OPEN OHR NACHRICHTEN

kritisch, unabhängig und meistens unparteiisch

30. JAHRGANG
SONNTAG 28. MAI 2023

Mit uns kann man
sich einfach mehr
Leben leisten.
Jetzt
TOP
Konditionen
sichern!
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

Achtsamkeitsübungen	4
Auch kleine Schritte bewegen dich!	5
Calm Down Karte	6
Festival-Horoskop	8
Impressionen vom ersten Festivaltag	9
Irr:relevant	10
Irr:relevant - Klimakrise als Trigger	10
Mogelpackung	11
OpenOhr Good News	12
Snippets of depression	13
Ausgeschlossen	15
Es gibt wieder Dinnele!	16
Freitanzen und Freispringen	16
„Iva Nova“ – eine russische Band auf dem OpenOhr	17
Kreuzworträtsel	18
Leistungsdruck der uns kaputt macht	19
Nur ‘ne Frisur?	21
Scheisse… war das nice!	23
Tanz der Gedanken	24
Wie wichtig ist die Erziehung für die psychische Gesundheit?	24
Du auch hier?	25
Wenn du Hilfe suchst	32
Redakteur*innen für OpenOhrNachrichten gesucht!	34
Unsre Unterstützer Wir sagen Danke!	35
Impressum	36

Achtsamkeitsübungen

Was bedeutet das überhaupt? Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick bewusst wahrzunehmen und seine Aufmerksamkeit immer wieder auf das Hier-und-Jetzt zu richten. Jede:r kennt es: Heute machen wir uns Gedanken über Morgen und morgen machen wir uns Gedanken über Übermorgen. Aber so richtig im Moment zu leben, fällt oft ziemlich schwer. Genau deswegen sind kleine Achtsamkeitsübungen eine gute Möglichkeit seine Gedanken zu sortieren.

Oft können einfache Fragen an sich selbst dabei helfen, den Blick auf den jetzigen Moment zu richten. Schnapp dir einen Stift und probier's einfach mal aus ☺

Wofür bin ich heute dankbar?

In welchen Momenten fühle ich mich so richtig gut?

Wie empfinde ich verschiedene Emotionen (Angst, Wut, Freude...)?

Wo ist mein glücklichster Ort?

Was finde ich toll an mir?

(oh)

Auch kleine Schritte bewegen dich!

Der Weg der Besserung ist oftmals steinig und hart, allerdings gibt es viele Möglichkeiten, um sich einer psychischen Krankheit zu stellen und ihr den Kampf anzusagen und diesen letztendlich auch zu gewinnen. Wichtig ist es hier, dass Betroffene wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie das Gefühl haben sich in einer Endlosschleife aus negativen Gedanken und Gefühlen zu befinden.
Das Wort „Therapie“ hat oft einen fahlen Beigeschmack und löst (leider) immer noch ungute Gedanken aus.

„Therapie ist Quatsch. Über meine Probleme reden bringt doch nichts.“

„Alle Therapeut:innen sind doch auch nicht ganz sauber.“
„Ich brauch das alles nicht, ich schaff das auch alleine.“
Das alles sind Aussagen, die heute immer noch sehr oft vorkommen. Schade, wenn man bedenkt, dass alle Menschen davon profitieren, wenn man sich seine Gedanken und Emotionen von der Seele reden kann. Insgesamt waren oder sind circa 20 Prozent aller in Deutschland Lebenden (also jede fünfte Person) schon einmal in psychotherapeutischer Behandlung. So wenige sind das also gar nicht… Warum hat die Therapie dann immer noch so einen schlechten Ruf? Vielleicht weil viele Menschen eben nicht wissen, wie es dort genau abläuft. Genau diese Wissenslücke wird jetzt gefüllt.

Was genau ist der erste Schritt, nachdem man sich dazu entschlossen hat, eine Therapie zu machen? Die Terminvereinbarung: Hier kann man sich im Internet erkundigen und auch auf verschiedensten Portalen den Kontakt zu Psychotherapeut:innen suchen. Kleiner Tipp: Auf 116117.de gibt es auch zeitnah freie Termine bi einzelnen Therapeut:innen. Sätze, die man am Telefon/Anrufbeantworter sagen könnte: Hallo, mein Name ist…, ich suche einen Therapieplatz und bitte deshalb um einen Gesprächstermin. (Bitte rufen Sie mich bei Verfügbarkeit unter der folgenden Nummer zurück.) Oftmals kann es hilfreich sein auch den Versichertenstatus anzugeben (privat oder gesetzlich versichert)

Wenn man dann zu einem Erstgespräch eingeladen wird, erwartet einen Folgendes:
Zuerst werden einige Basisinforma-

tionen ausgetauscht, sodass sich der/die Therapeut:in ein erstes Bild machen kann. Danach erfolgt meist die Frage, warum man überhaupt in Therapie gehen möchte. Als dritter Schritt folgt eine Störungsanalyse und eventuelle Vorbehandlungen werden besprochen („Was für Symptome kommen vor?“) Weiter geht’s mit dem Lebenslauf: Gibt es bestimmte Situationen in der Biographie, die auf eine psychische Krankheit hinweisen könnte oder gibt es familiäre Kontexte, die von Bedeutung sind? Zum Schluss müssen auch die Wünsche und Erwartungen an die Therapie und einen selbst hier besprochen werden.

Im weiteren Verlauf werden (je nach Therapieform) verschiedene Methoden angewendet. Jedoch ist ein Hauptbestandteil jeder Psychotherapie das Sprechen über die eigenen Probleme und Gefühle. Wichtig ist es hier, dass man stets ehrlich mit sich und seiner/seinem Therapeut:in ist. Nur so kann eine Therapie erfolgreich verlaufen.

WICHTIG! Eine Therapie ist ein langer und oft auch harter Weg, trotzdem sollte man sich auf keinen Fall entmutigen lassen. Rückschläge sind oft ein Zeichen für zukünftige positive Veränderungen und das sollte immer das oberste Ziel sein.

Auf der Internetseite www.therapie.de finden sich tolle Infotexte und zudem eine Suchfunktion für Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Heilpraktiker:innen.

(oh)

Calm Down Karte

„Also bei mir ist es ein riesiges Problem, wenn ich das Gefühl habe, dass mich jemand angreifen will – also zum Beispiel so durch Sarkasmus oder so. Dann reagier ich halt manchmal bisschen aufbrausend, mein das aber gar nicht so.“
„Ich weiß oft gar nicht, so genau was ich denke.“
„Keine Ahnung, glaub eigentlich nicht, dass ich was habe. Aber bisschen was hat ja wahrscheinlich jede und jeder, oder?“
„Ja, die eigenen Gefühle zu erkennen, kann doof sein. Kommt bei mir sehr auf mein Umfeld drauf an, wie gut ich das schaffe. Mit Freund:innen kann ich das sehr gut, bei meiner Familie aber gar

nicht, weiß nicht wieso.“
Die eigenen Gefühle erkennen, oft leichter gesagt als getan. Wenn Wut, Trauer oder Sorge unseren Kopf ausfüllen und man kaum mehr klar denken kann. Wenn die Gedanken so rotieren, dass keiner davon klar zu erkennen ist. Die Kraft sich selbst aus solch einer Spirale der Gefühle rauszulotsen, ist nicht selbstverständlich. Wenn man sich nie Überlegungen zum Thema Emotionsregulation gemacht hat, scheint es schier unmöglich, die eigenen Emotionen zu filtern und bedacht zu handeln. Kindern in der Grundschule wird hierbei oft eine Art Notfallkarte an die Hand gegeben. Wieso sollten wir uns so eine nicht auch in den Geldbeutel oder in die Handyhülle stecken? Wer sagt denn, dass nicht auch Jugendliche oder Erwachsenen einen kleinen Spicker haben dürfen?

Die Notfallkarte sollte nicht größer als eine Visitenkarte sein, so dass du sie überall mit hinnehmen kannst. Wie du sie gestaltest und auch wie groß du sie machen willst, bleibt natürlich trotzdem ganz dir überlassen.

(as)

Festival-Horoskop

Widder (21. März bis 20. April)
Auf dem Zeltplatz triffst du einen Menschen, der dein Leben verändern wird.

Stier (21. April bis 21. Mai)
Nimm dir heute Zeit für einen ausführlichen Spaziergang über das Gelände.

Zwillinge (22. Mai bis 21. Juni)
Das Verspeisen eines Dinneles wäre dir heute anzuraten.

Krebs (22. Juni bis 22. Juli)
Heute ist ein guter Tag für dich, etwas Neues auszuprobieren.

Löwe (23. Juli bis 23. August)
Du findest deine nächste große Liebe vor der Hauptbühne.

Jungfrau (24. August bis 23. September)
Du bist heute inspiriert, etwas Kreatives zu machen.

Waage (24. September bis 23. Oktober)
Ein unerwarteter Geldsegen kommt auf dich zu.

Skorpion (24. Oktober bis 22. November)
Du solltest in den nächsten Tagen lieber keine Nudeln mit Pesto essen.

Schütze (23. November bis 21. Dezember)
Du verspürst heute Tatendrang. Nutze deine Energie, um einem lieben Menschen ein nettes Kompliment zu machen.

Steinbock (22. Dezember bis 20. Januar)
Du bist heute besonders neugierig. Schaue dich auf dem Gelände um, vielleicht entdeckst du ja etwas Überraschendes.

Wassermann (21. Januar bis 19. Februar)
Du sehnst dich heute nach Gemütlichkeit. Mach es dir mit einem Mango-Lassi im Schatten bequem.

Fische (20. Februar bis 20. März)
Versuche heute zur Ruhe zu kommen. Lege dich auf eine Wiese und genieße die Ruhe.

(sr)

Impressionen vom ersten Festivaltag

Sonne, bunte Farben und würzige Gerüche in der Luft: Es ist wieder Zeit für das OpenOhr. Ich liege auf der Wiese, im Hintergrund hört man leise Musik, Menschen allen Alters laufen vorbei. Es weht ein leichter Windzug, aber die Sonne wärmt uns. Beim gemütlichen Schlendern über den Festivalplatz findet man alles vor wie gewohnt: Dinnele und Speisen aller Art, für jede:n ist etwas dabei. Stände, an denen Kleidung, Schmuck und Kleinigkeiten feilgeboten werden und die zum Bummeln einladen. Ich fühle mich direkt wieder angekommen in dieser Gemeinschaft, die so besonders ist. Am Morgen ein Vortrag über mentale Gesundheit im grünen Amphitheater, am Abend ein Rock-Pop Konzert: Beim OpenOhr gibt es keine Gegensätze, die nicht überwunden werden können. Das ist es, was ich und wahrscheinlich auch die meisten anderen Besucher:innen hier am meisten schätzen.

Die Stimmung ist ausgelassen: Kinder rennen umher und spielen zwischen Gruppen von Jugendlichen, die Eltern sitzen zusammen und lachen ausgelassen. Das OpenOhr bringt wie immer alle zusammen. Es ist ganz außergewöhnlich: Jede:r Besucher:in schwärmt von der einzigartigen Stimmung auf dem OpenOhr, die so anders ist als bei anderen Festivals. Freiheit liegt in der Luft und egal welche Krisen, Konflikte und Probleme ein:e jede:r im normalen Leben hat, auf dem OpenOhr sind diese für ein paar Tage vergessen, darauf ist Verlass. Es ist eine kurze Auszeit von den Verpflichtungen, Klausuren und allem, was im Leben für Stress sorgt. Das OpenOhr ist nicht nur ein Festival, es ist ein kurzer Besuch in einem anderen Land, das ganz ohne die unangenehmen Lasten des täglichen Lebens auskommt.

(sr)

Irr:relevant

Gedanken kreisen, Träume wachsen, Persönlichkeiten entwickeln sich. In einer Welt, in der sich zu wenig mit Persönlichkeiten beschäftigt wird. Alles soll in den Rahmen passen, kategorisiert werden und in Schubladen gesteckt werden können. Aber was, wenn die Schublade nicht passt? Es überall drückt und zwickt. Ist ein bisschen wie bei Cinderella, wenn es nicht passt, passt es nicht. Da kann man sich noch so viel verbiegen, verstellen und verändern. Es kommt die Frage auf, was passt nicht? Die Schublade oder doch eher ich? Verschiedene Schubladen, Schuhe und Partner:innen werden ausprobiert, aber irgendwann zwickt‘s dann doch wieder irgendwo. Dann muss doch ich das Problem sein oder nicht? Was aber, wenn es einfach bei jeder und jedem zwickt, nur die anderen es besser verstecken. Doch ich kann das nicht. Mich macht es fertig, nicht zu wissen, wo ich hingehöre, wo ich gut reinpasse. Doch dann sagt meine Oma etwas, auf das ich erst nach einigen Jahren zurückgreife: „Wenn‘s da nicht reinpasst, musst du‘s wo anders bauen.“ (Das Gespräch ging um ein Möbelstück, dass mein Opa in einer Nische aufbauen wollte). Später in den Gesprächen mit meiner Therapeutin griff ich diesen Gedanken wieder auf, vielleicht muss ich überhaupt nicht irgendwo reinpassen, sondern mir einfach meine eigene Schublade, ja vielleicht sogar meine eigene Kommode bauen.

(as)

Irr:relevant – Klimakrise als Trigger

Was passiert mit dem Klima?
Kann ich selbst etwas verändern?

Das sind Fragen, die sich der Großteil an Jugendlichen und Heranwachsenden täglich stellen.

Die Klimakrise beschäftigt viele Menschen, sie scheint unaufhaltbar und schreitet weiter voran ohne Rücksicht auf Verluste. Wenn wir uns Fragen über die Zukunft stellen, sind diese häufig mit der Frage verbunden: Ist das überhaupt noch relevant in ein 20 Jahren, oder ist die Klimakrise schon so weit vorgeschritten, dass wir ganz andere Probleme haben

Das verunsichert natürlich extrem und schafft großen Platz für Zweifel an der eigenen Existenz. Oft hat man das Gefühl als wäre das Problem viel zu groß und man könnte als einzelne Person nichts daran ändern. Doch nahezu jede Entscheidung im Alltag hat Auswirkungen auf das Klima: Nehme ich heute das Auto oder doch den Bus? Nehme ich Essen von zuhause mit oder hole ich mir etwas auf die Hand? Auch wenn es oft aussichtslos scheint, kann man trotzdem kleine Dinge verändern und gemeinsam so einen großen Unterschied machen.

Die Klimakrise ist auch immer eine Frage um Privilegien, so werden wir in Deutschland nicht so stark belastet wie Menschen im globalen Süden. Deswegen sind diese Menschen trotzdem nicht irrelevant. Wie zum Beispiel Länder in Küstenregionen, die einfach nicht das Geld haben, um sich entscheidend auf den erhöhten Meeresspiegel vorzubereiten, Länder, die von langanhaltenden Dürren betroffen sind, aber nicht die Mittel für Hilfsprogramme haben.

Die Welthungerhilfe schreibt zum Beispiel von über 140 Millionen Flüchtlingen bis 2050 aufgrund der Auswirkungen des Klimawandels. Diese Menschen haben von der breiten Bevölkerung mehr Aufmerksamkeit verdient.

(js)

Mogelpackung

Bin ich eine Mogelpackung?
Ich wirke so fröhlich, frei und freundlich, wenn ich hier unterwegs bin.
Aber eigentlich
Bin ich das nich
Ich bin ein Wrack
In viele Teile zerbrochen
Und keins passt richtig zusammen
Ich bin zynisch, fies und zurückgezogen, wenn ich eine meiner Phasen habe
Oder einfach nur hungrig bin
Manchmal, vor allem im Winter
Kann ich nicht einmal aufstehen
Obwohl ich aufs Klo muss
Und Hunger habe
Und hier dance ich durch die Gegend, wirke so fröhlich, frei und freundlich?
So energiegeladen und als ob nichts mich Runterziehen, Aufhalten kann?
Warum ist das so?
Warum bin ich mal so, mal so, so komplett das Gegenteil manch-

mal, von dem, wie ich mich sonst kenne?

Jede:r, der:die mich hier sieht, denkt vielleicht, dass ich immer so drauf bin. So fröhlich, frei und freundlich. Und dann hängt man vielleicht länger rum, sieht sich im Winter - und zack, bin ich eine andere Person. Richtige Mogelpackung. Geld zurück, bitte, das hatte ich nicht bestellt.
Ich selbst zermartere mir den Kopf, warum ich so zwei bin. Mal die, mal die andere. Und beide sind sich so fremd, aber im Spiegel sieht man immer dasselbe Gesicht. Nur manchmal weniger leuchtend. Nur manchmal mit einer dunklen Wolke drüber, als wäre die auf die Stirn getackert.
Ich schätze, ich bin beides. Ich bin ein fröhliches, freies und freundliches Wrack, und irgendwie schippere ich immer noch auf See, kann mich über Wasser halten, auch wenn ich schon ein paar Mal fast ertrunken wäre.
Nur, weil man nicht alle Lecks und Faults direkt sieht, bin ich keine Mogelpackung. Ich bin vieles, ich bin widersprüchlich, aber auch irgendwie nicht - ich bin halt Mensch. Keine Mogelpackung.

(ksf)

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!

- OpenOhrNachrichten feiern Jubiläum: Dieses Jahr feiert die Festivalzeitung den 30. Jahrgang. Und nächstes Jahr steht schon das nächste Jubiläum an: 50 Jahre OpenOhr – wir werden berichten.

- Mögliche Ursache für Parkinson entdeckt: Ein Forscher:innenteam der Universität in Helsinki hat einen Bakterienstamm im Darm als mögliche Ursache identifiziert.

- Solar schlägt Öl: 2023 wird erstmals mehr Geld in den Ausbau von Solarenergie gesteckt als in die Ölförderung.

- Feldhasen-Bestand auf Rekordhoch: Laut dem Deutschen Jagdverband sind 2022 durchschnittlich 16 Feldhasen pro Quadratkilometer auf den Feldern unterwegs – Rekordwert seit 20 Jahren.

- Keine Diskriminierung bei der

Blutspende: Blutspendeverbot für queere Menschen in Deutschland mit Änderung des Transfusionsgesetzes abgeschafft.

- Fairtrade auf dem Vormarsch: 2022 haben Menschen in Deutschland elf Prozent mehr für Fairtrade-Produkte ausgegeben als im Vorjahr.

- KI (Künstliche Intelligenz) erleichtert Diagnose von Bauchspeicheldrüsenkrebs: Ein Forscher:innenteam aus Dänemark und den USA hat eine KI entwickelt, die Risikopatient:innen mehrere Jahre vor ihrer Diagnose erkennen.

- Letzter Wildfluss Europas gerettet: Die Vjosa ist der letzte große Wildfluss Europas und wurde im März offiziell zum Nationalpark ernannt.

(ds)

Snippets of depression

Ich bin müde
Müde vom Denken
Müde vom Reden
Müde vom Lenken
Müde vom Leben

Müde davon, ich zu sein
Müde davon, mich anzuschreien

Ich bin müde am Tag
Und müde bei Nacht
Müde allein
Und wenn man mit mir lacht

Müde davon, hier zu bleiben
Müde davon, die Welt zu bereisen

Müde mach ich die Augen zu
Aber auch müde komm ich nie zur Ruh

I feel the darkness creeping in
I feel the sadness creeping in
And I'm laying here
Numb
Unable to move
I feel it creeping in
And my eyes widen in fear
I can't do anything
As it creeps in
Fills first my fingertips
My hands
My feet and legs
Creeping its' way towards my heart
Taking over my head
All I can do is draw one last breath
As it reaches my mouth
And I feel it crashing together over me
And I drown
Drown so quickly

So swiftly
So silently
No one notices

I close my eyes
As the air slowly leaves my mouth
As the surface moves away
Ever so swiftly
Ever so silently
I drown
Not knowing
When I'll reach the ground
Or if I ever will
Not knowing
If I ever
Will draw breath again

Bin ich mutig
Bin ich feige
Bin ich laut
Wenn ich so schweige?
Bin ich fort
Oder bin ich hier
Während ich dich
jetzt so verlier

Sie ist nicht hier
Und dort war sie auch noch nie
Sie weiß, was sie kann, aber nicht, was sie will
Sie sucht Halt, einen Hafen zum Ankommen
Und hält auf der ganzen Welt Ausschau
Sie hat einen Plan
Oder ganz viele Pläne
Doch keiner klingt wirklich nach Ziel
Sie kann nichts sehen
Sie weiß nicht, wohin
Jeder Schritt fühlt sich nach Fall an, doch irgendwie landet sie immer wieder auf ihren Füßen
Aber sie weiß nicht, ob sie tatsächlich steht

(ksf)

Ausgeschlossen

Neulich im Supermarkt: Eine einzelne Flasche Orangensaft steht einsam im Regal, voller Hoffnung, von irgendjemandem mitgenommen zu werden. Doch jede:r, der in Richtung Flasche greift, greift vorbei zum Apfelsaft. „Ist denn Apfelsaft mehr wert als ich?“, fragt sich der Orangensaft und: „Was kann ich tun, damit ich mehr wie der Apfelsaft werde?“ Nach einer Ewigkeit voller Fragen, Wünschen und Hoffnungen erbarmt sich dann doch jemand der armen Flasche und nimmt sie mit. Weg von dem angeberischen, so beliebten Apfelsaft, raus in eine neue Welt. Ganz stolz geht es vorbei an den anderen Getränken, an Konserven und Gemüse, durch die Kühlung und zum Schluss Richtung Süßigkeiten und zur Kasse. Stück für Stück werden die Einkäufe auf das Kassenband gelegt. Jetzt ist auch der Orangensaft an der Reihe. Die Einkäufer:innen unterhalten sich und schauen plötzlich angewidert den Orangensaft an. Was sie besprechen versteht die Flasche nicht. Aber die Reaktionen und Blicke verletzen trotzdem, brennen sich ein und werden vermutlich nie vergessen werden. Noch einmal greift die Hand nach der Flasche und stellt sie an die Seite. Nicht zu den anderen Dingen aufs Band, sondern irgendwo zwischen andere nicht gewollte Gegenstände. Eine tiefe Trauer überkommt den Orangensaft. „Wäre ich doch nur Apfelsaft, dann wäre mir das bestimmt nicht passiert!“, denkt er niedergeschlagen und wird trauriger und traurig er. Da kommt von der Seite eine leise Stimme: „Sei nicht traurig! Wir sind auch ungewollt, wir sind füreinander da. Du musst nicht alleine bleiben, wir schaffen das zusammen.“ Eine Rolle Schokokekse, die das Schauspiel mit angesehen hat, nimmt sich der Flasche an und der Orangensaft wird den anderen vorgestellt. Er findet Freund:innen und ist nicht mehr alleine, und zum Glück landen nach wenigen Wochen alle im Foodsharing, wo sie weiter zusammen sein und weiter mitgenommen werden können.

(bd)

Es gibt wieder Dinnele!

Nach dem wir im letzten Jahr auf den beliebten Dinnelestand verzichten mussten, ist er dieses Jahr mit einem neuen, auf die Open-Öhrchen abgestimmten Speiseplan wieder da. Neben vegetarischen Klassikern wie Kartoffel-Käse, Gemüse-Käse und Zwiebel-Käse gibt es dieses Jahr auch vegane Alternativen! Der Stand befindet sich auch wieder am gewohnten Ort: direkt neben dem Eingang E3 (wo dieser ist sieht man im Programmheft im Mittelteil) gegenüber vom Süßigkeitenwagen. Vorbeischauen lohnt sich! Wir vom Nachrichtenteam haben uns auch schon davon überzeugen können, dass die Qualität nicht unter den Pausejahren gelitten hat. Ganz Mutige können ihr Dinnele übrigens mit der scharfen Chilisoße verfeinern. Wer es nicht ganz so scharf mag, muss aber auch nicht darben, sondern kann auf das Knoblauchöl zurückgreifen. Aber auch ohne Topping schmecken die Dinnele wieder großartig.

(bd)

Freitanzen und Freispringen

Bewegung ist bekanntlich ja sehr befreiend. Oft vergessen wir das im Alltag.
Bewusst geworden ist mir das wieder am Freitagabend, beim Auftritt von Team Scheisse.
Ich muss zugeben, dass ich noch nie von der Band gehört hatte, aber die Stimmung war super und so viele Menschen haben ausgelassen getanzt. Irgendwie war ich durch diese Stimmung total mitgerissen. Da ist mir wieder eingefallen, wie befreiend Tanzen ist. Vor allem das exzessive Tanzen. Sich einfach der lauten Musik hingeben und fallen lassen, das befreit den Kopf, den Körper und den Geist. In dem Moment den Alltag vergessen und nur daran zu denken, ob man den Moshpit überlebt, fühlt sich befreiend an. Den Kopf ausschalten, mit Freund:innen und auch fremden Menschen eine gute Zeit zu haben, das ist doch der Grund, warum man das OpenOhr besucht. Fremden Menschen so nah zu sein. Körper an Körper. Alle sind verschwitzt. Das hört sich erstmal unangenehm an, aber ich habe mich lang nicht mehr so lebendig gefühlt. Und die Gemeinschaft, die

dabei entsteht, ist total bewundernswert.

Am Ende komplett verschwitzt und außer Atem zu sein, fühlt sich frei an. Und dieses Gefühl von Freiheit war irgendwie heilend.

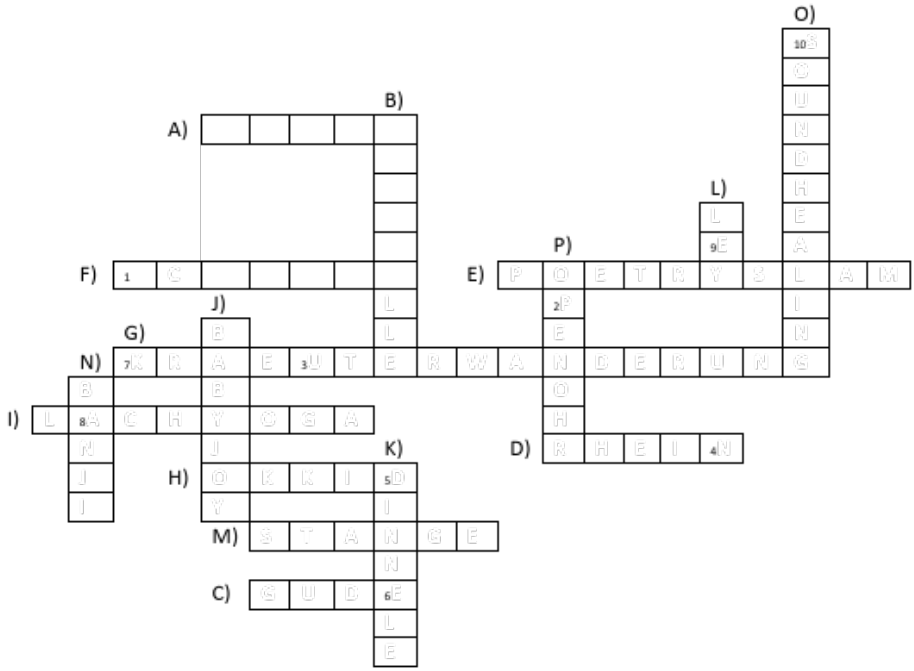
(ls)

„Iva Nova“ – eine russische Band auf dem OpenOhr

Manch eine:r mag sich vielleicht gewundert haben, als am Freitagabend auf der Hauptbühne russisch erklang. Eine russische Band auf dem Ohr? Gerade jetzt? Interessant… „Wir genießen hier gerade die Freiheit“, hat die Band auf der Bühne gesagt. Und sich als Bürgerinnen Russlands auf eine Bühne zu stellen, und die Situation als das zu benennen, was es ist, nämlich ein Krieg, ist bestimmt auch nicht komplett risikofrei. Die älteren Semester mögen sich vielleicht auch erinnern, dass „Iva Nova“ nicht das erste Mal auf dem Ohr war. Schon 2005 gaben sie ihr musikalisches Können hier zum Besten – damals noch unter anderen, friedlicheren Sternen. Und auch damals haben sie begeistert, sonst wären sie wohl kein zweites Mal eingeladen worden. Und wer russisch versteht, wer am Freitag zugehört hat, hat vor allem eines gesehen: Eine feministische Band, die Freude am Musik machen hat, Freiheit und Freude vermitteln will. „Musik verbindet uns“, haben sie vorgestern auch gesagt. Und viele haben mitgefeiert, also egal, auf welcher Sprache, aus welchem Land, sie haben Recht. Die Beats von „Iva Nova“ waren nice, die Kombi aus Gitarre, Akkordeon und der eingängigen Stimme der Frontsängerin haben diesen leicht psychedelischen, musikalischen Ausflug auf jeden Fall erinnerungswürdig gemacht. Und wenn sie das gerade nicht in ihrem Land so ausleben können, wie sie möchten, dann freuen wir uns doch hier, auf dem Ohr, einfach am besten zusammen und nutzen die Chance, bisschen Liebe in die Welt zu tragen.

(ksf)

Kreuzworträtsel



A) Stadt, in der das OpenOhr stattfindet.
B) Gelände, auf dem das OpenOhr stattfindet.
C) Begrüßung in Rheinhessen.
D) An welchem Fluss liegt Mainz?
E) Literarischer Wettbewerb mit eigenen Texten (englisch).
F) Mainzer Weinschorle.
G) Naturnahe Beschäftigung am OpenOhr (Samstag).
H) Auftritt am Sonntag um 21.15 Uhr.
I) Fröhliche Entspannungsübungen.
J) Konzert an der Drususstein-Bühne am Sonntag um 10.00 Uhr.
K) Was gibt es an dem Stand mit den Kuhglocken?

L) Nachname des Künstlers „Moritz ...“.
M) Mainzer Glas für Weinschorle: „Mainzer …“.
N) Konzert an der Drususstein-Bühne am Sonntag um 18.00 Uhr.
O) Körperentspannung mit Schallwellen.
P) Wie ist der Name des Festivals?

(mf, fs)

Leistungsdruck der uns kaputt macht

„Ich habe keine Zeit, ich bin im Stress.“ Wie oft habe ich diesen Satz schon gehört. Von Freund:innen, Familie und gefühlt jeder anderen Person auf diesem Planeten. Immer sind alle gestresst. Bei manchen geht es so weit, dass dieser Stress auf die Gesundheit geht. Auf die physische, aber besonders auf die psychische und mentale Gesundheit.

Gestresst sind wir alle besonders von Schule, Uni und der Arbeit. Alle Bereiche in unserem Leben, in denen Leistung von uns erwartet wird. Ständiger Leistungsdruck, denn ohne Leistung zu erbringen, sind wir keine vollwertigen Mitglieder dieser Gesellschaft.

Der Druck zu leisten, etwas zu erreichen, ist immer da. Immer besser als die anderen sein, immer mehr als die anderen haben. Höher, schneller, weiter. Und dann fällt man hin, man fällt ganz tief. Was passiert, wenn der Leistungsdruck zu viel wird?

Unsere Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft. Wer besonders hart arbeitet, bekommt eine Beförderung. Wer besonders häufig im Fußballtraining erscheint, wird bei Spielen bevorzugt. Wer besonders gute Noten schreibt, wird von den Lehrer:innen geliebt. Von klein auf wird uns also indoktriniert: Nur wer Leistung bringt, ist etwas wert. Der Druck beginnt und wird mit dem Älterwerden immer mehr. Wobei dieser Ansatz bei einigen bessere Leistungen erzielt, bedeutet er für andere das Scheitern. Menschen, die sich dafür entscheiden in Teilzeit zu arbeiten, um die eigene Gesundheit zu priorisieren, werden oft kritisch beäugt. Vor allem die ältere Generation kann das nicht nachvollziehen. Der Plan fürs Leben steht fest: Geboren werden, in der Schule gute Noten schreiben, eine

gute Ausbildung erhalten und dann für die nächsten 50 Jahre arbeiten. Hobbys nachgehen, Reisen oder sich einfach mal Zeit für sich selbst gönnen, ist den meisten Menschen in diesem Konzept erst vergönnt, sobald man in die Rente geht. Doch immer mehr junge Menschen wollen genau das nicht. Teilzeit oder die 4-Tage-Woche erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Einige Befürworter:innen solcher Konzepte augmentieren sogar, dass sich durch verringerte Arbeitszeit die Produktivität steigern würde. Denn klar ist: Wer erholt ist, sich Zeit für sich selbst und die (mentale) Gesundheit nehmen kann, ist nicht nur glücklicher, sondern in der Konsequenz auch motivierter.

Rückblickend auf meine Schulzeit erinnere ich mich an Mitschüler:innen, die regelmäßig vor Klausuren geweint haben oder Angst vor einer schlechten Note hatten. Damals empfand ich das als übertrieben, da meine Eltern mich nie unter Druck gesetzt haben. Heute kriege ich das Gleiche in der Uni mit. Wie Kommiliton:innen sich komplett verzweifelt von der Außenwelt abschotten, während der Klausurenphase.

Unsere Gesellschaft ist darauf aufgebaut, dass wir alle etwas erreichen wollen. Eine Auswirkung des Kapitalismus. Ist also der Kapitalismus der Übeltäter? Ich denke nicht, dass unsere mentale Gesundheit vom Kapitalismus abhängt, aber er unterstützt auf jeden Fall den Leistungsdruck.

Zusammenbrüche, Angstzustände, aber auch Burnouts können durch zu viel Leistungsdruck ausgelöst werden. Viele Menschen verpassen es, die Reißleine zu ziehen und dann ist es zu spät.

Stress wird in unserer Gesellschaft als zu normal angesehen. Die mentale Gesundheit von vielen Menschen leidet darunter. Wir müssen alle anfangen zu verstehen, dass es okay ist, auch mal einen Gang runterzuschalten und sich zu entspannen. Es ist okay, nicht die besten Noten zu haben. Es ist okay, auch mal nichts zu tun.

(sr, ls)

Nur ‘ne Frisur?

Seit einiger Zeit nenne ich „Dreadlocks“ nur noch „Locks“. Eine Freundin hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass der erste Teil dieses Wortes natürlich „Dread“ ist – auf Englisch „Furcht“, „Angst“, „Grauen“ oder sogar „Schreckgestalt“. Diese Übersetzungen liefert zumindest Google Übersetzer. Eigentlich nichts, womit ich Menschen oder eine Frisur bezeichnen will, die sie tragen.

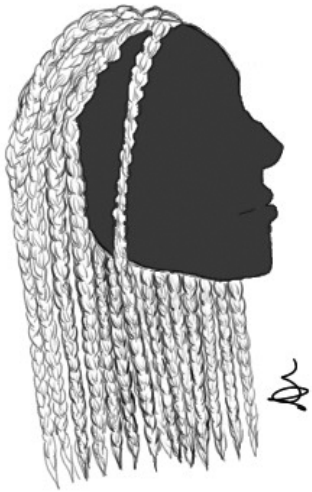
Also sprechen wir über Locks. Früher, vor allem in Amiland, haben sich Schwarze Personen Locks machen müssen, um Jobs zu bekommen. Afrohaare hatten den Ruf, „unhygienisch“ zu sein. Es sollte *„weißer“* aussehen, mehr, wie die „normalen“ Menschen. Damit man irgendwie die Chance hat, den eigenen Lebensunterhalt zu verdienen. Muss man sich mal vorstellen. Nicht nur wegen der Hautfarbe, sondern zudem noch wegen der Haare wurden Menschen systematisch für schlechter erklärt und aus dem gesellschaftlichen Leben gedrängt.
Und jetzt stehen Locks in der Mehrheitsgesellschaft immer noch, unter anderem, für „ungeduscht“. Aber für manche ist es auch ein Lifestyle – vielleicht möchte man sich bewusst von der in Deutschland mehrheitlichen *weißen* Gesellschaft abgrenzen. Oder findet es halt einfach schön.

Schön sind auch Cornrows. Oder Braids. Aber viele wissen nicht, was für eine unschöne Geschichte auch die haben. Mit wie viel Leid sie verknüpft sind. Klar, die meisten Geschichten findet man wieder in Amiland. Als Teile der Schwarzen Bevölkerung aus Afrika entführt, Familien zerrissen, Kultur und Sprache geraubt und ausgerottet wurden, und diese Menschen auf Plantagen für das Wohl des *weißen* Mannes arbeiten mussten und gequält wurden, haben sie Reiskörner oder ähnliches in diesen „Nur-Frisuren“ versteckt. Unter Einsatz ihres Lebens, denn wenn sie erwischt worden wären… Die Muster, die in die Haare eingeflochten wurden bei Cornrows oder Braids, waren nicht einfach zur Zierde da. Oder für vermeintliche „Hygiene“ oder „Schönheit“. Versklavte Menschen haben sich Wege aus den Plantagen, Fluchtwege, Wege in die Freiheit in die Haare geflochten, um sie auch anderen mitteilen zu können.
Da würde der Begriff

„Dread(locks)“ schon wieder passen. Aber das Grauen, die Furcht und die Angst waren eher bei den Tragenden als denen, die es von außen sehen. Und die Schreckgestalten mehrheitlich *weiße* Menschen.

Und heute sind solche Frisuren einfach für den Stil da. Weils schön aussieht.
Aber eigentlich gar nicht mal mehr so schön, wenn man das alles weiß. Oder?

(ksf)



Scheisse... war das nice!

Sommer, Sonne, Schweiß und Surfer:innen. Bei diesen Worten schießen jedem Gedanken und Gefühle von Urlaub, Strand und Meer in den Kopf. Wie schön wäre es gerade einfach am Strand zu liegen, die brutzelnde Sonne auf der Haut zu spüren und immer mal wieder im abkühlenden Meereswasser zu plantschen. Abends in die Strandbar gehen und ein paar Cocktails zu schlürfen, um langsam die Wirkung des Alkohols zu spüren. Das alles, ohne an den öden Alltag in der Heimat zu denken.

Wenn ich jetzt sage, dass ich gerade mit den Worten „Sommer, Sonne, Schweiß und Surfer:innen“ das Konzert von „Team Scheisse“ assoziiere, denken einige wahrscheinlich, dass ich verrückt bin. Ich meine es aber ernst. Ich habe vor diesem Konzert hin und wieder von der Band gehört und kenne auch ein oder zwei Lieder. Trotzdem hatte ich kein klares Bild von der Band im Kopf. Als ich dann die Band mit den Frontsänger sah, der meiner Vorstellung von Moses oder dem Weihnachtsmann entsprach, wusste ich, dass das Konzert gut werden wird. Ich glaube, das Publikum, selbst wenn sie die Band auch nicht kannten, waren derselben Meinung. Es wurde getrunken, gesprungen und getanzt. Menschen wurden in der Menge getragen, surften durch die Reihen, es wurden Menschenstrudel gebildet, alle lachten, schrien und hatten ihren Spaß. Selbst, wenn beim „Moshpit“ einige Personen die Kraft der springenden Mitmenschen nicht aushielten und zu Boden fielen, waren sofort alle anderen zur Stelle, haben Platz geschaffen oder haben der am Boden liegenden Person versucht aufzuhelfen. Sogar die Band hat sich mehrmals nach dem Stimmungsbild des Publikums erkundigt. Generell war es ein toller Abend und ein großartiges Konzert von einer Band, die meiner Meinung nach mehr Aufmerksamkeit verdient hat. Abschließend kann ich sagen, dass das Publikum und „Team Scheisse“ aufregende eineinhalb Stunden geteilt haben. Wir haben gemeinsam die Abendsonne, den Alkohol, die Gesellschaft unserer Liebsten und die Musik sehr genossen. Ein perfekter Frühsommerabend.

(mf)

Tanz der Gedanken

Der Schlüssel liegt in der Achtsamkeit, im Selbstverstehen,
sich zu spüren, zu reflektieren und das eigene Ich zu sehen.
In der Ruhe durch Meditation, in der Kraft durch Natur,
finden wir den Weg zu unserer inneren Struktur.
Lasst uns über alle Gefühle sprechen, offen und klar,
denn in Verständnis und Mitgefühl liegt die Heilung, wie wunderbar.
Denn mentale Gesundheit ist keine Einzelreise,
sie ist ein Kollektiv, das uns vereint, eher laut als leise.
Mentale Gesundheit ist ein kostbares Gut,
schützen und bewahren wir es, mit aller Kraft und Mut.
In der Vielfalt der Menschen liegt große Kraft,
gemeinsam sind wir stärker, bei dieser mentalen Schlacht.

(ds)

Wie wichtig ist die Erziehung für die psychische Gesundheit?

Dass die Kindheit für das spätere Leben sehr prägend ist, scheint allgemein bekannt zu sein. Immerhin hat sie jeder erwachsene Mensch hinter sich. Und so kennt wohl auch jede:r das Gefühl, bei bestimmten Gerüchen direkt in die Kindheit zurückversetzt zu werden. Doch nicht nur positive, sondern besonders auch negative Erfahrungen in der Kindheit können das ganze Leben eines Menschen prägen.

Ein wichtiger Aspekt in der Forschung zur Kindheitspädagogik ist der der Resilienz. Die Resilienzforschung beschäftigt sich damit, wie die seelische Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen gefördert werden kann. Dabei steht insbesondere die Förderung von Schutzfaktoren und die Verminderung von Risikofaktoren im Vordergrund. Ein Schutzfaktor ist beispielsweise die Bindung. So ist es wichtig, dass Kleinkinder eine starke Bindung zu ihren Eltern aufbauen. Dieser Aufbau von Bindungen wird zum Beispiel gestört, wenn Kleinkinder Aufmerksamkeit von ihren Eltern fordern, diese aber nur auf ihr Smartphone starren. Oder andersrum, wenn Eltern ih-

ren Kindern nur das Smartphone zum Spielen geben, anstatt ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. So können Bindungslücken entstehen und sich ein Leben lang bemerkbar machen, etwa durch Bindungsängste oder ähnliches.

Ein weiteres Thema bei psychischen Problemen ist die transgenerationale Weitergabe. Das heißt, dass beispielweise Bindungslücken, die in der Kindheit entstehen, im späteren Leben an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Diese geben sie dann an ihre späteren Kinder, und so weiter. Und diese Probleme können letztlich auch Grundlage für weitere Einschränkungen der psychischen Gesundheit sein.

Generell gilt: je mehr Schutzfaktoren, desto besser. Und die Resilienzförderung ist unter anderem auch die Aufgabe von Pädagog:innen. Denn durch gute Pädagogik kann einiges aufgefangen werden! Allerdings ist das nur möglich, wenn die personellen Ressourcen dafür vorhanden sind. Und natürlich ist es besonders für Eltern wichtig, achtsam zu sein. So ist es generell auch nicht schlecht, eine psychologische Beratungsstelle aufzusuchen, denn jeder Mensch hat Probleme, die es wert sind, aufgearbeitet zu werden. Somit kann die transgenerationale Weitergabe durchbrochen werden und zukünftige Generationen werden geschützt. Denn unsere Erziehung legt den Grundstein für die nächsten Generationen!

(fs)

Du auch hier?

50 Jahre OPEN OHR Festival (OOF) – echt jetzt? Wow! Wir können es selbst kaum glauben, was da 2024 auf uns zukommt. So ein Meilenstein schreit natürlich nach einem Rückblick – deswegen ist ein Buchprojekt über dieses halbe Jahrhundert politisches Festival in Arbeit. Über und von euch Festivalbesucher:innen möchten wir, die AG Redaktion des OPEN OHR Vereins, dafür gern mehr wissen, euch besser kennenlernen. Wir freuen uns, wenn ihr uns ein paar Fragen beantwortet. Mit etwas Glück könnt ihr eine Dauerkarte fürs Jubiläums-Festival gewinnen.
1. An welches OOF erinnerst du dich besonders und warum?

2. Dein schönstes/eindrucksvollstes/skurrillstes/negativstes Festivalerlebnis:

3. Hast du schonmal etwas auf dem OOF verloren (Schlüssel, Geld, Kuscheltier,…)? Oder gewonnen (Einsichten, Freund:innen)?

4. Das OOF ist für dich:

5. Ein Besuch auf dem OOF wäre für dich nicht komplett ohne

?

6. Wie weit bist Du angereist? ____km
7. Wie bist Du angereist?

8. Wie alt bist Du?
9. Mit wie vielen Leuten bist Du hier? _____ davon ____ Kinder
10. Deine Eltern waren schon auf dem OOF, Du bist auf dem OOF groß geworden. (Wenn ja, bitte ankreuzen)
11. Du warst schon ____ mal hier
12. Du bist zufällig hier und findest es

13. Du bist hier wegen _____

14. Du hast auf dem Festival Freund:innen gefunden, die du jedes Jahr triffst (wenn ja, bitte ankreuzen)

15. Gibt es die typischen OPEN OHR Fans und wie würdest du sie beschreiben?

16. Hast du tolle Charaktere, seltsame OPEN OHR Fans oder sogar die Liebe deines Lebens auf dem Festival kennengelernt?

17. Was ist dein Lieblingsort auf der Zitadelle?

18. Wann warst du das erste Mal auf dem OOF und was ist dir in Erinnerung geblieben?

19. Was ist in deiner Tasche, wenn du auf das OOF gehst?

20. Welches OOF-Thema wurde in deinem Freundeskreis besonders intensiv diskutiert?

21. Was wäre ein Festivalthema für dich?

22. Hast du zum Festivalende ein Abschiedsritual bzw. wie kommst du wieder im Alltag an?

23. Was würdest du ändern, wenn du das OOF veranstalten würdest?

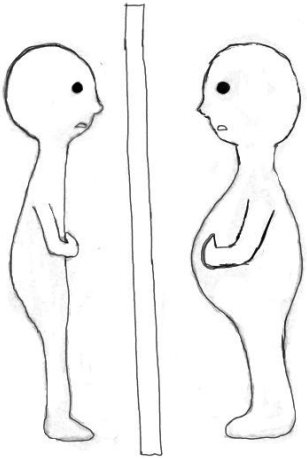
24. Was würdest du niemals ändern?

25. Wie wird das OOF in 25 Jahre aussehen?

Wenn du an der Verlosung von 2x1 Dauerkarten für das nächste Festival teilnehmen willst, gib bitte gut lesbar Deine Mailadresse an. Die Karten werden unter allen Teilnehmenden verlost (auch Online-Fragebogen). Den ausgefüllten Fragebogen bitte bis Montag, den 29.05.2023, 12.00 Uhr im Festivalbüro abgeben oder bis zum 01.07.2023 ans Festivalbüro (buero@openohr.de) mailen. Deine Mailadresse wird ausschließlich für die Benachrichtigung im Falle eines Gewinns verwendet und im Anschluss (4 Wochen nach dem Festival) gelöscht. Der Gewinn ist übertragbar und ist nicht in bar auszahlbar. Mit der Abgabe des Fragebogens erklärst du dich bereit, dass Infos und Auszüge aus den Fragebögen anonymisiert im Buchprojekt Verwendung finden könnten

Hier kannst du deine Mailadresse angeben, falls du an der Verlosung teilnehmen willst.

STADTJUGENDRING
MAINZ



Wenn du Hilfe suchst

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

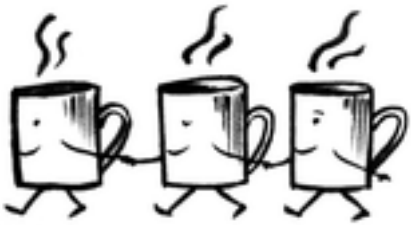
0157 - 359 981 43 “Krisenchat 24/7” Kostenlos für alle bis 25
0721-98 19 29 10 *„Bündnis gegen Cybermobbing“*
0173 - 41 22 193 “Zebra” Alle Fragen rund um das Thema Medien
01805 - 313 031 *„Sucht und Drogenhilfe“*
0800 - 111 0 111, 0800 - 111 0 222 , 116 123 *„Telefonseelsorge“*
040 - 411 70 411 *„Studentische 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 0176 - 323 792 48



DER LEGENDÄRE OPENOHR- KAFFEEPOTT

Eine bessere Tasse zum morgendlichen Kaffeetrinken gibt es nicht (andere Getränke ebenfalls nicht ausgeschlossen) Mach dich gleich auf die Suche nach mir, ich bin am Stand der OpenOhr Nachrichten zu finden. Ab einer Spende von 3€.
Freitagabend 19 – 21 Uhr, Samstag/ Sonntag 12 – 18 Uhr (immer am Stand der Open Ohr Nachrichten).

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: Lukas Winterholler (lw)

Titelbild: Lukas Winterholler (lw)

Layout: Alunxay Chansi (ac); Lukas Winterholler (lw)

Auflage 500 Stück