OPEN OHIR

NACHRICHTEN

kritisch, unabhängig und meistens unparteiisch

30. JAHRGANG
MONTAG 29. MAI 2023

Immer gut beraten. Egal, was Sie sich wünschen und wann Sie es sich wünschen – mit Krediten für jede Lebenssituation.

Einfach mal die Sparda fragen!

www.einfachmeinkredit.de

Sparda-Bank

Inhalt

OpenOhr Good News	4
Unsichtbare Schlacht	5
Liebesbrief ans OpenOhr	5
Mondscheininterview mit Lostboi Lino	6
Dave Davis als Terrorist der Lebensfreude	8
Food Review	9
Foodsharing Mainz	10
Ein Projekt des Stadtjugendring Mainz e.V.	11
Irgendwas	13
Poetry Slam	15
Wie Social Media die Psyche gefährden und beeinflussen kann	16
Kreuzworträtsel - Lösung	18
„Träume, dass ich fliegen kann“ - Babyjoy	19
MANN oder Memme! Wieso nicht beides?	20
Traurige Songs als Hilfestellung?	22
MusikerInnen und psychische Erkrankungen	23
Interview mit Paul Ninus Naujoks	26
Stille Nacht	30
Warum das Patriarchat nicht nur Frauen f*ckt	32
Wenn du Hilfe suchst	36
Redakteur*innen für OpenOhrNachrichten gesucht!	38
Unsre Unterstützer Wir sagen Danke!	39
Impressum	40

OpenOhr Good News

Nicht alles in der Welt ist schlecht. Wir sammeln für euch Mut machende, unterhaltsame und witzige Nachrichten und verbreiten Optimismus – willkommen bei unseren #openohrgoodnews!

- Bestes Festivalwetter voraus: Das diesjährige OpenOhrFestival steht unter besten Bedingungen mit sonnigem Wetter und keinem Regen. Sonnencreme nicht vergessen!

- Traditionsgericht des OpenOhrs für alle: Das Dinnele ist jetzt auch in veganer Variante verfügbar.

- Den plötzlichen Kindstod erkennen: Forscher:innen des Boston Children's Hospital haben mögliche biologische Ursachen entdeckt.

- Politik fördert Jugendliche: Der Deutsche Bundestag stellt 100 Millionen Euro für Jugendliche zur Verfügung, um Kultur vor Ort zu erleben. Noch dieses Jahr soll jede:r 18-Jährige:r mit 200 Euro für kulturelle Vielfalt begeistert werden.

- Mit Implantaten und KI (Künstlicher Intelligenz) wieder gehen: Ein querschnittsgelähmter Mann konnte bei einer Studie aus der Schweiz nur mithilfe seiner Gedanken, KI und Implantaten seine gelähmten Beine wieder bewegen.

- Erste Buslinie für Frauen in Pakistan: In Karachi sind seit Februar pinke Busse unterwegs, die nur für Mädchen und Frauen sind, um den Belästigungen in öffentlichen Verkehrsmitteln entgegenzuwirken.

- Weniger Regenwald abgeholzt: Seit Anfang des Jahres sind etwa 40 % weniger Amazonas-Regenwald in Brasilien abgeholzt worden als im Vorjahreszeitraum.

- Fleischkonsum weiterhin rückläufig: Durchschnittlich 52 Kilo Fleisch hat jeder Mensch in Deutschland gegessen – Rekordtief seit 1989.

(ds)

Unsichtbare Schlacht

Stille.
Schwere Last.
Männer leiden still.
Mut, Schwäche zu zeigen.
Freiheit.

(ds)

Liebesbrief ans OpenOhr

Mein geliebtes OpenOhr,
obwohl wir uns nur einmal im Jahr begegnen, habe ich das Gefühl, dass du immer an meiner Seite bist. Du bereicherst meine fünf Sinne. Durch dich sehen die Farben bunter und heller denn je aus. Alles, was ich von dir höre, ob laut oder leise, ob tief oder hoch, die Musik, die du spielst, lässt mein Herz höher schlagen. Du bringst meine Geschmacksknospen zum Explodieren. Mein Herz, wie auch mein Magen sind durch dich voller Liebe. Wie eine Blume duftest du nicht immer, aber du riechst nach Freiheit. Du berührst mich auf ganz verschiedene Arten und Weisen. Beim Tanzen in der Menge, Körper an Körper wie auch Geist an Geist. Denn nicht nur körperlich spüre ich dich, auch meine Seele ist die, die du berührst. Mich überkommt schon die Trauer beim Gedanke ans Ende, überschattet wird diese aber mit der Freude auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.
In Liebe

(ls, sr)

Mondscheininterview mit Lostboi Lino

Wir stehen vor der Hauptbühne. Die Sonne geht langsam unter. Die Wiese vor der Hauptbühne ist gefüllt. Wir sind alle auf den nächsten Act gespannt. Lostboi Lino wird gleich auftreten. Er gilt als aufglühender Stern der deutschen Musikszene. Bevor er mit seinem Konzert loslegt, fragt er das Publikum, wer ihn schon alles kennt. Auf die Frage hin, war der Aufschrei noch nicht so groß. Nach diesem Konzert kennt ihn aber definitiv jeder hier.

Nach dem Konzert ist Lostboi Lino (LBL) bereit uns ein spontanes Interview zu geben. Schweißgebadet von den Moshpits, bedeckt von Staub und voller Freude, treffen wir ihn hinter der Bühne. Die Sonne ist längst untergegangen, der Mond erhellt die Nacht, während unseres Gesprächs.

OON: Die Crowd bei deinen Konzerten wird immer größer. Wie gehst du mit Lampenfieber um?

LBL: Ich hab kein Lampenfieber. Ich geh genauso auf die Bühne, wie früher in der Schule. Mir hat´s immer Spaß gemacht vor die Klasse zu gehen und ein paar Witze zu machen oder eine Matheaufgabe zu lösen. Bisschen Anspannung ist immer dabei, aber richtiges Lampenfieber hab ich nicht.

OON: Du kommst aus der Gegend. Was verbindest du mit der Gegend oder explizit Mainz?

LBL: Wir waren mal mit gerade so 17 Jahren in Mainz feiern. Haben uns in den Club reingeschmuggelt und mussten morgens ewig auf den Zug am Hauptbahnhof warten. Außerdem hat meine Schwester hier studiert. Ich habe sie oft besucht und deshalb hab ich ziemlich viel von Mainz gesehen.

OON: Das Thema des Festivals ist psychische Gesundheit. Wie hilft dir Musik beim Umgang mit deinen Emotionen?

LBL: Wenn es mir schlecht geht und ich einen coolen Song finde, der mir gute Vibes gibt, dann ändert das komplett meine Stimmung. Ich kann noch so traurig sein, wenn ich einen schönen Song höre, der glücklich ist, werde ich glücklich. Und genauso passiert es auch in die andere Richtung.

OON: Wer sind deine musikalischen Vorbilder?

LBL: Kid Cudi höre ich sehr gerne, leider macht er keine Musik mehr. Lil Peep mochte ich auch sehr gerne. Mit den Toten Hosen hab ich damals angefangen Rock zu hören. Mit so zwölf oder dreizehn Jahren waren sie meine Vorbilder. Als Kind hab ich mit meinen Geschwistern immer Rockband gespielt und wollte die Stimme von Campino imitieren. Meinen Eltern hatten immer Sorge, dass ich damit meine Stimme kaputt mache.

OON: Was sind deine Ziele im Leben?

LBL: Ich möchte ein Haus am See, zu dem alle meine Freunde und Familie einen eigenen Schlüssel bekommen, damit sie immer vorbeikommen können. Ich würde gerne in diesem Haus mein eigenes Studio haben. Dazu noch einen eigenen Camper, mit dem ich immer in den Urlaub fahren kann.

OON: Was würdest du denn abschließend unseren Leser:innen mitgeben wollen?

LBL: Alles ist nur eine „Phase“. So heißt auch mein neues Album, welches am 21. Juli rauskommt.

(fs, sr, mf)

Dave Davis als Terrorist der Lebensfreude

Mitternacht am Samstag. Oder Sonntag? Ich weiß auch nicht. Egal, ich war da! Das große Zelt war pickepackevoll, noch mehr Leute strömten herein, auch noch nachdem Dave Davis sich bereits vorgestellt hatte und in ganz ungewöhnlicher Manier sein Programm eröffnete: Er stakste wie ein Storch im Salat durch das dicht sitzende Publikum, sagte „Hallo“ hier, „Guten Tag“ dort und sorgte dann auch noch dafür, dass die am Zelteingang stehenden Personen noch weiter vorne Sitzplätze fanden. Dann kehrte er auf die Bühne zurück und lieferte eine Art niederschwelliges Rassismustraining. Machte sich über alte, weiße Männer lustig, die nicht wissen, wie er bezeichnet wird/werden will: „Faa…. Schwaaa…?“
Conclusio: Er ist Schwarz, wir sind *weiß*. Oder halt gedämpft ferkelrosa, ich schätze mal, das hängt mit der aktuellen Wetterlage und Sonneneinstrahlung zusammen, denn manche (unter anderem ich) waren stellenweise eher krebsrot. Aber da er sich selbst auch als Brauner bezeichnete, muss man es sich zumindest bei ihm nicht unnötig schwer machen, denn er hat dafür laut eigener Aussage einfach keine Zeit. Er hat Dinge zu tun – und da kommt vielleicht das „Deutsche“ besonders gut raus. Wenn wir mal im Klischeesprech bleiben wollen.

Apropos, Dave Davis fragt sich auch, was für Gesichter wir Deutschen ziehen, und warum überhaupt. Können doch froh sein, in so einem Land zu leben! Besonders, wenn Dave Davis anfängt, die Situation hier mit der in dem Heimatland seiner Eltern, Uganda, zu vergleichen. Da merkt man, was für ein Glück wir haben, hier leben zu dürfen. Stattdessen stehen wir jeden Morgen auf und beschweren uns: „Ich arbeit‘ wie n Pferd, wird‘ bezahlt wie ‘n Pony!“

Nach diesem sehr unterhaltsamen Part, in dem auch das ein oder andere Zitat von seinem urururalten Großvater erwähnt wurde, wandte sich Dave Davis einem anderen Thema zu – das, meinem Gefühl nach, nicht so sehr beim Ohr-Publikum ankam wie die Gags davor. Er kreidete insbesondere Frauen an, wie grausam sie zueinander seien – und ja, Slutshaming etc. kommt oft von weiblich gelesenen Personen. Aber ich glaube, gerade auf dem Ohr sind größtenteils

Leute unterwegs, die sich selbst und andere empowern, und einfach alle und jede:n akzeptieren, wie er/sie/alles dazwischen ist. Da war auch die Augenbrauenkritik oder das Kritisieren von langen Gelnägeln vielleicht etwas fehlplatziert, denn im Endeffekt können und sollten alle mit ihrem Körper machen, was sie für gut, schön und richtig halten.

Leider musste ich verfrüht gehen, sodass das Letzte, was ich mitbekam, diese etwas binären, an Mario Barth erinnernden Witze waren. Also ging ich geteilter Meinung nach Hause – der erste Teil hatte mich abgeholt, beim zweiten konnte ich leider nicht mehr so herzhaft lachen. Aber auf jeden Fall schön, einem Schwarzen, rheinländischen Comedian eine Bühne zu bieten.

(ksf)

Food Review

Auf dem OpenOhrFestival werden allerlei verschiedene Gerichte angeboten.
Sei es traditionell Deutsch wie Käsespätzle oder orientalisch angehaucht wie Pakora, ein Gericht, das aus dem indischen Raum stammt. Und mit diesem Gericht starten wir unsere kleine Food Review.
Pakora ist Gemüse, das mit einem Teigmantel umhüllt und frittiert wurde. Dieses wurde mit Reis und einem Curry angerichtet.
Es bekommt von uns eine Bewertung 8/10 Punkte.

Nun kommen wir zum Grillstand. Es gab eine Auswahl zwischen einem Spießbratenbrötchen, Steakbrötchen oder einem Bratwurstbrötchen. Für Fleischliebhaber:innen ein Muss. Bewertung hier sind 7/10 Punkte.

Beim Afghanen gab es Pfannkuchen mit Kartoffelfüllung und Cocoschutney.
Schön herzhaft, und mit dem Chutney kam ein wenig Schärfe rein. Wer gar keine Schärfe verträgt, kann den Pfannkuchen auch mit Minzchutney bestellen.
Bewertung hier 7,5/10 Punkte.

Das Kartoffel-Käse-Dinnele ist eine Art Flammkuchen mit dickerem Dinkelteig-Boden
Es bekommt von uns eine Bewertung von 9/10.

Natürlich darf auch was Süßes nicht fehlen. Für einen Nachtisch gibt es immer noch einen extra Magen. Wir haben für euch Donuts probiert.
Auch hier vergeben wir gute 7,5/10 Punkten

Wir danken allen Standbesitzer:innen, dass wir das Angebot probieren durften – wir hoffen, dass ihr auch im nächsten Jahr das Open-Ohr mit euren Leckereien bereichert!

(ksf, ac)

Foodsharing Mainz

Das erste Mal von dem Konzept Foodsharing gehört habe ich durch eine Freundin, die mir vor Jahren von der App TooGoodToGo erzählte. Damals fand ich die Idee, Lebensmittel, die eigentlich weggeschmissen werden sollen, für ein paar Euro noch zu verkaufen, total gut. Ganz einfach Lebensmittel retten.

Foodsharing Mainz hat dieses Jahr auch einen Stand auf dem Open-Ohr. Bei einem sehr netten Gespräch mit zwei Freiwilligen, erfuhr ich viel über die Foodsharing-Community in Mainz. Das Konzept besteht darin, Händler:innen und Produzierenden die Möglichkeit zu geben, überschüssige Lebensmittel kostenlos anzubieten und abholen zu lassen. Freiwillige vom Foodsharing Mainz können bei Supermärkten, Bäckereien und weiteren Händler:innen Lebensmittel abholen. Leider ist die Rechtslage ein wenig kompliziert, da die Händler:innen nichts verschenken dürfen. Deswegen haften die Foodsaver selbst für das Retten von Lebensmitteln. Die Supermärkte verschenken gerne diese Lebensmittel, um sich die Müllabholungskosten zu sparen. Also im Endeffekt eine win-win-Situation für beide Seiten.
Die geretteten Lebensmittel werden dann als erstens privat verteilt unter den Foodsavern, oder auch an Freund:innen, Familie und Nachbar:innen. Danach werden die restlichen Lebensmittel in verschiedene WhatsApp- und Telegram-Gruppen gestellt, um von jeder und jedem, die:der will abgeholt zu werden.

Außerdem ist ein neues Projekt in Arbeit. Geplant ist ein Foodsharing-Café in Mainz. Die Idee dieses Cafés ist es, einen Ort der Begegnung zu schaffen und über

unseren Umgang mit Lebensmitteln zu reden. Um das Café eröffnen zu können sucht das Team aus Ehrenamtlichen nach Spenden. Wer Lust hat das Foodsharing-Café zu unterstützen, kann dies gerne tun. Mehr Infos dazu, sind auf der Webseite www.krumm-schepp.de zu finden.

(ls)

Ein Projekt des Stadtjugendring Mainz e.V.

Der Stadtjugendring Mainz e.V. führt seit genau 30 Jahren das Projekt „OpenOhrNachrichten“ durch, bei dem Mainzer Jugendliche und junge Erwachsene drei bis vier Ausgaben einer Festivalzeitung herausgeben – an jedem Festivaltag eine. Der Stadtjugendring Mainz e.V. ist Dachorganisation und die politische, überparteiliche Interessensvertretung verschiedener Jugendverbände und -vereine. Die Redakteur:innen lernen bei dem Projekt den gesamten Prozess des Zeitungsmachens kennen: Sie machen sich Gedanken über das Thema des Festivals, recherchieren für Artikel, führen Interviews, besuchen Diskussionsforen, nehmen an zwei Redaktionssitzungen täglich teil und erstellen das Layout der Zeitung. Der Druck war bis vor ein paar Jahren noch zeitintensiv und meist auch mehr oder weniger liebevolle Handarbeit, wenn die Lege-Falt-Tackermaschine mal wieder streikte. Inzwischen freuen wir uns aber, den Druck outgesourct zu haben und den Stick am späten Abend nach dem Layout ins Neustadt-Druckzentrum geben zu können und nachts dann nur noch abholen zu müssen – Danke! Die kostenlos auf dem Festival verteilten Zeitungen sind sehr begehrt und schnell vergriffen. Finden könnt ihr sie immer im Zeitungskasten am Stand des Stadtjugendrings sowie online. Das Projekt bietet die Chance, eine Sache von der Idee bis zum fertigen Produkt selbst in die Hand zu nehmen. Der Umwelt zuliebe haben wir unsere Druckauflage 2018 reduziert und bieten nun auch eine Online-Version an. Jedes Jahr beschäftigen wir uns intensiv mit dem jeweiligen Thema des OpenOhrFestivals, schreiben viele interessante Artikel und drucken auch die von uns geführten Interviews mit den Künstler:innen ab. Jeden Tag des Festivals gibt es morgens zum Kaffee die neuesten Berichte rund um das Festival in den OpenOhrNachrichten zu lesen!

Die Ausgaben der letzten Jahre und auch des jeweils aktuellen Jahres findet ihr auf der Seite des Stadtjugendrings:

Auch in diesem Jahr durften wir unsere Redaktionsräume wieder bei der Pfarrer-Landvogt-Hilfe einrichten. Vielen Dank auch für die diesjährige Brotspende für das Redaktionsfrühstück! Die technische Ausstattung verdanken wir medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e.V. Seit einigen Jahren wird der Druck vom Kopierzentrum-Neustadt übernommen. Auch die neue Geschäftsführerin Frau Victoria Ubiria erklärte sich ohne Zögern bereit, die Nächte in ihrem Laden zu verbringen, sodass wir die OON druckfrisch zum ersten Kaffee (oder letzten Bier) in unseren Zeitungskasten legen können. Bezuschusst wurde das Projekt durch das Land Rheinland-Pfalz und die Stadt Mainz. Hinzu kommen weitere Sponsoren: Lotto Stiftung, Mainzer Stadtwerke und Sparda-Bank.
Vielen Dank auch an dieser Stelle an alle Unterstützer:innen und Möglichmacher:innen!

(ks)

Irgendwas

Kennst du das?
Irgendwie ist da ein Gefühl für irgendwas.
Irgendwie fühlt man nichts und manches zu krass.
Irgendwie ist da alles zwischen Liebe und Hass.
Kennst du das?

Wenn einem alles zu viel ist
und du wieder mal am Verzweifeln bist.
Dann lass deinen Emotionen einfach freien Lauf
Und nimm alle Gefühle voll in Kauf.

Kennst du das?
Irgendwie ist da ein Gefühl für irgendwas.
Irgendwie fühlt man nichts und manches zu krass.
Irgendwie ist da alles zwischen Liebe und Hass.
Kennst du das?

An Tagen, an denen das Leben nicht so bebt
Ist es einfach schön, wenn jemand sich neben dich legt.
Ein „open Ohr“ für Menschen haben
Und dann mal „Ich bin da für dich!“ sagen.

Kennst du das?
Irgendwie ist da ein Gefühl für irgendwas.
Irgendwie fühlt man nichts und manches zu krass.
Irgendwie ist da alles zwischen Liebe und Hass.
Kennst du das?

Die schönen Momente im Alltag schätzen
Und nicht immer gleich von Stunde zu Stunde hetzen.
Also los: keine Zeit verschwenden
und deinem Nebenan ganz viel Liebe senden!

Kennst du das?
Irgendwie ist da ein Gefühl für irgendwas.
Irgendwie schön und manchmal denkt man sich „Was soll denn DAS?“
Irgendwie ist das das Leben, welches wir alle leben
Also lasst uns darauf die Gläser heben!

(oh)

Lostboi Lino: Erste Schritte

„Mit euch bin ich meine allerersten Schritte gegangen,
und der Weg zu euch war gar nicht so schwer.
Doch bald kam ich durch die Tür nicht mehr rein,
denn ihr beide hattet wieder mal Streit.
Ich sah für das alles kein Grund,
deswegen such ich bei mir selber die Schuld“

So beginnt eine der Songs von Lostboi Lino, einem Künstler, der sich immer wieder mit den Themen Depressionen, Sucht und Gefühlsinterpretation in seinen Liedern beschäftigt. Die Lieder sind aus seinem eigenen Leben gegriffen und geben ein unverfälschtes Licht auf Linos Innerstes. Hut ab für so viel Ehrlichkeit vor so vielen unbekannten Gesichtern. Lostboi Lino hat gerade wegen seiner Offenheit, die sich in seinen Songtexten widerspiegelt, das gesamte Publikum, alle Generationen übergreifend mit in seinen Bann geschlagen. Unter dem jüngeren OpenOhr-Publikum waren sehr viele textsichere Zuschauer:innen zu finden, aber alle anderen haben dann zumindest den Refrain mitgesungen. Auch seine neueste Single, die er das erste Mal öffentlich auf der OpenOhr-Stage am Samstag zum Besten gegeben hat, beschreibt seine inneren Konflikte. Es ist spannend zu sehen, wie Lino Erlebtes scheinbar durch die Musik verarbeitet und auch vielen Jugendlichen dadurch eine Stimme gibt. Wenn man sich selbst in seinen Songtexten wiedererkennt, kann es eine erleichternde Wirkung geben, zu sehen, es geht anderen genauso wie mir. Innere Konflikte können vornehmlich durch das Benennen und Reflektieren der eigenen Emotionen besser gelöst werden. Vor allem Teenager tun sich damit immer schwer, so dass Künstler:innen wie Lostboi Lino helfen können, Emotionen zu verarbeiten. Die Freude und Energie kommt auch im Interview, das die OpenOhrNachrichten im Anschluss führen konnten, rüber.

(as)

Poetry Slam

Poetry Slam als Ausdruck der eigenen Gefühle kann befreien, inspirieren und helfen, Erlebtes zu verarbeiten. Am Sonntag gab es wieder den Poetry Slam-Wettbewerb mit ausnahmsweise zwei Gewinner:innen, wobei man sagen muss, dass jede:r der auftretenden Künstler:innen vollsten Respekt verdient hat. Sich auf die Bühne am Drususstein zu stellen und vor solch einem großen Publikum zu sprechen, erfordert einiges an Mut. Genau darüber hat eine:r der Gewinner:innen auf der Bühne gesprochen. Jana hat von ihren Erfahrungen als schüchterne Person gesprochen und welche inneren Kämpfe das mit sich bringt. Anuraj hat auf der anderen Seite unter anderem über sein alltägliches Leben als farbiger Mann gesprochen. Durch Anekdoten, die im Kontext verwirrender nicht sein konnten, aus seinem Leben, wurde das Licht nochmal auf den Unterschied zwischen Erscheinungsbildern und Hautfarben geworfen. Sein Stück „Manchmal vergesse ich, wie ich aussehe“ zeigt nochmal, wie merkwürdig und verwirrend solche Situationen für den Angesprochenen sind. Das Publikum konnte sich nicht entscheiden, ob Jana oder Anuraj überzeugender waren. Kurzerhand wurde beschlossen, dass beide Künstler:innen zur Siegerin bzw. zum Sieger gekürt werden. Da beide Künstler:innen sehr unterschiedliche Thematiken angesprochen haben, wurde so ein sehr guter Kompromiss gefunden. Im Resümee muss gesagt werden, wie wichtig Poetry Slam für die freie Entfaltung und Mitteilung der inneren Gefühle oder auch Konflikte ist. Also bleibt unserer Zeitung nur zu sagen, vielen Dank an alle Teilnehmer:innen und vor allem vielen Dank für die Offenheit!

(as)

Wie Social Media die Psyche gefährden und beeinflussen kann

Können Essstörungen durch Social Media entstehen?
Die wenigsten entwickeln eine „voll ausgewachsene“ Essstörung, aber 20% der Jugendlichen in Deutschland zeigen Ansätze von gestörtem Essverhalten. Das fängt übrigens schon bei „Ich habe keinen Sport gemacht, deswegen darf ich keinen Kuchen essen“ an.
Die Hälfte aller 15-jährigen Mädchen empfindet sich als zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind, bei Jungen im gleichen Alter sind es 20%.
Einige entwickeln quasi eine „Sucht“ nach immer krasseren Diäten/Essen oder Workouts/Sport oder beides wird zwanghaft, Instarexie zum Beispiel ist keine anerkannte psychische Erkrankung, aber ein so weit verbreitetes Phänomen, dass es einen Begriff dafür gibt – was ja schon an sich ein Statement ist.
Auch Trends wie der Toblerone-Tunnel oder die Thigh Gap können insbesondere durch Social Media problematisch werden, da solche „Ideale“ meistens nur mit extremen Diäten und/oder exzessivem Sport zu erreichen sind und gerne mal „viral“ gehen, also jede:n erreichen und beeinflussen können. Und jetzt, wo die 90er in der Mode zurückkommen und die Jeans wieder auf der Hüfte getragen wird, was tendenziell nur bei sehr flachbauchigen Menschen als im klassischen Sinne „schön“ wahrgenommen wird, könnte ein weiterer Trend viele junge, vor allem weibliche* Konsument:innen verunsichern und in ungesunde Ess- und Verhaltensmuster treiben.

Sucht nach Social Media
Wissenschaftler:innen haben das Suchtpotenzial von sozialen Medien mit dem von Alkohol verglichen. Dass soziale Medien oder das Handy an sich irgendwie immer dazu verleiten, darauf zuzugreifen, ist nicht nur ein Gefühl, das jede:r hat, sondern bereits erwiesen. Und die Algorithmen, die uns mit so wahnsinnig gut auf uns zugeschnittenem Content zu immer weiterem Klicken und Schauen verleiten, verstärken die Problematik nur.

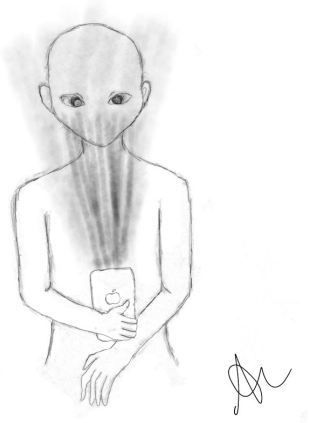
Narzissmus
Zu diesem psychischen Krankheitsbild gibt es noch keine belastbaren Studien, aber definitiv schon Anzeichen, dass beispielsweise bei Influencer:innen Anhaltspunkte darauf zu finden sind.

Depressionen

Die vermehrte Nutzung von Social Media führt laut Studien zu schlechterer Stimmung und Selbstwahrnehmung. Das kann in Einsamkeitsgefühlen, Stichwort FOMO (Fear Of Missing Out; also Angst, etwas zu verpassen), dem Gefühl der Unproduktivität (alle anderen machen viel mehr als ich) und sogar in ausgewachsenen Depressionen enden. Allerdings haben wir da das Henne-Ei-Problem: Verbringen Depressive von vornherein mehr Zeit auf Social Media oder werden sie depressiv, wenn sie mehr Social Media nutzen? Diese Frage konnte noch keine Studie zufriedenstellend beantworten.

Was ebenfalls zu schlechterer Stimmung führen kann (und bestimmt auch nicht bei der Bekämpfung von Depressionen o.ä. hilft) ist das Phänomen des „Doomscrolling“, die Flut an schlechten Nachrichten, die uns im Internet und auf sozialen Medien überwältigen kann. Und selbst wenn es keine zwingend schlechten Nachrichten sind, reagiert der Körper gestresst auf die ständige Reizüberflutung.

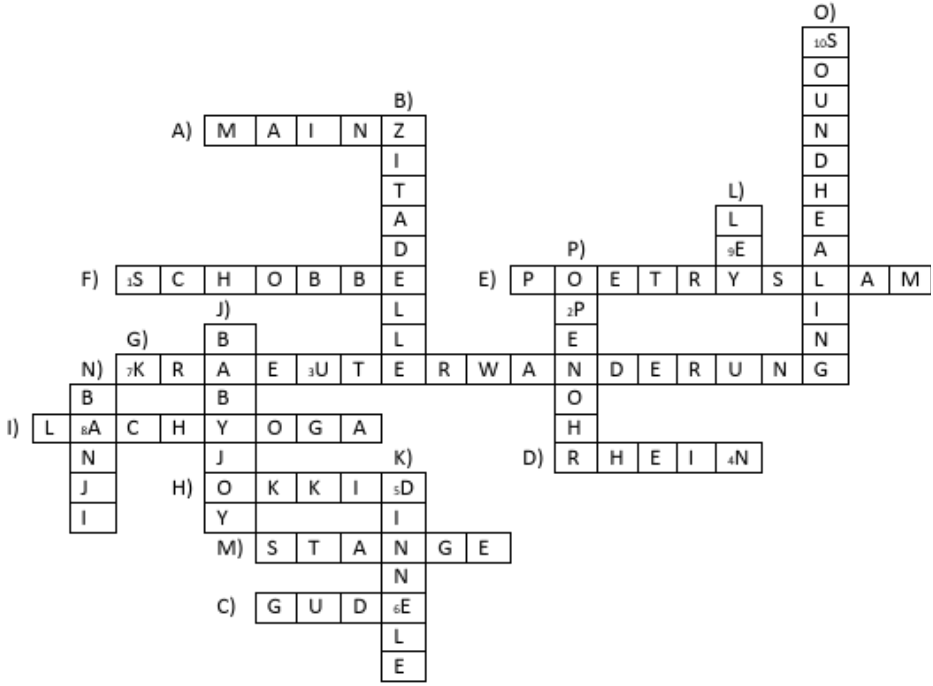
Wer noch mehr über die Zusammenhänge zwischen Social Media und der Psyche erfahren will, kann sich diesen Vortrag auf YouTube von einer unserer Redakteur:innen ansehen:



In der ersten Ausgabe der OpenOhrNachrichten haben wir auch eine kleine Zusammenstellung mit Tipps, wie man besser mit Social Media umgehen und seine Psyche beschützen kann.

(ksf)

Kreuzworträtsel - Lösung



1S	2P	3U	4N	5D	6E	7K	8A	9E	10S

(mf fs)

„Träume, dass ich fliegen kann“ – Babyjoy

Zehn Uhr morgens, nur 45 Minuten Spielzeit: die Vorgaben für den Auftritt der amerikanisch-französischen Sängerin Babyjoy hätten besser sein können. Umso beeindruckender war es, mit welcher Leichtigkeit und vor allem Authentizität sie ihren Auftritt begann. Und je mehr Zuschauende in der heißen Morgensonne dazukamen, desto ausgelassener wurde die Stimmung. Neben bekannten Songs spielte Babyjoy auch viele unveröffentlichte Tracks, die das Publikum aber nach kurzer Zeit ebenso laut mitsingen konnte.

Zwischen ihren Acts erzählte sie immer mal wieder ein bisschen was Persönliches. So erzählte sie über ihre teilweise französischen Texte und in diesem Zusammenhang von ihrer französischen Mutter. Außerdem sagte Babyjoy dem Publikum sehr ehrlich, dass sie die Nacht kaum geschlafen hatte und so vor dem Auftritt gar keine Kraft hatte, aufgeregt zu sein. „Normalerweise schlafe ich noch um die Uhrzeit“, sagte sie mit einem kleinen Augenzwinkern. Es war ihr drittes Konzert in vier Tagen, wie sie uns nach dem Konzert berichtete. Doch trotz der Müdigkeit und Hitze in der prallen Sonne, performte Babyjoy mit viel Charme und Leidenschaft ihre mal ruhigen, mal schnellen Songs. Auch ihre beeindruckende Stimme litt keineswegs unter ihrem kurzen Schlaf.

Viele mitreißende und aufpeitschende Tracks waren schon gespielt, als das Highlight des leider viel zu kurzen Auftritts kam. Babyjoy fragte das Publikum: „Habt ihr Bock auf ‚Traum‘?“ Ihr entgegen kam ein laut schreiendes „JAAA!“: Sie meinte damit ihren wohl bekanntesten Song, den sie vor vier Jahren veröffentlicht hatte. Der Track, der von Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und vom Traum vom Fliegen erzählt, wurde vom Publikum nochmal besonders laut mitgesungen.

Nach dieser schönen Performance kam auch schon ein Mitarbeiter und erinnerte die Künstlerin daran, dass ihr nur noch sieben Minuten auf der Bühne bleiben. Dem folgten noch zwei weitere leidenschaftlich vorgetragene Songs, ehe das Konzert nach 45 intensiven Minuten schon wieder vorbei war.

Nach dem Konzert nahm sich Babyjoy noch Zeit, sich mit ihren Fans zu unterhalten und Fotos zu machen. Es war ein angenehmer Abschluss eines denkwürdigen Konzertes dieser sympathischen aufstrebenden Künstlerin.

(fs)

MANN oder Memme! Wieso nicht beides?

Ein leiser Schrei, der im Verborgenen verhallt, ein unsichtbares Gewicht, das auf den Schultern lastet – das sind die unsichtbaren Kämpfe, mit denen MANN in Bezug auf seine mentale Gesundheit konfrontiert wird. Der MANN ist zu großen Teilen auch heute noch so sozialisiert, dass er weder Schmerzen noch Ängste zeigen soll. Sollte MANN doch etwas Schwäche zeigen, folgen oftmals stereotypische Sprüche, wie „Du bist doch ein MANN!“, „Steh deinen MANN!“, „MÄNNER weinen nicht!“ oder „MANN oder Memme!“ - wieso kann MANN nicht beides sein? Die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit geht mit Unabhängigkeit und Selbstständigkeit einher. Somit wird MANN ermutigt, Probleme eigenständig zu lösen und keine Hilfe oder Unterstützung anzunehmen. Diese Geschlechterbilder und Stereotype werden früh in der Kindheit geprägt und setzen sich im Erwachsenenalter fort. So sagte schon mein Großvater früh zu mir: „Du bist ein MANN und musst immer für deine Mutter, Schwester und zukünftige Frau sorgen!“ Doch was macht diese Stigmatisierung mit MÄNNERN? Was macht MANN, wenn man nicht so stark ist, wie es von MANN erwartet wird? Ist ein MANN, der Schwäche zulässt, weniger stark? Was macht MANN, wenn er diese Last nicht schultern kann? Wo bleibt der MANN, der aus der Norm herausfällt? Wo bleibt der trans-MANN?

Diese Erwartungen und gesellschaftlichen Normen haben jedoch Konsequenzen und tragen zur Unterdrückung sowie Verleugnung der mentalen Schwierigkeiten bei, mit denen MANN konfrontiert ist. Es kann dazu führen, dass MANN seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt und sich alleine mit seinen Problemen fühlt.

Welche Option~~en~~ hat MANN nun?
1. MANN kann Schwächen zeigen, darüber reden und dafür einstehen. Es ist schließlich nichts dabei, wenn MANN Hilfe benötigt oder

überfordert ist. Als erste Anlaufstelle eignet sich oftmals ein:e enge:r Vertraute:r. Auch professionelle, psychotherapeutische Hilfe eignet sich, um mit den Problemen umzugehen.

2. ~~MANN kann es unterdrücken, versuchen zu verstecken und sich selbst und seinem Umfeld damit schaden. Der dadurch entstehende innere Druck kann zu mentalen Problemen führen und in psychischen Erkrankungen und/oder in Alkohol- bzw. Drogenmissbrauch enden.~~

Welche Option~~en~~ hat die Gesellschaft nun?

1. Problematik erkennen und Maßnahmen ergreifen, um MÄNNER zu ermutigen, über ihre mentalen Herausforderungen zu sprechen und Unterstützung zu suchen. Wenn wir die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit verwerfen bzw. erweitern würden, könnten MÄNNER ermutigt werden ihre Emotionen auszudrücken und das Stigma um mentale Gesundheit abzubauen und eine Kultur des offenen Dialogs zu schaffen.

~~2. Wir machen weiter wie bisher.~~

(ds)

Traurige Songs als Hilfestellung?

Viele Menschen, die depressive Phasen haben, ziehen Kraft aus den traurigen Texten, vielen hilft es, das Gefühl zu bekommen, nicht allein mit den Problemen und Ängsten zu sein. Viele fühlen sich auch geborgen durch die sanften und ruhigen Melodien.

Unter anderem hören viele Personen auch traurige Lieder, um sich an Phasen zu erinnern, in denen es ihnen schlecht ging. Das kann dann ein Gefühl der Nostalgie auslösen, in der man sich zurück erinnern kann, dass es jetzt besser ist. Eventuell eine langvergangene Trennung, über die man jetzt froh ist, und man damals dachte, dass dieses Gefühl der Traurigkeit niemals endet.

In vielen Liedern werden Themen wie zum Beispiel viele Arten von Ängsten oder sogar Suizidgedanken behandelt, Themen, die oft von der Gesellschaft verurteilt werden und Gedanken, die viele Menschen für sich behalten. Künstler:innen, welche diese Musik produzieren, geben diesen Menschen eventuell eine Stimme und schaffen es durch Melodie und Gesang, ein Gefühl auszulösen, in welcher sich die Hörer:innen geborgen fühlen.

Dennoch glorifizieren auch viele Künstler:innen in ihren Songtexten den Konsum von Drogen oder Alkohol.

Man sollte sich beim Hören von Künstler:innen, bei welchen man so etwas bemerkt, immer darauf besinnen, dass Drogenkonsum die Probleme nie löst, sondern nur aufschiebt, und deshalb niemals die Lösung für psychische Probleme sein kann.

(js)

MusikerInnen und psychische Erkrankungen

„Der beste Tag, den ich hatte, war, als das Morgen niemals kam“ –

Kurt Cobain

Was Musiker:innen, wie Kurt Cobain, Jimi Hendrix und Amy Winehouse gemeinsam hatten, war, neben der Tatsache, dass sie alle Musik machten und von ihren Fans vergöttert wurden, dass alle unter Depressionen litten.

Die Kombination aus Drogen, Tourneen und Ruhm hat allen dreien das Leben gekostet. Anderen Künstler:innen außerhalb des berühmten „Club 27“ erging es ähnlich. Berühmte Sänger:innen, wie Whitney Houston, Avicii oder Chester Bennington nahmen sich aufgrund ihrer psychischen Erkrankungen zu früh das Leben. Es gibt zahlreiche Studien, die versuchen, einen Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und der Musikalität von Menschen wissenschaftlich zu begründen. Das soll aber nicht das Thema des Artikels werden. Die Musiker:innen, denen wir so gerne zuschauen und zuhören, sind keine Übermenschen, sie sind genauso menschlich, wie du und ich.

Das furiose Leben der Stars rund um ihren Drogenkonsum, Partys, Touren um die Welt, Sexleben und die Tausenden von Fans, werden häufig romantisiert. Kaum eine:r sorgt sich um die psychische Gesundheit der Künstler:innen. Die Plattenfirma interessiert sich nur für das Geld, das die Künstlerin oder der Künstler generiert, die Produktion neuer Alben, die Planung der Touren und das Image ihrer Stars. Die Fans erwarten ständig neue Songs und zahlreiche Konzerte im Jahr. Dem stressigen Alltag zu entfliehen, fällt ihnen nicht leicht. Viele Künstler:innen sehen ihre letzte Fluchtmöglichkeit im Konsum von Drogen. Der Drogenkonsum hilft ihnen, abzuschalten und sich abzulenken. Viele Künstler:innen sehen unter dem Druck von außen keine andere Möglichkeit, als unter Einfluss von Drogen ihre Texte zu schreiben. Manche denken, sie wären nicht kreativ genug, wenn sie versuchen, nüchtern ihre Texte zu schreiben. Sie fühlen sich inspirationslos.

Dazu kommt der psychische Druck, die ständige Aufmerksamkeit der Presse und der Fans. Egal wohin sie sich bewegen, stehen sie unter ständiger Beobachtung von Kameralinsen und den Augen der Öffentlichkeit. Pausen und Urlaub sind Fremdwörter im Musikbusiness, nach den strikt geplanten Konzerttouren melden sich Werbepartner für ein neues Meeting oder die Plattenfirma möchte schon das nächste Album im Studio aufnehmen. Burnout und Depressionen sind die bekanntesten Folgen für die psychische Gesundheit der Musiker:innen.

Veränderung im Musikbusiness zu erkennen?

Künstler:innen haben schon immer ihre Emotionen und Gefühle in ihrer Kunst ausgedrückt. Das ist bei Musiker:innen nicht anders. Sie verstecken Botschaften über ihre Gefühle in ihren Liedern und sprechen offen mit der Öffentlichkeit und ihren Fans darüber.

„Manic Depression is touching my soul. I know what I want, but I just don't know how to go about getting it." – Jimi Hendrix

Nicht immer wurde das positiv aufgenommen. Entweder hat die Presse negativ über ihre Probleme berichtet oder die Fans haben die Probleme ihrer Idole nicht richtig verstanden oder konnten diese nicht erreichen. In der Musikgeschichte gibt es zahllose Beispiele bei denen Künstler:innen nicht wahr- oder ernstgenommen wurden, wenn sie versucht haben, auf ihre psychischen Probleme aufmerksam zu machen, oder es klar war, dass diese Menschen Hilfe brauchten. Meistens wurden diese Hilferufe eher belächelt oder die Medien haben diese Probleme zu ihren Gunsten ausgenutzt.

Es gibt aber auch Positivbeispiele. Viele Künstler:innen sehen ihre Musik als Plattform und Möglichkeit über ihre psychischen Probleme zu singen und diesen zu entkommen. Die Musiker:innen leben ihre Musik und stehen hinter ihren Songs. Jimi Hendrix konnte das in einem Satz gut zusammenfassen: „Music is my religion". Immer mehr Künstler:innen trauen sich, offen über ihre psychischen Probleme zu sprechen, ihre Lieder widmen sie ihren Krankheiten, und bei den Fans kommt das immer besser an. Die Tabus werden gebrochen. Wenn Künstler:innen aufgrund von psychischen Problemen ihre Tour oder einzelne Konzerte absagen oder das Release eines ganzen Albums verschieben, zeigen die Fans ihr Mitgefühl. Ein weiterer positiver Aspekt ist Social Media. Fans

können so ihre Unterstützung und ihr Mitgefühl offen und persönlich mit ihren Idolen teilen.

Es ist nicht optimal, wie in der Musikbranche mit psychischer Gesundheit umgegangen wird. Trotzdem ist eine Veränderung erkennbar. Jede:r kann ihren und seinen Beitrag leisten, indem sie/er seine oder ihre Lieblingskünstler:innen unterstützt und nicht zu viel von ihnen erwartet. Unsere Lieblingskünstler:innen sind auch nur Menschen. Wir sollten dankbar sein, dass sie ihre Musik so authentisch produzieren, wie wir es lieben. Musik ist Kunst, jede:r liebt sie auf seine oder ihre eigene Weise. Kunst ist nicht erzwingbar. Um das mit den Worten von Prince abzuschließen: „Instead of hate, celebrate“.

(mf)

Interview mit Paul Ninus Naujoks

Es ist 12:55 Uhr. Die Schlange vor der Kulturei ist lang. Wir schaffen es gerade so, einen der heißbegehrten Plätze zu erlangen. Nach kurzen Soundproblemen und etwas Mikroakrobatik kann es losgehen. Mit sympathischem Fishing-for-Compliments hat Paul sofort das Publikum auf seiner Seite. Die Lesung aus seinem Buch „Männer & Zerbrechlichkeiten“ beginnt. Es folgen einige Kurzgeschichten aus Pauls Leben. Es geht um den Trans-Titten-Tanz, den Alltagstest, Erfahrungen einer trans Person in einem katholischen Kloster, Depressionen und viele weitere spannende, aber auch erschreckende und nachdenklich machende Storys. Das gesamte Event fühlt sich safe an, alle fühlen sich wohl und bei der Fragerunde zum Abschluss darf das gesamte Publikum auch Paul alle Fragen stellen, die ihm auf dem Herzen liegen. Das war uns aber noch nicht genug und wir haben uns Paul vor der Kulturei noch einmal für ein Interview geschnappt.

OpenOhrNachrichten (OON): Wenn das Selbstbestimmungsgesetz kommt, was müsste passieren, damit du deine Formalia änderst?
Paul Ninus Naujoks (PNN): Ich habe das Glück, dass ich einen international recht geschlechtsneutralen Vornamen habe, also damit habe ich schon ein Privileg an und für sich. Sicherheit. Also, dass es nicht nachvollziehbar ist, dass ich diese Korrektur machen lassen hab. Wenn ich Kinder bekomme, dass ich als Vater und nicht als Mutter eingetragen werde. Dass ich mich darauf auch berufen kann, sprich, dass das Gesetz gilt und nicht individuelle Regulierungen wie das Hausrecht gelten. Dass klare Formulierungen da sind, also nicht so schwammig, wie im Falle eines Kriegsfalles. Also wann ist der Kriegsfall? Ist es Kriegsfall, wenn wir Waffen in die Ukraine schicken oder erst wenn die Bomben bei uns ankommen. Momentan ist es so, dass im Kriegsfall keine Korrekturen vorgenommen lassen werden dürfen. Und trans Frauen beispielsweise auch eingezogen werden dürften. Es braucht einfach klare Formulierungen, wann ist was gegeben und es darf nicht nachvollziehbar sein.

OON: Du hast in deiner Lesung auch über traditionelle Rollenbilder gesprochen. Was muss sich ändern, damit Männer auch Schwäche zeigen können, ohne Angst vor

Stigmatisierung haben zu müssen?
PNN: Wir brauchen eine Enttabuisierung von Gefühlen in Bezug auf Männlichkeit. Wir müssen schon früh den Kindern zeigen, dass es okay ist, Gefühle zu zeigen, zu weinen und auch „schwach“ zu sein. Es gibt auch kritische Männlichkeitsgruppen, Supervisionen, Workshops, Männlichkeitsforschung und viele andere Möglichkeiten. Es gibt da jetzt nicht diesen einen besten Weg, sondern wir müssen es immer weiter thematisieren und Räume dafür schaffen, dass Männer auch aufgefangen werden können. Man muss bedenken, dass die Suizidrate von Männern dreimal so hoch ist und Männer sterben im Schnitt fünf bis zehn Jahre früher, weil sie nicht zu Ärzt:innen gehen, obwohl sie krank sind. Deswegen müssen wir gerade den neuen Generationen Alternativen mitgeben und zeigen, dass es okay ist, Schwächen zu zeigen. Es gibt da viele unterschiedliche Ansätze.

OON: Du hast erzählt, dass du gerade dein eigenes Männlichkeitsbild findest. Wie sieht das aus?
PNN: Ich glaube, es muss einfach mehr als eine Männlichkeit geben dürfen. Wir sollten uns von traditionellen Rollenbildern distanzieren, dass der Mann nur der Versorger ist. Wir müssen mehr Platz für mehr Männlichkeit finden. Wir müssen Raum schaffen für andere Geschlechter.

OON: Wenn wir von dem binären Bild wegkommen wollen, wieso hast du dich selbst dann als Mann eingeordnet? Meinst du, das kam „aus dir heraus“, oder einfach auch, weil du in dieser binären Gesellschaft großgeworden bist?
PNN: Ich finde, wir können das nicht voneinander trennen. Ich bin ja genauso in dieser binären Welt groß geworden und sozialisiert worden wie wir alle. Man kann sich davon nicht komplett lösen. Deswegen kann man nicht komplett sagen, ob das von mir von innen heraus oder gesellschaftlich von außen begründet ist. Und warum ich mich öffentlich trotzdem als Mann positioniere, verrate ich euch nicht.
Der Gedanke, dass wir generell keine Vergeschlechtlichung mehr brauchen, ist interessant. Aber wenn wir uns mal die Dominanzgesellschaft angucken und wie unser System bürokratisch funktioniert, muss man sich das Binäre reclaimen und sagen, „Ich bin eine Frau, aber „Frau-sein“ kann alles sein. Ich bin ein Mann, aber „Mann-sein“ kann alles sein.“ Es gibt unendlich viele Weiblichkeiten, es gibt unendlich viele Männlichkeiten. Damit öffnet man ein Spektrum, was zur Nicht-Binarität führen kann. Wir müssen aber die gesamte Gesellschaft mitnehmen und uns an dem bedienen, was da ist und uns öffnen.

OON: Du hast gesagt, du hattest nur ein Vorbild, an dem du dich orientieren konntest. Hattest du irgendwie noch mehr Zugang dann zu Literatur zum Beispiel?
PNN: Der gute Kumpel meiner damaligen Freundin war mein erster und einziger Zugang. Meine Mutter war überfordert mit mir und hat mich sofort zur Sexualtherapie geschickt. So bin ich dann in den Prozess reingekommen und hab mir viel selber beigebracht. Internet war auch immer sehr hilfreich, habe mich in Foren reingefuchst. Jetzt gibt es auch viel mehr Literatur, alleine in Serien und in Filmen ist es viel präsenter. Es gab auch schon in den 90ern trans Repräsentationen, aber die waren dann immer sehr negativ ausgelegt, wie die trans Frau, die eigentlich ein Psychokiller ist.

OON: Das ganze Festival dreht sich ja um mentale Gesundheit. In deinem Vortrag ging es auch um Depressionen. Bedarf es eine besondere Form der therapeutischen Unterstützung für trans Menschen?
PNN: Auf jeden Fall! Du hast mega den Ressourcenkiller, weil man viel Diskriminierung erfährt und dadurch bist du psychisch und mental einfach anders ausgelastet. Gleichzeitig haben viele trans Personen Dysphorie, das heißt, sie kommen mit ihrem Körper nicht zurecht, wie er da ist. Das ist eine zusätzliche mentale Belastung. Je nachdem kann es sein, dass trans Personen nach ihrem Outing ihr Familienhaus verlieren. Das spinnt sich einfach so weiter und summiert sich. Das heißt, neben der Sexualtherapie, die ja quasi nur die Transition begleitet und nur den trans Weg begleitet, braucht es auch Verhaltenstherapie oder prophylaktisch die Vermittlung von Skills, wie mit Ausnahmesituationen umzugehen ist.

OON: Ist das gang und gäbe?
PNN: Nein, normalerweise nicht.

OON: Warst du vor deinem Buch schon Aktivist? Also du hast schon vorher gedacht, dass Aktivist-sein das ist, was du machen willst?
PNN: Ja, ich habe auch schon mal ein Buch geschrieben und zwar über Depressionen. Ich habe vorher unter anderem für das vierte deutsche Fernsehen so Straßenumfragen gemacht und mich mit Passant:innen unterhalten und jegliche Fragen beantwortet. Ich bin seit 2016 öffentlich auch als trans Person unterwegs und habe auch schon für die Hochschule damals im Studierendenparlament Sachen gemacht.

OON: Darf ich dich fragen, ob du als Person oder für das Buch ange-

fragt wurdest? Wenn du jetzt sagst, du hast ein Buch über Depressionen geschrieben und das Thema ist ja mentale Gesundheit, dann wär meine Frage, ob du für das eine Buch angefragt worden bist oder als Person?
PNN: Ne, für das Buch wurde ich nicht angefragt, ist aber ist auch nur eine Auflage von 420, sehr DIY-mäßig, 2018 geschrieben und das war halt so die erste kleine Publikation und das haben die meisten gar nicht auf dem Schirm, also dafür müsstest du mich schon echt weit googeln und dann halt sehen, ok, er hat schon mal Lesungen gemacht. Also das ist gar nicht unbedingt so im öffentlichen Fokus, ich wurde aber für mein letztes Buch „Männer und Zerbrechlichkeiten“ angefragt und dann in dem Zuge haben sie halt gesehen, dass ich auch Moderation mach und dann wars halt so ok alles klar, hast du Bock am nächsten Tag auch noch Moderation zu machen?

OON: Ja, weil wir haben uns gefragt, da bewegt man sich auf schwierigem Terrain, wenn man, also, ich find das mega interessant über trans sein und Lebensrealitäten zu erfahren, meistens sind die Podien und Lesungen aber eher so wirklich explizit auf dann psychische Erkrankungen oder, und klar, dass das dann mit einhergeht, dass man Dysphorie empfindet etc. und Depressionen, das hast du ja auch angerissen, aber es gab halt auch früher so die Meinung, trans sein, man wäre…
[unsere Redakteurin fängt an zu stottern, Paul fällt lieberweise ins Wort]
PNN: Ich hab die Diagnose „Transsexualismus“.

OON: Aber jetzt explizit ein Statement dazu, dass du auf ein Festival über psychische Erkrankungen eingeladen wurdest und dann in der Lesung von trans sein sprichst, hast du nicht?
PNN: Nö, nicht so richtig. Müsste ich jetzt länger drüber nachdenken.

OON: Du moderierst ja morgen auch noch, das ist dann tatsächlich was, was expliziter Festivalthema ist. Aber es war sehr gut, dass du da warst. Eine Frage hätte ich noch, was wären konkrete Ideen von dir, multiple Männlichkeiten in der Gesellschaft zu etablieren, wegzukommen von der Binarität, was kann die Politik, was kann die Gesellschaft, aber auch jede:r Einzelne tun?
PNN: Für Hessen spezifisch gerade gar nicht. [Anm. der Redaktion: Wir waren beide nicht geistesgegenwärtig genug, ihn zu korrigieren und zu sagen, dass Mainz in Rheinland-Pfalz ist – ist halt auch nah beieinander, lasst es uns ihm

verzeihen.] Da müsste ich auch gerade drüber nachdenken… [dann fällt Paul doch noch etwas ein] macht Workshops, organisiert Kundgebungen, ladet Leute ein, die übers Selbstbestimmungsgesetz sprechen, macht darauf aufmerksam, weil es betrifft uns irgendwie alle und es kann in ‘ne richtig doofe Richtung jetzt auch gehen. Also wirklich da Raum schaffen, Fortbildungen anbieten in den Räumen, in denen man auch ist zum Beispiel, coole Veranstaltungen weiter stattfinden lassen, je nachdem, was man für eine Position man dann hat. Ich hab auch letztens mit dem Präsidenten von einer Uni gesprochen, der mich auch gefragt hat so: Hey, was können wir als Uni tun und ich war so: Ganz klar, macht Fortbildungen, klärt eure Toilettensituation, guckt eure strukturellen Sachen an, kann man die Emailadresse beispielsweise mit dem Namen bei euch korrigieren oder nicht, kann die Person richtig erfasst werden im System wie sie ist, solche Sachen. Dann ganz klar Transfeindlichkeit zu benennen und dazu auch Stellung zu beziehen und, wenn mans auch erlebt hat, mit Zivilcourage zu agieren.

OON: Du bist erlöst, danke dir! Genieß das Festival!

(ksf, ds)

Stille Nacht

Ich komme rein und höre sie schon wieder tuscheln. Als sie mitbekommen, dass ich angekommen bin, verstummt plötzlich alles. Waren es private Dinge, die mich nichts angehen, oder wurde mal wieder über mich gesprochen? Eigentlich sollte ich mir darüber ja keine Gedanken machen, schließlich muss ich ja mit mir zufrieden sein und sollte nicht auf die Bestätigung anderer angewiesen sein. Doch ich habe, bei den dünnen Wänden im Gebäude, sie schon das eine oder andere Mal miteinander tuscheln gehört. Tuscheln über mich: Wie schlecht ich doch sei; Wie es sein könne, dass jemand, mit meinen Ausbildungsnoten so schlecht in ihrem Beruf sei; Sei aber bloß nett zu ihr, wir bekommen ja sonst keine Leute. Sie wissen ja nicht, wie viel ich mitbekomme, sehen nur das dumme, schüchterne Blond-

chen, das alles mit sich machen lässt und nicht sieht, dass es nach Strich und Faden ausgenutzt wird. „Stell dich nicht so an!“ oder „Du bist einfach zu empfindlich!“, sagen die Einen oder auch: „Das hast du bestimmt nur falsch verstanden/bildest du dir nur ein!“ Andere sind der Meinung: „Das ist Mobbing!“ oder „Du musst dich beschweren!“ Auf wen soll ich hören? Habe ich überhaupt die Kraft mich zu beschweren oder mit den Beteiligten darüber zu reden? Ich weiß, dass es sinnvoll wäre, aber ich kann es einfach nicht. Sie würden mich verbal in der Luft zerreißen, weil ich gar nicht so spontan reagieren kann und mir die ganzen guten Argumente und Erwiderungen erst nachts im Bett einfallen, wenn ich eigentlich schlafen sollte. So führe ich jede Nacht stumme Gespräche, die nie stattgefunden haben und nie stattfinden werden. Ohnmächtig irgendetwas an meiner Situation zu ändern. Jeder Fehler wird mir untergeschoben, in jeder Situation darf ich mich zuerst um die entstandenen Probleme kümmern. Egal ob sie von mir verursacht wurden oder nicht und ob ich die Kundin oder den Kunden angenommen habe oder jemand anderes. Zu allem Überfluss sorgt der Schlafmangel durch die nächtlichen Gedankenkreise dafür, dass ich tatsächlich immer häufiger Fehler mache und Dinge vergesse, ihre Vorurteile bestätige und ihrem Bild von mir entspreche. Dabei habe ich einen viel höheren Ausbildungsgrad und Wissensstand auf meinem Gebiet als die Anderen und bin nicht Quereinsteigerin mit einer Handvoll Seminaren und Zertifikaten. Aber all das ist nichts wert und das nur, weil ich schüchtern bin und mich nicht durchsetzen kann. Weil ich niemanden verärgern und alles richtig machen will. Doch wer bestimmt überhaupt, was richtig ist?

(bd)

Warum das Patriarchat nicht nur Frauen f*ckt

Frauen, weiblich gelesene Personen oder auch FLINTA* sind in dieser Gesellschaft benachteiligt, ich denke, das wissen wir alle. Sei‘s bei der Altersvorsorge, beim nächtlichen Nachhauseweg, bei der Arbeit, beim Sport, in der Medizin… die Liste lässt sich endlos weiterführen. Sogar unsere ehemalige Kanzlerin hat sich komplett entsexualisiert, ob bewusst oder unbewusst, um ernst genommen zu werden – und schlussendlich war das vermutlich auch einer der Gründe, warum sie 16 Jahre lang regieren konnte. Aber nicht nur diese Personen leiden unter dem immer noch herrschenden Patriarchat. Auch die, die vermeintlich „ganz oben“ in der Hierarchie stehen – weiße, heterosexuelle cis-Männer haben unter den binären Stereotypen, den tradierten Erwartungshaltungen und dem eindimensionalen Verständnis von Männlichkeit ebenfalls zu leiden. Was, wenn einer mal nicht so stark ist und 30 Kilo easy hochheben kann? Was, wenn er sich gerne um Kinder kümmert, gerne kocht, putzt, die typische „Hausfrauenarbeit“ macht und als Hausmann zuhause bleiben will? Was wird der:die Chef:in sagen, welche Kommentare werden von den Kolleg:innen kommen?

Ich habe einige Freunde (explizit nicht gegendert, weil sie alle weiß, männlich und hetero sind), die mit den klassischen Vorstellungen von Männlichkeit mal gut, mal naja, mal gar nicht klarkommen. Besonders, wenn es um psychische Gesundheit geht – einige von ihnen gehen nicht einmal bei zeitweise hervortretender Suizidalität in Therapie. Und im besten Fall (Achtung Ironie) kommt vom Elternhaus nur ein „Stell dich mal nicht so an“. Hat ja schon immer gut geholfen, das schlichte Zusammenreißen, ne? Deswegen haben jetzt auch so viele Burnout – ich stelle hier mal die steile These auf, dass es auch viele Väter trifft, die seit Jahren Emotionen unterdrücken, immer weiter arbeiten und sich nicht einfach der Verantwortung entledigen können oder wollen, eine ganze Familie zu ernähren. Und ein Gehalt reicht spätestens seit der Inflation in vielen Fällen ja auch nicht mehr. Seit Ewigkeiten ist die Versorgerrolle (auf monetärer Ebene) dem Mann zugeschrieben – und der Frau die Care-Arbeit. Was, wenn es andersherum in einigen Fällen besser für beide passen würde? Oder beide es „gleich“ unter sich aufteilen? Um die Rollenverteilung zu praktizieren, wie man will, muss man sich erst einmal von den gesellschaftli-

chen Erwartungen loslösen – und das ist schwierig. Aber einfach mal nicht davon ausgehen, dass der Mann die Lampe anbringt, außer er ist vielleicht gelernter Elektriker und kriegt das fünfmal schneller hin als jemand anderes. Oder die Bierkästen hochschleppt. Nicht alle Männer sind nämlich körperlich stärker als Frauen, nicht jeder Mann ist energisch, und ja, auch Männer dürfen weinen – das hat nämlich auch eine erleichternde Wirkung. Probiert‘s doch mal aus, ich denke, das Ohr ist da kein schlechter Platz, um anzufangen.

(ksf)

Wenn du Hilfe suchst

Wenn Du Hilfe suchst findest du hier Stellen an die Du dich wenden kannst:

0157 - 359 981 43 “Krisenchat 24/7” Kostenlos für alle bis 25
0721-98 19 29 10 *„Bündnis gegen Cybermobbing“*
0173 - 41 22 193 “Zebra” Alle Fragen rund um das Thema Medien
01805 - 313 031 *„Sucht und Drogenhilfe“*
0800 - 111 0 111, 0800 - 111 0 222 , 116 123 *„Telefonseelsorge“*
040 - 411 70 411 *„Studentische Telefonseelsorge“*
0800 - 011 60 16 *„Gewalt gegen Frauen“*
116 11 1 *„Nummer gegen Kummer“*
Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de

VERLEIH VON GEHÖRSCHUTZ

Ob groß, ob klein – ein Hörschutz muss sein.
Bei Ausleihe erheben wir 20€ Pfand pro Kopfhörer, davon werden bei Rückgabe (egal wann) 5€ abgezogen.

Den Restbetrag erhaltet ihr bei der Rückgabe. Wer die Kopfhörer behalten möchte, kann dies gerne auch tun (das Pfand wird in diesem Fall als Kaufpreis vollständig einbehalten).
Ausleihen (und auch zurückgeben) kann man die Kopfhörer:
Freitagabend 19 – 21 Uhr, Samstag/ Sonntag 12 – 18 Uhr;
Montag 10-11 Uhr (immer am Stand der Open Ohr Nachrichten).

Die Rückgabe (insb. montags) ist auch außerhalb der genannten Zeiten nach Anruf unter einer der folgenden Rufnummern möglich:
Telefonnummern: 01577 - 40 77 565 oder 0178 - 18 30 993

Redakteur*innen für OpenOhrNachrichten gesucht!

Der Stadtjugendring Mainz e.V. organisiert auf dem Open Ohr Festival seit vielen Jahren sein legendäres Zeitungsprojekt mit täglichen Berichten über Musik- und Kulturevents auf der Zitadelle.
Wir suchen schon jetzt engagierte Leute für die Bereiche Redaktion, Layout, Fotografie, Druck, Organisation.
Wenn ihr zwischen 16 und 27 Jahre alt seid und Lust habt, die Veröffentlichung der Zeitung mit in die Hand zu nehmen und ein bisschen hinter die Kulissen zu schauen, dann meldet euch per Mail unter mail@sjr-mainz.de an. Alte Ausgaben findet ihr auf unserer Internetseite www.sjr-mainz.de. Honorare können wir leider nicht bezahlen, ihr kommt allerdings kostenlos auf das Gelände. Dabei habt ihr die Gelegenheit viele Menschen, die bei diesem Festival mitwirken, persönlich kennenzulernen, einen Blick hinter die Kulissen der Festival-Organisation zu werfen und auch den Antworten fast all eurer Fragen steht hierbei nichts im Wege. Auf Wunsch können wir euch ein Praktikumszeugnis ausstellen. Bei einem Vorbereitungswochenende im Frühling lernt ihr die anderen Redakteur*innen sowie das OON-Leitungsteam kennen.

Meldet euch schon jetzt! Wir freuen uns auf euch!

Unsere Unterstützer
Wir sagen Danke!

Landeshauptstadt
Mainz

Jugendamt der Stadt
Mainz

Eigenständige Jugend
Politik in Rheinland-Pfalz

medien.rlp
Institut für Medien
und Pädagogik e.V.

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ

Kopierzentrum-Neustadt

PFARRER-LANDVOGT-
HILFE E.V.

Impressum

Die Open Ohr Nachrichten sind ein Projekt des Stadtjugendring Mainz e.V., bei dem Mainzer Jugendliche auf dem Festivalgelände täglich eine Zeitung erstellen. Diese Zeitung muss nicht unbedingt die Meinung des Stadtjugendrings, des Veranstalters, oder der Projektgruppe widerspiegeln. Wir freuen uns über Kritik, Anregungen oder Textbeiträge.
Die Redaktion behält sich vor, Textbeiträge zu kürzen.

Redaktion: Alunxay Chansi (ac); Annalena Safajoo (as); Anna Luisa Fittzinger (alf); Berit Detlefs (bd); Cedric Heuer (ch); Florian Stege (fs); Helena Oppermann (oh); Joshua Safajoo (js); Kathrin Fuchs (ksf); Lena Schmidt (ls); Maxi Fellhauer (mf); Sabrina Roth (sr); Samuel Luy (sl)

Leitung des Jugendprojekts „Open Ohr Nachrichten“ und ViSdP: Dominic Clos (ds, SJR Mainz e.V.); Katharina Steiner (ks, SJR Mainz e.V.); Lukas Winterholler (lw, SJR Mainz e.V.)

Zeichnungen: Alunxay Chansi (ac)

Fotos: Redaktion

Titelbild: Alunxay Chansi (ac)

Layout: Lukas Winterholler (lw)

Auflage 500 Stück