versucht seine Zuschauer dazu anzuregen eine ernste gleichzeitig aber auch unterhaltsame Auseinandersetzung mit der Welt zu haben. Dazu seien Poetry Slams ein gutes Forum um diesen Kontakt zu Menschen aufzubauen. „Aber gleichzeitig sind sie auch ein gutes Sinnbild unserer Zeit und eine Form von bitterer Real-Satire." Fünf Minuten und jeder gegen jeden. Es werde um die Wette Unterhaltungskunst gemacht. Nach Nico, ist dies „direkt aus dem Leben gegriffen". Ihm fehlen die Auseinandersetzung mit der Idee.

Die Zukunft des Fernsehens

Im Fernsehen war er unter anderem bei „TV Total" und „Die Anstalt" zu sehen. Dort sei er besonders aufgeregt gewesen. „In Live-Shows ist die Nervosität groß, weil so viele Leute einen zeitgleich zugucken. Aber wer weiß, ob die Quotenmesser stimmen. Beim ZDF habe ich eher das Gefühl, dass die Hälfe einfach einschläft und die Zahl deshalb bei 500 Tausend in der Nacht bleibt", sagt Nico lachend.
TV-Sender müssten Neuankömmlinge mehr zutrauen. „Wo sollen gute Fernsehsendungen sonst herkommen?" Die ersten Folgen der Heute-Show (ZDF) seien nach Nicos Ermessen „katastrophal" gewesen. Sie hätten jedoch die Möglichkeit gehabt, sich auszuprobieren. „Es muss die Chance bestehen besser zu werden."

TEXT:
Sally Eshun – s.eshun@freihafen.org
FOTO:
Fabian Stürtz



Kurz vor dem Tod

Möchtest du das Datum deines Todes wissen? Nein. Und doch gibt es Menschen, die dieses Schicksal leben. Eine enorme Belastung – nicht nur für einen selbst. Wie es dennoch gelingt, sich selbst zu entlasten und die letzten Tage des eigenen Lebens zu genießen, zeigen unsere Beispiele.

Thea Henderson ist 21 Jahre alt als sie erfährt, dass ihr Vater nur noch vier Wochen zu leben hat. Ein normaler Besuch beim Arzt aufgrund leichter Bauchschmerzen wird zum Schock für die ganze Familie. Der Vater, Frank Henderson (60) hat Krebs – überall. Es bleiben nur wenige Wochen für ihn, die er gemeinsam mit seinen Kindern und Enkelkindern verbringen kann. Trotz dieser erschreckenden Diagnose wird ihm schnell bewusst, dass er seine ganzen Pläne für die Zukunft in nur einem Monat erleben kann.
Er schreibt seine ganz persönliche Bucket List. Die Bucket List enthält Wünsche und Aufgaben, die man selbst noch tun und erleben muss, bevor man sprichwörtlich den Löffel abgibt.

Entlastung: Familie

Die gesamte Familie kommt zusammen und erlebt Momente, die Frank wie eine Ewigkeit vorkommen sollen. Nur für ihn werden Wünsche wahr. So passiert es, dass die gesamte Straße der Hendersons bereits im September Weihnachten feiert, Lichterketten aufhängt und den Tannenbaum schmückt. Die gesamte Nachbarschaft macht mit und zeigt Frank damit ihre Unterstützung und Liebe.

Entlastung: Liebe

Franks Liebe für seine Tochter Thea zeigt er ihr mit einem Hochzeits-Fotoshooting. Nächstes Jahr im Sommer wird sie ihren Verlobten das Ja-Wort geben – Frank wird nicht anwesend sein. Also schenkt er ihr in seinen letzten Wochen, den Gang zum Altar und den ersten Tanz. Thea trägt ihr Hochzeitskleid und Frank einen feinen Anzug. Es entstehen Bilder des Glücks, der Freude und der Trauer. Es fließen Tränen, auch bei Frank. Er weint vor Glück und hat sich damit einen großen Wunsch erfüllt.

Entlastung: Egoismus

Die Geschichte der Hendersons ging um die Welt. Von überall kamen Rückmeldungen und Danksagungen von Leuten, die so stark inspiriert wurden und Frank als Idol für ihre eigenen letzten Schritte ansehen. Genau das wollte Frank erreichen. Die Menschen auf der Welt sollen lernen, Momente mit ihrer Familie zu erleben und nur Dinge zu tun, die sie auch wirklich tun möchten.

Entlastung: Lebenswille

Ein unbeschreiblicher Lebenswille und unendlich viel Kraft begleiten Claudia Kotter in der schwersten Zeit ihres Lebens. Sie war sieben Jahre alt als bei ihr die Autoimmunkrankheit Sklerodermie diagnostiziert wurde. Ihr Zustand verschlimmerte sich von Jahr zu Jahr bis nur noch eine Lungentransplantation ihr Leben retten konnte. Vier lange Jahre musste Claudia auf eine neue Lunge warten. Eine enorme Belastung. Doch sie entlastete sich selbst und gründete den Verein „Junge Helden" – und hat damit eine Aufgabe für sich gefunden. Anstatt zu moralisieren, hat sie mit ihrem Verein den liberalen Umgang mit dem Thema Organspende geebnet. Ihre letzten vier Jahre nach der Transplantation lebte Cl audia noch intensiver als je zuvor.

Entlastung: Träume

Die Krankheit rückt in den Hintergrund. Man findet die Freude im Leben wieder und verliert sich nicht im Selbstmitleid. Denn genau das kann zum Verhängnis werden. Plötzlich kennt man den Tag des eigenen Todes. Ohne die Unterstützung der Familie und Freunde wird die letzte verbleibende Zeit zu Last – zur letzten Last, die man tragen muss. Im Film „Das Beste kommt zum Schluss" mit Jack Nicholson und Morgan Freeman wird die Bucket List – wie bei Frank – zur Entlastung. Die zwei Darsteller verwirklichen ihre Träume. Sie vergessen das tiefe Loch, in das sie gefallen wären, hätten sie die Diagnose als Feind und nicht als Chance angesehen. Frei nach Claudias lebensbejahendem Grundgedanken: „Das Leben findet jetzt statt, man kann es nicht verschieben."

Mehr zum Verein Junge Helden
www.junge-helden.org

TEXT: Sina-Felicitas Wende – s.wende@freihafen.org
FOTO Ninva Urheu – n.urheu@freihafen.org

Unsere Musik lebt von Unterschieden

Kann man musikalisch Metall, Jazz und Rap vereinen? LeFly können es und machen es seit zehn Jahren erfolgreich. Ihre Musik findet immer mehr Anhänger und Phillip Schmidt, Rapper von LeFly, gibt Einblicke in die Band und ihre Story.

FREIHAFEN: Phillip, du bist als Rapper bei LeFly neben Metallern und Jazzlern, musst deinen Musikstil durchsetzen und mit den anderen Bandmitgliedern kombinieren, wie schwer fällt das?

Phillip Schmidt: Es ist auf jeden Fall schwierig und immer eine neue Herausforderung, aber genau das macht LeFly auch irgendwie aus. Unsere Musik lebt auch von der Unterschiedlichkeit und es ist geil, dass wir so viele Musikrichtungen abdecken.

„Auch Leute aus Harvestehude können unsere Musik feiern“

LeFly identifiziert sich extrem stark mit dem Stadtteil St. Pauli, bringt das nicht die Gefahr sich von anderen abzugrenzen oder kann man euch auch mögen, wenn man aus Harvestehude kommt?

Klar haben wir eine hohe Identifikation mit dem Stadtteil St. Pauli und wir sind Paulianer, das soll ruhig jeder wissen. Trotzdem können uns auch Leute aus Harvestehude oder sonst wo mögen, wenn sie unsere Musik feiern (lacht).

Wie ist es mit dir selber? Wie bist du zu LeFly gekommen?

Auf jeden Fall wegen meines Vaters, der selbst Musiker ist. Bei ihm durfte ich schon früher an die Instrumente und mich ausprobieren. Dem Schlagzeuger über die Schulter zu gucken und den Gitarristen zu beobachten, hat mich bestimmt in diese Richtung gebracht. Früher hab‘ ich auch schon im Sandkasten die Schaufel als Gitarre benutzt und mit den anderen Kindern Band gespielt.

Aber ist der ganze Stress nicht manchmal eine Last?

Ja, es ist schon manchmal hart und manchmal hat man auch keinen Bock auf gewisse Dinge, aber wir alle machen das ja, weil wir es lieben und uns dafür entschieden haben. Das eigene Label haben wir zum Beispiel damit wir auf eigenen Beinen stehen.

Ihr habt durch eure Eigenständigkeit und eure beliebte Musik ein großes und immer größer werdendes Publikum. Dadurch habt auch ihr selbst an Größe gewonnen. Würdet ihr sagen ihr habt euer Ziel erreicht?

Maximilian Schwarzer im Gespräch mit Philip Schmidt

Nein, keinesfalls haben wir das Ziel schon erreicht, wir sitzen ja jetzt hier und nicht in Rio (lacht). Noch wollen wir nicht hin, sonst müssten wir uns ja auflösen wie man weiß. Nah dran fühlen wir uns nur durch Kui, der hier den brasilianischen Flair versprüht, aber die Tickets für Rio hat er glaube ich noch nicht gebucht (schmunzelt).

Kui ist einer der Neuen in der Band mit Habichtjunge, sodass ihr jetzt eine sechsköpfige Truppe seid. Wächst die Band noch weiter oder seid ihr jetzt vollzählig?

Das ist nicht ganz richtig, wir sind mittlerweile zehn Leute auf der Bühne mit unseren neuen Percussionisten. Hinter der Bühne agieren auch noch Leute, also wir sind mehr als sechs und ein ständig wachsender Haufen.

Das Mysterium Affenmann

Euer ältestes Mitglied ist der Affenmann. Was genau hat es mit dem Affenmann auf sich, der eine Art Maskottchen darstellt, ein eigenes Lied von euch gewidmet bekommen hat und euch auf euren Konzerten begleitet?

Der Affenmann ist keinesfalls ein Maskottchen, er ist viel mehr als das! Er ist sowas wie der Bandvater, der Bandgeist. Er holt uns runter, wenn wir zu hoch fliegen, er macht unsere Promotionsarbeit, er hängt Plakate da auf, wo kein normaler Mensch hinkommt. Der Affenmann ist unser Bandvater und wir sind sehr froh, dass er uns damals gefunden hat.

Fußballbandstempel durch Aufstiegshymne?

Eure große Popularität, die ihr über die Jahre aufgebaut habt, kommt zu einem großen Teil auch von eurer Aufstiegshymne von 2010, die ihr dem FC St.Pauli gewidmet habt. Was hat sich dadurch für euch geändert?

Ja, was hat sich dadurch geändert? Eigentlich nicht viel, außer dass wir halt einen Fußballbandstempel haben. Aber daran sind wir auch selbst schuld (lacht).

Fußballbandstempel?

Ja, durch unseren Auftritt beim Hafengeburtstag, wo wir den Song zum ersten Mal vor 70000 Menschen gespielt haben, haben wir halt den ungeliebten Fußballbandstempel erhalten. Aber geil ist, dass wir jetzt Kontakte zum Verein haben und manche Spieler unsere Konzerte besuchen.

Abgesehen vom Fußballbandstempel, was macht euch als LeFly so besonders oder unterscheidet euch von anderen Bands?

Auf jeden Fall unsere Vielfältigkeit an Musikgeschmäckern, die wir immer wieder auf’s Neue zu vereinen versuchen. Wenn man sich zum Beispiel Kraftklub ansieht, sieht man, dass sie sich klar orientiert haben und alles mehr oder weniger gleich klingt. Bei uns ist das eben nicht so.

Neues Album kommt 2015

Wie sieht es bei euch mit einem neuen Album aus, dass sich ja dann nach „St. Pauli Tanzmusik“ und „Grüß dich doch erstmal“ als drittes Album einreihen würde?

Ja genau richtig, nächstes Jahr gibt’s zum Zehnjährigen unser neues Album und das wird dann auch das Beste (lacht). Das sagt man irgendwie über jedes, aber das wird auf jeden Fall richtig gut werden. Enttäuschte Gesichter wird es nicht geben.

TEXT:
Maximilian Schwarzer –
m.schwarzer@freihafen.org

Das schlechte Gewissen

Ein Essay über die Schwierigkeit des „gut seins“

Jeder kennt das schlechte Gewissen. Ob wir nun falsch gehandelt haben oder mal wieder entgegen dessen gehandelt haben, was wir uns selbst eigentlich vorgenommen hatten: In solchen Situationen macht sich unser Gewissen bemerkbar und wir fühlen uns mies. Ich habe mich nun gefragt, warum wir so oft anders handeln, als es unserem Gewissen entsprechen würde und wie wir daran etwas verändern können?

Denke gut. Spreche gut. Handle gut. So lautet die simple und doch nicht einfache Lehre des Zoroatrismus, der ursprünglichen Religion des Irans. Jeder, dem ich bisher davon erzählt habe, stimmte mir zu, das sei doch wesentlich und wichtig. Aber die Umsetzung des idealistischen Glaubensgrundsatzes ist schwierig. Allzu schnell holt einen das schlechte Gewissen ein, wenn man einmal mehr an sich selbst und seinen Grund- wie auch Vorsätzen scheitert.

Das schlechte Gewissen ist eigentlich etwas Gutes. Das mag paradox klingen, da man es theoretisch nicht so weit kommen lassen sollte, dass man sich schlecht wegen etwas fühlt, was man gedacht, gesprochen oder getan hat – aber andererseits ist das schlechte Gewissen doch ein Zeichen des Skrupels. Menschen, die sich nicht schlecht fühlen, wenn es angebracht ist, sind skrupellos und das ist letztlich viel verwerflicher. Gegenüber sich selbst ist es schließlich auch immer noch ein Zeichen dafür, dass man sich selbstkritisch betrachtet und realisiert, dass man an sich arbeiten sollte.

Die Schwierigkeit des gut seins

So, versuchen wir nun also das schlechte Gewissen als ein positives Phänomen zu betrachten. Der Mensch ist grundsätzlich nicht schlecht, nur schwach. Manchmal sind es die niederen Gefühle, die stärker als das eigene Ich sind, seien es Neid oder Missgunst. Aber ein schlechtes Gewissen bekommt man nicht bloß gegenüber anderen, indem man die sich selbst gesetzten Grundsätzen über Bord wirft. Man kriegt es oft auch gegenüber sich selbst, wenn man die eigenen Vorsätze mal wieder schleifen, oder auch ganz hängen lässt. „Nächstes Jahr, da werd' ich...“, „Beim nächsten Mal, da will ich...“.
Aber dennoch fühlen wir uns schlecht deswegen! Wir wollen ja nicht so sein. Wir möchten nicht immer nur im nächsten Jahr etwas werden und beim nächsten Mal etwas wollen. Gibt es Hoffnung für uns Schwache, aber nicht schlechte Seelen, die wir doch im Grunde wünschen mehr zu sein als das, was wir sind?

Es stellt sich die Frage, wieso wir nicht immer entsprechend unseres Gewissens handeln und wie wir an uns arbeiten können. Wir fühlen uns besser mit einem guten Gewissen. Wer mag schon an einem nagende Gewissensbisse?
Sokrates beschrieb das Gewissen als eine innere Stimme, die vor falschen Handlungen warnt. Weshalb übergehen wir sie manchmal einfach? Der Verhaltensbiologe Bernhard Hassenstein schreibt der Hemmschwelle, die in der Wissenschaft als Höchstwertdurchlass bezeichnet wird, eine wichtige Bedeutung in Bezug auf die Gewissensentscheidung zu. Komme es zu zwei miteinander nicht zu vereinbarenden Verhaltenstendenzen, sei die Hemmschwelle entscheidend, so Hassenstein. Der jeweils stärkste Verhaltensimpuls bestimme dabei die Gewissensentscheidung.

Die Verhaltensimpulse unterscheiden sich laut Hassenstein in biologisch bedingte Impulse, in durch Vorgänge und Ergebnisse des Lernens geprägte Impulse und in durch geistige Prozesse geprägte Impulse. Biologisch bedingte Impulse seien die stärksten.
Diese sind als jene zu verstehen, die in der Regel zu unseren eigenen Gunsten sind. Der Mensch ist nicht von Natur aus selbstlos. In seiner biologischen Veranlagung ist der Instinkt enthalten, sich immer zuerst selbst in Sicherheit zu bringen, in erster Linie also eine positive Konsequenz für sich selbst zu erzielen.

Erst wenn Wahrnehmungen und gedankliche Einstellungen einen gefühlsmäßigen Faktor erhielten, setzten sie sich im Höchstwertdurchlass gegen andere Verhaltenstendenzen durch, erklärt Hassenstein. Das wäre also die Antwort auf die Frage, wieso wir manchmal entgegen unseres Gewissens handeln. Wichtiger bleibt allerdings die Frage danach, wie wir aktiv etwas verändern können.

Gewissensnot vs. Gewissenskraft

Das Gewissen ist geprägt von den Normen der Gesellschaft und von der persönlichen Einstellung. Als eine Instanz des menschlichen Bewusstseins bewegt es einen dazu Handlungen aus ethischen oder intuitiven Gründen heraus zu tun oder zu unterlassen. Hassensteins Werk „Gewissen in der biologischen Anthropologie“ zufolge gibt es jedoch verschiedene Ausgangsbedingungen und Gegebenheiten, die es vermögen diese Funktion außer Kraft zu setzen und schließlich zum gewissenlosen Handeln führen können. Dazu gehört beispielsweise die Gruppenaggression, die zu einem gefährlichen Schwarz-Weiß-Denken und zum Ausschalten des eigenen Denkens und Fühlens führen könne und die spezielle Angst bedingte Denkhemmung, die die Verdrängung und das Vermeiden bedrückender Gedanken meint. Zudem nennt er die fehlende Empathie zwischen Erwachsenen und Kindern als eine Ausgangsbedingung, welche dem Ausbau der Eigenschaften des Mitempfindens, Einfühlens und Hineindenkens im Wege stehe.

Eine weitere seiner Thesen ist, dass man in Gewissensnot gerate, wenn man sich zwischen zwei Handlungen entscheiden müsse, die beide vom Gewissen gefordert würden, aber einander widersprächen - das typische Dilemma, mit dem man sich oftmals konfrontiert sieht.

In solchen Situationen helfe es, sich auf die Kraftquellen des Gewissens zu berufen, sodass die daraus resultierende Entscheidung des Gewissens auch Nachteilen für einen selbst

standhalten könne. Diese Kraftquellen seien bestimmte Charakterzüge. Teilweise kann man die Kraftquellen nicht eigenständig beeinflussen, einige werden einem von Haus aus mitgegeben oder eben nicht mitgegeben. So das häufige Lob der Eltern für gutes und richtiges Verhalten oder ein enges und gutes Verhältnis zu einem Elternteil.
Der Verhaltensbiologe stellt auch das Wissen als einen wichtigen Faktor für die richtige Gewissensentscheidung dar. So spielten die eigene Lebenserfahrung und das eigene Handeln und die Erfahrung durch andere, die aus Beobachtung gewonnen würde, eine wichtige Rolle. Das ist ebenfalls etwas, was man sich erst im Laufe seines Lebens aneignen kann.
Jedoch kann man seine Gewissenkraft insofern stärken, dass man daran denkt, wer man gerne sein würde, oder nach welchen Idealen man eigentlich handeln möchte. Hassenstein spricht von einer weiteren Erstreckung des mitfühlenden Verhaltens, das man an einer Vorbildpersönlichkeit ausmachen könne. Das Gewissen gegenüber sich selbst ist wiederum ein anderes Phänomen. Bei einem dem Gewissen entsprechenden Handeln gegenüber sich selbst, kommt es auf längerfristiges Denken an, auf das Berufen auf seine persönlichen Ziele und vor allem auf Disziplin. Sprich, anstatt sich beispielsweise vor dem Klausuren lernen zu drücken, sollte man versuchen sich ein individuelles Mantra als Motivation immer wieder aufzusagen. In dem Fall könnte das sein: Ich arbeite auf einen gutes Endergebnis hin, denn das erleichtert es mir einen guten Job zu finden und wenn ich das jetzt durchziehe, dann kann ich nach der Klausur stolz auf mich sein.

Guten Gewissens gut sein

Im Kern geht es also darum, dass, um zum gewissenskonformen Handeln zu kommen, vor allem Reflektion nötig ist. Auch Ehrlichkeit zu sich selbst ist von großer Wichtigkeit, ebenso wie eigenständiges, unabhängiges Denken. Darüber hinaus sollte man Dinge, die einem unangenehm sind, bewusst bedenken und nicht etwa gedanklich umgehen. Nur so ist man letztlich mit sich selbst im Reinen und nur so findet man zu einem beruhigten, friedlichen Gewissen.

TEXT:
Mina Mehrabi
FOTO:
Johannes Guldner

Josephine Pora - Kettlebelleuropameisterin

{ „Kettlebell ist vor allem ein mentaler Sport.“

Josephine Pora ist Europameisterin in Kettlebell und erst 17 Jahre alt. Was Freunde von ihr denken und wie sie den noch unbekannten Sport mit ihrem Schulpensum vereinbart.

FREIHAFEN: Warum Kettlebell und nicht Ballett oder Tennis?

Josephine: Als ich in der Rugby-U14 vom FC St. Pauli (mein erster Sport) mit den Jungs gespielt habe und feststellen musste, dass die alle viel größer und stärker wurden als ich, dachte ich

„Dagegen muss ich was tun!“. Ich hab dann von anderen aus dem Verein gehört, dass Johann Martin, ein Kasache, in einer kleinen Halle im Hinterhof Kettlebell trainiert. Kettlebell ist die beste Ergänzung zum Rugby und die Möglichkeit stärker zu werden ohne viel Muskelmasse aufzubauen ,ein guter Kraft-und Ausdauersport, der den ganzen Körper stärkt. Tennis habe ich früher auch mal gespielt und Ballett finde ich cool. Also wenn‘s mit dem Kettlebell nicht hinhaut....

Was für Reaktionen hast du von Freunde und Familie bekommen?

Es gab natürlich schon Leute, die skeptisch waren, als ich denen sagte, dass ich komische Kugeln, die aussehen wie Kuhglocken, in die Luft zu schleudern. Aber mittlerweile ist das nichts seltsames mehr und inzwischen hat auch mein Vater mit Kettlebell angefangen.

Wie war dein Fernsehauftritt bei „TV Total“ für dich?

Der Auftritt bei Stefan Raab war relativ spontan. Ich hatte eine Woche vorher eine Mail bekommen, ob ich nicht Lust hätte zu TV Total zu kommen. Zudem Zeitpunkt wusste ich nicht mal was „TV Total“ ist und Stefan Raab war mir auch nicht sehr bekannt.An dem Tag war ich dann auch noch krank, heißt also nicht ganz so gut drauf. Ich fand die Show ziemlich albern. Aber das Essen war echt lecker und die Redaktion voll nett.

Was sagst du zu Leuten, die dein Sport als „unweiblich“ werten?

Unweiblich? Sport hat ein Geschlecht?
Ich mache Kettlebell, weil es mir Spaß macht und ich Lust darauf habe. Dafür braucht man sich nicht zu rechtfertigen.
Ich mache doch eine Sportart nicht, weil es irgendjemand für weiblich oder unweiblich hält. Ich denke, man kann Kugeln schwingen, Rugby spielen und eine Frau sein. Ich muss aber auch gestehen, dass ich mich manchmal auf Debatten einlasse. Wenn man so eine Sportart macht, muss man mit solchen Aussagen rechnen und meistens finde ich es lustig.

Wie vereinbarst du Schule und deine Sportkarriere zeitlich?

Manchmal ist es schon stressig: Kettlebell, drei Rugbymannschaften, Schule und bis vor kurzem noch Leitung der Schülerzeitung. Besonders weil man für Wettkämpfe und Spiele immer weit reisen muss. Letztens war ich in Westsibirien.
Ich glaube Sport und Schule ergänzen sich gut. Sport macht mir gute Laune und ich habe dort eine Gemeinschaft. Außerdem stärkt es das Selbstbewusstsein und ich kann die Welt bereisen. Vor allem motiviert es mich, nicht einseitig zu werden und viel Neues zu lernen. Jetzt langsam werden auch die Themen in der Oberstufe interessant, trotzdem hat man auf den Rückfahrten von Wettkämpfen immer was zu tun.

Bist du ehrgeizig?

Klar! Wenn man auf der Plattform steht, muss man natürlich auch ein bisschen verrückt und sehr ehrgeizig sein, um seine zehn Minuten da stehen zu bleiben und seine Leistung zu bringen. Kettlebell ist vor allem ein mentaler Sport.

Willst du Kettlebell später hauptberuflich verfolgen oder hast du was anderes vor?

Hauptberuflich? Das machen vielleicht zehn Personen auf der Welt, wenn’s hochkommt. In Deutschland ist Kettlebell noch nicht soweit. Ich denk aber, da geht noch was.
Trotzdem habe ich nicht vor mit Sport mein Geld zu verdienen, da würde mir etwas fehlen.
Wenn ich groß bin, will ich zwar erst einmal Rugby in Frankreich spielen, dann aber vielleicht Medizin studieren oder moderieren. Und wenn ich dann mal zu alt für Rugby geworden bin, kann ich mich ganz auf Kettlebell konzentrieren. Da freut sich mein Trainer bestimmt.

TEXT:
Sally Eshun – s.eshun@freihafen.org
FOTO:
athletenclub-hamburg.de

Kommerzialisierung im Fußball

{ Investoren sind im Fußball präsenter als jemals zuvor. Auch im deutschen Fußball haben sie sich mittlerweile etabliert. Sind ihre Investitionen Fluch oder Segen und welche Folgen hat das zusätzliche Geld der Investoren auf den gesamten Fußball?

Mehr als 81 Millionen Euro für Suarez, 80 Millionen Euro für Rodriguez und 75 Millionen Euro für di Maria. Diese Ablösen wurden in der aktuellen Sommertransferperiode der Saison 14/15 bezahlt. Unsummen, wenn man die Zeit 40 Jahre zurückspult. 68.000 Euro für Jupp Heynckes oder 250.000 Euro für Rudi Völler. Ablösen, die nur ein Hundertstel von den heutigen sind. Doch wie kam es zu dieser enormen Steigerung der Ablösesummen und der Spielergehälter? Einerseits hat der Fußball natürlich über all die Jahre an Popularität zugelegt und dadurch kam die Attraktivität als Werbefläche für Unternehmen. So kam es in der Saison 1962 zum ersten kommerzialisierten Stadionnamen und in der Saison 72/73 zum ersten Trikot mit Werbung überhaupt. Doch neben dem Verkauf der Stadionnamen, der Werbung auf Trikots, TV-Einnahmen und höheren Einnahmen durch Pokalgewinne oder gute Ligaplatzierungen gibt es noch eine Geldquelle im Fußball: Der Investor. Seine Investitionen in einen Verein zerstören die Chancengleichheit im Fußball, führen zu einer Wettbewerbsverzerrung und zum Zerfall einst großer Traditionsvereine. Vor ein paar Jahren war ein Investor etwas Seltenes im Fußball, mittlerweile hat fast jeder Verein seinen eigenen. Es gibt auch Argumente für einen Investor, wie zum Beispiel die Ermöglichung von Verpflichtungen sehr guter und international angesehener Spieler. Doch ist das Geld des keineswegs ein Geschenk an den Verein. Er will als Gegenleistung Einfluss im Verein, er entscheidet teilweise in welche Spieler sein Geld fließt, obwohl er nur sehr laienhaftes Fußballwissen besitzt.

Die 50+1-Regel bietet nur bedingt Schutz vor einer Übernahme

Die 50+1-Regel schützt die Vereine vor einer Investorenübernahme, indem sie bestimmt, dass dem Verein immer 51 Prozent der Anteile gehören müssen und nur 49 Prozent abgegeben werden dürfen, somit bleibt der Verein immer die wichtigste Entscheidungsinstanz und sportliche Interessen stehen über wirtschaftlichen. Doch gilt die 50+1 Regel nur für die Investoren, die nach 1999 in einen Verein eingestiegen sind, begann das Engagement schon vorher, konnte diese dank einer Sonderregelung umgangen werden. In Deutschland ist es bei Bayer Leverkusen und dem VfL Wolfsburg der Fall. Letzterer ist ein sehr gutes Beispiel für die Kommerzialisierung im Fußball. Der VfL hat jahrelang sportlich im deutschen Fußball gegen den Abstieg gespielt und vom internationalen Fußball höchstens geträumt, doch dank dem VW-Konzern, der Geld in den Verein pumpt, gelang der sport-

liche Aufstieg, sodass der VfL Wolfsburg vom einstigen Abstiegskandidaten zum Champions League-Aspiranten aufgestiegen ist. Heute spielen beim VfL Spieler wie Kevin de Bruyne und Gustavo, Spieler wie Torres und Destro kursieren in den Medien als potenzielle Neuzugänge, 22 Millionen Euro sind normale Ablösesummen. Die Wolfsburger sind auf den Weg nach ganz oben. Der Weg dorthin ist jedoch nicht auf sportlicher Ebene gebahnt worden, sondern mit finanziellen Mitteln. 2009 konnte man zwar überraschend Meister werden, aber weniger überraschend war dann der Absturz ins Mittelmaß und den Verlust sämtlicher Leistungsträger.

VfL Wolfsburg bald VW Wolfsburg?

Der VfL Wolfsburg wäre ohne den Autoriesen im Rücken wahrscheinlich immer Mittelklasse geblieben. Keiner weiß wo der VfL jetzt wäre, wenn VW nicht wäre. In Zukunft wird der VfL wahrscheinlich weiter die Tabelle nach oben kraxeln und näher an die Bayern ranrücken, doch ein wesentlicher Unterschied zu den Bayern ist, dass die Bayern finanziell unabhängig sind und kein einzelner Investor die Fäden zieht und den Verein versucht zu kontrollieren.

Ein zweites sehr kritisch beäugtes Beispiel ist derzeit RB Leipzig. Der Fußballclub aus Leipzig ist auf den besten Weg einen Durchmarsch in Liga eins zu machen und sich dort direkt ganz oben zu etablieren. Warum man das schon so voraussagen kann, ist ganz einfach: RB Leipzig hat mit Red Bull einen der potentesten und spendabelsten Konzerne im Rücken, der am liebsten mit dem Club aus dem Osten die Bayern als Nummer eins Deutschlands ablösen will.

Red Bull zeigt in Leipzig wie Geld zum Erfolg führt.

Dietrich Mateschitz ist der Mäzen des Clubs und mit seinem Geld soll dieser zu sportlichem Erfolg geführt werden. Problematisch ist bei RB Leipzig nicht nur, dass sich Name und Wappen in der Grauzone befinden, sondern dass auch skurrile Transfers über andere sogenannte „Schwesterclubs“, die auch von Red Bull gesponsert werden, abgewickelt werden. RB Leipzig macht sich damit deutschlandweit keine Freunde. Einerseits wird zwar argumentiert, dass hier ein Investor einem „Ostclub“ eine Chance gibt und damit eine Lücke schließt, weil „Ostclubs“ in der Bundesliga kaum vorhanden sind, andererseits wird hier Tradition zerstört durch einen Konzern, der RasenBallsport Leipzig 2009 auf eigene Initiative gegründet hat, und andere ältere Leipziger Vereine unwichtig macht. Das Zerstören von Tradition und der reine unternehmerische Gedanke sind die Probleme der „Investorenvereine“. Der deutsche Fußball lebt von seiner Tradition und diese muss geschützt werden. Für jeden neuen „Investorclub“, der aufsteigt, steigt ein etablierter Traditionsverein ab. Natürlich sind viele Traditionsclubs durch Misswirtschaft auch selbst am Abstieg Schuld, aber von einem fairen Wettbewerb zwischen einem Verein, der von sportlichen Erfolgen lebt, und einem Verein, der immer seine Finanzspritze erhält, kann nicht die Rede sein.

TEXT:
Maximilian Schwarzer – m.schwarzer@freihafen.org
ILLUSTRATION:
Johanna Rathsack – j.rathsack@freihafen.org

Irgendwo in Hamburg...

Der Hamburger Dom. Auch wenn es manch einem so vorkommt, als ob das ganze Jahr über das bunte Vergnügen auf dem Heiligengeistfeld steht, sofern nicht gerade Fußball ist, sind es nur drei von vier Jahreszeiten. Frühlings-, Sommer- und Winterdom. Von 15 bis 23 Uhr tummeln sich Hamburger und Touristen an allerlei Essensständen, es bilden sich lange Schlangen vor den Fahrgeschäften und es wird versucht Lose an den Mann zu bringen.
Ja, und vor 15 Uhr? Da hat man genug Platz um, mit seinem Rad übers Feld zu cruisen.

TEXT & FOTO:
Ninva Urheu – n.urheu@freihafen.org

Impressum

Jugendmagazin FREIHAFEN
c/o AGfJ
Alfred-Wegener-Weg 3
20459 Hamburg
Fon: 040-600846-80
Fax: 040-600846-81
Mail: mail@freihafen.org
Web: www.freihafen.org

Herausgeber
Junge Presse Hamburg e.V.
Alfred-Wegener-Weg 3
20459 Hamburg
Fon: 040-600846-80
Fax: 040-600846-81
Mail: mail@jphh.de
Web: www.jphh.de

Im Vereinsregister eingetragen beim Amtsgericht Hamburg:
VR 17730

Chefredaktion
Sally Eshun (V.i.S.d.P.)
chefredaktion@freihafen.org

Redaktionsleitung
Antonia Buresch
redaktion@freihafen.org

Textchef
Lukas Sparenborg

Geschäftsführung
Philipp Nuhn
mail@freihafen.org

Redaktion (Text/Foto/Illu)
Franziska Buresch (T)
Antonia Buresch (I)
Katharina Goldt (T/F)
Johannes Guldner (F/I)
Mina Mehrabi (T)
Johanna Rathsack (I)
Maximilian Schwarzer (T)
Kathy Schucht (T)
Ninva Urheu (T/F)
Sina-Felicitas Wende (T/F)

Hinweise auf externe Bildrechte sind bei den jeweiligen Fotos angegeben.

Layout
Johannes Guldner
Antonia Buresch
grafik@freihafen.org

Anzeigenbetreuung
Philipp Nuhn
anzeigen@freihafen.org

Vertrieb
Behörde für Schule und Berufsbildung der Freien und Hansestadt Hamburg, Bücherhallen Hamburg

Druck
v. Stern'sche Druckerei GmbH
Zeppelinstraße 24
21337 Lüneburg

Erscheinung
4x jährlich

Auflage
20.000 Exemplare

Auslageplätze
Weiterführende Schulen, Hochschulen und Universitäten, Jugendtreffs, alle Bücherhallen, sowie ausgewählte Gastronomie und Hotellerie in Hamburg.

Wir danken allen, die sich am Jugendmagazin FREIHAFEN beteiligen, es fördern und allen Außenstehenden, die dafür manches Mal kürzer treten müssen. Außerdem danken wir der Behörde für Schule und Berufsbildung, der SchülerInnenkammer Hamburg, der Jungen Presse Hamburg und der Arbeitsgemeinschaft freier Jugendverbände in Hamburg (AGFJ).

Diese Ausgabe wurde mit Mitteln der Medienstiftung Hamburg / Schleswig-Holstein gefördert.

Feste Feiern

Ende 2012 sind die Zollgrenzen im Hafen geöffnet worden. Aber unser Jugendmagazin FREIHAFEN bleibt zollfreier Spielraum für gute Ideen, gedruckt und digital. Sag' uns, was dir an unserer Arbeit gefällt oder was wir noch besser machen können! Unsere Autoren, Fotografen und Layouter freuen sich immer über Rückmeldung. Schreibe ihnen direkt oder an redaktion@freihafen.org. Wir freuen uns auch über Nachrichten auf facebook.com/freihafen, twitter.com/freihafen und gplus.com/freihafen.

FESTE FEIERN
FREIHAFEN wird zehn Jahre alt! In unserer kommenden Ausgabe geht es deshalb um das Thema „Feste feiern" in all seinen Facetten. Wir werden einen Rückblick auf zehn Jahre FREIHAFEN wagen – was ist eigentlich aus Ehemaligen FREIHAFEN-Redakteuren geworden? Wir werden aber auch hinter die Kulissen eurer Lieblingsclubs blicken. Was macht eine gute Party aus? Wie ist es dort zu arbeiten, wo andere feiern? Das Thema wird – wie ihr es beim FREIHAFEN gewohnt seid – von vielen Seiten beleuchtet und so könnt ihr Euch auf eine feierliche Ausgabe freuen!

ANZEIGEN
Das Jugendmagazin FREIHAFEN wird von Ehrenamtlichen und Freiwilligen hergestellt. Anzeigen unterstützen unsere Arbeit. Wenn auch Du deine Botschaft bei uns platzieren willst, dann wende dich an die Anzeigenbetreuung: anzeigen@freihafen.org.

INTERESSE AN MEDIEN?
Mach' bei FREIHAFEN mit! Wir suchen engagierte Schülerinnen und Schüler, Studierende und junge Berufstätige, die sich in folgenden Arbeitsfeldern engagieren wollen:

Fotoredaktion
Grafik & Layout
Anzeigenbetreuung
Logistik & Vertrieb
Marketing & PR

Wir treffen uns jeden Sonntag um 17 Uhr in der AGfJ an den Landungsbrücken, Alfred-Wegener-Weg 3. Mehr Informationen bekommst du unter www.freihafen.org/mitmachen. Bei Fragen schreibe an mitmachen@freihafen.org.

Ahoi! Dein FREIHAFEN-Team

PS: Schaut auch ins Netz:
www.freihafen.org
/freihafen /freihafen

Mit dem Freizeitpass zum Kinderpreis unterwegs!

**Speziell für Schüler ab 15 Jahren: Hol dir den Freizeitpass und kauf dir ab 14 Uhr Fahrkarten zum Kinderpreis!
An Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien sogar den ganzen Tag. Nur 7,70 €/Monat!**

Mehr Infos unter hvv.de oder in deiner HVV-Servicestelle!

Mehr als ein Ziel HVV