

KOMPASS

05/2025

PFADIZEITSCHRIFT FÜR LEITER*INNEN UND PRÄSES

KONTRAST

Arbeit – Freizeit

Hell – Dunkel

Nähe – Distanz



Verband
Katholischer Pfadi

www.kompass.vkp.ch

INHALT

Das Spannungsfeld	03
Arbeit	04
Freizeit	05
Hell	06
Dunkel	07
Der*die Protagonist*in	08
Der*die Antagonist*in	09
Fastfood – Mehr als Burger und Pommes	10
Slow Food – Genuss und Nachhaltigkeit im Fokus	11
Praktipp: Nähe und Distanz	12
Fokus: Adventskalender für Jugendliche	14
Sensis – Zusammen ins Gespräch kommen	15
Kontrast Playlist	16
Impressum	16

Bildquellen
Cover:
iStock, grebeshkovmaxim

Seite 4:
Stadtarchiv Baden
Seite 5:
plakatarchiv.com,
Albert Solbach
Seite 6:
wikipedia, Claude Monet
1891
Seite 7:
wikimedia, Michelangelo
Merisi da Caravaggio

Seite 8:
Wikimedia Commons /
Matthias Weiß
Seite 9:
Warner Bros; Lego
Seite 11:
Anna Faust
Seite 12&13:
PBS
KI generiert
KI generiert

EDITORIAL

Liebe*r KOMPASS-Leser*in

Indien – ein Land der Kontraste. Endlose Wüsten in Rajasthan treffen auf schneebedeckte Himalaya-Gipfel. Knallbunte Saris leuchten auf grauen Strassen. Moderne Bauwerke wie der Lotustempel stehen im Kontrast zu jahrhundertealter Baukunst wie dem Taj Mahal. Auf der Autobahn überholt der neueste BMW einen Karren, gezogen von zwei Eseln. Der stärkste Kontrast: Reichtum und Armut. In Delhi waren wir unterwegs auf dem Highway, auf der Suche nach einer Mall, um einen Freund zu besuchen. Die Stadt ist so riesig, dass selbst unser einheimischer Freund das Autofenster öffnete, um einen Tuk-Tuk-Fahrer nach dem Weg zu fragen. Mit einem waghalsigen Manöver verliessen wir die breite Strasse und fanden uns plötzlich in einem Slum wieder. Die Gassen wurden immer enger, die Häuser – kaum als das zu erkennen – wirkten, als stünden sie kurz vor dem Einsturz. Trotz spärlichem Licht war das Elend deutlich erkennbar. Und so, wie sich Blicke in unsere Richtung bohrten, auch die Botschaft: Ihr gehört nicht hier her. Dann, fast wie ein Schlag ins Gesicht, öffnete sich die Strasse und vor uns stand ein prachtvoll beleuchtetes Gebäude mit Springbrunnen, dessen Wasserspiel funkelte. Am Eingang die übliche Sprengstoffkontrolle. In der Tiefgarage wirkte der Lexus unseres Fahrers zwischen den Luxuskarossen fast bescheiden. In der Mall wurde Konsum regelrecht inszeniert und zelebriert. Gäste schnipsten und pfffen nach den Kellner*innen als seien sie Hunde. Von der Terrasse aus sah man, durch ein paar Bäume und die Strasse getrennt, die schummrigen Lichter und Schatten der Baracken. Reichtum und Armut – so extrem und so nah beieinander, dass ein Schritt den Kontrast zwischen beiden Welten überbrücken könnte und doch ist die Grenze scheinbar unüberwindbar.

In dieser KOMPASS-Ausgabe stellen wir dir auf jeder Doppelseite einen Kontrast vor. Pelé setzt sich unter anderem mit Protagonist*innen und Antagonist*innen auseinander. Jupiter stellt Slowfood und Fastfood gegenüber und Tacker beschäftigt sich im Praktipp mit dem allgegenwärtigen Thema Nähe und Distanz. Und als Abschluss findest du eine kontrastreiche Spotify-Playlist.

Viel Spass beim Lesen und liebe Grüsse
Anna / Surya

DAS SPANNUNGSFELD

Eine Einführung ins Thema und warum
Kontraste unser Leben bereichern

Von Anna Faust / Surya

Kalt – heiss. Hoch – tief. Nah – fern. Rau – glatt. Gross – klein.
Hart – weich. Schlau – dumm. Nett – böse. Klar – trüb.
Laut – leise. Alt – neu. Digital – analog. Ordentlich – chaotisch.
Natürlich – chemisch. Nass – trocken. Rund – eckig.

Gegensätze schärfen die Wahrnehmung

Kontraste begegnen uns ständig – in der Natur, in unserer Sprache, in Musik, Architektur, Mode, im Verhalten von Menschen. Mal springen sie uns sofort ins Auge, mal nehmen wir sie erst wahr, wenn wir genauer hinschauen oder hinhören. Unter dem Wort «Kontrast» versteht man einen stark auffallenden Unterschied oder einen Gegensatz. Der Begriff geht zurück auf das italienische Wort *contrasto* (Gegensatz), das wiederum aus den lateinischen Wörtern *contra* = gegen und *stare* = stehen gebildet ist – also «etwas, das sich gegenübersteht». Kontraste prägen, wie wir Dinge wahrnehmen. Sie schärfen Konturen, machen Unterschiede sichtbar und helfen uns Entscheidungen zu treffen – etwa, wenn ein helles Schild vor dunklem Hintergrund sofort unseren Blick auf sich zieht und uns den richtigen Weg weist oder uns warnt.

Spannung durch Kontraste

In der Kunst spielt der Begriff eine besonders wichtige Rolle. Schon seit Jahrhunderten arbeiten Künstler*innen mit Kontrasten – in der bildenden Kunst wie auch in der Literatur, Musik usw. Der Maler und Kunstpädagoge Johannes Itten prägte den Begriff in der Kunsttheorie entscheidend. Er untersuchte die Wirkung von kontrastierenden Farben und entwickelte so sieben grundlegende Farbkontraste. Die gegensätzlichen Farben erzeugen eine gewisse Spannung: Aktivität, Kraft, Lebensfreude, Drama, Aggression, Härte. Ähnliche oder gleiche Farben miteinander kombiniert wirken hingegen eher still, harmonischer und sanfter. Doch Kontraste sind nicht nur eine Frage von Farbe oder Form. Sie begegnen uns in der Musik, wenn leise Passagen plötzlich von einem lauten Akkord durchbrochen werden. Sie tauchen in Texten auf, wenn eine ruhige Beschreibung von einem plötzlichen Wendepunkt abgelöst wird. Kontraste ziehen uns an, weil sie Spannung erzeugen.

Die feinen Zwischentöne

Nur aus Kontrasten entsteht aber weder ein gutes Bild noch ein spannendes Lied. Ohne Übergänge, Zwischentöne und leichten Abstufungen würde ein Gemälde oder auch ein Musikstück flach wirken – man denke an ein Bild einer Mohnwiese, das nur aus einer grünen Fläche und roten Punkten bestünde. Erst die Schattierungen machen es interessant. Das gilt auch für unser Zusammenleben. Gesellschaftliche Debatten leben vom Austausch unterschiedlicher bis komplett gegensätzlicher Meinungen, vom konstruktiven Nebeneinander verschiedener Ansichten. Kontraste geben Denkanstösse, können den Horizont erweitern und helfen kreative Lösungen zu finden. Sie werden aber zum Problem, wenn sie nur noch dem Selbstzweck dienen – dann, wenn nur noch das Trennende gesehen wird. Extremismus und starres Schwarz-Weiss-Denken lassen keinen Raum mehr für Vielfalt. Wer die Welt nur in zwei Polen sieht, verliert den Blick für die Grautöne zwischen dem Schwarz-Weiss, die ein Bild oder eben das Leben und so die Gesellschaft vollständig machen.

Kontraste öffnen uns die Augen für neue Perspektiven und regen dazu an, genauer hinzuschauen. Sie fordern uns heraus, Position zu beziehen, aber auch die Zwischentöne zu erkennen. So gesehen sind Kontraste nicht nur Gegensätze, sondern auch Impulse – sie bereichern unser Denken, unser Zusammenleben und unser Leben insgesamt.

ARBEIT

Arbeiten, um zu leben, oder leben,
um zu arbeiten?



Von Michael Weber / Pelé



In dieser Metallwarenfabrik wurden Beleuchtungskörper gefertigt. Aufnahme von 1905.

Unter Arbeit werden alle bewussten und zweckgerichteten körperlichen, geistigen und seelischen Tätigkeiten des Menschen, die der Daseinsversorgung dienen, verstanden. Mit einer solchen Definition wird Arbeit nicht auf eine bestimmte Form oder ein bestimmtes Verhältnis eingeschränkt. Im Verlaufe der Zeit ist Arbeit sehr unterschiedlich beurteilt worden. In der Antike wurde ausschliesslich körperliche Arbeit im Landbau und Handwerk als Arbeit verstanden und geradezu verachtet. Ein freier Bürger lebe nicht unter dem Zwang eines anderen, wie es die Arbeit mit sich bringe, so Aristoteles (384–322 v. Chr.). In der ständischen Gesellschaft des frühen Mittelalters wurde die Arbeit dem untersten Stand der «laboratores» zugewiesen. Der niedere Stand der vor allem in der Landwirtschaft tätigen Arbeit er*innen hatte für den Erhalt der beiden anderen Stände des Adels und Klerus zu sorgen. Arbeit wurde weiterhin gering bewertet, bekanntlich war sie nach dem Sündenfall mit Mühsal beschwert (Gen 2,15). Und doch wurde mit der Zeit Arbeit positiver beurteilt. Mit zunehmender Arbeitsteilung entwickelte sich der Gegensatz zwischen Handarbeitern und sogenannten Müssiggängern wie Kaufleuten, Rentiers, Magistraten, Amtsleuten und Notaren. Bei den Handwerkern und Kaufleuten bildete sich ein neuartiges Berufsbewusstsein aus. Zunehmend definierten sich die einzelnen Sozialgruppen über die Arbeit und es entwickelte sich eine differenziertere Vorstellung von Arbeit, was auch zu mehr Verordnungen und Kontrollen führte.

Vom reformierten Arbeitsethos zum Kapitalismus

Mit dem im 16. Jahrhundert aufkommenden reformierten Arbeitsethos erfuhr Arbeit eine weitere Aufwertung – wenn sie nützlich war und nicht nur der «Fleischeslust» diente. Durch ehrliche Arbeit erworbener Reichtum war zugleich Ausdruck göttlicher Gnadenwahl und sozial-ethische Verpflichtung. Der Soziologe Max Weber brachte die protestantische Berufsethik mit der Entfaltung des Kapitalismus in Verbindung, worüber noch heute diskutiert wird. Mit der Aufklärung wurde dieses Arbeitsethos säkularisiert und

Arbeit als ursprüngliches Kapital der Nation angesehen. Im 19. Jahrhundert erfuhr die Arbeit als Grundprinzip der bürgerlichen Weltgestaltung eine weitere Aufwertung. Sie wandelte sich zusehends von der Familien- und Hauswirtschaft zur Lohnarbeit. Zwischen den Glücksversprechen durch die Arbeit und dem Druck, der auf Lohnarbeit lastete, entstand ein grosser Gegensatz und die soziale Ungleichheit wuchs. Die Lage der Fabrikarbeiter*innen war durchaus prekär. Zudem entwickelte sich eine geschlechtsspezifische Entwicklung des Arbeitsbegriffes, was zu «Frauenberufen» führte und dazu, dass Nichterwerbsarbeit im Haushalt nicht mehr als «Arbeit» angesehen wurde.

Soziale Absicherung und Selbstverwirklichung

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden vermehrt Gesetze zur Verbesserung der Lage der Arbeiter*innen verankert, wie zum Beispiel Höchstarbeitszeiten, ein Mindestmass an Arbeitssicherheit oder die Einführung sozialer Sicherungssystemen. Mit dem technischen Fortschritt wie Mechanisierung, Automatisierung hin zur Digitalisierung veränderte sich die Arbeit sehr stark. Heute dient die Arbeit nicht mehr nur der Existenzsicherung, sondern auch der persönlichen Entfaltung. Entsprechend sind Aspekte wie Sinnhaftigkeit und Identifikation mit der Tätigkeit oder Handlungsspielraum und Weiterentwicklungsmöglichkeiten wichtiger. Homeoffice und flexiblere Arbeitszeitgestaltung – wo es möglich ist – sowie mehr Freizeit tragen dazu bei, dass Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit oder Work und Life verschwimmen.

FREIZEIT

Keine Zeit in der Freizeit?



Von Michael Weber / Pelé

Freizeit ist die Zeit, die weder der Erwerbs- und Familienarbeit (oder Schule) noch der Befriedigung körperlicher Bedürfnisse wie Schlafen oder Essen dient und jede*r Einzelne selbstbestimmt gestalten kann. Freizeit in unserem Verständnis ist eine Folge der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Sie ist gemäss der Leistungs-ideologie die arbeitsfreie Restzeit, die man sich durch Arbeit verdient hat. Im Mittelalter herrschte ein zyklisches Zeitverständnis, bestimmt durch die Jahreszeiten, die Wettereinflüsse und wiederkehrenden Feste. Ein grosser Teil der arbeitsfreien Zeit machten Feiertage und Sonntage aus, die meist zusammen begangen wurden. So bestand dann doch eine gewisse soziale Kontrolle – die Zeit konnte also nur bedingt selbstbestimmt gestaltet werden. Die Männer verbrachten Zeit in Gasthäusern und bei Spielen. Beides war jedoch nicht immer von der Obrigkeit erwünscht: Mit Vorschriften versuchte sie in ihren Augen schädliche Auswüchse zu unterbinden. Es kann ja auch angezweifelt werden, wie sehr die Zeit in den Gasthäusern der Erholung diene. Arbeit und Freizeit waren in der vorindustriellen Zeit im Allgemeinen noch nicht klar getrennt.

Regelung der Arbeitszeit

Mit der Industrialisierung veränderte sich das Verhältnis zur Arbeit sehr grundlegend. Viele verdienten nun ihren Lebensunterhalt mit Lohnarbeit auswärts, was zu einer deutlichen Trennung der Sphären Arbeit und Privatleben führte. Mitte des 19. Jahrhunderts regelten erste Fabrikgesetze die Arbeitszeit der Arbeiterschaft. Das eidgenössische Fabrikgesetz von 1877 brachte den 11-Stunden-Tag (vorher waren es 12 bis 14 Stunden). Mit den tieferen Arbeitszeiten entwickelte sich ein stärkeres Freizeitbewusstsein. Nun entstanden viele Vereine wie Gesangsvereine, Schützenvereine oder religiöse Vereine mit einer eigenen Vereinskultur. Das Vereinsleben diente der Bildung, Geselligkeit, Erholung und Unterhaltung, aber auch der sozialen Verankerung und der Selbstdarstellung. Aber auch zuhause konnte die Freizeit genutzt werden. Licht und Elektrizität verlängerten den Tag und damit die Freizeit. Es wurden immer

mehr Bücher gelesen, Brett- und Kartenspiele gespielt und musiziert. Frauen widmeten sich – entsprechend der von der Gesellschaft zugeschriebenen Rolle – der Handarbeit. Die Eisenbahn ermöglichte den besser gestellten Menschen kleinere und grössere Reisen oder gar Ferien.

Freizeitindustrie und Ehrenamt

Um die Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert wurde Zerstreuung und Unterhaltung im Kino, im Zirkus beim Tanz oder in der Oper, Operette und Zauberspieltheater angeboten. Verschiedene Zeitschriften erreichten in diesen Jahren sehr hohe Auflagen. Auch der Sport erfreute sich zunehmender Beliebtheit und bekanntlich wurden zahlreiche Jugendorganisationen in dieser Zeit gegründet, wie 1913 der Schweizerische Pfadfinderbund und 1919 der Bund Schweizer Pfadfinderinnen. Nicht ganz absichtslos griffen Jugendorganisationen «ordnend in die Freizeit der Jugendlichen ein» und «boten eine kontrollierte Freizeitbeschäftigung, die je nach politischer und konfessioneller Ausrichtung die Sozialisation der Jugendlichen mitbestimmte», wie es im Historischen Lexikon der Schweiz formuliert ist. Mit zunehmendem Wohlstand und mehr Ferien und arbeitsfreien Tagen in den 1950er- und 1960er-Jahren erlebte auch der private Freizeitbereich einen wirtschaftlichen Aufschwung. Die Palette an Konsumgütern und Angeboten wurde immer breiter und führten zu vielfältigen Lebensstilen. Das Freizeitverhalten wurde genauso identitätsstiftend wie der Beruf. Für viele ist es wichtig, dass sie in der Freizeit etwas Sinnvolles tun, was Studien zur Freiwilligenarbeit zeigen.



Plakat von Albert Solbach von 1933, das zum Baden in Luzern anregt.

HELL

Zwischen Spiritualität, Impressionismus und Klimaforschung: eine Entdeckungsreise in die Kraft und die Nebenwirkungen des Hellen.

Von Anna Faust / Surya

Licht ist Voraussetzung für das meiste Leben auf der Erde. Ob man nun an die göttliche Schöpfung glaubt oder an einen Urknall: Fest steht, dass es hell werden musste, damit Leben, wie wir es heute auf der Erde kennen, überhaupt entstehen konnte. Besonders wichtig war das Licht dabei für die Photosynthese. Also dafür, dass Pflanzen Sauerstoff produzieren und so die Grundlage für höheres Leben schaffen konnten.

Vielleicht liegt darin auch der Grund, weshalb die Farbe Weiss in vielen Religionen und Kulturen eine besondere Rolle spielt. Wer Licht als göttlich versteht, sieht im Weiss, als hellste Farbe, mehr als eben «nur» eine Farbe: Brautkleider, Taufgewänder oder das päpstliche Weiss sind Ausdruck davon. Im Buddhismus trägt man Weiss in der Trauer, als Zeichen der Befreiung von Zeit und Raum, zusätzlich zu den geläufigen Bedeutungen wie Reinheit und spirituelle Vollkommenheit.

Hell malen mit Nebenwirkung

Während Licht in Religionen oft als göttliches Prinzip verehrt wird, versuchten Künstler*innen des Impressionismus im 19. Jahrhundert das Licht zu beobachten, zu verstehen und in Farbe umzusetzen. Die Impressionist*innen wollten nicht einfach Gegenstände darstellen, sondern sichtbar machen, wie das Licht sie verändert – wie es Farben verschiebt, Flächen auflöst und Atmosphäre schafft. Licht wurde zum eigentlichen Motiv. Deshalb verzichteten viele Künstler*innen auf harte Konturen und malten mit schnellen, sichtbaren Pinselstrichen. Viele Werke entstanden im Freien, um das natürliche Licht direkt einzufangen.

Um diese Helligkeit zu erreichen, verwendeten die Maler*innen Bleiweiss – ein stark deckendes Pigment mit gefährlichen Nebenwirkungen. Es war hochgiftig und verursachte unter anderem blaue Lippen, Magenkrämpfe und die sogenannte «Malerkolik». Bleiweiss kam auch in der Kosmetik zum Einsatz – etwa in Hautcremes und Schminke, um das Gesicht blässer wirken zu lassen. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde es durch Zinkweiss ersetzt, doch viele hielten trotzdem am Altbekannten fest. Heute ist die Verwendung von Bleiweiss in den meisten Ländern verboten.



Dieses Bild vom impressionistischen Künstler Claude Monet, gemalt 1891, ist eines von rund 23 Bildern aus der Serie «Pappeln an der Epte». Diese Bilder-Serie malte er von seinem Atelier-Boot aus.

Hell mit kühlender Wirkung

Ein Forschungsteam aus den USA entwickelte vor einigen Jahren eine Farbe, die 98 Prozent des Sonnenlichts reflektiert – ursprünglich, um Gebäude in der Klimakrise passiv zu kühlen. Die Farbe gilt als die hellste Farbe der Welt und steht sogar im Guinness-Buch der Rekorde.

Dass helle Flächen weniger Wärme speichern als dunkle, zeigt sich auch in der Natur: Die Polarkappen funktionieren wie riesige Spiegel. Das weisse Eis reflektiert bis zu 90 Prozent der Sonnenstrahlen zurück ins All und hilft so mit, die Erde kühl zu halten. Schmilzt es, treten dunklere Flächen wie Stein oder das Meer zum Vorschein, die deutlich mehr Wärme aufnehmen.

Wie hell ist zu hell?

Klar brauchen wir Sonnenlicht, um zum Beispiel unseren Vitamin-D-Haushalt aufzuladen. Doch Helligkeit rund um die Uhr hat Folgen. Zu viel künstliches Licht in der Nacht stört den Schlaf, schwächt die innere Uhr und kann langfristig sogar die Gesundheit beeinträchtigen. Auch Tiere verlieren durch Dauerbeleuchtung ihre Orientierung – etwa Zugvögel, Insekten oder nachtaktive Tiere. Lichtverschmutzung verdrängt zudem den Sternenhimmel und mit ihm das Staunen über das Hell im Dunkel.

DUNKEL

Zwischen Mythen, Barockmalerei und Tiefsee: eine Entdeckungsreise in die Geheimnisse, Gefahren und Chancen der Dunkelheit.

Von Anna Faust / Surya



Das Bild Judith und Holofernes – gemalt 1597/98 – zeigt deutlich welchen Raum die Dunkelheit in Caravaggios Werken einnimmt. Mit dem starken Hell-Dunkel-Kontrast schafft der Künstler eine enorme Dreidimensionalität und Dramatik der ohnehin schon makaberen Szene.

Die Dunkelheit wirkt auf viele Menschen bedrohlich. In der Finsternis verschwimmen die Konturen, man sieht nicht, was auf einen zukommt. Kein Wunder, dass das Dunkel in Mythen und Geschichten oft mit Angst, Gefahr oder dem Bösen verbunden wird. Auch in den Religionen spielt das Dunkel eine Rolle. In der Bibel beginnt alles im Chaos und in der Finsternis. Im Hinduismus steht die Göttin Kali für das Dunkle, das Zerstörerische, aber auch für Erneuerung und Schutz.

In der Sprache spiegelt sich die kulturelle Bedeutung der Dunkelheit wider, so spricht man von dunklen Machenschaften oder einer düsteren Vorahnung. Schwarz steht für das Verborgene, das Endgültige – aber auch für Würde, Eleganz und Tiefe. In der Mode gilt die Farbe als Klassiker. Dunkelheit ist nicht einfach negativ.

Dunkel inszenieren

In der Kunst wurde das Dunkel gezielt eingesetzt. Besonders in der Malerei des Barocks arbeiteten die Künstler*innen mit starken Hell-Dunkel-Kontrasten, dem sogenannten Chiaroscuro. Unter anderem der italienische Maler Caravaggio nutzte diese Technik, um Figuren wie aus der Dunkelheit heraus ans Licht treten zu lassen. Seine Werke leben von der Spannung zwischen Sichtbarem und Verborgenen. Das Dunkle ist nicht bloss Hintergrund, sondern aktiver Teil der Bildaussage. Schatten und Dunkelheit schaffen in diesem Fall Dramatik und Tiefe.

Auch in der Wissenschaft ist das Thema Dunkelheit von Interesse. Das Material, resp. die Farbe, Vantablack wurde entwickelt, um Streulicht in Teleskopen zu minimieren. Es absorbiert 99,96 Prozent des Lichts – dunkler geht es nicht. Gegenstände, die damit beschichtet sind, verlieren ihre Form und wirken wie schwarze Löcher. In einem Ausstellungskontext ist sogar schon jemand versehentlich in eine Vantablack-Skulptur gefallen. Das rund 1.80 Meter tief ausgehobene Loch ist optisch nicht als Loch wahrnehmbar (unbedingt googeln: Anish Kapoor «Descent Into Limbo»).

Dunkle Ursprünge

Tatsächlich ist Licht nicht zwingend Voraussetzung für Leben. In den Tiefen der Ozeane – dort, wo kein Sonnenstrahl mehr hinkommt – existieren Lebewesen, die ohne Photosynthese auskommen. Sie gewinnen ihre Energie aus heissen, chemischen Quellen am Meeresgrund, sogenannten Schwarzen Rauchern oder Hydrothermalquellen. Forschende vermuten, dass genau dort, in absoluter Dunkelheit, das erste Leben auf der Erde in Form von Mikroorganismen, begonnen haben könnte.

Dunkelheit zwischen Ruhe und Rückzug

Der Mensch braucht die Dunkelheit, um herunterfahren zu können. Erst in der Nacht, wenn wir schlafen, produziert unser Körper das Schlafhormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert und für Regeneration sorgt. Dunkelheit signalisiert Ruhe – und ohne sie fehlt dem Körper die Orientierung. Doch auch Dunkelheit kann zu viel werden. In Regionen mit langen Winternächten leiden manche Menschen unter Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen – der sogenannten Winterdepression. Auch das soziale Leben kann unter anhaltender Dunkelheit leiden, wenn Rückzug zur Regel wird. Licht und Dunkelheit stehen nicht nur im Kontrast, sie bedingen einander. Ob als Wechselspiel in der Natur, als Taktgeber im Alltag oder als Gestaltungsmittel in der Kunst – erst im Zusammenspiel entfalten sie ihre Wirkung. Ohne das eine wäre das andere kaum wahrnehmbar.

DER* DIE PROTAGONIST*IN

Der*die Held*in ist
nicht immer ein*e Held*in



Auch Held*innen haben ihre verwundbare Stelle, so wie zum Beispiel die berühmte Achillesferse.

Das Wort Protagonist*in stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich «erster Kämpfer auf dem Theater». Damit werden in der griechischen Tragödie die Darsteller der Hauptrolle bezeichnet. Ja genau, nur Darsteller, denn die Frauen waren im antiken Griechenland von der Schauspielerei ausgeschlossen. Das hat sich geändert. Heute wird unter Protagonist*in die wichtigste Person einer Erzählung oder die wichtigste Rolle in einem Theaterstück oder Film verstanden. Er*sie ist Träger*in der Handlung, also massgeblich an den dargestellten Ereignissen beteiligt und entscheidend, dass diese Ereignisse in einen sinnvollen Zusammenhang gestellt werden können. Der*die Protagonist*in handelt, um ein Ziel zu erreichen und die eigene Situation zu verändern. Sehr oft ist irgendeine Form des Konfliktes der Motor der Geschichte. Heute wird der*die Protagonist*in meist Held*in genannt. Doch Held*in ist nicht gleich Held*in!

Held*in, Antiheld*in, Nichtheld*in

Eins vorneweg: Zwischen der Gegenüberstellung Held*in vs. Antiheld*in und Protagonist*in vs. Antagonist*in besteht ein grundsätzlicher Unterschied. Held*innen wie auch Antiheld*innen sind Protagonist*innen, Antiheld*innen sind dabei anders ausgestaltet. Was also zeichnet den*die Held*in aus? Zunächst einmal wird der*die Held*in zum*zur Held*in, indem er*sie handelt. Dieses Handeln ist im Rahmen der vorherrschenden Ideale der Zeit moralisch sinnhaft, er*sie

hat eine «edle Absicht». Und schliesslich hebt sich der*die Held*in mit dem Handeln vom Rest der Bevölkerung ab. Der*die Antiheld*in unterscheidet sich entsprechend in mindestens einer Hinsicht. Auf den Punkt gebracht, gibt es zwei Erscheinungsformen: Der*die Antiheld*in, welche*r dem, was gesellschaftlich als gut betrachtet wird, zuwiderhandelt oder zumindest nicht mit hundertprozentiger Sicherheit auf der «richtigen» Seite steht, und der*die Antiheld*in, welche*n man als Versagertypen bezeichnen könnte. Als dritte Bezeichnung bietet sich Nichtheld*in an für eine Figur, die keine Initiative zeigt und den Ereignissen hilflos und handlungsunfähig – passiv, resigniert, gelangweilt – gegenübersteht.

Das Heroische

Das Heroische ist wesentlich für*Held*innen wie Antiheld*innen. Wir müssen eine gemeinsame Vorstellung davon haben, was Held*innen ausmacht, was wir eigentlich meinen, wenn wir über eine*n Held*in sprechen. Denn Heldentum ist immer eine Zuschreibung, wir machen Held*innen und dies ist abhängig von der Zeit. Die Held*innen der Antike waren sehr widersprüchliche Gestalten, die nur in bestimmten Bereichen und Aspekten Held*innen waren. Zu Held*innen wurden sie eigentlich erst nach ihrem Tod. Im Mittelalter waren Held*innen mit christlich-ritterlichen Werten ausgestattet: Klugheit, Mässigung, Tapferkeit, Gerechtigkeit, Höflichkeit. In der Frühen Neuzeit verschob es sich hin zu Held*innen, die eher aus der Unterschicht stammten und Abenteuer durch Bauernschläue und Glück bestanden. Zur Kampfeskraft gesellten sich Patriotismus, Humanität und Bildung. Im 20. Jahrhundert wurde Heldenkult von den Nationalsozialisten wie auch von den Kommunisten betrieben, was dazu führte, dass nachfolgend politisches Heldentum kritisch beurteilt wurde. Held*innen wanderten in die Unterhaltungskultur ab: Comics und Filme über Superheld*innen und Musik, Film und Sport, wo Stars zu absoluten Idolen stilisiert werden. Manche wännen uns heute in einer postheroischen Gesellschaft, die aber nur so vor Alltagsheld*innen stotzt.

Von Michael Weber / Pelé

DER* DIE ANTAGONIST*IN

Erst durch den*die Widersacher*in wird
der*die Heldin zum*zur Held*in



Der Joker als Erzfeind von Batman ist wohl einer der berühmtesten Antagonisten überhaupt und brachte es damit sogar zu seiner eigenen Legofigur.

Mit Antagonist*in wird der*die Gegenspieler*in des*der Protagonist*in bezeichnet. Er*sie ist der*die Widersacher*in, das Gegenüber, an dem der*die Held*in Kontur gewinnt. Protagonist*in und Antagonist*in handeln im gleichen Handlungsfeld, folgen aber unterschiedlichen oder gar entgegengesetzten Handlungszielen. Doch irgendwann im Verlauf der Handlung werden die zwei Personen aufeinandertreffen. Es kommt zum Duell. Dramatisch, episch, emotional. Das Publikum, die Leserschaft fiebert mit und entwickelt Sympathien und Antipathien. Meist ist es für den*die Protagonist*in und gegen den*die Antagonist*in. Aber nicht immer. Je nach Absicht der Erzählung und wie der*die Antagonist*in konturiert ist, kann es auch anders sein. Im Zentrum der Perspektive steht der*die Protagonist*in, der*die sich verschiedenen Antagonist*innen gegenübersehen kann.

Motor des Konflikts

Den meisten Erzählungen liegt ein Konflikt zugrunde, wodurch in der Erzählung Spannung entsteht. Der*die Held*in muss Prüfungen bestehen, sich gegen andere bewähren. Die Person, die meist Konflikte auslöst oder aufrechterhält, ist der*die Antagonist*in. Was macht ihn*sie also genauer aus? Als Gegenspieler*in steht er*sie in direktem Gegensatz

zu den Zielen, Werten oder Handlungen des*der Held*in. Nicht immer ist er*sie böse, auch wenn man gleich an klassische Bösewichte denkt. Das Handeln kann auch moralisch nachvollziehbar oder sogar sympathisch sein, nur halt mit anderen Zielen. Nicht selten spiegelt der*die Antagonist*in Eigenschaften, in einer überzeichneten oder verdrehten Form. So wird deutlicher sichtbar, wofür der*die Held*in steht. In der Erzählung wird mit dem Aufeinandertreffen die Handlung vorangetrieben, der*die Protagonist*in gezwungen, zu handeln, sich zu entwickeln und über sich hinauszuwachsen. Der*die Antagonist*in verkörpert nicht selten ein Gegenprinzip, zum Beispiel Chaos vs. Ordnung, Kontrolle vs. Freiheit, Hass vs. Liebe. Auch Gegensatzpaare gehören zum grundlegenden Inventar einer guten Geschichte.

Gegenspieler auch in der Natur

In der Ökologie wird als Antagonist eine Art bezeichnet, die in Konkurrenz oder Feindbeziehung zu einer anderen Art steht. Der Gegensatz zum Antagonisten ist der Synergist. Im weiteren Sinn kann sich der Begriff auf jeder Form der Wechselbeziehung zwischen Individuen, Populationen oder Arten beziehen. In der Medizin tauchen Antagonisten in unterschiedlichen Bereichen auf. In der Pharmakologie, der Arzneimittellehre, ist es ein Wirkstoff, der die Wirkung eines anderen Moleküls blockiert oder abschwächt. Auch in den Stoffwechselwegen gibt es funktionelle Antagonisten, wie zum Beispiel Insulin, das den Blutzuckerspiegel senkt, und Glukagon, das ihn erhöht. Sie wirken also gegensätzlich. Und dann gibt es den Antagonisten auch noch im muskulären Zusammenspiel der Gliedmassen, das auch als Gegenspielerprinzip bezeichnet wird. Die klassische Anatomie geht davon aus, dass dieses Prinzip am Beispiel der Beuge- und Streckmuskeln am Arm so beschrieben werden kann: Wenn der Beuger (Bizeps) beim Anbeugen des Arms aktiv verkürzt wird, wird der Strecker (Trizeps) gleichzeitig passiv gedehnt. Wenn umgekehrt beim Ausstrecken des Arms der Strecker aktiv verkürzt wird, wird der Beuger passiv gedehnt. Oder ein bisschen einfacher: Ein Muskel zieht, der andere lässt los.

FASTFOOD – MEHR ALS BURGER UND POMMES

Die Vielfalt von Fastfood-Angeboten hat sich stark erweitert und beinhaltet mehr als man auf den ersten Blick denkt. Doch klassische Fastfood ist nach wie vor sehr beliebt, und das hat seinen gesundheitlichen Preis.

Von David Joller / Jupiter

Wenn wir von Fastfood sprechen, verstehen wir darunter oft schnell zubereitete, standardisierte Gerichte, die unterwegs konsumiert werden. Viele denken dabei an den Big Mac, der weltweit nach demselben Rezept zubereitet wird, oder an die knusprigen Pommes Frites, die in Sekundenschnelle aus der Fritteuse auf den Teller gelangen. Diese Definition deckt sich teilweise mit dem Konzept der «hochverarbeiteten Lebensmittel» der NOVA-Definition, die in der Ernährungsindustrie verwendet wird. Sie beschreibt Produkte, die viele Verarbeitungsschritte durchlaufen haben und viele Zutaten sowie Zusatzstoffe enthalten, um Optik, Geschmack, Haltbarkeit und Textur zu verbessern. Viele Fastfood-Produkte fallen in diese Kategorie.

Mehr Vielfalt

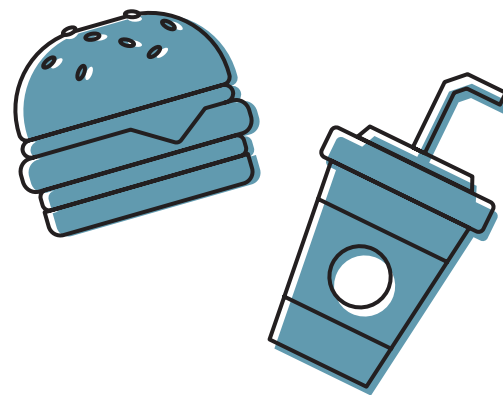
Bezüglich der schnellen Zubereitung und des schnellen Konsums fallen viele andere Gerichte in diese Kategorie, die nicht gross mit den oben erwähnten Definitionen übereinstimmen. Die Take-away-Theken der Detailhändler sind mittlerweile gefüllt mit frisch zubereiteten Salatkombinationen, Sandwichvarianten mit und ohne Fleisch bzw. tierische Zutaten. Diese enthalten eine ausgewogenere Zusammensetzung der Nährstoffe mit mehr Rohfasern, Vitaminen und weniger Zucker. Der Guggeli-Stand auf dem Land oder die Foodtrucks in den Städten bringen uns Fastfood aus allen kulinarischen Richtungen näher. Fastfood ist in den letzten Jahrzehnten vielfältiger geworden und wird durch Street Food abgelöst.

Trotz dieser Vielfalt ist der Schweizer Markt für Fastfood heiss umkämpft von grossen Fastfood-Anbietern. McDonald's ist der klare Marktführer und hat über 180 Filialen in der Schweiz. Im Jahr 2024 soll der Fastfood-Riese in der Schweiz erstmals über eine Milliarde Franken Umsatz gemacht haben. Er plant weitere Filialen zu eröffnen und will bis 2026 rund 250 Millionen Franken in die Erweiterung und Erneuerung der Filialen investieren. Burger King mit gut 90 Filialen und Subway mit 55 Filialen liegen klar dahinter. Zusätzlich gibt es weniger bekannte Burger-Ketten wie Holy Cow, Kentucky Fried Chicken, Five Guys und Carl's Jr.

Vor Kurzem hat die bekannte Fastfood-Kette Wendy's angekündigt, wieder in der Schweiz Fuss zu fassen. Zusammen mit allen Kebap-, Taco-, und Pizzaketten gibt es knapp 500 Filialen die in der Schweiz, unsere Lust nach Fastfood decken.

Konsum mit Folgen

Die medizinischen Folgen des regelmässigen Konsums von Fastfood sind belegt. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und andere metabolische Störungen. Dies ist auf den hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Transfetten, Salz und Zucker sowie den geringen Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen in den hochverarbeiteten Lebensmitteln zurückzuführen. Zusätzlich können diese Produkte bei übermässigem Konsum zu einer Sucht führen: Die Lebensmittel enthalten viel Zucker und Fett und sind deshalb geschmacklich sehr gut. Sie stimulieren im Gehirn das Belohnungssystem, ähnlich wie Tabak oder Alkohol. Die Tendenz ist auch in der Schweiz nicht anders als in anderen westlichen Ländern: der Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Menschen nimmt zu. Aktuell sind rund 15 Prozent der Kinder und 43 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder fettleibig.



SLOW FOOD – GENUSS UND NACHHALTIGKEIT IM FOKUS

Als Gegenpol zum aufkommenden Fastfood wurde, korrekt, der «Slow Food» ins Leben gerufen. Dass dies in Italien war, verwundert wenig. Ein Einblick in die Philosophie der Organisation.

Von David Joller / Jupiter

Wir schreiben das Jahr 1986, als McDonald's eine neue Filiale in Rom eröffnete. Im Zuge der Globalisierung und der Dominanz von Fastfood-Ketten fürchtete man den Verlust der traditionellen Esskultur. Der spätere Gründer der Organisation Slow Food, Carlo Petrini, und Redakteur*innen einer Zeitung organisierten ein öffentliches Protestessen auf der Spanischen Treppe mit traditionellen italienischen Speisen. Einige Jahre später wurde Slow Food als Antwort auf diese Bedrohung gegründet, als Plädoyer für eine Rückbesinnung auf die Qualität, die Tradition und den Genuss des Essens. Das Logo, eine Weinbergschnecke, symbolisiert bewusst die Langsamkeit und den Genuss. Die Organisation setzt sich für lokale Esskulturen ein und will das Bewusstsein für eine ökologisch und sozial nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft fördern. Sie ist eine globale Bewegung und mittlerweile in mehr als 160 Ländern präsent.

Eine Philosophie nicht nur auf dem Teller

Das Herzstück von Slow Food bildet die Philosophie «Gut, Sauber, Fair». Gut bezieht sich auf die Qualität und den Geschmack der Lebensmittel. Es geht um Produkte, die auf traditionelle Weise hergestellt werden, die authentisch schmecken und die Freude am Essen fördern. Sauber und fair beziehen sich auf den ökologischen und sozialen Aspekt der Nachhaltigkeit:

- Sauber bedeutet, dass die Lebensmittel auf eine Weise produziert werden, die weder der Umwelt noch der Tiergesundheit schadet. Dies schliesst nachhaltige Anbaumethoden, den Verzicht auf chemische Pestizide und eine artgerechte Tierhaltung ein.
- Fair betont die gerechte Entlohnung der Produzent*innen und faire Arbeitsbedingungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Es geht darum, die Arbeit der Bäuer*innen, Fischer*innen und Handwerker*innen wertzuschätzen und ihnen eine Existenzgrundlage zu sichern.
- Zugleich setzt sich die Organisation «für eine Welt ein, in der alle Menschen Zugang zu Lebensmitteln haben, die gut sind, und zwar für sie selbst, für die Menschen, die sie produzieren, und für den Planeten.»

Slow Food zeichnet mit ihrem Label einzelne Produkte aus, die ihrer Philosophie entsprechen. Dabei spielen die traditionelle und ökologische Herstellung eine Rolle, die Regionalität der Produkte und die Herstellung von Kleinproduzent*innen. So ist zum Beispiel der Alp Sbrinz AOP ein Slow Food Produkt, aber auch das Ur-Roggenbrot AOP aus dem Wallis.

Es gibt weitere Labels, die ähnliche Richtlinien wie Slow Food kennen und sich für nachhaltige, qualitativ hochwertige und faire Lebensmittel einsetzen. Beispielsweise die **Bio-Knospe**, sie steht für eine biologische Produktion. **Fait Maison** zeichnet Restaurants aus, die ihre Speisen grösstenteils oder vollständig in der eigenen Küche aus frischen, unverarbeiteten Zutaten zubereiten – ein Partner davon ist Slow Food. Die Labels der **Regio.garantie** stehen für eine regionale Herkunft, Produktion und Wertschöpfung.

Welches Label das beste ist, sei dahingestellt. Vielleicht konnte dieser Bericht das Bewusstsein wecken für mehr Genuss beim Essen und das Interesse für die Produkte, die wir täglich zu uns nehmen.



Wann hast du das letzte mal den Wochenmarkt oder das Hoflädeli um die Ecke besucht?

NÄHE UND DISTANZ

Wie viel Nähe will ich zulassen, wie viel Distanz brauche ich?
Der Kontrast zwischen Nähe und Distanz ist
gerade im Lager- und Pfadialltag allgegenwärtig.

Von Ivo Bühler / Tacker

Neue Präventionsplattform

Im Sommer wurde von den kantonalen Jugendfachstellen Aargau und Thurgau unter Mitwirkung von Murielle Egloff, Sarina Geyer, Marcella Criscione und unserem ehemaligen Verbandspräses Thomas Boutellier/Barny eine neue Präventionsplattform online gestellt. Sie führt die Vielzahl von bereits vorhandenen Unterlagen zum Thema an einem Ort zusammen und ergänzt sie mit neuen Dokumenten. Für den Praxistipp habe ich ein paar praktische Ideen herausgepickt, die auf der Plattform mit ergänzendem Material zu finden sind.



Rolle der Leiter*innen

Für Leiter*innen ist das Thema Nähe und Distanz vielschichtig und anspruchsvoll. Einerseits sind sie selbst als Teil des Leitungsteams und im Alltag direkt betroffen: Wie viel Nähe möchte ich zulassen, und von wem? Wo brauche ich Distanz, und wie kann ich diese einfordern? Und wie viel Nähe oder Distanz wünscht und benötigt mein Gegenüber?

Diese Fragen stellen sich ebenso in der Beziehung zu den Teilnehmer*innen. Durch das Machtgefälle zwischen Leitungsperson und Teilnehmer*innen erhält das Thema eine weitere Dimension, die ein noch grösseres Bewusstsein für das Gegenüber erfordert. Darüber hinaus stehen Leiter*innen vor der Herausforderung, die Teilnehmer*innen in ihrer Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz zu stärken und zu begleiten.

Wimmelbilder für alle

Kennst du das Präventionstool mit dem Wimmelbild der PBS? Es zeigt eine Vielzahl von Situationen mit unterschiedlicher Brisanz und lädt zum Suchen, Interpretieren, Analysieren und Diskutieren zu Grenzverletzungen ein. Bereits mit Bibern kann das Bild entdeckt werden. Diskussionen auf Wolfs-, Pfadi- und Piostufe ermöglichen anhand der Bilder persönliche Grenzen, mögliches Verhalten sowie das Finden von Unterstützung zu besprechen. In Leitungsteams können zudem Präventionsmassnahmen und der Umgang mit

Nähe

Emotionale und körperliche Nähe zu vertrauten Bezugspersonen ist ein Grundpfeiler für eine gesunde psychische, soziale und kognitive Entwicklung. Sie gibt uns die Sicherheit, die wir brauchen, um Neues zu entdecken, zu lernen und stabile Beziehungen aufzubauen. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden treten die Eltern allmählich in den Hintergrund, während Gleichaltrige und erwachsene Mentor*innen immer wichtiger werden. Die Pfadi bietet ein sicheres Spielfeld, um diese Erfahrung zu machen, sich auszuprobieren und daran zu wachsen. Beispielsweise ermöglichen Rauf- und Kampfspiele in der Ablösungsphase von den Eltern trotzdem körperliche Nähe zu erleben oder das gemeinsame Meistern von Herausforderungen stärkt die emotionale Bindung zu anderen. So wird Nähe zu einem zentralen Prinzip, das die ganzheitliche Entwicklung unterstützt, unser Selbstvertrauen stärkt, soziale Kompetenzen schärft und langfristig gesunde Beziehungen fördert.

den gezeichneten Situationen vereinbart und entwickelt werden. Zu finden auf pfadi.swiss/de/pfadiaktivitaeten/risiken-und-praevention und auf der Präventionsplattform in der Kategorie «Wimmelbilder».

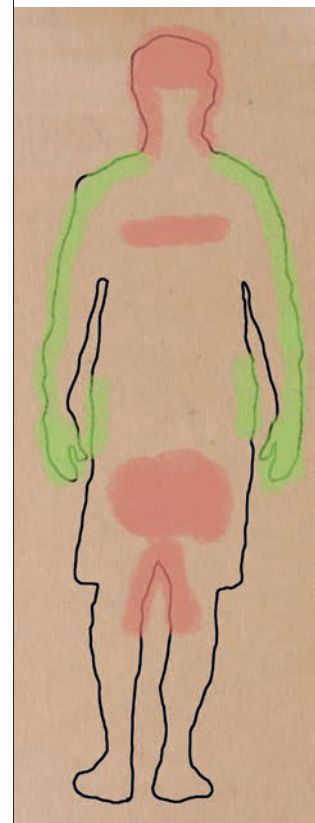


für Leiter*innen

Eine spannende Methode, um sich im Leitungsteam bezüglich Verantwortung zu Nähe und Distanz auszutauschen gibt es auf der Präventionsplattform mit der Anleitung: «Zeltlager ohne Grenzen». Mit der «Kopfstand-Methode» wird ein Lager skizziert, bei dem es keine Regeln gibt und jede*r machen darf, was er*sie will. Im Anschluss werden mögliche Folgen besprochen und nach Strategien gesucht, damit es nicht so weit kommt. Dieses Beispiel ist auf der Präventionsplattform in der Kategorie «Wissensmanagement» zu finden.

für die Pfadistufe

Die Methode «Tabuzonen» hilft den Jugendlichen, das eigene Körperbewusstsein zu stärken, sich Gedanken über persönliche Grenzen zu machen und Sicherheit im Äussern von unangebrachten Berührungen zu erlangen. Auf einem Packpapier mit dem eigenen Umriss markieren alle ihre Tabu-Zonen und beschriften, wo sie von wem berührt werden dürfen. Anschliessend werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede diskutiert und nach Reaktionsmöglichkeiten bei unerwünschten Berührungen gesucht. Dieses Beispiel ist auf der Präventionsplattform in der Kategorie «Risikomanagement» zu finden.



für die Wolfstufe

Wie viel Distanz brauche ich, damit es mir noch wohl ist? Das Spiel «Distanz» regt an, in unterschiedlichen Varianten, zu testen, mit welchem Abstand es einem noch wohl und was bereits zu nah ist. Der anschliessende Austausch über die gemachten Erfahrungen hilft, die eigenen Bedürfnisse zu benennen und die Bedürfnisse der anderen zu verstehen. Dieses Beispiel ist auf der Präventionsplattform in der Kategorie «Risikomanagement» zu finden.

PRAKTIPP

Distanz

Wie Nähe ist Distanz ein ebenso wichtiger Baustein für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung. Erst wenn wir Abstand gewinnen, können wir wirklich begreifen, was Nähe bedeutet. Die aktive Suche nach Distanz eröffnet Raum für eigene Erfahrungen, an denen wir wachsen. Die bewusste Abgrenzung von Bezugspersonen und das Schaffen von Distanz für die eigenen Bedürfnisse gehören zu den zentralen Aufgaben der Persönlichkeitsentwicklung. Gerade in der Präventionsarbeit sind das Bewusstsein von Nähe und Distanz sowie die Verteidigung der eigenen Grenzen entscheidende Kompetenzen, die es gezielt zu fördern gilt.

für die Biberstufe

Im Fangspiel «Das Nilpferd und die Wasserflöhe» und durch das Finden von Situationen, in denen es okay ist «Nein!» zu sagen, werden die Kinder bestärkt, bewusst zu ihren Grenzen zu stehen. Als Wasserflöhe können sich die Biber nur mit einem lauten «Nein!» vor dem fangenden Nilpferd in Sicherheit bringen. Am Ende des Spiels werden gemeinsam Situationen gesucht, in denen ein «Nein!» genauso okay ist wie im Spiel. Dieses Beispiel ist auf der Präventionsplattform in der Kategorie «Risikomanagement», Sensibilisierungsspiele für jüngere Kinder zu finden.



FOKUS

Von Michael Weber / Pelé

ADVENTSKALENDER FÜR JUGENDLICHE

Seit mehreren Jahren ist der VKP für die Herausgabe des Adventskalenders für Jugendliche verantwortlich. Inhalte dazu erarbeiten Mitarbeiter*innen des VKP, der damp, der Fachstelle offene kirchliche Jugendarbeit, von Jungwacht Blauring Schweiz, von kantonalen kirchlichen Fachstellen Jugend sowie weitere Personen. Diese breit abgestützte Zusammenarbeit von Autor*innen mit unterschiedlichen persönlichen Hintergründen ermöglicht eine grosse Vielfalt der Texte. Für den VKP ist der Adventskalender eine willkommene Gelegenheit, das Netzwerk zu pflegen und kreative Inhalte für junge Menschen zu erarbeiten.



WTF*

WTF*, so lautet der Titel des Adventskalenders 2025. What the fuck kann Verschiedenes ausdrücken: Überraschung, Verwunderung, Verärgerung, Ungeduld, Desinteresse aber auch Unglaube und Fassungslosigkeit. In der ersten und einzigen Redaktionssitzung haben wir diesen Titel festgelegt. Wir finden, dass WTF ein bisschen provoziert, in der Lebenswelt der jungen Menschen durchaus gebräuchlich ist und gar nicht mal so schlecht zur Adventszeit und zu Weihnachten passt. Mit dem Sternchen versehen, wird WTF* offener. Für was könnten die drei Buchstaben stehen?

kompakt und vielfältig

Der Adventskalender für Jugendliche erscheint als Postkartenblock. Das heisst, für jeden Tag im Advent gibt es eine Postkarte, die vom Block abgetrennt werden kann. Auf der Vorderseite findet sich in der Regel ein Bild oder eine Illustration und auf der Rückseite ein Text. Um Abwechslung zu schaffen, aber doch ein Mindestmass an «Ordnung» zu bewahren, folgen die Beiträge einem Schema. Abwechselnd sind sie einem «Strang» zugeordnet: Rätsel und Wissen, Begegnungen, Poesie, Rezepte, Postkarten zum Verschicken und eine Weihnachtsgeschichte, die über mehrere Tage verteilt ist.

Verkaufserlös entscheidend

Noch immer erfreut sich der Adventskalender für Jugendliche einer grossen Beliebtheit, wenngleich die Verkaufszahlen abnehmen. Das bereitet uns einige Sorgen, schliesslich darf die Auflage ein gewisses Mindestmass nicht unterschreiten. Ansonsten sind die fixen Kosten so hoch, dass sie zu stark den Preis des einzelnen Exemplars beeinflussen. Selbstredend sollte möglichst die gesamte Auflage verkauft werden, aber die Adventskalender dürfen nicht frühzeitig vergriffen sein. Für uns ist klar, dass die Produktion und der Vertrieb der Adventskalender selbsttragend sein muss.

Die Adventskalender können direkt unter www.jugendkalender.ch oder über unsere Website www.vkp.ch bestellt werden.

SENSIS

Zusammen ins
Gespräch kommen

Von Ivo Bühler / Tacker

SENSIS KONTRAST



Kontraste bereichern unser Leben, das hat diese Ausgabe des KOMPASS gezeigt. Auch unser SENSIS funktioniert erst durch Kontraste. Wenn zu jeder Aussage alle einheitlich Ja oder Nein sagen, werden Diskussionen hinfällig und das Spiel langweilig. Damit dies nicht der Fall ist, habe ich euch wieder acht Aussagen zusammengestellt, die zum gemeinsamen Diskutieren, Nachdenken und Philosophieren einladen. Ausgedruckt kannst du die acht Aussagen als Erweiterung für dein SENSIS-Spiel verwenden.

Wir wünschen viel Spass und angeregte Diskussionen!

Alle Infos zu SENSIS sowie die Karten vergangener und dieser Ausgabe zum Ausdrucken findest du auf www.vkp.ch → KOMPASS → SENSIS.

Wer nicht arbeitet, ist faul und schadet der Gesellschaft.

Die Meinung des*der anderen ist schon okay.

Dumm ist nur, wer Dummes tut.

Ich kann genau sagen, wie viel Nähe ich zulasse.

Im Chaos finde ich eine Ordnung.

Die Teilnehmer*innen müssen die Distanz zu den Leiter*innen spüren.

Echte Held*innen erkennt man erst auf den zweiten Blick.

Grenzen behindern.

ZITAT

«Setze Licht gegen Licht – du hast nichts. Setze Dunkelheit gegen Dunkelheit – du hast nichts. Erst der Kontrast von Licht und Dunkelheit verleiht beiden ihre Bedeutung.»

Robert Norman «Bob» Ross, 1942–1995 US-amerikanischer Maler und Fernsehmoderator. Bekannt aus dem Fernseh-Malkurs «The Joy of Painting».

KONTRAST PLAYLIST

Von Ivo Bühler / Tacker

Musik mit Kontrasten gibt es vielerlei. In der Playlist zu dieser Ausgabe findest du Songs zu Schwarz und Weiss oder Protagonist*innen und Antagonist*innen sowie das Aufeinandertreffen von unterschiedlichsten Musikrichtungen. Ich wünsche dir viel Spass beim kontrastreichen Hören!

Schwarz und Weiss

Schwarz und Weiss ist ein Kontrast, der uns auch in der Musik immer wieder begegnet. Die Tasten des Klaviers waren früher aus schwarzem Ebenholz (engl. Ebony) und weissem Elfenbein (engl. Ivory). Paul McCartney und Stevie Wonder haben in den 80er-Jahren den Song «Ebony and Ivory» geschrieben, der die Klaviertasten als Metapher für ein friedliches Zusammenleben aller Menschen, egal welcher Hautfarbe, zum Thema hat. Rund 10 Jahre später brachte Michael Jackson mit «Black or White» einen Song mit derselben Forderung in die Charts. Je nachdem, wie man Schwarz und Weiss mischt, gibt es einen der vielen Grautöne. So ist «Earned it» von The Weeknd aus dem Soundtrack von «Fifty Shades of Grey» in die Playlist gerutscht.

Musik für Protagonist*innen und Antagonist*innen

In Opern begegnen wir oft Protagonist*innen und Antagonist*innen. Sie sind es, welche die Spannung in der Geschichte erzeugen. In der Oper «Don Giovanni», von welcher du die Ouvertüre in unserer Playlist findest, ist diese Trennung nicht so klar. Das Werk handelt in einer moralischen Grauzone. Auch wenn Don Giovanni das Publikum in seinen Bann zieht, ist er als treulose und uneinsichtige Gestalt ein Antiheld, der am Ende untergeht. Seine Antagonisten sind die Moral, das Schicksal, die göttliche Ordnung. Von Opern inspiriert ist auch «Bohemian Rhapsody» von Queen.

Das Aufeinandertreffen von gegensätzlichen Musikgenres

Kontrast entsteht auch, wenn sich Genres, die sich eigentlich fremd sind, in einem Lied begegnen. Deep Purple hat beispielsweise zusammen mit dem Royal Philharmonic Orchestra ein «Concerto for Group and Orchestra» aufgenommen. Ein 19-minütiges Stück davon bereichert unsere Playlist. Aber auch der Mix aus Rap und Hard-Rock wie in «Walk This Way» von RUN DMC und Aerosmith, «Barcelona» von Freddie Mercury und Montserrat Caballé oder «Desert Rose» von Sting und Cheb Mami vereinen unterschiedlichste Musikrichtungen.



Schreibe mit im KOMPASS!

Du bist AL, Präses, Pfadi oder Ex-Pfadi und hast Lust, deine Gedanken mit anderen zu teilen? Dann laden wir dich herzlich ein, einen Beitrag für die nächsten zwei KOMPASS-Ausgaben zu schreiben!

Ob Kurzgeschichte, Erlebnisbericht, Gedanken oder etwas ganz anderes – du hast (fast) freie Hand. Wichtig ist nur: Dein Text soll zum jeweiligen Thema passen und zwischen 1400 und 3400 Zeichen inkl. Leerzeichen lang sein.

Die kommenden Themen:

– **Rätsel – Redaktionsschluss: 21. Oktober 2025**

– **Zukunft – Redaktionsschluss: 6. Januar 2026**

Deinen Text oder auch Fragen kannst du per Mail an anna@vkp.ch senden.

Ran an die Tastatur! Wir freuen uns auf deinen Beitrag.

*Schreibe mit
im Kompass!*

KOMPASS

5/2025, 86. Jahrgang
erscheint sechsmal jährlich
ISSN 1661-3996

Herausgeber

Verband Katholischer Pfadi VKP

Jahresabonnement

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