

Wie lebt sich's besser?

Lebenskunst Na? Alle guten Vorsätze für 2017 noch intakt? Oder schon wieder am Rauchen, am Futtern, am Computerspielen? Erwischt? Macht nichts. Der FLUGPLATZ hat mit vier Leuten gesprochen, die wissen, was sonst noch so zählt.

Abschalten vom Alltag

Achtsamkeit Geist und Körper im Einklang, sagt Hapkido-Lehrer Jochen Liebig, sind Teil des Glücks.

Jeder sucht das Glück. Doch wie kommt man am besten auf seine Spur? Mit Hilfe der asiatischen Lehre vom Shinson Hapkido, so meint Kampfkunst-Meister Jochen Liebig aus Tübingen, kann man ihm auf jeden Fall ein Stück näher kommen.

Wann immer es um ein gutes Leben geht, stößt man unweigerlich auf die Frage: Was bedeutet Glück? Was macht ein glückliches Leben aus? Gibt es Techniken, durch die sich ein glückliches Leben leichter erreichen lassen? „Ein glückliches Leben bedeutet erst einmal, die Balance zwischen Körper und Geist zu finden und zu halten“, sagt Jochen Liebig. Er ist Träger des vierten Dan: ein Meister des Shinson Hapkido.

Die Kunst wurde vor 30 Jahre von dem koreanischen Hapkido-Großmeister Sonsanim Ko Myong in Mitteleuropa entwickelt: ein Bewegungstraining mit dem Ziel, mit sich selbst, anderen und der Natur, die uns umgibt, in Einklang zu kommen. Gerade für Menschen, die im Dauerstress stehen, wird körperlicher Ausgleich immer wichtiger. Umso mehr, als Shinson Hapkido sich als Bewegungskunst versteht, die Körper und Geist gleichermaßen entwickelt. „Der Körper stößt durch die Bewegung ja nicht nur Endorphine, also Glückshormone aus, die für einen kurzfristigen Glückszustand sorgen“, sagt Jochen Liebig: „Durch das Abschalten vom Alltag hat man Zeit, zu sich zurück zu kommen.“

Liebig spricht aus Erfahrung: Er war einer der ersten Schüler von Sonsanim Ko Myong. „Da hat es mir während meines Studiums echt gut getan, mich mit etwas

anderem zu beschäftigen.“ Heute ist Liebig Leiter der Shinson-Hapkido-Schule in Tübingen. Er betrachtet die Suche nach dem Glück allerdings nicht als Einbahnstraße: „Das Glück hat immer zwei Seiten“, meint er: „Alles was dich glücklich macht, kann dich auch unglücklich machen.“ Für Liebig gilt: Auch Mangelerscheinungen sind Teil des Glücks. Erst durch sie merken wir, wie groß die Freude sein kann, wenn ein Bedürfnis gestillt ist.

Doch für wen ist das Ziel Glück im Hapkido erreichbar? „Das ist eben das Tolle am Shinson Hapkido: Hier kann jeder mitmachen“, sagt Liebig: „Es geht nicht nur darum sich zu bewegen, vielmehr ist das Ziel sich ‚mit seinem Herzen zu bewegen‘.“ Das bedeutet, dass nicht nur der Körper trainiert wird: Auf der Basis von Vertrauen, Achtung, Geduld, Demut und Liebe wird das Miteinander mit dem Nächsten achtungsvoll eingeübt. „Das Glück kommt dann von ganz alleine dazu“, sagt Liebig und lächelt: „Es kommt spätestens dann, wenn Sie fühlen, dass Sie auf diese Weise innerlich und äußerlich frei werden!“



Leonie Kommerell



Handeln im Netz

Internet-Ethik Nicht einfach wegklicken, was nicht gefällt: Das empfiehlt Online-Spezialist Michael Würz.

Die Digitalisierung des Abendlandes ist im vollen Gange – immer mehr Zeit verbringen wir in Sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram und anderen. Doch „sozial“ im Sinne von „tolerant“ oder „selbstlos“ ist das Geschehen dort eher selten. Stattdessen treffen wir auf geringglaubte und -geteilte Gerüchte – gefolgt von Hasskommentaren, die nicht selten im Phänomen „Shitstorm“ enden.

„Wir tragen da eine Art Mitverantwortung“, sagt Michael Würz, verantwortlicher Onlineredakteur beim Zollern-Alb-Kurier in Balingen und gefragter Referent. Würz ist per Beruf erfahren im Umgang mit Wut und Hass in sozialen Netzwerken: Vor etwa zwei Jahren wurde in Meßstetten die Flüchtlingsunterkunft errichtet. Als es kurze Zeit später in der Unterkunft zu einem Vorfall kam, bei dem die Polizei eingreifen musste, witterten User eine Verschwörung der Presse, als nicht innerhalb kürzester Zeit darüber berichtet wurde.

„Wenn wir nur zugucken, wie sich Andere über etwas aufregen, worüber wir eine differenziertere Meinung haben, überlassen wir ihnen das Feld“, sagt Würz: „So fühlen sie sich in ihrer Haltung bestätigt und der Hass nimmt viel größere Ausmaße an, als das je möglich gewesen wäre, hätte man gleich reagiert.“ So sei das Einschreiten auch ein Akt der Zivilcourage: Wer wegwinkt, entziehe sich damit seiner Verantwortung als soziales Mitglied einer Gemeinschaft, die eben von allen gestaltet werde.

Trifft einen der Shitstorm persönlich, empfiehlt der 33-Jährige: Ruhe bewahren, Internet ausschalten. Denn so schnell wie

einen so etwas trifft, ist die wütende Social-Media-Community bald weitergewandert. Treten allerdings neben Kritik auch persönliche Beleidigungen oder Drohungen auf, empfiehlt Würz, Anzeige zu erstatten: „Selbst wenn man strafrechtliche Konsequenzen für unwahrscheinlich hält, ist das wichtig. Gerade auch bei jungen Mädchen oder Frauen, denen sexuelle Gewalt angedroht wird.“

Wer sind eigentlich die Menschen hinter den Hater-Accounts? Würz' Erfahrung nach entsprechen diese nicht dem Klischeebild von sozial ausgeschlossenen Randgruppen. Ganz im Gegenteil: „Das sind zum Teil Akademiker, gutbürgerlicher Mittelstand. Niemand, von dem man so etwas eigentlich erwarten würde.“

Was läuft falsch, dass wir politisch motivierten Falschmeldungen glauben schenken und gleichzeitig bei jeder Gelegenheit „Lügenpresse!“ schreien? Laut Würz sei vor allem fehlende Medienkompetenz Schuld. Mit ihr würde auch eine der häufigsten Ursachen für Fehlinformation und Hasswellen in den sozialen Medien verringert werden: das Glauben und Verbreiten ungeprüfter Inhalte.

Dabei reiche es oft schon, sich die Quelle etwas genauer anzuschauen: Wie ist die Meldung sprachlich gestaltet? Treten Rechtschreib- und Grammatikfehler, vielleicht sogar inhaltliche Widersprüche auf? Wie sind andere Meldungen desselben Anbieters aufgebaut, auf welche Quellen berufen sie sich? Und zuletzt auch: Gibt es ein Impressum? Wird der Verantwortliche genannt? Anhand dieser wenigen Kriterien lassen sich schon eine Menge Gerüchte und Fehlinformationen aus dem Weg räumen – und damit einen Teil der Basis für einen wirklich sozialen Umgang auf Facebook & Co. schaffen.

Ines Kunze

Gut essen, gut lachen

Konsum Kabarettistin Gabriele Busse verbindet (Selbst-)Ironie mit einem veganen Lebensstil.

„Milch ist für Kälbchen gedacht, nicht für uns Menschen!“. Nach diesem Leitsatz lebt die Kabarettistin Gabriele Busse. Die 38-Jährige ist überzeugte Veganerin – und baut das Thema auf selbstironische Weise in ihr Programm ein.

Mit zwölf Jahren hatte Busse eine Dokumentation über den Weg der Tiere zur Schlachtung gesehen. In diesem Moment hatte sie beschlossen: „Ich will nicht für all das Leid der Tiere verantwortlich sein.“ Das Fleisch fehlte ihr selbst kein bisschen – ihre Eltern betrachteten diese Veränderung jedoch mit Skepsis. Sie war in einem kleinen bayerischen Dorf aufgewachsen, wo es einem Skandal gleich, kein Fleisch zu essen.

Veganerin wurde sie erst vor ungefähr zehn Jahren. Zu dieser Zeit jobbte sie an einem Bio-Bauernhof in der Schweiz. Doch obwohl der Hof das Bio-Siegel trug, bekam sie mit, wie männliche Kälbchen von ihrer Mutter getrennt und zum Schlachter gebracht wurden. „Die männlichen Kälbchen sind einfach Müll“, sagt sie. Kühe haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von fünfzehn bis zwanzig Jahren – Milchkühe aber werden meist nur vier bis fünf Jahre alt:

Weil sie dann zu wenig Milch geben, werden sie geschlachtet.

Der vegane Umstieg fiel Busse nicht ganz leicht – auch deshalb, weil dieser Lebensstil damals noch nicht Trend war und es nicht so viele Produkte gab. Vegane Lebensmittel waren nicht speziell gekennzeichnet.

„Ich verbrachte viel Zeit damit, Inhaltsstoffe zu stu-

dieren“, sagt sie. Häufig wird Busse gefragt, ob ihre Lebensweise nicht sehr kostspielig sei. „Im Gegenteil“, meint sie: „Früher habe ich jeden Tag fünf Euro für Cappuccino und Croissants ausgegeben. Heute nicht mehr.“

Gabriele Busse hatte vor ihrem Kabarett über Veganismus bereits ein anderes Programm. Sie wusste nämlich: „Ich hätte damals noch als verrückte Tierschutzante gegolten, wenn ich nur darüber geredet hätte.“ Einmal aber trug sie bei einem Poetry Slam einen Text über Tierversuche vor – und das Publikum war totenstill. Obwohl sie damit keine Sympathien gewann, wusste sie, dass die Menschen sich an ihren Text erinnern und darüber nachdenken würden.

In ihrem nächsten Text ließ sie sich auf selbstironische Weise über sämtliche Klischees über Veganer aus – und brachte das Publikum zum Lachen. Hinter dem Witz stand aber ihre Botschaft an das Publikum. Busse erhält heute oft Briefe von Zuschauern, die ihr mitteilen, dass sie seit ihrem Programm vegan lebten. Das zeige ihr, dass sie wirklich etwas bewirkt.

Busse hat weitere Themen in ihrem Programm: beispielsweise Flüchtlinge. Wie die derzeit behandelt werden, kann sie nicht glauben: „Menschen gehen nicht nur mit anderen Lebewesen scheiße um, sondern auch miteinander“, empört sie sich. Im Moment hilft sie beim Deutschlernen einem jungen Mann aus Syrien, der gewaltige Fortschritte macht: „Bald wird er besser sprechen als ich.“ Sie versucht aus demselben Grund, anderen Menschen zu helfen, aus welchem sie auch vegan lebt: „Wir können ethisch richtig handeln und sollten es deshalb auch tun.“ Daher kauft sie auch fast nur noch regional ein: Sie will damit auch Ungerechtigkeiten der Wertschöpfungskette, etwa von Orangensaft, nicht unterstützen. Bei der Produktion verdienen Arbeiter in Herkunftsländern oft so wenig, dass es kaum zum Leben reicht. Ihre Haltung heißt: so viel Leid wie möglich verhindern.

Sophia Juraschitz

Mit dem Herzen sehen

Freiwilligenarbeit Peter Heilemann ist einer der Vesperkirchen-Organisatoren – und steht aufs Ehrenamt.

Peter Heilemann ist Diakon an der Eberhardskirche in Tübingen und einer der Hauptorganisatoren der Vesperkirche. Schon in seiner Jugend engagierte sich Heilemann lange Zeit ehrenamtlich in evangelischen Jugendgruppen. Diese Ideale behielt Heilemann immer im Kopf. In seiner Jugend erkannte er, dass er gerne einen Beruf in dieser Richtung ergreifen würde. Doch ihm wurde geraten, zuvor einen „soliden Beruf“ zu erlernen: Heilemann machte eine kaufmännische Ausbildung und lernte dann an einer kirchlichen Hochschule. So wurde er Diakon und verfolgt noch heute seine Ideale.

Mit der Vesperkirche, die jedes Jahr für vier Wochen im Winter geöffnet hat, holen Heilemann und die vielen anderen Helfer unterschiedlichste Menschen an einen Tisch. Nicht nur bedürftige Menschen besuchen die Vesperkirche, berichtet Heilemann, sondern auch Menschen, die einsam sind. So treffen sich Menschen aus ganz verschiedenen Schichten – und es kann sein, dass ein Professor neben einem Obdachlosen oder Harz IV-Empfänger sitzt.

Nicht selten beobachtet Heilemann, wie solch ungleiche Personen miteinander ins Gespräch kommen und sich verstehen lernen. Sie beginnen, durch ihren Austausch zu begreifen, wie der jeweils andere sich fühlt. An dieser Stelle zitiert Heilemann den „kleinen Prinzen“: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Wenn man wirklich fühlt, was der andere fühlt, ist

das schon ein großer Schritt zur Besserung. Heilemann macht mit der Vesperkirche weit mehr positive Erfahrungen als schlechte. Er sagt: „Wir zusammen machen uns glücklich.“ Es sind viele kleine Glücksmomente, wie das Lächeln einer Person, wenn man ihr einfach nur einen guten Appetit wünscht – und diese antwortet, das habe schon lange niemand mehr zu ihr gesagt.

Die Vesperkirche wird von etwa 400 Personen besucht. Sie alle finden Platz und erhalten ein warmes Essen. Ohne die vielen ehrenamtlichen Helfer/Innen könnte es die Vesperkirche aber nicht geben: Heilemann erzählt, dass einige Rentner sind, doch manche arbeiten auch Teilzeit oder sogar Vollzeit und helfen in ihrer Freizeit. Heilemann erklärt, dass man selber sich gut fühle und zufrieden ist, wenn man auf diese Weise hilft, wo man kann und dazu beiträgt, dass sich im Kleinen etwas verändere. Jeder sollte versuchen, etwas Gutes in seinem Umfeld zu tun. Denn nur so verändert sich die Welt zum Besseren.

Sophia Juraschitz

Bilder: privat, Schreibleueller, Sommer, ZAK

