

KOMPASS

06/2023

PFADIZEITSCHRIFT FÜR LEITER*INNEN UND PRÄSES

ENERGIE

Wasser, Zucker, Taurin, Koffein

M wie «Müde»

Power für andere



Verband
Katholischer Pfadi

www.kompass.vkp.ch

INHALT

<u>Wasser, Zucker, Taurin, Koffein</u>	03
<u>Geschichte der Energie: Krisen als Motor des Wandels</u>	04
<u>Energiefresser</u>	06
<u>M wie «Müde»</u>	08
<u>Energie für den Menschen</u>	09
<u>Power für andere</u>	10
<u>Geschenke in letzter Minute</u>	12
<u>Keine Synode ohne Stimme der Jugend!</u>	14
<u>Sensis – Zusammen ins Gespräch kommen</u>	15
<u>Energie – Playlist</u>	16
<u>Impressum</u>	16

Bildquellen

Cover:

pexels, artem saranin

Seite 3:

pexels, Gergo Karolyi

Seite 4 & 5:

Deutsche Fotothek Georg Andreas Böckler
towardfreedom.com Magzter
Bundesamt für Energie

Seite 7:

Anna Faust

Seite 11:

Silke Bussow

Seite 12 & 13:

Anna Faust

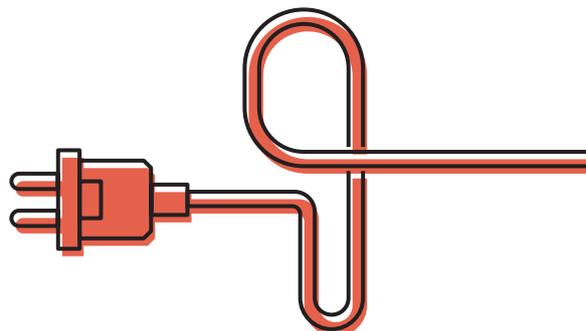
EDITORIAL

Liebe*r KOMPASS-Leser*in

Es ist Freitagabend und ich schreibe dieses Editorial für dich. Ich liege gemütlich auf dem Sofa neben dem Ofen, habe meine Lieblings-Räuchermischung angezündet und im Hintergrund läuft leise Musik. Mein Handy, das neben mir liegt, leuchtet auf: «Feierabendbier?». Ich rümpfe die Nase und erinnere mich an den letzten Samstag. Ja, das waren ein, zwei oder drei Bier zu viel. Und ich erinnere mich an den schrecklichen, energielosen Sonntag danach und den folgenden immer noch trägen Montag. Ich frage mich, ob ich früher nach einer durchzechten Nacht jeweils auch so kaputt war wie letztes Wochenende. Wenn ich ehrlich bin, waren die Nächte noch viel wilder und nein, der Kater war damals nicht so schlimm – oder ich empfand ihn jedenfalls nicht als so schlimm. Das soll jetzt nicht so ein «früher war alles besser Text werden», das sind alles nur Feststellungen. Und ich merke, dass es Vorteile hat, nicht mehr so ausgangstauglich zu sein: Ich habe mehr Energie für andere Sachen. Zum Beispiel schaffe ich es am Samstag zeitig aufzustehen für einen Marktbesuch, allgemein habe ich mehr vom Wochenende. Man kann sagen, ich beginne mit meiner Energie anders zu haushalten und irgendwie gefällt mir das. Ich bin trotzdem noch auf EIN Bier gegangen, dabei blieb es dann aber auch. Schliesslich brauche ich Energie fürs Wochenende.

In dieser Ausgabe zeigen wir dir unter anderem, wie du Energiefresser jeglicher Art erkennen und vermeiden kannst und Pelé beschäftigt sich mit der Geschichte der Energie. Weil wir mitten in der Adventszeit stecken, haben Jupiter und ich energiebringende Last-Minute-Geschenk-Ideen für dich und deine Pfadis zusammengestellt. Und natürlich gibt es auch eine Weihnachtsgeschichte, diesmal von Tacker.

Viel Spass beim Lesen und eine wunderschöne Adventszeit
Anna



WASSER, ZUCKER, TAURIN, KOFFEIN

Eine trügerische Energiequelle
erobert die Welt.

Von Anna Faust

11 582 Milliarden verkaufte Dosen pro Jahr. 9,684 Milliarden Euro Umsatz. 15 779 Mitarbeiter*innen in 175 Ländern. 18,7 Millionen Follower auf Instagram. Zu diesen eindrücklichen Zahlen beigetragen hat sicher das Marketingkonzept mit verrückten Aktionen. Der österreichische Extremsportler Felix Baumgartner sprang 2012 mit dem Fallschirm aus einer Höhe von 40 Kilometern und brach mehrere aeronautische Weltrekorde. Ein höchst umstrittenes Vorhaben mit einem ungewissen Ausgang, das weltweit live im TV übertragen wurde. Immer zu sehen waren die zwei roten Stiere, die gelbe Sonne und der Schriftzug Red Bull.

Red Bull verleiht Flügel

Und das schon seit 1987. Der Gründer Dieter Mateschitz lernte das Getränke Krating Daeng (thailändisch: «roter Gaur») in Thailand kennen. Es half ihm, seinen Jetlag zu überwinden. Mit dem Eigentümer des thailändischen Muntermachers gründete Mateschitz die Red Bull GmbH. Das Marketingkonzept wurde inklusive Logo übernommen und die Grundrezeptur an den europäischen Markt angepasst. In der Schweiz ist Red Bull seit 1994 erhältlich und ist der grösste hiesige Zuckerabnehmer. Ein Grossteil wird hier in der Schweiz produziert.

Taurin wie ein Taurus

Lange hielt sich der Mythos, dass Taurin (körpereigene Aminosäure die auch durch Nahrung aufgenommen werden kann) aus Stierhoden gewonnen wird. Richtig ist aber, dass es aus der Stiergalle kommt und heute chemisch hergestellt wird. Es wird immer noch mit den Eigenschaften des Stiers assoziiert: Kraft, Ausdauer und Energie. So vermutet man, dass die Energydrink-Hersteller Taurin nur deshalb in ihre Produkte mischen. Die stimulierende Wirkung ist nicht erwiesen. Eine neue Studie zeigt, dass Taurin eine wichtige Rolle im Alterungsprozess spielt. Bei Mäusen und Affen verbesserte sich unter anderem die Funktion des Darms und Immunsystems. Sind Energy Drinks doch gesund? Nein, der darin enthaltene Taurinwert ist viel zu gering.



Red Bull verfügt über eine ansehnliche Flugzeugflotte mit den schönsten und seltensten Flugzeugen.

Warnung!

Die WHO und andere fordern ein Verkaufsverbot an Kinder und Jugendliche. Energydrinks sind im Übermass schädlich. Nebst Unmengen an Zucker enthalten Energydrinks Koffein, um die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Laut der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) sind drei Milligramm Koffein am Tag pro Kilogramm Körpergewicht unbedenklich. Für eine Person, die 50 Kilogramm wiegt, reichen also schon zwei Dosen, um die empfohlene Tagesdosis zu überschreiten. Ein grosser Kaffee enthält zwar dieselbe Menge an Koffein wie ein Red Bull, doch er enthält niemals diese Wirkstoff-Kombinationen, welche die Energydrinks so ungesund machen. Sie belasten das Herz stärker als Koffein allein. Ausserdem stehen B-Vitamine – die in Energydrinks enthalten sind – im Verdacht, in hoher Konzentration die Leber zu schädigen.

Energydrink vs. Kaffee

Mit dem hohen Zuckergehalt ist der Energydrink ein zuverlässiger Booster, allerdings lässt das Zuckerhoch schon nach kurzer Zeit nach und man fühlt sich ausgelaugt und unkonzentriert. Kaffee überzeugt mit seinen natürlichen Inhaltsstoffen. Ausserdem kann man den Zuckergehalt selbst bestimmen. Ungesüsst hält er also länger wach. Übrigens hat eine Studie gezeigt, dass Müdigkeit oft im Zusammenhang mit einer Dehydration steht. Vor dem Griff nach Energydrink und Kaffee also lieber einige Gläser Wasser trinken.

GESCHICHTE DER ENERGIE: KRISEN ALS MOTOR DES WANDELS

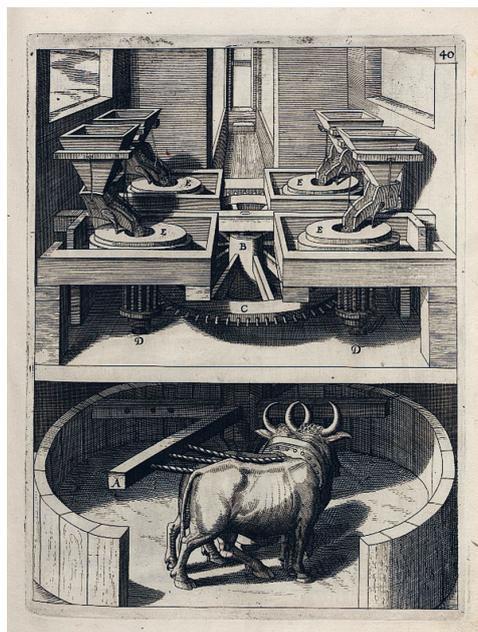
Im Verlaufe der Geschichte kamen immer neue Energieträger hinzu. Die Bedeutung verschob sich zwar, aber kein Energieträger verschwand gänzlich.

Von Michael Weber / Pelé

«Unter Energie wird die Fähigkeit eines Systems verstanden, Arbeit zu leisten». So lauten die einleitenden Worte zum Artikel «Energie» im Historischen Lexikon der Schweiz (www.hls-dhs-dss.ch). Arbeit leisten Lebewesen ständig. Bis weit ins Mittelalter herrschte die menschliche und tierische Arbeitskraft vor, obwohl schon im 1. Jahrhundert v. Chr. die klassische Wassermühle mit vertikalem Mühlrad und horizontaler Achse und Getriebe bekannt war. Doch im römischen Reich bestand geringer Innovationsdruck, da Sklaven die anstrengenden Arbeiten verrichten mussten. Von Kaiser Vespasian ist die zynisch anmutende Geschichte überliefert, dass er den Erfinder kräftesparender Baumaschinen mit dem Hinweis auf die stets unruhige Unterschicht Roms abwies.

Mensch und Tier

In der Agrarwirtschaft bis Mitte des 19. Jahrhunderts war die Energiewirtschaft noch sehr kleinräumig. Die mechanische Energie beruhte vor allem auf der menschlichen und tierischen Arbeitskraft, die wiederum auf lokal gewonnenem Lebens- und Futtermittel basierte. Dazu kamen Holz und im kleinem Umfang Torf, Windkraft für die Schiffe und Wasserkraft für die Mühlen. Der Transport von Brennstoffen lohnte sich nicht, da der Aufwand in keinem Verhältnis zum Ertrag stand. In der Energiebilanz hatte das Wasserrad mit weniger als 1% Anteil eine geringe Bedeutung. Aber es war die einzige Quelle für eine einigermaßen kontinuierliche mechanische Energie und war darum für die Industrialisierung von grosser Bedeutung. Es verwundert kaum, dass viele frühe Fabriken entlang von Flussläufen entstanden. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts war die Grenze der einheimischen Energiewirtschaft erreicht. Der Holzpreis stieg, die Wälder wurden überbeansprucht und die Waldfläche nahm ab. Und die Schweiz verfügte nur über ein sehr geringes Kohlenvorkommen. Der Import fossiler Brennstoffe wurde zwingend notwendig.



Die Abbildung von 1661 zeigt eine Mahlmühle, die von einem Ochsen, der ständig im Kreis geht, angetrieben wird.

Kohle

Dank dem Eisenbahnnetz, das in der Schweiz ab Mitte des 19. Jahrhunderts geschaffen wurde, konnten fossile Brennstoffe in grösseren Massen eingeführt werden. Über Basel wurde das schweizerische Mittelland mit deutschen und französischen Kohlegebieten verbunden. Die Kohle verdrängte Holz noch nicht aus dem angestammten Anwendungsbereich, dem Gewerbe und der Heizung in Privathäusern, doch war sie Grundlage für das Wachstum von energieintensiven Industriezweigen. Diese ermöglichten wiederum die Ausschöpfung der Wasserkraftreserven in grösserem Stil. Zu denken ist hier vor allem an die Stahlindustrie. Mit der Kohle schien erstmals dem Energieverbrauch keine Grenzen gesetzt. 1910 wurden damit Dreiviertel des Primärenergieeinsatzes abgedeckt. Innerhalb von etwas mehr als einem halben Jahrhundert sank der Anteil von Holz von über 50% auf einen Sechstel. Wasserkraft und Petroleum-Produkte spielten noch eine sehr geringe Rolle. Insgesamt verfünffachte sich in dieser Zeitspanne der Energieverbrauch.

Elektrizität

Mitte der 1880er-Jahre begann in der Schweiz die Stromerzeugung, vor allem für den Eigenbedarf und zu Beleuchtungszwecken, später auch für mechanische Energie. Zunächst noch örtlich beschränkt, wurde es bald schon möglich, die Haushalte beinahe aller Schweizer Städte an die Stromversorgung anzuschliessen. Nach dem Ersten Weltkrieg und den damit verbundenen Kohlekrisen folgte die zweite Etappe der Elektrifizierung: Es wurden erste Talsperren gebaut, was durch das Bundesgesetz über die Nutzbarmachung der Wasserkräfte von 1916 erleichtert wurde. Das elektrische Licht wurde allgemein üblich und mechanische Energie (Kraft) wurde erschlossen. Dazu gehört auch die Elektrifizierung der Eisenbahn. Diese frühe Nutzung der Wasserkraft begünstigte die Maschinenbauindustrie. Der wichtigste Brennstoff für die Industrie und die Haushalte blieb aber die Kohle. Der Zweite Weltkrieg zeigte die Abhängigkeit deutlich auf und schwächte die Position gegenüber dem nationalsozialistischen Deutschland.

Erdöl und Konsumgesellschaft

Ab 1930 nahm der Motorfahrzeugverkehr und die Fliegerei zu und kündigte damit eine noch energieintensivere Wirtschaftsweise an. Nach dem Zweiten Weltkrieg schlug die Änderung voll durch und anfangs der 1970er-Jahre übernahm das Erdöl die dominierende Stellung. Der Energieverbrauch verdreifachte sich in diesen 20 Jahren und kann als Zeichen für die Entwicklung der Schweiz zu einer Konsumgesellschaft gelesen werden. Das Auto und die Zentralheizung stehen für die gesteigerte Mobilität und den höheren Wohnkomfort. Das veränderte Konsumverhalten wirkte sich auf alle Zweige der Energiewirtschaft aus. Der Bedarf an elektrischer Energie stieg ebenso wie der Bedarf an Treibstoffen. Technische Geräte hielten im Haushalt Einzug, genauso wie in Industrie, Gewerbe und Dienstleistungsbetrieben. Die menschliche Arbeitskraft wurde zusehends durch Kapital und Energie ersetzt. Der Bedarf an Elektrizität wurde zunächst durch den Ausbau der Wasserkraft, dann ab 1969 durch Atomkraftwerke in der Schweiz gedeckt. In Pipelines konnte zusätzlich Gas über grosse Distanzen transportiert werden.

Grenzen des Wachstums und Suche nach Alternativen

Der Lebensstil und die Verhaltensweisen änderten sich augenfällig. Mit dem Gebrauch von Einweg- und Sofortprodukten wurden mehr natürliche Ressourcen verbraucht. Die



Die letzte grosse Nuklearkatastrophe fand 2011 in Fukushima, Japan, statt und beschäftigt die Menschen noch immer.

Mobilität führte zu einer Trennung von Wohn- und Arbeitsort, was die Zersiedelung nach sich zog, und zu einem geänderten Ferienverhalten. Steigende Abfallmengen und Emissionen belasteten die Umwelt stärker. Die Euphorie über die Kernkraft wich der Ernüchterung, dass Unfälle in Kernkraftwerken verheerende Folgen hatten und das Problem der Entsorgung radioaktiver Abfälle noch immer nicht gelöst werden konnte. Die Erdölkrise 1974–1975 zeigte zudem – wie auch aktuell der Krieg Russlands in der Ukraine – die Abhängigkeit von importierten Energieträgern sowie die politische Dimension von Energie auf. Heute sind sich fast alle einig, dass wir unser Verhalten ändern und erneuerbare Energien fördern müssen. Nicht einig ist sich die Gesellschaft aber, wie schnell die Umstellung erfolgen kann und soll, und mit welchen Konsequenzen. Während die einen auf den Markt vertrauen, fordern andere ein striktes Verbot. Windkraftwerke, Solarzellen und Wasserkraftwerke verändern die Landschaft, belasten die Umwelt aber weniger durch Emissionen.

Die Geschichte wiederholt sich ...

Auffallend bei der Geschichte der Energie sind mehrere Dinge: Trotz steigender Effizienz der Geräte und Maschinen wird immer mehr Energie verbraucht (aktuell stagniert der Verbrauch in der Schweiz, mal schauen, wie es weitergeht). Die Verfügbarkeit der Energieträger ist entscheidend, Alternativen werden vor allem dann gesucht, wenn Energieträger nicht mehr ausreichend verfügbar sind. Dies kann natürliche Gründe haben, wenn die Vorräte aufgebraucht sind, oder durch künstliche Knappheit gesteuert werden – um den Preis zu steigern oder um (macht-)politische Ziele zu verfolgen. Und nicht zuletzt gehen mit jeder Energie Katastrophen einher. Diese reichen von menschlicher und tierischer Ausbeutung über explodierende Gaskessel bis zur Ölkatastrophe, Verstrahlung und Klimaerwärmung.

ENERGIEFRESSER

Sie lauern mal offensichtlich,
mal versteckt überall.

Von Anna Faust

Die lieben Energiefresser! Ob auf der Arbeit, zuhause oder im persönlichen Umfeld, irgendwie begegnen sie einem überall. Vielleicht werden sie manchmal durch Faulheit und dem «Keine Zeit»-Ding toleriert, ignoriert oder hingenommen. Nicht immer ist es einfach, sie zu erkennen und etwas gegen sie zu unternehmen, weil sie oft Teil unseres Alltags sind, sprich zur Gewohnheit gehören. Und dennoch ist es wichtig, sie wahrzunehmen, um Ressourcen aller Art zu sparen und ein gesundes Energielevel zu schaffen. Eins im Voraus: Diese Doppelseite soll dich nicht von all diesen vermeidlich bösen Dingen abhalten, der Beitrag soll dir lediglich einen Denkanstoß geben und dich an gewisse Dinge, die du bestimmt schon weisst, erinnern.

Energievampire

Du triffst dich mit eine*r Bekannten und nach dem Treffen fühlst du dich niedergeschlagen, ausgelaugt oder gereizt. Klar, jeder Mensch muss mal Frust und Wut loswerden und es spricht grundsätzlich auch nichts dagegen, zwischen durch Prellbock für Energiefresser zu sein. Doch da gibt es ganz spezielle Menschen mit dem «Talent», dir bei jeder, wirklich jeder, Gelegenheit deine Energie zu rauben. Nennen wir sie Energievampire! Es gibt vier Typen von ihnen.

Der Mülleimer-Typ: Er*Sie hat immer einen Grund zu jammern. Man hat das Gefühl, das Pessimismus und Meckerei wie Blut durch seine*ihre Adern fließen. Man wird regelrecht zugemüllt mit Problemen und Sorgen, die uns oft nicht ersichtlich sind. Und wenn wir einen Ratschlag geben, wird er tendenziell abgelehnt oder gar niedergeschmettert.

Der Aufmerksamkeits-Typ: «Ich ... ich ... ich ...». Er*sie sucht zwanghaft nach Anerkennung durch seine Mitmenschen. Wenn man ihm*ihr etwas von sich erzählen will, hört er*sie oft nicht zu und lenkt die Unterhaltung schnell wieder auf sich selbst. Statt die ersehnte Anerkennung zu erlangen, die er*sie doch so unbedingt will, geht er uns einfach nur auf die Nerven und ist anstrengend!

Der Erpresser-Typ: Er*sie appelliert an unser Gewissen mit Aussagen wie «wenn du dies oder das nicht ... wird es mir schlecht gehen». Mit solchen Behauptungen manipuliert er*sie uns – mehr oder weniger bewusst.

Der Besserwisser-Typ: Mit seiner*ihrer Art gibt er*sie uns das Gefühl minderwertig zu sein. Der Besserwisser-Typ ist nach seinem Empfinden höhergestellt und erfahrener als manch andere Person. Hartnäckig und dominant gewinnt er*sie so viele verbale Kämpfe, was ihn*sie in seinem Gefühl auch noch bestärkt.

Die Lösung: Auch du kannst ab und an zum Energiefresser werden und bist dann bestimmt froh um ein offenes Ohr. Dennoch gilt es zwischenmenschliche Begegnungen zu reflektieren und so einen Energievampir rechtzeitig zu erkennen. Falls du doch in seine Fänge gerätst, sprichst du ihn*sie am besten zuerst darauf an, wie du dich nach einem Telefonat oder einem Treffen mit ihm*ihr fühlst. Mach ihm*ihr sein Verhalten bewusst, bleib dabei aber sachlich. Denn meistens ist ihnen ihr Verhalten oder was sie bei dir und im restlichen Umfeld auslösen gar nicht bewusst. Kommunikation ist das A und O. Und wenn das nicht hilft, rate ich dir, sei radikal und ziehe einen Schlussstrich. Du brauchst keine militanten Energievampire!

Standby

Seit 1991 ist der durchschnittliche Stromverbrauch eines Schweizerhaushalts um sage und schreibe ein Viertel gestiegen. Und das trotz immer energieeffizienteren Geräten, die, rein theoretisch, ein Einsparpotenzial von rund 50 Prozent bieten. Das Gerät, das jetzt thematisiert wird, steht stellvertretend für Laptop, PC, Drucker, Fernseher, TV-Boxen, HiFi-Anlagen, Spielkonsolen, elektrische Zahnbürsten, Rasierer usw. Kurz gesagt, für alle Geräte, die einen Standby-Modus haben. Die Kaffeemaschine steht praktisch in jedem Haushalt und Büro. Kaffeevollautomat, Kapselmaschine oder klassische Filterkanne sind – vergessene oder ignorierte? – Stromfresser. Der Grund ist einfach: Ob morgens, mit-



Um vor Energie zu strotzen zu können, ist, unter anderem, eine ausgewogene Ernährung unerlässlich.

tags oder abends, Kaffee geht immer. Also bleibt die Wärmepalette bei der Filtermaschine oder der Boiler beim Kaffeevollautomat immer an. So verhält es sich dementsprechend auch mit den vorher genannten Geräten. Sie verweilen im Standby-Modus und fressen, obwohl nicht in Gebrauch, Strom. Das nennt man dann Standby-Verlust.

Die Lösung: Natürlich kommt der Stromverbrauch eines Gerätes ganz auf dessen Nutzung und Energieeffizienz an. Deshalb ist es von Vorteil, beim Neukauf eines elektronischen Gerätes Beratung einzufordern. Die TV-Box und Sound-Anlage wirst du wohl kaum ohne einen Bildschirm nutzen. Also macht es Sinn, all diese Geräte, die ohnehin nur miteinander in Gebrauch sind, in ein und derselben Steckdosenleiste einzustecken und diese auszuschalten, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Dasselbe gilt in der Küche. Akkubetriebene Geräte, wie die elektrische Zahnbürste, müssen nicht die ganze Zeit am Netz sein. Es reicht, sie aufzuladen, wenn der Akku fast leer ist. Am besten du nimmst die Ladestation auch direkt vom Netz. Wie wir wissen, ist Stromsparen ist nicht nur gut fürs Portemonnaie, sondern auch für die Umwelt.

Energiespender oder -fresser?

Ein ausgewogener Lebensstil verhilft uns zu einem energiereichen Tag. Bewegung und Schlaf spielen dabei eine grosse Rolle, aber auch unsere Ernährung. Wer kennt es nicht, zum Zmittag einen Döner vom Kebabschuppen des Vertrauens und man schleppt sich träge durch den restlichen Tag. Oder das Fondue zum Znacht, der Garant für einen schlechten Schlaf. Irgendwie lustig, dass die eine Mahlzeit bewirkt, dass wir uns am liebsten ein mehrstündiges Mittagsschlafchen gönnen wollen, während die andere uns am Schlafen

hindert. So oder so: Deftige oder «falsche» Mahlzeiten sind Energieräuber. Wie kommt es dazu? Im Verdauungstrakt wird nach dem Essen Blut gebraucht. Folglich wird weniger Blut durch den Kopf gepumpt. Je mehr unser Bauch also zu Arbeiten hat, desto schlapper werden wir. Zu den schlimmsten Energiefressern gehören Verarbeitetes Fleisch – z.B. Schinken, Wurst und Speck – aber auch Süssigkeiten und zuckerhaltige Getränke. Alkohol kann man übrigens auch zu letzteren zählen. Er raubt dem Körper nicht nur Energie und hemmt die Fettverbrennung, der Restalkohol erschwert uns auch das Durchschlafen, da er im Blut stimulierend wirkt.

Die Lösung: Je leichter die Mahlzeit ist, die wir zu uns nehmen, desto weniger frisst die Verdauung unsere Energie. Um Fit für den Tag zu bleiben, lohnt es sich den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Kohlenhydrate zählen zu den wichtigsten Energielieferanten. Achte jedoch darauf, dass du diese durch Vollkornprodukte und Gemüse beziehst, denn Weissmehl und Industriezucker liefern nur für eine kurze Zeit die gewünschte Energie. Also nicht die ganze Schoggi aus dem Santiklaus (Samichlaus)-Säckli auf einmal vertilgen, sondern immer schön ein Mandarinli dazwischen schieben.

Nun, nach dieser Erinnerung kann eins gesagt werden: Egal welchem Energiefresser du ausgeliefert bist, wichtig ist zu reflektieren. Sei es dein eigenes Verhalten oder das deines Gegenübers oder deinen Konsum. Werde dir bewusst, was du willst, nicht willst, machst oder nicht machst, und wäge für dich persönlich ab, wo du, ohne allzu grossen Aufwand, Energie sparen oder effizienter nutzen kannst. Oft ist es gar nicht so schwer!

M WIE «MÜDE»

Der menschliche Körper braucht Energie und diese gewinnt er aus der Nahrung. Aber warum habe ich denn keine Energie, obwohl ich satt bin?

Von Michael Weber / Pelé

Wenn ich ausreichend esse und trinke, habe ich genug Energie. Ab und zu richtig schlafen, hilft auch. Aber so einfach ist es nicht. Gemäss der Kampagne «Wie geht's dir» erkrankt jeder zweite Mensch in seinem Leben einmal psychisch – und fühlt sich energielos. Die Psyche kann wie der Körper gestärkt und gepflegt werden: Nicht nur unser Körper braucht Energie, auch unsere Psyche.

Drunter und drüber

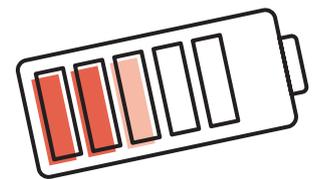
Auch wenn unser Leben gerade nicht so turbulent ist, sind wir im Alltag mit verschiedenen Gefühlen konfrontiert. Lange Zeit herrschte in der Psychologie die Meinung vor, der Mensch empfinde nur sechs Grundgefühle: Angst, Ekel, Glück, Trauer, Überraschung und Wut. Aus diesen, so die Ansicht, setzen sich alle übrigen Gefühle zusammen. Diese Emotionen gehen zudem mit einer bestimmten Mimik und körperlichen Veränderungen einher, die in aller Welt erkannt werden. Das wollen wir aber nicht immer: Es kommt auf die Situation, auf das Gegenüber und das Alter an, was wir von unseren Gefühlen zeigen und was wir verbergen. Neuere Erkenntnisse der Wissenschaft bestätigen, was wir selbst angenommen haben: Wir fühlen viel mehr Emotionen. Entscheidend ist nicht die Zahl, sondern wie es einem geht und wie man mit den eigenen Gefühlen umgeht. Das Emotionen ABC der Kampagne «Wie geht's dir?» listet Gefühle von A bis Z auf. Hier werden sie unter dem Aspekt «Energie» betrachtet.

Keine Energie

Gerade macht dir nichts wirklich Freude, dir fehlt die Motivation und der Antrieb, auch für alltägliche Dinge, die du sonst gerne machst. Du fühlst dich **ausgebrannt**. Du fühlst ... nichts. Dein Leben plätschert vor sich hin, äusserlich ist vielleicht sogar alles in Ordnung, aber du fühlst dich **leer**. Du fühlst dich ausgelaugt, kraftlos, ohne Power. Auch wenn du nicht früh raus musstest oder lange unterwegs warst, fühlst du dich **müde**.

An dieser negativen Gefühlslage, die dich belastet, kannst du etwas aktiv ändern: Sprich mit deinen Freunden

und Verwandten über deine Gefühle und was dich bedrückt und pflege deine Beziehungen bewusst. Überprüfe deinen Lebensstil: Hast du Entspannungsmomente? Wie ernährst du dich? Wie viel Bewegung hast du? Wie sieht dein Schlafverhalten aus? Mach kleine Schritte, teile deine Aufgaben in kleinere Einheiten auf und feiere die Erfolge.



Viel Energie

Du bist positiv gestimmt, blickst sorglos auf den Tag und freust dich auf alles, was er bringt. Du strotzt vor Energie und du fühlst dich **fröhlich**. Heute könntest du platzen vor Euphorie, denn du hast gerade ein tolles Erfolgserlebnis gehabt oder das vielleicht beste Wochenende deines Lebens steht bevor. Du fühlst dich **jubelnd**. Du spürst eine Zuversicht, die dir die Sicherheit gibt, dass es für alles eine Lösung gibt. Das gibt dir die Ruhe und Lust, Dinge so richtig anzugehen. Du fühlst dich **optimistisch**.

Nutze die positiven Gefühle, nimm die Energie mit und pflege dein Beziehungsnetz. Packe Dinge an, die du schon lange planst, entdecke Neues und schaffe etwas Kreatives. Und vor allem: Geniesse es! Aber übertreibe nicht, auch wenn du gerade einen Lauf hast, solltest du dich und die anderen nicht überfordern.

Hilfe suchen, wenn es nötig ist

All dieses Tipps helfen, das alltägliche Gefühlschaos besser zu meistern. So kann vielleicht verhindert werden, dass eine Negativspirale entsteht. Eine psychische Erkrankung kann aber nicht einfach «wegspaziert werden im Wald», da braucht es professionelle Hilfe.



ENERGIE FÜR DEN MENSCHEN

Was gibt uns Energie? Fokussiert auf Energie im physikalischen Sinn werden Nährstoffe als Energielieferanten für die Ernährung des Menschen thematisiert.

Von David Joller/Jupiter

Ohne Energie läuft nichts. Das wird uns nicht nur in Zeiten einer möglichen Strommangellage bewusst. Energie ist eine Grundbedingung der Existenz, auch für den menschlichen Körper und seine sportlichen und geistigen Leistungen.

Energie ist J

Energie im eigentlichen Sinn ist eine physikalische Grösse, genannt Joule (J). Eine (1) J ist auch 1 N·m (Newtonmeter) oder 1 W·s (1 Wattsekunde) oder 1 kg·m²/s². Ein Joule wird benötigt, um eine Tafel Schokolade von 100 g bzw. rund 1 N einen Meter zu heben. Statt die Tafel Schokolade zu heben, kann sie auch dem menschlichen Körper zugeführt werden. Damit hätten wir den eleganten Schlenker von der Physik zur Physiologie des Menschen gemacht. Eine Tafel Schokolade «hat» rund 2400 kJ (kilo-Joule). Im Volksmund sprechen wir aber auch heute noch von der längst veralteten Angabe kcal (Kilokalorien), wobei 1 kcal = 4.18 kJ sind.

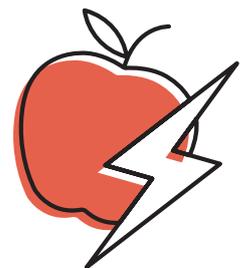
Energie für den Körper

Energie wird dem Körper in Form der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine geliefert. Auch Alkohol liefert dem Körper Energie. Ein Gramm Kohlenhydrate oder Protein liefert rund 17 kJ, ein Gramm Fett gut das Doppelte: 38 kJ.

Die Ernährungsgesellschaften der DACH-Länder empfehlen 50–60% der Energie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Neuere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass ein tieferer Anteil besser für die Gesundheit ist: 45–55%, vermutlich noch weniger. Beim Fett wird 20–35% des Energieanteils vorgeschlagen, wobei auch bei einem Anteil von 40% keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit festgestellt wurden. Der Anteil an Proteinen soll 10–20% des Energiebedarfs sein. Ob mehr Proteine einen Einfluss auf die Gesundheit haben, ist zu wenig erforscht. Neben der Menge spielt aber auch die Qualität eine Rolle, beispielsweise sollten wir genug nicht-verdauliche Kohlenhydrate (Ballaststoffe) oder Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu uns nehmen.

Eigenes Verhalten wichtiger als Empfehlungen

Diese Empfehlungen sind nicht in Stein gemeisselt und variieren global betrachtet. Von Zeit zu Zeit werden sie aufgrund neuer Erkenntnisse angepasst. Dafür zuständige Stellen sind die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA und die amerikanische Gesundheitsbehörde NIH. Letztere gibt die Empfehlungen für die empfohlene Tagesmenge (RDA) heraus. Die eidgenössische Ernährungskommission prüft diese Publikationen und erstellt darauf ihre Empfehlungen. Was bedeutet das für unsere Ernährung? Es sind sehr grobe Richtwerte. Je nach Alter, Grösse, Gewicht, Geschlecht, Tätigkeit, Gesundheitszustand und sportlicher Tätigkeit können diese Werte sehr stark variieren. Deshalb haben Empfehlungen wie 8000 kJ pro Tag eine sehr grosse Abweichung nach oben und unten. Eigentlich wissen wir, wie wir uns gesund ernähren können, nämlich gemäss der Nahrungsmittelpyramide.



Energie für die Seele

Neben der Energie in Form von Nahrung ist auch die geistige und seelische Nahrung wichtig für unser Wohlbefinden und für unser Leben. Stete Herausforderungen halten unser Gehirn fit und auch im Alter leistungsfähig. Bewegung in der Natur, Kontakte und Beziehungen mit Menschen, Engagement in Vereinen und Institutionen helfen, mental gesund zu bleiben. Lesen, Film und Musik lassen uns in andere Welten eintauchen und erweitern den Horizont. Sport, Emotionen und Gefühle setzen Hormone frei, die dem Körper und dem Gehirn guttun und «Energie» geben. Obwohl die geistige Nahrung in diesem Bericht kleiner ausfällt als die physikalische Energiezufuhr, ist sie nicht weniger wichtig für ein gesundes Leben.

POWER FÜR ANDERE

Eine Weihnachtsgeschichte

Von Ivo Bühler / Tacker

Louisa fühlte sich stark, randvoll mit Energie. Endlich – Endlich wieder Power. Die letzten Wochen waren hart, ganz vergessen lag sie nur rum. An einem dunklen Ort, neben zwei mit vergammelten Guetzli-Krümmlen panierten Gummibärchen. Nichts tat sich – offensichtlich wurde sie vergessen.

Vor zwei Tagen kam dann Bewegung auf. Eine Hand griff nach ihr «Hat wohl keine Energie mehr – liegt auch schon viel zu lange hier rum. Dafür gibt's wohl bald nichts mehr...» Dann wurde es wieder dunkel. Als die Hand wieder nach ihr griff, hörte sie Stimmen sagen: «Gibt's dafür noch was?» Ein rotes Licht blitzte auf. «Ja, die war lange weg – dafür gibt's nur noch vier Franken.»

Plötzlich durchschoss Louisa Energie, als hätte sie ein Blitz getroffen. Es fühlte sich gut an. Nach und nach bekam sie wieder Kraft. Neben zig anderen knallgrünen ihrer Art stand sie in Reih und Glied in einem Kiosk. Louisa konnte sich endlich wieder erinnern. Sie war eine Powerbank. Nicht eine gewöhnliche, sondern so eine zum Ausleihen. Sie kam schon ziemlich weit herum. An einem Strand überhitzte sie unter gleissendem Sonnenlicht beinahe. An einer rauschenden Party tanzte sie in einem Handtäschchen die Nacht durch und liegend, auf dem kleinen Tisch neben dem Zugfenster, sah sie beinahe das ganze Land.

Sowas passiert ihr nie mehr

Endlich wieder voller Energie wusste sie: So, wie sie das letzte Mal behandelt wurde, das passiert ihr nie mehr. Und sie schmiedete einen Plan... Bald wurde sie von einer eleganten Dame abgeholt. Louisa hatte volle Power und war wild entschlossen – sie wollte weg. Raus, selbständig in die weite Welt. Ganz unauffällig fiel Louisa in einem guten Moment aus der weichen Manteltasche der Dame und landete auf einem Bussitz. Nun war Louisa frei. Als sie aufstehen wollte wurde ihr schlagartig bewusst, dass ihr ja die Beine fehlten! Sie verzweifelte fast. Volle Power aber dennoch nicht vom Fleck kommen. Was für eine Schande. Eine Station weiter setzten sich drei Kinder neben sie auf die Sitzbank. Die drei waren warm eingepackt und trugen alle so komische farbige Halstücher.

Gefunden

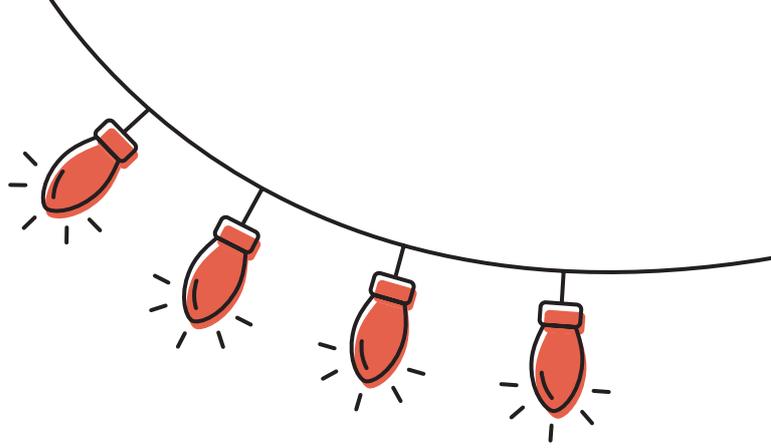
«Schau da, eine liegengelassene Powerbank, zum Laden von Handys.» – «Aber wir haben ja gar keine Handys, was sollen wir mit dem Ding anstellen?» – «Pirz, nimm es mit, wir zeigen sie unseren Leitern.» Schwups, lag Louisa im Rucksack von Pirz. Notabene schon wieder neben vergessenen, mit Weihnachtsguetzli panierten Gummibärli. «Nein, nicht schon wieder», dachte sich Louisa «Aber, meine Power gebe ich nicht mehr ab! Niemals.» Als die drei Biber bei ihrem Sammelplatz ankamen, griff Pirz in den Rucksack und streckte Louisa ihrem Leiter Momo hin. «Haben wir im Bus gefunden!» – «Super, eine Powerbank! Die kann ich grad gut gebrauchen, mein Handy macht schon wieder schlapp.»

Meine Power gebe ich nicht ab!

«Nein dachte sich Louisa, meine Power gebe ich dieses Mal nicht ab!» Aber als Momo sein Handy mit dem kurzen Kabel, welches aus Louisa herausragte, verbinden wollte, stellte er fest: «So ein Mist! Ein USB-C Kabel – und ich habe ein iPhone». Da hatte Louisa ja nochmal Glück gehabt... Momo steckte Louisa in die Seitentasche seiner Cargohose und verbrachte eine lustige Waldweihnacht mit seinen Bibern. Der Chlaus kam vorbei, und als es eindunkelte, war die ganze Abteilung um einen beleuchteten Weihnachtsbaum versammelt und sang gemeinsam Weihnachtslieder. Als alle Kinder und Eltern gegangen waren und alles aufgeräumt war, gingen die Leiter zusammen ins Pfadiheim, um den gelungenen Abend mit den Resten des heissen Apfelpunsches ausklingen zu lassen. Jetzt fiel Momo auch wieder die Powerbank ein. «Schaut mal, was Priz heute im Bus gefunden hat!» Mühsam kramte er das grüne Ding aus seiner Hosentasche und liess es am Kabel hin und her baumeln. «Hat aber leider das falsche Kabel dran.»

Eine Aufgabe für Louisa

«Das ist es, die hat mir noch gefehlt», jauchzte nun Smilie auf. «In unserem Landschaftsbild mit der Krippe für das Adventsfenster der Pfarrei fehlt doch noch die Beleuchtung



Auch dir wünschen wir eine energiereiche und strahlende Adventszeit.

für den Weihnachtsstern. Die Powerbank können wir als Energielieferanten nutzen!» Nach ein wenig Gebastel war Louisa mit dem Stern verbunden und wurde unter die Krippe mit dem Jesuskind gelegt. Louisa wollte aber ihre ganze Power für sich behalten und gab kein Milliampere durch das Kabel weiter. «So schade, geht nicht», sagte Smilie traurig. «Komm, wir schauen das morgen genauer an, ich habe keine Energie mehr und will nach Hause», meinte Momo. Nun war es ganz still und dunkel. Alle waren gegangen. Da hörte Louisa eine Stimme, die sie rief: «Louisa, Louisa». Wer kannte da wohl ihren Namen? «Louisa.» – «Ja? Wer ist da?» – «Ich bin es – das Kind in der Krippe.» «Was, das Kind in der Krippe?» – «Ja, ich liege über dir.» – «Was machst du da?» – «Ich gehöre zu dieser Weihnachtslandschaft und zeige, dass vor mehr als 2000 Jahren einer auf die Welt gekommen ist, der für alle da war, die keine Energie mehr hatten. Für die Armen und die, mit denen nicht gut umgegangen wurde, für die Traurigen und die Müden, er brachte ihnen Licht in ihr Leben. Das tut er auch heute noch. Daran soll ich erinnern, das ist meine Bestimmung. Und was ist deine Bestimmung?»

Was ist deine Bestimmung?

«Meine Bestimmung ist, meine Energie für mich zu behalten» – «Hmmm», sagte das Kind in der Krippe «Das bringt dir aber nichts.» «Warum?», erwiderte Louisa. «Auch wenn du mit aller Kraft versuchst, deine Energie nur für dich zu behalten, wirst du trotzdem immer ein wenig deiner Energie verlieren. Irgendeinmal hast du nichts mehr in dir und wenn du bis dahin deine Energie nie geteilt hast, werden die Menschen meinen, dass du kaputt bist. Im besten Fall landest du dann im Elektroschrott, wenn es dumm läuft, auch einfach in einem Mülleimer. Willst du das wirklich?» – «Nein, Elektroschrott, auf keinen Fall, ich will die Welt entdecken!».

Energie weitergeben, um Kraft zu tanken

«Dann», sagte das Kind in der Krippe, «dann wäre es gut, wenn du deine Energie freigibst, damit der Stern über der Krippe leuchten kann. So erfreust du die Menschen und sie können dank dir Energie auftanken. Wenn du leer bist, werden sie sich drum kümmern, dass du wieder Kraft bekommst, dann lebst du nach deiner Bestimmung. Und wer weiss, vielleicht kommst du so wieder in den Umlauf und kannst tatsächlich die Welt entdecken.» «Das wäre schön», sagte Louisa und liess ihre Energie fließen. Der Stern im Krippenbild erleuchtete die ganze Szene. Die Frau und der Mann an der Krippe, die Hirten, die Schafe, den Ochs und den Esel sowie die drei weisen Männer auf ihren Kamelen, die etwas abseits waren. Alles glänzte dank Louisa in goldgelbem Licht.

Durch das Strahlen aufmerksam geworden, begab sich als erstes ein obdachloser Mann zum Adventsfenster mit dem Landschaftsbild und schaute sich mit glänzenden Augen die Szene an. Er lächelte und spürte Wärme in der Kälte der Nacht.

GESCHENKE IN LETZTER MINUTE

Energiespender ohne Energieaufwand

Bald ist Weihnachten und damit gehen die zahlreichen, Essen, Apéros und sonstigen Anlässe einher. Es ist quasi ein ungeschriebenes Gesetz, dem*der Gastgeber*in ein kleines Geschenk mitzubringen. Eigentlich eine schöne Geste, aber wie, wo, wann soll man jetzt auch noch etwas besorgen? Schliesslich ist der Dezember auch sonst ein eher stressiger Monat. In Schulen und Unis stehen bald Prüfungen an. In den Büros die Geschäftsabschlüsse und im Detailhandel steht eh alles Kopf. Sprich, eigentlich will man die Läden, in denen man ein kleines, nicht allzu teures Geschenk findet, meiden. Doch keine Angst! Es gibt Mitbringsel, die du im Nullkommanichts, ohne grossen Energieaufwand, selbst herstellen kannst. Natürlich sind die folgenden Anleitungen auch Biber, Wöfli und Pfadi tauglich.

Energiebollen

Das Rezept ist erprobt und getestet und von hungrigen (Wöfli- und Pfadi-)Mäulern für fein empfunden worden. Die Kinder können selbst mithelfen beim Backen. Dieses Mal nicht von meiner Mutter, sondern von meiner Schwester. Es ist an ein altes Rezept aus dem Brückenbauer angelehnt. Für ca. 30 Stück Energiebollen brauchst du:

*270 g entsteinte Datteln, 3 EL Wasser, 50 g Haferflocken
80 g Nüsse nach Wahl, 170 g Trockenfrüchte nach Wahl,
Stabmixer.*

Die Datteln und das Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse mit den Haferflocken, Nüssen und Trockenfrüchten gut mischen. Als Nüsse können gehackte Baumnüsse, (gesalzene) Pistazien, Pinien, Haselnüsse genommen werden. Als Trockenfrüchte gehackte getrocknete Aprikosen, Apfelringe, Mango, Zwetschgen etc. Auch getrocknete Weinbeeren, Cranberries und andere Beeren sind geeignet. Je nach Saison, Vorlieben und Verfügbarkeit entsteht hierdurch ein individueller Mix. Die Mischung 15 Minuten ziehen lassen. Anschliessend mit kalt abgespülten Händen zu Bällchen von ca. 3 cm Durchmesser formen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech in der Ofenmitte bei 150 °C für 20 Minuten backen.



Von David Joller / Jupiter
und Anna Faust

Energie spendende Auszeit

Die Festtage fordern uns mental wie auch körperlich. Schenke deine*r Gastgeber*in doch einen kleinen Moment der Auszeit mit diesem Zitronen-Rosmarin-Badesalz. Die ätherischen Öle der Zitrone sind stimmungsaufhellend, während der Rosmarin den Organismus stärkt. Das Meersalz wirkt ausgleichend und regenerierend auf den Körper. Du kannst noch etwas Honig zufügen, dieser nährt und pflegt zusätzlich die Haut. Du brauchst für ein Glas circa:

1 Bio Zitrone, 1–2 kleine Äste Rosmarin, Meersalz (unjodiert und ohne Rieselhilfe) – die Menge passt du einfach an dein Glas an, Optional 1 TL Honig, 1 Einmachglas oder Vorratsglas.

Wasche die Zitrone mit heissem Wasser und tupfe sie trocken. Dann reibst du die Schale mit einer feinen Reibe ab. Es macht nichts, wenn noch etwas Weisses dabei ist. Entferne die Rosmarinnadeln vom Ästchen und hacke sie klein. Nun mixt du Salz, Rosmarin und Zitronenschale und den optionalen Honig gut durch. Den Honig musst du wirklich gut unterrühren, damit eine homogene Mischung entsteht. Jetzt füllst du das fertige Badesalz ab und kannst es, wenn du magst, noch schön beschriften und einpacken. Et voilà, fertig ist das Last-Minute-Geschenk, das entspannen lässt und gleichzeitig Energie spendet. Ein kleiner Tipp: Mache für dich direkt auch ein Glas!

PRAKTIPP



Energie nicht nur für uns Menschen

Vögel finden im Winter tendenziell weniger Futter, das ist kein Geheimnis. Klar, unsere Winter werden immer milder und trotzdem gibt es noch diese eisigen Tage – glaube ich jedenfalls. Es ist ganz einfach Vogelfutter selbst herzustellen und es sieht auch noch besser aus als die Maisen-Knödel in den gelben Plastiknetzen. Du brauchst:

Festes Fett, Du kannst entweder Kokosfett nehmen – sollte auch bei 10 Grad noch fest sein – oder alternativ Rindertalg oder Schweinemalz, eine Mischung aus Körnern – gibt es auch als Fertigmischung im Supermarkt, eine Tasse mit Henkel, ein Stück robuste Schnur, z. B. Hanfschnur, einen Ast, der etwas doppelt so lang ist wie deine Tasse tief – dieser dient als Vogelstange.

Schmelze zuerst das Fett, bis es flüssig ist. Gib die gleiche Menge der Körnermischung in die Pfanne und rühre die Masse ausgiebig um. Giesse die Masse in die Tasse, lasse sie etwas abkühlen und stecke das Ästchen bis zum Anschlag rein. Lasse die Masse komplett auskühlen. Nun musst du nur noch die Schnur am Henkel befestigen und die Tasse auf deinem Balkon oder Garten aufhängen.

Wärme ist Energie

Egal ob Cheminée, Kamin, Feuerschale oder im Wald, was gibt es Schöneres als sich an kalten Tagen an einem Feuer

aufzuwärmen? Die Feuerteufel*innen in eurem Umfeld werden Freude an diesem Geschenk haben! Diese Anzündhilfe braucht etwas Vorlaufzeit, da du zuerst in den Wald gehen musst, um das Material zu sammeln und es dann auch noch einige Tage trocknen lassen musst. Verbinde den Waldspaziergang doch direkt mit einer kleinen Auszeit für dich selbst und tanke etwas Energie. Du brauchst:

Wachs, Unbehandelte Schnur – z. B. Paketschnur, Hanfschnur oder Docht, Reiszweige – am besten von verschiedenen Bäumen in unterschiedlichen Dicken.

Lasse das Wachs im Wasserbad schmelzen. Schütze deine Arbeitsfläche mit Zeitungspapier. Nun brichst oder schneidest du die Reiszweige ca. auf dieselbe Länge ab. Stelle Bündel zusammen. Achte darauf, dass du unterschiedliche Ästchen in Art und Dicke miteinander kombinierst und binde sie dann mit der Schnur zusammen. Hier ist das Fingerspitzengefühl gefragt, da die trockenen Zweige gerne und schnell brechen. Das Wachs ist nun sicher flüssig. Beträufle die Schnur – diese dient als Docht – mit dem Wachs und lasse ihn trocknen. Und schon bist du fertig.

In der Hoffnung, dir den Energieaufwand beim Besorgen von Geschenken und Mitbringsel erspart zu haben, wünschen wir dir und deinen Pfadis viel Spass beim Nachbasteln.

KEINE SYNODE OHNE STIMME DER JUGEND!

Mit Jugendlichen und dem Verbandspräses
des VKP an der Weltsynode 2023 in Rom

Von Ivo Bühler / Tacker

Der Zug war bereits gut gefüllt, als er in Olten einfuhr. Gemeinsam mit den beiden Theologiestudent*innen Flurin und Marina aus Luzern suchten ich unsere Plätze. Myrta, die in der Jubla in der Region Basel aktiv ist, war bereits in unserem Abteil. Später stiessen Rahel und Cyprian, beide im Jugendrat des Bistums Chur aktiv, sowie Viktor, der Leiter der Fachstelle offene Kirchliche Jugendarbeit, zu unserer Reisegruppe.

Unterwegs zum DACHS-Bau

Unser Ziel war Rom und unsere Mission die Stimme der Jugend für die Zukunft der katholischen Kirche zu erheben. Dazu zogen wir in den DACHS-Bau ein und versuchten, in den folgenden Tagen mit Synodeteilnehmer*innen ins Gespräch zu kommen. D-A-CH-S ist ein Netzwerk von Vertreter*innen katholischer Jugendverbände aus Deutschland,

«Themen der Macht und des Machtmissbrauchs, die Stärkung der Rolle der Frauen, die Öffnung des Zugangs zu Ämtern und Weihe sowie die Gleichberechtigung aller, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität waren wichtige gemeinsame Anliegen.»

Österreich, der Schweiz und Südtirol. Synoden im Vatikan waren bislang Versammlungen von Bischöfen und Kardinälen, die den Papst zur Entwicklung der römisch-katholischen Kirche berieten. Mit dem Synodalen Prozess änderte der Pontifex die Spielregeln. Er lud alle, egal ob geweiht oder nicht, ob gläubig, katholisch, einer anderen oder keiner Religion zugehörig ein, sich in die Diskussion einzubringen. Die Rückmeldungen aus den Pfarreien wurden weltweit in den Bistümern und 2022 in Kontinentalsynoden diskutiert. Im Oktober 2023 wurden alle Ergebnisse der Kontinente in Rom weiterbesprochen. Das Besondere daran war, dass sich unter den 365 Teilnehmer*innen zum ersten Mal auch «Nicht-Geweihte» befanden, und davon 54 Frauen, und diese ein aktives Stimmrecht besaßen.

Die Stimme der Jugend

Nach einem ersten Kennenlernen am Donnerstagabend ging es anderntags an die Arbeit. In der Kennenlernrunde wurde dem Verbandspräses des VKP endgültig bewusst, dass seine Rolle, dem Alter geschuldet, definitiv nicht «die Stimme» der Jugend, sondern die des Vermittlers von Begegnungen für die rund 20 mitgereisten Jugendlichen sein musste. Im Austausch zu gemeinsamen Themenschwerpunkten zeigte sich rasch, dass insbesondere die Themen der Macht und des Machtmissbrauchs, die Stärkung der Rolle der Frauen, die Öffnung des Zugangs zu Ämtern und Weihe sowie die Gleichberechtigung aller, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität, wichtige gemeinsame Anliegen sind. Zudem war für alle klar: keine Synode ohne Stimme der Jugend!

Im Gespräch

Die Begegnung mit dem deutschen Frère Alois, Prior der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé, war unser erster Kontakt mit einem Teilnehmer der Synode. Wegen der Verpflichtung, zu den Inhalten der Gespräche zu schweigen, verriet uns Frère Alois, wie auch alle anderen Synodalen, die wir trafen, keine Details. Er lobte aber das wertschätzende und konstruktive Klima, welches in den Gesprächsrunden herrsche, und beklagte das Fehlen von jungen Menschen als Gegenüber. Er ermutigte uns in unserem Vorhaben, die Stimme der Jugend im Dialog mit Synodeteilnehmer*innen einzubringen und regte an, dass wir uns noch stärker über die Sprach- und Landesgrenzen vernetzen sollen. Weitere wertvolle Begegnungen fanden vor dem Eingangstor zum Vatikan statt. Wir versuchten dort mit Synodalen ins Gespräch zu kommen, die nach der Mittagspause unterwegs zu den nachmittäglichen Gesprächen waren. Unsere Initiative stiess auf grossen Anklang und unsere Anliegen auf interessierte Ohren. Diese Momente waren definitiv Highlights unserer Mission und die Reise wert. Auch ein weiterer Austausch mit LGBTQI+-Aktivist*innen, die für eine parallel laufende Tagung zum Thema Menschenrechte in der katholischen Kirche anreisten, war bereichernd. Nach einer Füh-

rung bei der Schweizergarde am Samstagmorgen und der Besichtigung des Petersdoms, waren wir zum Interview bei Radio Vatikan eingeladen. Am Abend trafen wir uns mit einer Delegation deutschsprachiger Bischöfe. Auch bei ihnen konnten wir unsere Anliegen deponieren und sie anschliessenden in kleinen Gruppen beim Abendessen vertieft diskutieren.

Wie es weitergeht

Rückblickend war für alle Beteiligten klar, dass sich die Reise gelohnt hat. Wir konnten unsere Anliegen einbringen und Stimme der Jugend sein. Auch wenn die mittlerweile publizierten Dokumente der Synode die grossen Veränderungen noch vermissen lassen, hegen wir die Hoffnung, dass sich die Kirche nun anfängt zu bewegen. Für die Fortsetzung der Synode im Herbst 2024 sind wir durch unsere Erfahrungen fest entschlossen den DACHS-Bau wieder zu betreiben. Wenn möglich während der gesamten Synode und mit einer wechselnden Gruppe von jungen Menschen, die immer wieder von neuem das Gespräch mit den Synodevertreter*innen suchen.

Interesse 2024 dabei zu sein?

Falls du Interesse hast, nächstes Jahr für ein paar Tage in den DACHS-Bau nach Rom zu kommen, oder du uns in der Organisation einer geeigneten Unterkunft weiterhelfen kannst, freue ich mich über ein Mail von dir an: tacker@vkp.ch

SENSIS – ZUSAMMEN INS GESPRÄCH KOMMEN

SENSIS Energie

Auch zum Thema Energie habe ich dir acht Aussagen zum gemeinsamen Diskutieren und Philosophieren vorbereitet. Sie können zu interessanten Diskussionen zur gegenseitigen Unterstützung und zum Verhalten in der Gruppe, zu Umweltthemen, zur Einnahme von körperoptimierenden Substanzen und zum eigenen Umgang mit Energie führen. Du kannst sie als Erweiterung für dein Sensis-Spiel nutzen oder einfach so in deinem Team diskutieren. Alle Infos zu Sensis sowie die Karten vergangener und dieser Ausgabe zum Ausdrucken findest du auf www.vkp.ch → KOMPASS → Sensis.



Bei Treffen in dieser Gruppe fühle ich mich anschliessend energiegeladen

Menschen mit zu viel Energie nerven

Meine Energie für andere einzusetzen, gibt mir Kraft

Energiesparen ist wichtig – aber einige übertrieben es

Ich tu schon viel, um Energie zu sparen, mehr geht einfach nicht

Nach einem Energydrink fühlt man sich sofort besser

Mukis haben nichts mit Kraft zu tun

Ich weiss, im Gegensatz zu den meisten Menschen, wie ich Energie tanken kann

ENERGIE – PLAYLIST

Eine Playlist zum Energietanken
und Energie wieder loswerden

Von Ivo Bühler / Tacker

Einmal Kraft tanken, bitte

Wenn ich mich energielos fühle, mache ich gerne einen Powernap und lasse mich dabei von Felix von Mindlook begleiten. Das gibt mir Kraft. Ich habe darum eine geführte Meditation an den Anfang dieser Playlist gestellt. Wenn du beabsichtigst die Playliste im Auto auf dem Weg nach Hause zu hören, solltest du den ersten Track besser überspringen!

X mal Power of Love

The Power of Love von Frankie goes to Hollywood war für mich ja schon lange gesetzt. Wie haben wir damals getanzt... Beim Erstellen der Playlist stellte ich fest, dass es da in den 80ern eine ganze Reihe Lieder mit diesem Titel gab. So sind noch zwei weitere reingerutscht.

Agathe Bauer

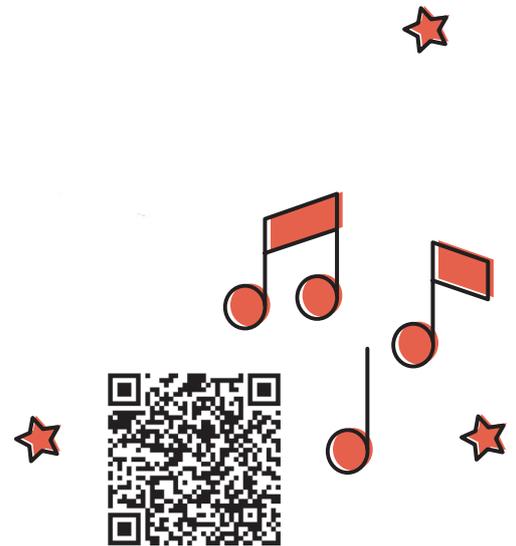
Auch The Power von Snap, bei welchem sich auch heute noch viele Fragen, warum die andauernd Agathe Bauer (I got the Power) rufen, musste in diese Playlist.

Soul Power

Auf der Suche nach dem Track «Soul Power», welchen ich statt bei James Brown fälschlicherweise bei seinem Saxophonisten Maceo Parker suchte, stolperte ich über drei weitere Perlen mit Soulpower.

Viele der weiteren Titel sind nach demselben Prinzip in die Playlist reingerutscht. Ich wusste, dass es da doch noch einen Titel mit «Horsepower», «Electric» oder «Energie» gibt und beim Suchen bin ich auf weitere spannende Songs gestossen. Eigentlich hätte ich gerne einen Protestsong von Franz Hohler zum AKW-Bau in Gösigen in die Liste geschmuggelt. Da blieb die Suche leider erfolglos.

Viel Spass beim Energietanken mit der Playlist zu diesem Heft.



KOMPASS
6/2023, 84. Jahrgang
erscheint sechsmal jährlich
ISSN 1661-3996

Herausgeber
Verband Katholischer Pfadi VKP

Jahresabonnentment
Für aktive Pfadi CHF 32.–, sonst CHF 37.–
(Ausland CHF 35.–/40.–)
Das Abonnement ist nur auf Jahresende
schriftlich kündbar.
IBAN: CH47 0900 0000 6002 1832 5

Redaktion und Adressänderungen
Zeitschrift KOMPASS, VKP
St. Karliquai 12, 6004 Luzern
Tel. 041 266 05 00
e-mail: kompass@vkp.ch, www.vkp.ch

Gestaltung
icona basel
Angensteinerstrasse 38, 4052 Basel
Tel: 061 312 25 10
www.icona-basel.ch

Druck und Versand
Oberholzer AG

KOMPASS Equipe
Ivo Bühler, Oftringen;
Anna Faust, Luzern;
David Joller, Bern;
Michael Weber, Zofingen