

OPEN OHIZ

NACHRICHTEN

kritisch, unabhängig und meistens unparteiisch



33. JAHRGANG

Sonntag 24. Mai 2026

MEINE AUSBILDUNG.

MEINE KARRIERE. MEINE STADTWERKE.

www.mainzer-stadtwerke.de/ausbildung



Jetzt
bewerben!



MAINZER
STADTWERKE

Inhalt

Vorwort der Redaktion	4
Eröffnungspodium: Einsamkeit Made in Germany	5
Stille, ein Teil von Gemeinschaft?	6
Interview zum Thema Einsamkeit mit Marie Kummer	8
Persönlichkeitstest	12
Crashkurs in die Psychologie: der Forer-Effekt	14
Einsamkeit ist ein kollektives Gefühl	17
OPEN OHR trifft Drag	20
Das OPEN OHR Food Review	22
Vegane Tipps des Tages	23
Einsam in ...	24
Festivalguide	26
Verleih von Gehörschutz	27
Wenn Du Hilfe suchst	27
Der Girls Walk Club Mainz e.V.	28
Kreuzworträtsel: OPEN OHR Acts	31
Kikis kleiner Lieferservice: Überwinden von Einsamkeit	32
Die neue Generation im Interview	33
Interview OON Kinder	35
Bücher gegen Einsamkeit	38
Blush Always	39
Interview mit Matthias, Sozialarbeiter in der Suchthilfe	41
Leserbrief	44
Platz für Deine Gedanken	45
OPEN OHR NACHRICHTEN auf Social Media	46
Veranstaltungstipp: Stadtgefühle 2026	46
Redakteur:innen für OPEN OHR NACHRICHTEN gesucht	47
Impressum	48
Unsere Unterstützer:innen	49

Vorwort der Redaktion

Liebe Leser:innen,

der erste richtige Festivaltag liegt hinter uns und wieder einmal hat sich auf der Zitadelle gezeigt, was das OPEN OHR Festival ausmacht: gutes Wetter (zumindest meistens), Lebendigkeit, offene Ohren, gute Stimmung und viele Menschen, die miteinander ins Nachdenken gekommen sind.

Auch am Stand der OPEN OHR NACHRICHTEN war einiges los. Dort wurden Gespräche geführt, Armbänder geknüpft oder eine Pause auf dem aufblasbaren Sofa eingelegt. Ansonsten haben wir mit kreativer Energie Ideen gesammelt, fleißig Texte geschrieben, fotografiert und vor allem Spaß gehabt. Denn beim OPEN OHR ist immer Platz für Verbindungen, Kreativität, gute Laune und ernste Themen.

Die Sonntagsausgabe greift viele dieser Eindrücke auf. Textlich, fotografisch und künstlerisch. Denn unsere Redakteur:innen sind so vielfältig wie das Festival selbst. Es geht um das Eröffnungspodium zu Einsamkeit in Deutschland, um politische Antworten, soziale Teilhabe und die Frage, welche Rolle Armut, Sucht, Ehrenamt und demokratische Strukturen spielen. Wir werfen einen Blick auf Drag beim OPEN OHR, und sprechen mit Menschen über Einsamkeit, Freundschaft, Social Media und das Gefühl, verstanden zu werden. Und wir lassen Kinder zu Wort kommen, die manchmal sehr direkt, manchmal sehr poetisch erklären, was Alleinsein für sie bedeutet.

Darüber hinaus geben wir euch Foodtips und Buchempfehlungen gegen Einsamkeit mit an die Hand, lassen euch ein bisschen knobeln und führen euch mit Interviews hinter die Kulissen.

Kommt gerne weiterhin an unserem Stand vorbei, nehmt euch eine Ausgabe mit, erzählt uns, was euch bewegt oder knüpft euch ein Armband. Wir freuen uns auf alles, was dieser Sonntag noch bringt.

Mit alleinsamen, aber nicht einsamen Grüßen
Leitungsteam der OPEN OHR NACHRICHTEN

Eröffnungspodium: Einsamkeit Made in Germany

Armut, Sucht, die Corona-Pandemie, Kürzungen der Sozialleistungen, fehlendes Engagement auf Seiten der Politik und der schlechte Stand der Kirche sind nur einige Faktoren für Vereinsamung in der deutschen Gesellschaft. Über diese Phänomene diskutieren Steven Commey-Bortsie (Bundesvorstand der JUSOS), Jana Schmöller (Sozialdezernentin Stadt Mainz), Dr. Hans-Arved Willberg (Sozial- und Verhaltenswissenschaftler) und Katharina Schön (Leiterin des Ehrenamtsbüros Mainz) moderiert von Elke Schilling (Gründerin Seniorentelefon *Silbernetz*) im Eröffnungspodium *Einsamkeit Made in Germany*.

Als gesellschaftliches Problem ist Einsamkeit in Deutschland erst infolge der Corona-Pandemie in den Fokus geraten. Daraufhin hat 2023 die damalige Bundesregierung das Strategiepapier gegen Einsamkeit vorgestellt. Seither sind nicht nur mehr Studien und Statistiken darüber veröffentlicht worden, sondern auch die Aufmerksamkeit in der Gesellschaft ist gestiegen. Selbst das Stigma, nach dem Männer sich

keine Hilfe holen dürfen, wurde teilweise aufgebrochen: Laut Schilling hat das Silbernetz, ein Seelsorgetelefon für Ältere, seit seiner Gründung vor acht Jahren bereits über eine Million Anrufe erhalten. Dabei hat sich die Anzahl der Anrufer:innen seit der Pandemie mehr als verdoppelt.

Professor Willberg unterscheidet zwischen Einsamkeit und Vereinsamung: Während Einsamkeit das schmerzhafteste Gefühl beschreibt, „abgeschnitten“ zu sein, gehört sie zum menschlichen Alltag und prägt unsere Persönlichkeitsentwicklung. Vereinsamung hingegen meint den tatsächlichen und oft dauerhaften Zustand sozialer Isolation.

Neben Deutschland wurde vor allem auch über Vereinsamung in Mainz gesprochen. Die Stadt bietet durch ihre vielen Veranstaltungen wie das Marktfrühstück oder die Johannisnacht zwar Begegnungsmöglichkeiten, diese sind jedoch meist mit Konsumdruck verbunden. Wer sich das aus verschiedensten Gründen nicht leisten kann, hat Schwierigkeiten, an der Stadtgesellschaft teilzuhaben.

Außerdem ist Alkoholsucht einer der größten Einsamkeitstreiber unserer Gesellschaft. Alkohol beeinträchtigt das emotionale Bewusstsein und die Fähigkeit, enge Beziehungen aufzubauen. Anstatt tiefe, soziale Bindungen einzugehen, führen oberflächliche Interaktionen oft zu noch mehr Einsamkeit.

Eine Präventionsmöglichkeit gegen Vereinsamung kann ehrenamtliches Engagement sein. Die vielfältigen Angebote in Mainz, auch abseits von Sport- und Fastnachtsvereinen, bieten die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich gleichzeitig für andere Menschen einzusetzen.

Die Schaffung von Begegnungs-orten im Ehrenamt kann jedoch nicht die alleinige Lösung sein.

Vielmehr muss auch die Politik angemessene Rahmenbedingungen schaffen und so etwa Maßnahmen gegen die steigenden Lebenshaltungskosten ergreifen. Denn: „Je knapper der Geldbeutel, desto weniger Teilhabe“, so Steven Commey-Bortsie.

Die Podiumsdiskussion bot eine gute Einführung in die Thematik des diesjährigen OPEN OHR Festivals und gab den Zuschauenden die Möglichkeit, ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einzubringen. Die Veranstaltung unterstrich die Notwendigkeit von Prävention und offenbarte den nach wie vor großen politischen Handlungsbedarf.

(fs, mf)

Stille, ein Teil von Gemeinschaft?

Wer kennt es eigentlich nicht? Eigentlich wollte man nur kurz eine Folge seiner Serie schauen, ein bisschen abschalten nach einem langen Tag. Zwei Stunden später läuft der Abspann der nächsten Episode, das Handy liegt in der Hand und draußen ist es längst dunkel geworden. Wirklich erholt fühlt man sich trotzdem

nicht. Vielleicht, weil „abschalten“ heute oft bedeutet, sich anders zu beschäftigen.

Ein Video beim Essen, Musik in der Bahn und ein Podcast zum Einschlafen. Kaum entsteht irgendwo Stille, wird sie sofort gefüllt. Hauptsache, es wird nicht zu ruhig, denn Ruhe kann

unangenehm werden. In der Stille tauchen Gedanken auf, die im Alltag kaum Platz bekommen. Erschöpfung, Überforderung oder einfach das Gefühl, dass etwas fehlt, obwohl ständig etwas los ist.

Dabei ist Einsamkeit selten so eindeutig, wie man sie sich vorstellt. Sie sitzt nicht nur alleine zu Hause auf der Bettkante. Manchmal taucht sie mitten unter Menschen auf: in vollen Bahnen, auf Partys oder in Gesprächen, in denen niemand wirklich zuhört. Natürlich wäre es viel zu einfach, Smartphones und soziale Medien dafür verantwortlich zu machen. Früher waren es die ersten Fernseher, die als Gefahr für Gemeinschaft und Gespräche galten. Die eigentliche Frage ist: Was ersetzen sie?

Denn nicht die Medien selber machen uns einsam, sondern die Art, wie wir sie nutzen, besonders wenn sie Begegnungen ersetzen statt ergänzen. Freundschaften entstehen heute oft schnell, aber

selten haben sie die Zeit, Vertrauen wirklich aufzubauen. Man lernt Menschen kennen, schreibt und weiß trotzdem kaum, wie es der anderen Person wirklich geht. Denn Vertrauen braucht Zeit und Nähe eigentlich auch. Gleichzeitig leben wir in einer Welt, die ständig Tempo verlangt. Produktiv sein, erreichbar bleiben und funktionieren. Freundschaften brauchen also Vertrauen ohne Vertrautheit.

Durch diese fehlende Zeit entsteht Gemeinschaft immer seltener einfach nebenbei. Und trotzdem liegt genau hier die Hoffnung, denn wenn Einsamkeit nicht nur persönlich ist, sondern gesellschaftlich, betrifft es uns alle. Vielleicht ist eine gesunde Stille gar nicht das Gegenteil von Gemeinschaft, sondern eine wichtige Voraussetzung dafür. Denn erst wenn es kurz leise wird, merken wir, was uns eigentlich fehlt und was wir voneinander brauchen.

(td)

Interview zum Thema Einsamkeit mit Marie Kummer

Marie Kummer (24) ist Studentin in Jena und derzeit in ihrem Auslandssemester in Paris. Einsamkeit ist ihr ein sehr vertrautes Gefühl, über das sie offen auf Social Media und in ihren Poetry Slams spricht. Wir haben mit ihr über ihre aktuellen Gefühle und vieles Weitere gesprochen.

OON: Hallo Marie, schön, dass Du da bist! Auf Instagram hast Du ja schon einige Posts zum Thema Einsamkeit gepostet. Der letzte Post ist aber jetzt schon ungefähr ein Jahr her. Wie geht es Dir denn momentan?

Marie: Also momentan geht es mir, was dieses Einsamkeitsgefühl angeht, sehr viel besser. Da ich jetzt in einer romantischen Beziehung mit meinem Freund bin, ist diese romantische Art von Einsamkeit gerade nicht so präsent. Die Einsamkeit kommt aber ab und zu so ein bisschen durch, weil ich gerade im Ausland in einer besonderen Situation bin.

OON: Wie Du ja gesagt hast, bist Du gerade in einer glücklichen Beziehung. Und viele gehen ja davon aus, dass Einsamkeit vor allem Singles betrifft. Was ist so Deine Erfahrung?

Marie: Also ich glaube, Einsamkeit ist nicht zwangsläufig an das Single-Dasein gekoppelt. Ich hatte zu Anfang meines Studiums meine allererste richtige Beziehung und da kam zum ersten Mal in meinem Leben dieses Einsamkeitsgefühl hervor, weil ich nicht so ein soziales platonisches Netz hatte. Ich hatte halt meinen Freund, und mit dem war ich auch sehr glücklich, aber der war damals halt basically die einzige wirklich enge Bezugsperson für mich. Er hatte seine WG und eine ganz große Freundesgruppe. Und das hat mir dann immer so einen kleinen Stich in meinem Herzen verursacht, ihn so zu sehen, wie er WG-Partys feiert oder mit seiner Friends-Crew so rumhängt. Und das habe ich mir halt damals auch gewünscht, aber das hatte ich halt noch nicht. Und ich habe mich so ein bisschen lost gefühlt.

OON: Du hast eben sowohl von romantischer Einsamkeit als auch von Freundschaftseinsamkeit gesprochen. Würdest Du sagen, die fühlen sich anders an, also wie so zwei verschiedene Arten von Schmerz?

Marie: Ich würde fast sagen, es ist die gleiche Art von Schmerz, der sich insofern gleich angefühlt hat, dass ich das Bedürfnis hatte, einfach irgendwo dazuzugehören. Sei das jetzt in einer Freundesgruppe oder halt bei einem Partner, einer Partnerin.

OON: Vor einiger Zeit hast Du in einer ZDF-Doku über das Thema gesprochen. Da hast Du auch erwähnt, dass Du Bumble Friends benutzt hast, um eben diese Freundschaftseinsamkeit angehen zu können. Würdest Du das prinzipiell weiterempfehlen?

Marie: Ja, auf jeden Fall. Zum einen habe ich da eine meiner besten Freundinnen kennengelernt. Also für mich persönlich war es sehr erfolgreich. Und es hat mir damals sehr geholfen. Ich hatte damals durch die Pandemie, durch die Lockdowns, so ein bisschen mit sozialer Angst zu kämpfen. Also ich war einfach sehr ungeübt in sozialen Interaktionen. Und mir fiel das ganz, ganz schwer, auf Menschen zuzugehen. Und dafür war halt Bumble Friends ganz praktisch, weil die Hemmschwelle ein bisschen niedriger ist, da Du die Person einfach vorher schon ein bisschen auschecken kannst. Und ich habe ja eine Maus kennengelernt, die jetzt ein Teil

meines Lebens ist. Deswegen würde ich es schon empfehlen.

OON: Wenn wir einmal zurück in Deine Vergangenheit schauen, dann hast Du ja besonders auf Social Media viel über das Thema Einsamkeit geredet. Wie kamst Du dazu, das zu starten?

Marie: Ich war auf Social Media schon vor dieser ganzen Einsamkeitsthematik so ein bisschen aktiv. Und das erste Mal, dass ich in der Öffentlichkeit Einsamkeit thematisiert habe, war eben auf einem Poetry Slam. Und ich glaube, Einsamkeit war dann zu dem Zeitpunkt so präsent, dass ich das Bedürfnis hatte, das auch neben Poetry Slams auszudrücken. Mein erstes Video von dieser kleinen Reihe war so eine ganz spontane Aktion. An einem Donnerstagmorgen, glaube ich, kam ich von einem Seminar und dann habe ich schon so gemerkt: Oh, die Einsamkeit kommt gerade hoch. Und dann bin ich da auf den Friedensberg in Jena gestept und habe da dieses kleine Video gedreht und dann geteilt.

OON: Was sind so Deine Erfahrungen? Hast Du Menschen damit erreicht, die dann ihre Gedanken dazu geteilt haben?

Marie: Ja, auf jeden Fall. Also allein auf das erste Video hatte ich ganz, ganz positive Reaktionen von Leuten bekommen, die sich bei mir bedankt haben, dass ich das geteilt habe, und die dann meinten, dass es ihnen ähnlich geht. Ich bin dadurch schon viel ins Gespräch gekommen mit Leuten, die dann gesagt haben: Ey, das kenne ich, das Gefühl, und voll schön, dass Du das öffentlich teilst.

OON: Hat Dir das dann auch selber gegen Dein Einsamkeitsgefühl geholfen oder hast Du das wirklich eher nur so gemacht, weil das einfach raus musste?

Marie: Beides, würde ich sagen. Es hat natürlich gut getan, es überhaupt einmal rauszulassen. Ich bin aber eine Person, ich ziehe ganz, ganz viel Energie daraus, zu sehen, dass ich nicht allein bin mit gewissen Problemen. Und deswegen hat mich das ganz doll gefreut, dass ich dann dadurch mit Leuten ins Gespräch gekommen bin, die mir gesagt haben, dass es ihnen ähnlich geht.

OON: Auf Instagram hast Du auch darüber geredet, dass Sonntage besonders einsam sind. Was macht oder machte den Sonntag für Dich so einsam?

Marie: Ich habe oder hatte das Gefühl, dass an Sonntagen so ein bisschen die Welt stillsteht. An Sonntagen passiert einfach nicht viel. Da hat so gut wie alles geschlossen. Diese ganze Routine, die man unter der Woche hat, fällt weg. Man kann nicht in die Uni gehen. Man kann den Hobbys nicht nachgehen, die nur unter der Woche stattfinden können. Gedanken und Gefühle, von denen man sich unter der Woche gut ablenken kann, kann man nicht so gut verdrängen. Und zudem habe ich das Gefühl, Sonntag ist auch so ein bisschen ein Pärchentag. Und bei mir war damals auch ganz doll das Problem, dass so 95 Prozent meines Freundeskreises in romantischen Beziehungen waren. Das war sehr krass. Deswegen habe ich dann auch immer so direkt vor Augen geführt bekommen, wie schön das sein kann, in einer liebevollen Beziehung zu sein.

OON: Empfindest Du den Sonntag denn immer noch als einen einsamen Tag?

Marie: Aktuell nicht mehr, nee. Also sowohl in Paris als auch in Jena, was zum großen Teil daran liegt, dass ich jetzt halt in einer Beziehung bin.

OON: Wenn Du auf Deine Reise so zurückblickst, was hast Du über das Thema Einsamkeit gelernt?

Marie: Ich würde sagen, dass Einsamkeit ganz, ganz viele Gesichter haben kann. Und auch wenn ich jetzt in einer Beziehung bin und sehr, sehr innige, liebevolle Freundschaften habe, heißt das nicht, dass ich nächsten Monat oder in einem halben Jahr nicht wieder einsam sein kann. Ich denke, das kann einfach immer wieder kommen, auch weil Freundschaften sich verändern. Ich glaube, dass mein Learning ist, dass Einsamkeit ein ständiger Begleiter ist. Vielleicht manchmal weniger, manchmal mehr präsent, aber es ist nicht so eine abgeschlossene Sache.

OON: Und was würdest Du sowohl Deinem jüngeren Ich, aber auch Deinem Zukunfts-Ich, wenn es sich wieder einsam fühlt, raten?

Marie: Also der Marie von vor vier, fünf Jahren, die damals in einer Beziehung war und sich einfach sehr, sehr einsam gefühlt hat, was so Freund:innenschaften angeht, der würde ich, glaube ich, raten: „Sei nicht so hart mit Dir!“ Sie soll sich einfach mehr Zeit geben und darauf vertrauen, dass die Zeit das regeln wird. Ich glaube, Leute kennenzulernen und wirklich Leute zu finden, mit denen es klickt, ist eine Sache, die passiert nicht von heute auf morgen. Ich glaube, dem muss man Zeit geben und da muss man auch ein bisschen dran arbeiten. Genau, das wäre so mein Tipp.

(fd)

Persönlichkeitstest

welches Tier spiegelt dein inneres Wesen wider?

Kreuze die Antwortmöglichkeiten an, die am besten zu dir passen und finde heraus, welches Tier du bist.

Wo bist du am liebsten?

- a) Am Strand
- b) Im Wald
- c) Am Meer

Wie würdest du dich beschreiben?

- a) Introvertiert
- b) Mal so, mal so
- c) Extrovertiert

Wie fühlst du dich, wenn du allein bist?

- a) Oft ganz wohl, ich brauche Zeit für mich
- b) Kommt drauf an, manchmal wünsche ich mir dann Nähe
- c) Ich suche schnell Ablenkung oder Gesellschaft

Wie verhältst du dich meistens in Gruppen?

- a) Ich beobachte erst mal viel
- b) Ich achte darauf, dass niemand ausgeschlossen wird
- c) Ich bringe Stimmung und Energie rein

Was machst du, wenn du dich einsam fühlst?

- a) Ich ziehe mich eher zurück
- b) Ich suche Kontakt zu vertrauten Menschen
- c) Ich versuche rauszugehen oder etwas zu erleben

Was brauchst du am meisten?

- a) Ruhe und Sicherheit
- b) Nähe und ehrliche Verbindungen
- c) Freiheit, Leichtigkeit und neue Erfahrungen

Was ist dir besonders wichtig?

- a) Zeit für mich selbst und meine Gedanken
- b) Tiefe Freundschaften und Vertrauen
- c) Spaß, Freiheit und gute Energie

Du steigst in einen Zug und musst dich irgendwo hinsetzen. Wo setzt du dich hin?

- a) Lieber alleine ans Fenster
- b) Zu jemandem der sympathisch wirkt
- c) Ist mir egal, mich stören Menschen um mich herum nicht

Was würdest du eher posten?


- a) Etwas nachdenkliches oder ästhetisches
- b) Bilder mit Menschen, die mir wichtig sind
- c) Lustige, spontane Momente

Welche Superkraft passt eher zu dir?


- a) Unsichtbar werden
- b) Andere heilen können
- c) Teleportieren

Zähle deine Antworten zusammen. Welcher Buchstabe kommt am häufigsten vor?


- a: _____
- b: _____
- c: _____

 Wenn bei dir a überwiegt, erkennst du dich wahrscheinlich im Fuchs wieder:

Du beobachtest deine Umgebung sehr genau, dabei fallen dir oft Dinge auf, die andere nicht bemerken. An neue Situationen kannst du dich gut anpassen. Nach außen hin wirkst du oft sehr ruhig und zurückhaltend, innerlich denkst du viel nach. Du würdest gerne unabhängig sein, brauchst aber trotzdem Menschen um dich rum, die dir ein Gefühl von Sicherheit geben. Wenn dich etwas wirklich interessiert, kannst du stundenlang damit beschäftigen.

 Wenn du meistens b gewählt hast, passt der Wolf besonders gut zu dir:

Du bist loyal und gerne unter Menschen. Freundschaften und Vertrauen bedeuten dich viel, daher zeigst du dein Inneres erst, wenn du einer Person wirklich vertraust. Andere nehmen dich als stark und verlässlich wahr, doch du hast auch eine sensible Seite, die nur wenige kennen. Du übernimmst gerne Verantwortung, obwohl du manchmal selbst Zweifel hast. Du brauchst oft Nähe, manchmal aber auch etwas Distanz, um dich zurückziehen zu können.

 Wenn c bei dir am häufigsten vorkommt, bist du wahrscheinlich eher der Delfin:

Du bist offen, freundlich und steckst andere leicht mit deiner positiven Energie an. Menschen fühlen sich in deiner Nähe oft wohl, weil du aufmerksam und humorvoll bist. Trotzdem gibt es Momente, in denen du dich nicht verstanden fühlst oder dir mehr Anerkennung wünschst. Du genießt Abwechslung und neue Erfahrungen, brauchst aber auch Menschen, bei denen du ganz du selbst sein kannst.

(jp)

Crashkurs in die Psychologie: der Forer-Effekt

Du kannst Dich sogar umgeben von Freund:innen und Kolleg:innen einsam fühlen. Sogar in einem Raum voller Menschen fühlst Du Dich manchmal allein und isoliert. Erkennst Du Dich in dieser Aussage wieder? Keine Sorge, es geht uns allen so. Warum das so ist, erfährst Du jetzt.

1948 führte der US-amerikanische Psychologe Bertram R. Forer ein Experiment durch, bei dem er seine Student:innen einen Persönlichkeitstest absolvieren ließ. Im Anschluss händigte er jeder Testperson eine „individuelle“ Analyse aus und forderte sie dazu auf, auf einer Skala von 0 (mangelhaft) bis 5 (perfekt) zu bewerten, als wie zutreffend das Ergebnis empfunden wurde. Der Durchschnitt lag bei 4,26 Punkten, die Auswertung wurde also mehrheitlich als sehr gut zutreffend wahrgenommen.

Allerdings hatte Forer den Test gar nicht ausgewertet. Angelehnt an eine frühere Studie konstruierte er eine Charakterisierung, welche möglichst universell zutreffend sein sollte, und händigte diese den Teilnehmer:innen aus.

Dass der Test so gut ausgefallen ist, obwohl alle Teilnehmer:innen die gleiche Auswertung bekommen haben, liegt an dem sogenannten Forer-Effekt, auch Barnum-Effekt genannt. Das heißt Folgendes: Um den Barnum-Effekt gelingen zu lassen, braucht es sogenannte Barnum-Statements. Diese Aussagen haben drei Merkmale: Sie sind allgemeingültig und mehrdeutig formuliert, mit großem Interpretationsspielraum. So treffen sie auf fast jede:n zu, weil Menschen dazu neigen, vage und allgemein formulierte Aussagen als auf sich selbst zutreffend zu empfinden.

Der Forer-Effekt wird auch oft in der Politik verwendet. Beispielsweise meinen Politiker:innen, die Sorgen und Probleme der Bevölkerung wahrzunehmen, und versprechen, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um die Zukunft zu verbessern. Dabei gehen sie jedoch nicht auf klare Probleme oder Lösungsansätze ein. Sie formulieren die Aussagen so offen, dass ein großer Interpretationsraum entsteht, wodurch sich die Bevölkerung verstanden und gesehen fühlt.

Denn was will ein Mensch mehr, als verstanden zu werden? Dazu später mehr. Politiker:innen nutzen diese Strategie, um eine breite Wählerschaft anzusprechen, Vertrauen aufzubauen und die Wähler:innenbindung zu stärken beziehungsweise um mehr Wähler:innenstimmen zu bekommen.

Unser Lieblingsthema sind wir selbst

„Eigentlich möchte jede:r doch nur geliebt werden.“ Diesen Satz haben wir alle schon mal irgendwo gehört. Die Aussage stimmt zwar, ich persönlich bin aber der Meinung, dass jede:r bloß verstanden werden möchte. Denn wie soll man wirklich geliebt werden, wenn man nicht verstanden wird?

Menschen erzählen gerne und viel von sich selbst. Das ergibt Sinn, denn wir selbst sind die einzige konstante Person in unserem Leben und verbringen die meiste Zeit mit uns, unseren Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Wir selbst sind die Person, die wir am besten kennen, dadurch wollen wir unsere Geschichten anderen erzählen und unsere Erfahrungen mit ihnen teilen.

Wenn wir zum Beispiel neue Kontakte knüpfen wollen, ist es von Vorteil, wenn wir uns für das Gegenüber interessieren. Be interested, not interesting (deutsch: Sei interessiert, nicht interessant). Wenn Dir eine Person etwas über sich erzählt, geh auf das Gesagte ein, höre aufmerksam zu und stelle Fragen. Wenn Du unverfälschtes Interesse an Deinem Gegenüber zeigst, hinterlässt Du einen positiven Eindruck, wirst als sozial und angenehm empfunden und die Person öffnet sich Dir lieber. Das Schlimmste, was Du machen kannst, wenn Dir jemand etwas von sich erzählt und vielleicht sogar etwas anvertraut, ist, nicht auf das Gesagte einzugehen, sondern nur von Dir selbst zu reden. Wenn Du Dich selbst ständig in den Vordergrund spielst und als besonders interessant darstellst, bist Du in den Augen Deiner Mitmenschen bestenfalls wie alle anderen, schlimmstenfalls eine Person, die nichts anderes macht, als nach Aufmerksamkeit zu ringen.

Völlig egal, mit wem Du sprichst, es wird immer etwas geben, das Ihr gemeinsam habt. Es können auch nur bestimmte grundlegende Prinzipien Eures Handelns und Denkens sein. Ist es nicht bewundernswert zu wissen, dass

Dich etwas mit jedem Menschen auf dieser Welt verbindet? Daher merk Dir eins: Im Kleinen sind wir verschieden, aber im Großen sind wir alle gleich. Genau das ist es, wodurch der Forer-Effekt überhaupt funktionieren kann, denn wenn jede:r bis auf das kleinste Detail verschieden wäre, könnte sich schwerer ein grobes Gesamtbild bilden, in dem wir alle gleich sind. Dadurch wiederum könnte man schwerer allgemeingültige Aussagen formulieren, in denen sich die absolute Mehrheit der Menschen wiedererkennt. Man könnte meinen, dass der Forer-Effekt irgendwie für ein Gemeinschaftsgefühl sorgt, da sich fast alle Menschen in einer solchen Aussage erkennen. Andersherum gesagt entsteht durch diesen Effekt ein Gefühl, als wäre man nicht allein.

Allein zu sein, muss nicht unbedingt bedeuten, einsam zu sein. Das musste ich auch erst mal lernen. Falls es Dir schwerfällt, den Unterschied zu verstehen, ist hier ein Tipp, wie Du das vielleicht besser lernen könntest: Versuche, Dich erst mal selbst zu verstehen. Wenn Du das schaffst, kannst Du zwar allein, aber niemals einsam sein. Außerdem fällt es einem meistens auch leichter, andere zu verstehen, wenn man sich selbst versteht, und wenn Du andere verstehst, schaffst Du es vielleicht besser, neue Kontakte zu knüpfen. Wenn Du Deinem Gegenüber nämlich das Gefühl geben kannst, verstanden zu werden, seid Ihr mehr auf einer Wellenlänge und das wiederum bringt ein angenehmes und vertrauensvolles Gefühl mit sich.

(jp)

Einsamkeit ist ein kollektives Gefühl

Einsamkeit - ein kollektives Gefühl? Definiert sich das nicht dadurch, dass man da ganz allein, allein, allein allein, ist? Schaut man sich die Musikgeschichte der vergangenen sechzig Jahre an, wird klar: Einsamkeit war schon immer ein Thema, und ein ungemein populäres dazu. Kannst du erraten, welche Songs gemeint sind?

In einem Einsamkeits-Banger, den auch noch die neuen Generationen dank eines Covers kennen (nach Meinung dieser Autorin aber immer: Original beste!), begrüßt der Sänger die Dunkelheit als seine alte Freundin - und schwärmt vom Geräusch der Stille.

Ganz persönlich wird's in einem Hit einer der erfolgreichsten Bands aller Zeiten: Der Titel (bestehend aus Vor- und Nachnamen) verspricht die Geschichte einer einsamen Frau, aber auch andere Schicksale - man solle sich doch die ganzen einsamen Leute anschauen - werden thematisiert.

Diese Piepsstimme prägt eine der Hymnen aus dem Jahr 2005. Mit gedrückt klingendem Rap und eben jenem high-pitched Sample konnte man sich mit 10,15, 20 oder 40 Jahren cool und einsam gleichzeitig fühlen.

In diese Playlist musste das berühmtere Cover eines Liedes über die verrückte Welt rein - wenn man von bekannten Gesichtern und Plätzen umgeben ist, aber allein die Melodie eine: n schon zum Weinen bringt.

Mit einem Mix aus englischen und deutschen Lyrics hat es auch eine deutsche Band in diese All-Time-Einsamkeits-Playlist geschafft: selten so einen eingängigen Refrain gehört, der einen beim „Allein, allein“ auch noch heftig mitviben lässt.

Ein Mann singt vom
Verlassenwerden und kommt zu
dem Schluss, dass er am Ende -
natürlich - wieder allein ist.

Eine der großen Rockballaden
Anfang der 2000er-Jahre dreht sich
um den einsamen Gang den Weg
der zerbrochenen Träume entlang
- mit einfachen Akkorden und
nicken Gitarrenriffs immer ein
Hören wert.

Allein mitten auf einer Party, da
fragt sich die Sängerin, was sie
hier eigentlich macht. Durfte auf
keiner Feier um die Mitte der
2010er Jahre fehlen, und obwohl
es im Song darum geht, lieber
zu Hause sein zu wollen, haben alle
mindestens den Refrain einstimmig
mitgegrölt.

Mit sanften Gitarrenklängen und
einer noch sanfteren, aber
trotzdem vor Emotionen
strotzenden Stimme thematisiert
unser jüngstes Lied der Playlist
(2022) das Gefühl der Einsamkeit,
das sich einstellt, wenn die Person
verschwindet, die einen am besten
versteht.

Von dieser Künstlerin könnte man
eine ganze Playlist nur mit Songs
über Einsamkeit erstellen - ihr
melancholischer Sound läuft seit
2019 regelmäßig im Radio. Hier
hat man sich für einen Song
entschieden, dessen Titel zwar
andeutet, alles zu haben, was man
wollte, aber sobald das Lied
beginnt, merkt man - sie ist hier
ihrer Traurigkeit treu geblieben.

Mit poppigen Achtzigerklängen
kann man die Einsamkeit mit
diesem Lied wegtanzen - auch
wenn man beim Dancen seinen
Schwarm aus der Ecke sieht, wie
er jemand anderen küsst.

Sie ist die Königin der
hochemotionalen Balladen - sei es
für DEN Kinofilm aus dem Jahr
1997 oder eben, wie bei ihrem
Beitrag zu dieser Playlist, wenn sie
einen Song covert, in dem sie ihr
Nicht-Allein-Sein-Wollen besingt.

Bei diesem Lied denkt man erstmal gar nicht an Einsamkeit. Zu tanzbar der Beat, zu gut funktioniert der als Partyhit. Auch der Text gibt Mixed Signals: Einerseits ist er schon lange genug allein gewesen, die Sündenstadt ist kalt und leer, aber gleichzeitig ist auch niemand da, der ihn verurteilen könnte.

Hier kannst du alle Lieder in einer Playlist auf Spotify hören:



Wie es ist, einsam zu sein, weil man komisch ist, davon singt eine britische Rockband, die sich Mitte der 80er gründete. Der Song war ihr erster großer Erfolg - und ist immer noch beliebt unter bei allen, die sich manchmal nicht ganz zugehörig fühlen.



OPEN OHR trifft Drag

Gemeinsam „liebvoll und bunt“

Mitternacht. Igitte von Bingen betritt die Bühne. Ihre rosa Perücke und die goldene Glitzerjacke setzen den farblichen Akzent ihres Outfits. „Oh mein Gott. Ich hab gedacht, wir sind hier ganz alleine“, begrüßt sie das Publikum, das das große Zelt bis in die hinterste Ecke ausfüllt. Allgemeines Lachen. Dann geht es los. Vier Artists. Und dennoch das Gefühl, mit jedem Auftritt etwas Neues zu sehen.



Auch Ember Remember, die von Igitte als „geile Sau des Mainzer Drag“ vorgestellt wird, bringt ihre Zuschauer:innen zum Rasen. Und das nicht nur wegen der musikalischen Untermalung.



Der Flirt mit dem Publikum kennzeichnet besonders ihre erste Performance: Sie zieht sich nach und nach aus, spielt mit ihrem Rock, den sie wie einen Vorhang vor ihre Hüfte hält. In Cowboyhut und Lederkostüm hat Ember die Bühne betreten. Diese verlässt sie in Glitzertop und mit Blick auf ihren schwarzen Slip. Dabei lächelt sie kokett, wirft dem Publikum Küsse zu.

Dann kommt Libelle. Die ruhige Musik und die Ballettelemente stellen einen Kontrast zu ihren Vorgänger:innen dar. Sie dreht Pirouetten und fliegt beim Tanzen geradezu über die Bühne. Plötzlich wird das blaue Bühnenlicht rot. Rockmusik. Es wird schneller, dynamischer, aber das Ballett bleibt. Die Metallgeländer auf der Bühne werden zu Ballettstangen, die Gerüste zu Tanzpartnern. Die Musik gibt den Takt und langsam lässt sie sich in einen Spagat sinken.

Auch das Publikum bekommt seine Momente. Und das gehört laut Fuego auch dazu: „Drag ist Energieaustausch. Wir geben euch was, ihr gebt uns was.“ Sei das das Schwenken von Handytaschenlampen und Feuerzeugen, wenn Igitte einen gefühlvollen Gesangsauftritt zum Besten gibt. Oder wenn Ember Remember souverän zu „Who’s That“ von Ikkimel rappt und dabei die ganze Show in ein Konzert verwandelt.

Das Programm ist vielfältig, kein Auftritt wirkt wie der andere. Diese Nacht ist eine Achterbahn der Gefühle: von Gelächter über dynamische Power bis hin zu emotionaleren Momenten. „Es gehört verdammt viel Mut dazu, sich so aufzubrezeln und in die Öffentlichkeit zu gehen“, betont Igitte.

Igitte, Fuego, Ember und Libelle schließen mit einem ABBA-Mashup die Show und auch zu „Dancing Queen“ geben sowohl die Artists als auch die Zuschauer:innen nochmal alles. Waren die Anwesenden zu Beginn der Show noch Sitzpublikum, stehen nun beinahe alle, klatschen, wippen im Takt. Ganz hinten im Raum tanzen zwei Besucher:innen Discofox. In solchen Momenten wird das Gefühl des Zusammenhalts, des gemeinsamen Erlebens deutlich, was auch Igitte in einem Satz zusammenfasst: „Wir haben uns als riesengroße, bunte, tolle Familie auf dem Festival.“

(kib)

Das OPEN OHR Food Review

Zu jedem OPEN OHR Festival gehören nicht nur Musik und Diskussionen, sondern natürlich auch gutes Essen. Die Foodstände sind wie immer gut besucht und es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Spezialitäten, Fleisch, vegetarische und auch immer mehr vegane Optionen. Wir haben einige Stände getestet, um euch bei der Entscheidungsfindung ein wenig zu unterstützen.

Die Schmauserei

Wenn man bei dem grünen Foodtruck vorbeikommt, findet man dort eine Auswahl an veganen Burgeroptionen, unter anderem die Empfehlung des Hauses, den Trüffelburger. Hier hat uns der vegane Käse mit seiner aromatischen Note umgehauen und die Trüffelnote verleiht dem Essen einen besonderen Kick. Für ca. 8 Euro ist allerdings eher im höheren Preisniveau für die Essensmenge.

Indisch Street Food Stand

Beim indisch Street Food Stand bekommt man viele verschiedene indische Spezialitäten, die auch als

gemischte Teller angeboten werden, sodass man von allem mal probieren kann. Der Teller ist ziemlich reislastig, aber man bekommt für den Preis auf jeden Fall eine sehr solide Menge mit unterschiedlichen Kleinigkeiten, die lange satt hält. Die Samosas waren dabei ein großes Highlight für uns und stellen die anderen Zutaten fast schon in den Schatten.

Der Crêpesstand

Auf einem Festival dürfen natürlich auch die süßen Snacks nicht fehlen. Beim Crêpesstand bekommt man ganz klassische Crêpes. Eine Besonderheit ist hier auf jeden Fall, dass auch vegane Crêpes angeboten werden, davon waren sehr überrascht. Der Stand ist immer gut besucht und beweist, dass auch die Basics all time favorites sind, die auf keinen Fall fehlen dürfen.

(mw)

Vegane Tipps des Tages

Vegane Fleischerei

Ein ganz besonderes Highlight für alle Veganer:innen ist die vegane Fleischerei. Hier gibt es alle Fleischklassiker, nach denen sich das vegane Herz sehnt. Die Klassiker sind sogar so gut, dass manche Besucher:innen beim Probieren gar nicht bemerken, dass sie vegan sind. Die Mitarbeiter:innen sind super freundlich und wir konnten einen kleinen Einblick hinter die Kulissen werfen. Laut Leo Rubin, dem Sohn der Besitzer:innen, kommt besonders die klassische Bratwurst gut an. Der Chili-Cheese-Fleischkäse ist sogar so beliebt, dass er sowohl hier als auch im Laden längst ausverkauft ist. Und das glaube ich gerne. Wir durften uns einmal durchs Sortiment probieren und alles hat fantastisch geschmeckt. Mein persönlicher Favorit war die Knoblauchbratwurst. Wirklich eine 10/10!

Speiseeis-Stand

Bei diesen Temperaturen lacht uns der Eisstand besonders an und auch wir Veganer:innen werden hier fündig. Neben Slush-Eis gibt es

dieses Jahr auch das erste Mal vegane Frozen Shakes in vier verschiedenen, köstlichen Sorten. Der Besitzer Marlon Kroczek hat diese aufgrund hoher Nachfrage neu hinzugefügt. Zum Glück für uns, denn die Shakes waren mit das Beste, was wir heute probiert haben. Sie werden aus Reismilch, veganem Vanilleeispulver und dem entsprechenden Sirup hergestellt und sind dieses Wochenende auf jeden Fall ein Must-Try.

Panini Paula

Auch der Panini-Stand ist wie immer auf dem OPEN OHR Festival, mit sowohl vegetarischen als auch veganen Optionen.

Wir haben das vegane Panini Avocado probiert und besonders die Käsesoße hat mich sehr überzeugt. Also auf jeden Fall einen Abstecher wert.

(lc)

Einsam in ...

Südkorea – wenn individuelles Scheitern kollektiviert wird

Die Mapo-Brücke in Seoul erzählt eine düstere Geschichte: Fast jeden zweiten Tag versucht hier ein Mensch, sein Leben zu beenden. Eine tröstende Bronzestatue der Stadtverwaltung kann den Trend nicht stoppen. Mit 29,1 Suiziden pro 100.000 Einwohner:innen (Stand 2025) verzeichnet Südkorea die höchste Selbsttötungsrate aller OECD-Staaten. Woher kommt diese kollektive Verzweiflung in einer so erfolgreichen Wirtschaftsnation? Die Krise wurzelt im rasanten Wandel vom bitterarmen Land der 1960er-Jahre zur technologischen Weltmacht. Dieser Sprint zerriss das soziale Gefüge: Junge Menschen ziehen in die Städte und lassen die Älteren isoliert auf dem Land zurück. Da ein echter Sozialstaat fehlt, müssen Senior:innen im Schnitt bis zum 70. Lebensjahr arbeiten und leben oft in bitterer Armut. Viele nehmen sich das Leben, um ihren Familien finanziell nicht zur Last zu fallen.

Hagwons und die totale Bewertung der Jugend

Am anderen Ende leiden die Jungen unter einem Erfolgsdruck,

der bereits im Kleinkindalter beginnt. Das gesamte südkoreanische Bildungssystem ist auf Konkurrenz getrimmt. Während in Deutschland etwas mehr als 50 Prozent eines Jahrgangs das Abitur machen, sind es in Südkorea 90 Prozent. Nach dem regulären Ganztagsunterricht an den staatlichen Schulen gehen die Kinder in den Städten in sogenannte Hagwons, also private Nachhilfesschulen. Wer sich das nicht leisten kann, verliert nicht nur den Anschluss. Für dieses System investieren viele Menschen große Teile ihres Einkommens. Schon 1981 versuchte die damalige Regierung mit einem generellen Verbot von Privatunterricht gegen das soziale Problem vorzugehen - erfolglos. Die Debatte flammt immer wieder auf, doch niemand hat eine Lösung. Wer nicht mithält, gilt als gescheitert. Das böse Erwachen folgt nach der Schule, denn rund 80 Prozent eines Jahrgangs bestreiten ein Studium. Doch der Wirtschaft fehlen die mittelständischen Betriebe, die junge Menschen in klassischen Berufen ausbilden. Das Schicksal des Landes hängt fast ausschließlich von seinen Chaebols ab, den riesigen Mischkonzernen wie Samsung oder Hyundai.

Wenn Scheitern zur Schande wird

Wer dieses Ziel verfehlt und ins Elternhaus zurückkehrt, bringt permanenten Stress in die Familie. Dieses Gefühl, ein ganzes Kollektiv zu enttäuschen, wurzelt in der mittelalterlichen Beamtenprüfung Gwageo. Damals finanzierte ein ganzes Dorf dem klügsten Kind jahrelang das Lernen. Ein Erfolg brachte allen Wohlstand, ein Scheitern schlug in kollektive Wut und soziale Ächtung um. Viele hielten diese Schande nicht aus und wählten die Isolation oder den Freitod.

Heute erleben wir das moderne „Gwageo-Syndrom“: Anstelle des Dorfes opfern nun die Eltern ihr Ersparnis für Hagwons, und die kaiserliche Verwaltung wurde durch Konzerne wie Samsung ersetzt. Das psychologische Prinzip bleibt exakt dasselbe. Wer versagt, bürdet die Last der gesamten Familie auf. Die Angst vor den enttäuschten Augen derer, die alles für einen aufgegeben haben, macht die Einsamkeit in Südkorea so erdrückend. Man scheitert hier niemals nur für sich allein.

Doch es regt sich allmählich ein leiser, aber historischer Wandel. Die unzähligen enttäuschten Bewerber:innen, die durch die „Hölle“ der Konzernprüfungen gehen, hinterlassen Spuren im kollektiven Denken: Immer weniger junge Südkoreaner:innen sind heute bereit, eine 70-Stunden-Woche für einen satten Lohn einzutauschen. Die Jugend beginnt, traditionelle Zwänge zu hinterfragen. Auch wenn es in Südkorea noch immer extrem selten passiert, dass jemand den Mut aufbringt, sich öffentlich gegen den Strom zu stellen. Diese wachsende Bereitschaft, den alles bestimmenden Bildungs- und Konzerndruck nicht mehr bedingungslos zu akzeptieren, könnte der erste Schritt sein, um das starre System aufzubrechen und dem kollektiven Druck die Stirn zu bieten.

(mf)

Festivalguide



Programm

Das Programmheft gibt es wie jedes Jahr im Festivalbüro. Natürlich gibt es auch wieder ein vielfältiges Kinderprogramm. Mit dem QR-Code gelangst Du direkt zum digitalen Programmheft.



Barrierefreiheit



Das Festivalgelände ist eine alte Festungsanlage und es sind unebene Bodenverhältnisse (Wiese, Kopfsteinpflaster, unbefestigte Wege) und zum Teil steiles Gelände vorzufinden. Rollstuhlgerechte Toiletten findest Du am betonierten Rand der Hauptwiese. Zudem gibt es die Möglichkeit die Toiletten in der Nähe des Filmkellers zu nutzen. Informationen zu Veranstaltungen für Rollstuhlfahrer:innen, gehörlose oder blinde Menschen sind im Programmheft, das vor Ort erhältlich ist, gekennzeichnet. Es handelt sich hierbei lediglich um Empfehlungen der Projektgruppe.



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 erhältst Du 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 und 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: 01577 - 4077565 oder 0163-8659234.

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 "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

Der Girls Walk Club Mainz e.V.

Jede kennt das Gefühl alleine zu sein. Sei es, nachdem die Schule gewechselt wurde, man in einen neuen Sportverein gekommen ist, oder für die Uni in eine andere Stadt gezogen ist. Oft fällt es schwer, in dem ganz neuen Umfeld Anschluss und Freunde zu finden. Genau deshalb wurden bereits in vielen großen und kleinen Städten sogenannte Girls Talking Walking Clubs gegründet. Auch Lea, Sophie und Jana haben sich von dieser Idee inspirieren lassen und vor knapp zwei Jahren den *Girls Walk Club Mainz e.V.* ins Leben gerufen. Auch auf dem OPEN OHR sind die drei aktiv und haben am Samstag-nachmittag den Speed-Friending-Programmpunkt geleitet. Bei dieser Gelegenheit haben wir uns die drei für ein kurzes Interview geschnappt und unsere Fragen gestellt.

OON: Vielleicht stellt ihr euch erstmal kurz vor und sagt uns was der Girls Walk Club ist.

Lea: Ich bin Lea und habe mit Jana und Estelle zusammen den Girls Walk Club vor jetzt knapp zwei Jahren hier in Mainz ins Leben gerufen. Wir organisieren verschiedene Events, aber auch Walks, die wir durch die Mainzer

Innenstadt machen. Wir wollen dadurch einen Safe Space bieten für Frauen plus allen Alters, mit uns einfach eine gute Zeit zu haben, einfach mal aus der Wohnung zu kommen, rauszukommen, Spaß zu haben und sich mal mit neuen Leuten zu cOONecten und auszutauschen.

Jana: Lea und ich hatten das zufällig auf Instagram gesehen, dass es das schon in anderen Städten gibt, und wir fanden das total cool einfach Frauen zusammenzubringen und vor allen Dingen auch gegen Einsamkeit vorzugehen. Und wir hatten dann kurz darüber gesprochen, aber wie das so ist, sagt man das und macht es nicht. Und dann war ich eines Abends mit Estelle zusammen im Bierstübchen, und wir haben gesagt: „So, wir machen das jetzt, wir probieren es jetzt, entweder es funktioniert oder es funktioniert nicht.“ Und am nächsten Tag war irgendwie alles schon [lacht] ready. Aber es ging primär darum, dass wir gesagt haben, wir wollen einen Mehrwert bieten, wir wollen Leute zusammenbringen. Und wir finden das so schlimm, dass Einsamkeit so ein großes Thema ist und dass das auch so stigmatisiert ist. Und das ist eigentlich der Hauptgrund.

OON: Zwei von euch kommen ursprünglich nicht aus Mainz, wie habt ihr drei euch kennengelernt, als ihr nach Mainz gekommen seid?

Sophie: Ich bin mittlerweile jetzt fast zwei Jahre in Mainz und habe einfach, als ich hergezogen bin, gegoogelt: „Mainz Aktivitäten Frauen“. Und dann kam auf Instagram der Girls Walk Club dabei raus. Und dann war ich immer mal wieder bei Walks und Events dabei, und fand es ultra cool. Ich war eigentlich nur als Teilnehmerin dabei und eines Tages hat mich die Lea rausgezogen, gesagt: „Hey, willst du nicht mal so ein bisschen Orga machen bei uns?“ Und ich war so: „Natürlich will ich ein bisschen Orga machen!“ Und seitdem bin ich dabei. Wir sind ein super cooles Team, was einfach bunt gemischt alle verschiedenen Interessen abbildet, alles von Sport über Kunst - nächste Woche sind wir bei Part [PARTPARTPART e.V. - Nacht der Kunst und Kultur in Mainz] mit dabei - versuchen wir alles abzudecken. Also ich bin eigentlich auch nur durch meine eigene Teilnahme dazu gekommen, die Orga mitzumachen, und bin super happy dabei.

OON: Wie muss man sich vorbereiten und was kann man erwarten, wenn man bei euch

mitlaufen möchte?

Jana: Also vorbereiten muss man sich eigentlich gar nicht, außer dass man auf Instagram oder in unserer WhatsApp-Community checkt, wann das nächste Event oder der nächste Walk ist. Und wenn man Angst hat zu kommen, kann man uns einfach auf Instagram oder in die WhatsApp-Community schreiben und sagen: „Hey, ich will kommen, aber ich traue mich nicht so wirklich, ist noch jemand da?“ Und ansonsten einfach kommen. Man muss auch gar keine Angst haben, weil - das ist das Wichtigste - jede kommt alleine und jede hat Angst. Das ist wirklich total normal. Wir machen am Anfang immer so ein lockeres Kennenlernen, so ein bisschen Icebreaker, damit die Gruppe schon mal ein bisschen ins Gespräch kommt. Und eigentlich... gute Laune [lacht] und Angst ist normal, aber jede, die kommt, ist super mutig. Und müssen wir noch was mitbringen?

Lea: Manchmal vielleicht eine Flasche Wasser, weil es schon sehr heiß jetzt wieder wird, und SOONencreme.

Sophie: Wetterfeste Kleidung!
Wetterfeste Kleidung in der Stadt Mainz!

OON: Habt ihr Pläne oder Ideen für die Zukunft, was wollt ihr noch mit dem Club erreichen?

Lea: Also wir hatten schon viele Ziele, auch letztes Jahr, die wir tatsächlich erreicht haben, mit einer Party im Postlager, mit sehr, sehr großen Walks, die sich mittlerweile auch eingependelt haben auf eine geringere Personenanzahl, was natürlich auch sehr angenehm für uns ist. Aber wir laufen mit 100, wir laufen auch gerne nur mit einer Person. Sobald wir merken, wir bieten einen Mehrwert und bringen die Leute raus, ist das schon ein Erfolg, den wir jedes Mal feiern und uns da sehr, sehr drüber freuen. Aber auch jetzt beim OPEN OHR zu sein, hier einfach entspannte Tage zu verbringen, neue Leute kennenzulernen. Ich glaube, das ist auch noch mal was, was wir von der Liste abhaken können, wo wir uns riesig drüber freuen. Und ja, wir schauen einfach mal, was die Zukunft bringt.



Folgt dem Girls Walk Club auf Instagram!

Jana: Aber da kommt noch ganz viel! Wir haben schon ganz viel in Planung: Tanz-Workshops, wir gehen jetzt auch auf den World Club Dome, unser Zweijähriges kommt jetzt, da machen wir einen Walk, Kunst-Workshops...

Sophie: CSD dieses Jahr!

Jana: Stimmt, CSD, Kunst-Workshops. Also da ist ganz, ganz, ganz, ganz, ganz viel in Planung.

Lea: Ganz viel. [lacht]

Sophie: Deswegen, Shameless Plug: mainzgirlstalkingwalking auf Instagram folgen, um nichts zu verpassen! [alle lachen und jubeln]

OON: Ich wollte es gerade sagen: Folgt ihnen auf jeden Fall, macht mit! Und ich danke euch für das Interview und viel Spaß auf dem OPEN OHR!

(pji)



Kreuzwörterrätsel

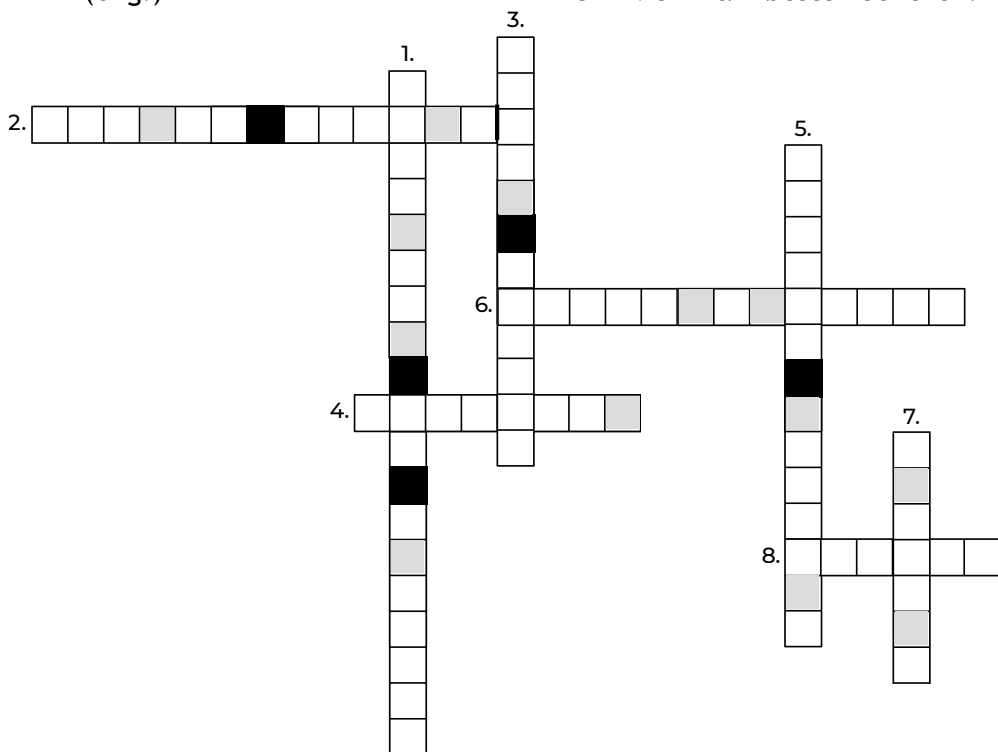
OPEN OHR Acts

Senkrecht:

1. Welche Menschen haben sich am Freitag im Tag vertan?
3. Wenn man konstant errötet (eng.)
5. Am Drususstein Tindern (eng.)
7. Die Koblode vom Drususstein (eng.)

Waagrecht:

2. Ana Lucía und Florentine Osche sind zusammen?
4. Der lustigste Frühsport?
6. Welchen kleinen Sevice kann man von Kiki erwarten?
8. Mit wem lässt es sich auf dem OPEN OHR am besten Stricken?



Lösungswort:

P

R

C R H T

(ls, lc)

Kikis kleiner Lieferservice

Überwinden von Einsamkeit

Der Kinokeller zeigte gestern *Kikis kleiner Lieferservice*, einen Animationsfilm von Studio Ghibli, in dem eine junge Hexe versucht, in einer fremden Stadt über die Dächer zu kommen. Dafür baut sie sich ihr eigenes Geschäft auf, einen Lieferservice mit fliegendem Besen, und lernt so die Bewohner:innen ihrer neuen Stadt kennen und lieben, manche jedoch mehr als andere. Natürlich kann aber nicht alles glatt laufen und Kiki muss jede Menge Hürden überwinden, um wirklich in ihrem neuen Leben anzukommen.

Während sie es erstmals nicht schafft, sich auf ihre neuen Bekanntschaften einzulassen, weil sie sich von ihnen nicht verstanden fühlt, lastet gleichzeitig ein großer Haufen Arbeit und Verpflichtungen auf ihren Schultern. Erdrückt von ihren Umständen zieht sie sich zurück und verliert ihre Hoffnung in die Zukunft. Letztendlich findet sie Erleichterung in Gesellschaft, überwindet ihre Angst vor Veränderung und neuen Umständen, weiß aber mittlerweile um ihre Grenzen und wann sie sich zurücknehmen muss.

Auch wenn wahrscheinlich niemand von uns ihre magischen Kräfte besitzt und so wie sie mit Katzen sprechen kann, entwickelt man eine starke Verbundenheit zu ihr: Ob der Umzug mit der Familie, der erste eigene Job oder das Studium in einer neuen Großstadt ist, jede:r kennt das Gefühl, sich von den eigenen Umständen erschlagen zu fühlen. Für manche bieten Kikis Abenteuer Antworten, eine kleine Hilfe, zu sich selbst zu finden, für andere einen Blick in die eigene Vergangenheit und zu schönen Erinnerungen. Ihre Anstrengung, durch Veränderung entstandene Einsamkeit zu überwinden, machte es schnell zu einem zukünftigen Klassiker und reiht sich perfekt in unser diesjähriges Thema ein.

Ich denke, ich bin nicht der Einzige, dem die wunderschöne Kleinstadt sowie immersive Musik des Filmes nicht aus dem Kopf gehen und der jedes Jahr zu ihr zurückfindet, um sich nochmal in die magische Welt entführen zu lassen.

(rs)

Die neue Generation im Interview

Michael Scheurer und Monika Bettex-Schönfeld von der Neuen Generation im Interview über ihren Aktivismus und darüber, was sie zum OPEN OHR bewegte.

OON: Könnt Ihr kurz erklären, wer die Neue Generation ist und was Euch antreibt?

Michael: Die Neue Generation ist eine der beiden Nachfolgeorganisationen der Letzten Generation. Sie kennen viele, also die, die Straßenblockaden gemacht haben, hauptsächlich 2022 und 2023 mit Forderungen an die Regierung. Und da haben wir als Letzte Generation die Erfahrung gemacht, dass die Politik sich nicht bewegt. Da ist gar nichts passiert. Wir haben die Alarmglocken geläutet ohne Ende, ohne Ergebnis. Deswegen hören wir auf, an irgendwelche Regierungen, an die Entscheidungsträger:innen, zu appellieren, sondern nehmen das, was nötig ist, selbst in die Hand. Der vollständige Name der Letzten Generation war „Letzte Generation vor den Kippunkten“. Diese Kippunkte sind aber zu dem Zeitpunkt schon zum großen Teil gerissen worden. Deswegen war der Name nicht mehr aktuell und

deswegen geht es um Neuorientierung. Die Neuorientierung sieht aber auch so aus, dass es inhaltlich einen anderen Schwerpunkt gibt: nicht nur rein Klimapolitik, Klimakrise, Katastrophe zu adressieren, sondern zusätzlich auch unsere Krise in der Demokratie. Wir haben Klimafragen verbunden mit einer Krise in der Demokratie. Deswegen brauchen wir ein Update, eine Erweiterung. Das stellen wir uns in Form von gelosten Bürger:innenräten und Gesellschaftsräten vor, oder wie wir es nennen: Parlamente der Menschen. Sodass eine repräsentative Gruppe von Menschen zusammenkommt und sich über ein Thema austauscht. Hiermit haben wir bundesweit schon gute Erfahrungen gesammelt. Und das ist, was die Neue Generation schwerpunktmäßig organisiert, wie bereits in Berlin oder auch dezentral in Frankfurt. Das heißt, dass man das einfach mal in das Bewusstsein der Menschen bringt: „Hört zu, Demokratie kann nicht so bleiben, wie sie ist. Wir brauchen ein Update, eine Änderung, eine Erweiterung.“ „Wir haben eine Klimakatastrophe!“ Das ist einfach die Intention, dass wir so etwas organisieren, um es zu

verbreiten, den Menschen bekannt zu machen. Und das hat auch mit diesem Thema zu tun, nämlich „Alleinsam, gemeinsam“. Dass man zusammenkommt: Ich bin nicht allein mit meinen Sorgen, meinen Ängsten, meinen Nöten, mit meinem Zorn auf diese Politik und auf diese Gesellschaft, sondern es gibt andere Menschen, denen es ähnlich geht. Dass man da ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, auch ein wichtiges Ziel für eine neue Generation: Strukturen zu schaffen, dass Menschengruppen, die sich kennen, die verlässlich sind, eine Gemeinschaft bilden. Denn wenn harte Zeiten kommen, dann ist es wichtig, dass es Menschen gibt, die sich in Krisenzeiten kennen und einander unterstützen können, egal wie sie aussehen.

Monika: Ich würde noch ergänzen, dass es ja eigentlich um eine solidarische Demokratie geht, also dass man alle Stimmen hört und eben nicht nur die von denen, die Geld haben und sich in unserer Demokratie durchsetzen können. Und daher ist das ein ganz wichtiger Aspekt.

OON: Habt Ihr dann noch einen Appell an die OPEN OHR Besucher:innen, irgendwas, was Ihr mitgeben wollt, wie man sich verhalten soll?

Michael: Wenn es Euch darum geht, dass Ihr weiter mitbestimmen wollt, was Ihr unter der aktuellen Regierung nicht könnt: Wir leben auch aktuell ehrlich gesagt nicht in einer wirklichen Demokratie, wie sie gedacht war. Und wenn den Menschen wirklich eine Demokratie wichtig ist, der Ursprung, dass sie mitbestimmen und mitgestalten können, dann würde ich den Aufruf starten: Macht mit bei jeglichen kleinen Formen von Veranstaltungen von Mini-Parlamenten. Bringt Euch ein und kommt dazu, damit wir stark sind, stark werden und weiterhin auch in einer Demokratie, einer wahren Demokratie, leben können.

OON: Wie können sich die OPEN OHR Besucher:innen am besten selbst einbringen?

Monika: Bei den Bürger:innenparlamenten geht es um sehr zentrale politische Themen. Wenn einem das noch zu viel ist, gibt es in allen Städten „Sprechen und Zuhören“ als Vorstufe, das von Mehr Demokratie e.V. organisiert wird. So wird schon mal die Hemmschwelle abgebaut, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, auf eine respektvolle und gute Art und Weise, ohne ein gewisses Vorwissen zu benötigen.

(ls, lc)

Interview OON Kinder

Das Folgende sind ein paar Ausschnitte aus einem Interview mit vier Kindern auf dem OPEN OHR Festival. Die vier heißen Emil, Pia, Luisa und Laura.

OON: Was ist für euch das Schönste und Wichtigste auf dem OPEN OHR?

Emil: Dass man im Zelt schlafen kann!

Pia: Im Zelt schlafen!

Luisa: Zelten mit Freunden!

Laura: Ja genau, Zelten!

OON: Schlagt ihr alle dann auch zusammen in einem Zelt?

Laura: Nein, die zwei nicht. (Zeigt auf Emil und Pia)

Luisa: Pia schläft bei meinem Vater und der bei seiner Mutter.

OON: Aber wenn ihr sagt, dass euch das Zelten am besten gefällt, gibt es dann etwas auf dem Festival, das euch am besten gefällt?

Pia: ESSEN!

Emil: Der Süßigkeitenstand.

Pia: Lieder hören.

OON: Wenn ihr sagt, dass euch der Süßigkeitenstand und das Essen am besten gefallen ...

Laura: Nö!

OON: Was gefällt dir denn am besten?

Laura: Schlafen!

Luisa: Dass man da Freunde hat und mit denen spielen kann. Man trifft hier Freunde, die man nur einmal im Jahr sehen kann.

OON: Gibt es hier Sachen, die euch nicht so gefallen?

Emil: NEIN!

Laura und Luisa: Die Klos.

Laura: Die Dixi-Klos. Wir zelten neben 'nem Dixi-Klo und das stinkt.

Emil: Dass die Musik so laut ist.

OON: Ist dir die Musik zu laut?

Luisa und Laura: Nein, die ist viel zu leise.

OON: Gibt es Dinge, die ihr noch gerne hier hättet oder die ihr euch wünscht?

Pia: Noch mehr Süßigkeitenstände.

Emil: Gratis Slush.

Laura: Alles gratis.

Luisa: Nein, das geht ja gar nicht.

Laura: Stimmt, das kostet viel zu viel Geld.

OON: Dann müsste man die Karten vielleicht teurer machen. So wie bei einem All-Inclusive-Hotel. Wisst ihr, was das Festival-Thema ist?

Laura: Ja, „Alleinsam“.

OON: Okay, und was versteht ihr dann unter Alleinsam?

Laura: Gar nichts.

Luisa: Irgendwie einzeln.

Emil und Pia gleichzeitig: Dass man allein ist.

OON: Aber es ist ja „alleinsam“ und nicht allein. Denkt ihr dann nur ans Alleinsein oder auch an Einsamkeit?

Luisa: Ich denk mir dann immer: Was soll das heißen?

Pia: Ich denk mir dann irgendwie so, dass man in Menschenmengen verloren geht und so halt.

OON: Also denkt ihr, dass allein und einsam das Gleiche heißt?

Laura: Beides das Gleiche.

Emil: Dass man traurig ist, wenn man allein ist. Zum Beispiel allein in der Wüste.

OON: Gibt es Situationen, in denen ihr euch allein oder einsam gefühlt habt?

Emil: Ja, ich hab mich mal im Wald verlaufen.

Luisa: Wir waren mal in 'nem RIEEEEESEN Tierpark und irgendwie fand ich da die Esel so süß und da konnte man die streicheln. Dann sind alle irgendwie weggegangen und ich hab das nicht gemerkt und dann bin ich, ich war da noch ganz klein, da rumgerannt und hab Mama und Papa geschrien. Da hab ich mich allein gefühlt.

Laura: Wenn Felix, Emil und Moritz mich ärgern, weil die mich nicht mitspielen lassen.

OON: Und gibt es Situationen, in denen ihr gerne allein seid?

Emil: Ja, dann kann ich Lego Star Wars spielen ohne andere Charaktere, die Moritz sich ausdenkt.

Pia: Wenn ich Hörbuch hör und dann kommt immer Luisa rein und sagt: „Was ist los?“

OON: Und wenn ihr euch manchmal allein oder einsam fühlt, was hilft euch dann?

Pia: Mama und Papa.

Laura: Freunde.

Luisa: Patricks, 'ne Jugendliche. Die kann man ja immer so gut ärgern.

OON: Und sonst so?

Pia: Wenn unsere Schweine in der Sonne liegen und chillen oder ich geh zu Oma rüber.

OON: Wenn ihr „allein sein“ und „einsam sein“ als Farbe beschreiben sollt, wie sieht das für euch aus?

Luisa: Grau oder Schwarz.

Laura: Neongrün.

OON: Und wie kommt ihr drauf?

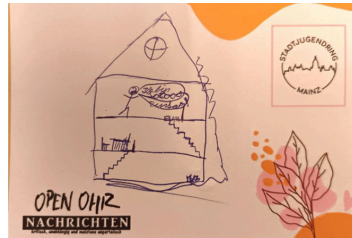
Laura: Ich mag Neongrün nicht.

Pia: Ich nehme Grün, weil, wenn ich im Wald verloren geh, dann ist da grün.

OON: Und wenn ihr Einsamkeit malen müsstet, wie sieht das für euch aus?



Pia: Ein großes dunkles Loch, das alles ein zieht.



Luisa: Wenn ich an allein sein denke, dann stelle ich mir vor, dass ich alleine in einem großen Haus bin.



(pb)

Bücher gegen Einsamkeit

Freunde kommen und gehen - aber Bücher bleiben für immer! Hier meine Bücher-Empfehlungen gegen Einsamkeit:

Non-Fiction

Mama, bitte lern Deutsch - Tahsim Durgun

Social Media Star packt aus

Viele kennen Tahsim vielleicht schon von seinen Videos auf Instagram und TikTok, in denen er lustige und wichtige Anekdoten aus seinem Leben als Migra-Kind erzählt. Seine Mama ist dabei oftmals Protagonistin und liebevoll dargestellt.

In seinem Buch geht er tiefer, erzählt davon wie es war, in einem Land aufzuwachsen, in dem sich viele Menschen nicht mit seinen Eltern verständigen konnten. Genauso wie in seinen Videos auch schon schafft er es, schwierige Inhalte so zu verpacken, dass Lesende eine Bandbreite von Emotionen verspüren.

Für alle, die selbst Dolmetscher:innen für ihre Eltern spielen mussten und für die, die es nie ganz verstehen werden.

Thriller/Mystery

My Sister, the Serial Killer - Oyinkan Braithwaite

Liebesdreieck aber in Duster

Korede und ihre Schwester Ayoola haben eine tiefe Beziehung, vielleicht etwas anders als andere Geschwister. Denn Ayoola hat ein paar Gewohnheiten, die sie eigentlich ins Gefängnis bringen könnten. Wäre es nicht für ihre Schwester, die immer nur einen Anruf entfernt ist. Doch als Korede eines Tages erfährt, wer ihrer Schwester dieses Mal zum Opfer gefallen ist, ändert sich alles.

Eine dunkle und gleichzeitig lustige Geschichte darüber, wie verwickelt Schwesternbeziehungen sein können.

Romantasy

Can't Spell Treason Without Tea - Rebecca Thorne

Queere Liebesgeschichte in Abenteuer-Setting

Reyna riskiert ihr Leben als Leibwächterin der Königin. Kianthe ist eine der mächtigsten Magierinnen der Welt.

Zusammen beschließen sie, ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen und sich einen Traum zu erfüllen, den vielleicht viele von uns hegen: Sie eröffnen einen Buchladen mit eingebautem Café. Das passiert aber natürlich nicht einfach so und neben den Problemen, die die Welt für sie bereithält, müssen die beiden auch noch gucken, wie sie ihre Beziehung führen möchten.

Für alle, die Lust auf gemütliche Abenteuer und queere Liebe haben.

Poetry

Bloodshot Monochrome - Patience Agbabi

Blush Always

Wir befinden uns in der grünen Oase des Drusussteins. Zu sehen sind Cowboy-Stiefel, ein Propellerhut sowie viele gespannte Gesichter.

Blush Always steht bereits auf der Bühne und bereitet den Ton vor.

Die Sängerin Katja Seiffert trägt eine schwarze Sonnenbrille und hat entgegen dem Künstlernamen definitiv keine roten Wangen. Sie ist bereit zu zeigen, was sie kann.

Die Neuerfindung der Sonette, dieses Mal von einer Woman of Colour

Hier findet jede:r etwas: philosophischer Humor antwortet berühmten Dichtern wie Shakespeare während Themen wie Schwarzsein in Großbritannien und Drogen in queeren Clubs behandelt werden. Rhythmisch, tief, lustig und gleichzeitig elegant. Für alle, die sich gerne auf eine andere Art und Weise mit dem Leben von schwarzen Frauen in rassistischen Gesellschaften beschäftigen möchte.

Keine Angst vor Gedichten, es ist nicht so wie in der Schule!
(lvm)

Als alle Einstellungen erfolgreich getroffen sind, steigen die Musiker nochmals von der Bühne, um gleich darauf wieder zu erscheinen, als wollten sie demonstrieren: Jetzt geht es los! Katja, die selbst eine Gitarre in der Hand hält, wird begleitet von zwei Gitarristen sowie einem Schlagzeuger.

Blush Always war schon öfter im Mainzer Club Schonschön zu sehen, jedoch bislang immer nur im Winter.

„Ich war nicht darauf vorbereitet, dass ihr so heiß seid!“ , gesteht die Sängerin der Menge. Und schon geht es los. Die Gitarren erklingen, das Schlagzeug gibt den Takt vor und eine Frauenstimme erklingt - kraftvoll und emotional. Der Indie-Rock entfacht eine entspannte Stimmung, die dem schwülen Abendwetter eine aufmunternde Note beibringt. Die Zuschauer können sich fallen lassen. Manche wippen leicht hin und her, andere tanzen, andere singen mit. Es tut gut, sich nach einem langen Festivaltag in der kraftvollen Stimme zu verlieren.

Im Folgenden spielt die Leipziger Musikerin ihre bekanntesten Songs: von 'Coming of age' bis zu 'Dance into my head'. Auffällig bleibt der kontrastierte, jedoch hier sanft vermittelte Wechsel von ruhigeren Indie-Klängen zu rockigen Akkorden. Während der Show versammeln sich Kinder auf einer Box vor der Bühne, natürlich mit Hörschutz, und erleben eines ihrer ersten Konzerte. Mit Texten wie 'They don't know what you're going through' oder 'Keep swimming', zeigt Katja Seiffert, teils auch metaphorisch, ein Verständnis für komplexe Emotionen. Sie appelliert an ihre Hörerschaft, nicht aufzugeben, auch, wenn es mal schwierig ist, auch, wenn man alleine dasteht und keine:r den eigenen Kampf kennt.

In anderen Songs wie beispielsweise 'Postpone' geht es um die Liebe; hier um Liebe, die hart ist, aber für die es sich zu kämpfen lohnt... oder nicht? Die Songs wirken ehrlich und authentisch, teils verwundbar. Jene Verwundbarkeit, jene Wut oder Traurigkeit wird jedoch gerne in Kraft umgewandelt. Die lockere Stimmung muss dadurch aber nicht verloren gehen.

Zwischendrin meint Katja plötzlich, die Menge sehe aus wie ein Wimmelbild. Bei genauer Betrachtung findet sie drei Hängematten, ein paar gelbe T-Shirts - an dieser Stelle unterbricht sie sich, um weiterzusingen. Der Song 'Dance into my Head', der auf 'Just keep swimming' folgt, erscheint zunächst düster, von der Akkordlage her fast gefährlich. Zum Schluss wird er jedoch von einem Gitarrensolo unterstrichen, wird wild, wird warnend, aber selbstbewusst.

Zum Ende hin spielt Katja einen Song, den sie gemeinsam mit einer Freundin geschrieben hat. Tosender Applaus folgt ihrem Auftritt, die Menge verlangt eine Zugabe. Für diese müssen sie aber wohl bald ins Schonschön gehen, wenn Blush Always wieder dort gastiert.

Interview mit Matthias, Sozialarbeiter in der Suchthilfe

OON: Vielleicht erst mal ganz kurz: Kannst du einmal beschreiben, wer du bist und was deine Arbeit ist?

Matthias Koll: Matthias Koll, ich bin Sozialarbeiter bei der Suchtberatungsstelle. Wir sind beim Jugendamt, Abteilung Suchthilfen, und betreiben drei Einrichtungen. Wir haben einen Kontaktladen für Menschen, die auf der Straße leben. Dort kann man übernachten, Spritzen tauschen, Essen und Trinken bekommen. Dann die Beratungsstelle „Brücke“ in der Kaiserstraße, wo wir Beratung, Präventionsarbeit und Schuldenberatung machen. Und wir haben noch eine Nachsorgegruppe in der Neustadt für Menschen, die eine Therapie gemacht haben und jetzt wieder in den Alltag zurückfinden wollen. Ich persönlich bin im Drogenhilfezentrum eingesetzt. Das kann man sich wie ein Jugendzentrum vorstellen, nur dass volljährige Menschen, die überwiegend schwerstabhängig von illegalen Substanzen wie Heroin, Kokain oder Amphetaminen sind, hinkommen. Zusätzlich machen wir aufsuchende Arbeit auf der Straße, am Bahnhof, in der Innenstadt, im Kaiserpfalz-Bereich, an Treffpunkten.

OON: Habe ich richtig verstanden, dass die meisten Klient:innen wohnungslos sind?

Matthias Koll: Ja, viele sind wohnungslos oder obdachlos. Manche leben auf der Straße, manche bei Freund:innen, in prekären Unterkünften oder sind kurz davor, die Wohnung zu verlieren. Es gibt auch viele, die psychisch erkrankt sind. Bei denen geht es oft darum, die Wohnung zu erhalten und weitere Verschlechterungen zu verhindern.

OON: In der Broschüre steht, dass Einsamkeit ein psychosozialer Risikofaktor für Sucht ist. Ist das auch eine Folge davon?

Matthias Koll: Ja. Sucht wird seit Ende der 60er-Jahre als Erkrankung anerkannt und ist behandlungsbedürftig. Aber illegale Substanzen werden viel stärker stigmatisiert als Alkohol. Alkohol wird in unserer Gesellschaft noch relativ verharmlost, obwohl er die gesundheitsschädlichste Substanz ist. Bei illegalen Drogen kommt noch ein starker moralischer Aspekt dazu, wodurch die Menschen stärker an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden.

Dieser fällt bei Alkohol weg, da heißt es: „Der steckt halt gerade in einer schwierigen Phase.“

OON: Würdest du sagen, dass Suchtkranke eher isoliert werden oder isolieren sie sich selbst?

Matthias Koll: Ich glaube, teils, teils. Viele werden ausgegrenzt, wegen Vorstrafen, Aussehen, schlechten Zähnen usw. Aber nach 10, 15 oder 20 Jahren in der Szene nehmen sich viele auch selbst raus. Sie haben wenige Ressourcen, keine Ausbildung und wissen nicht, wie sie in der „normalen“ Gesellschaft wieder Fuß fassen sollen. Viele sagen: „Was soll ich im Sportverein erzählen?“, wenn ich die letzten Jahre hauptsächlich in der Szene war. Man kann den Konsum auch häufig an körperlichen Symptomen erkennen, was den Menschen oft sehr bewusst ist.

OON: Schämen sich die Menschen, die zu euch kommen, also für ihren Konsum?

Matthias Koll: Bei uns nicht wirklich, weil wir eine akzeptierende Haltung haben: Wir sind primär Überlebenshilfe, das heißt, die Menschen müssen ihren Konsum nicht ändern. Wichtig ist uns vor allem Schadensminderung, zum Beispiel saubere Spritzen mitzunehmen, statt gebrauchte zu benutzen, um Infektionen wie HIV oder Hepatitis zu vermeiden. Wir unterliegen der Schweigepflicht, das ist sehr wichtig für das Vertrauen, weil die Betroffenen sonst mit Konsequenzen rechnen müssten.

OON: Wie siehst du den gesellschaftlichen Umgang mit Suchtkranken?

Matthias Koll: Es verändert sich langsam etwas. Es geht mehr um den Menschen und weniger nur um die Substanz, sondern darum, wie konsumiert wird. Alkohol wird kritischer betrachtet, und die Cannabisfreigabe war der erste Schritt für einen Wandel hin zu bewusstem Konsum. Ein Joint führt nicht gleich ins Abseits und gemäßigter Konsum sollte sozial akzeptiert sein. Wir haben in Deutschland Alkohol als vorherrschende Substanz, in muslimischen Ländern, in denen er verteufelt wird, wird dann hauptsächlich auf andere Substanzen zurückgegriffen.

OON: Wie stehst du zu der Darstellung von Cannabis als Einstiegsdroge?

Matthias Koll: Das ist ein altes Framing, das sich nicht wirklich hält. Die meisten, die Cannabis probieren, haben vorher schon Alkohol und Zigaretten konsumiert. Es wird als erster Kontakt zur Illegalität dargestellt, den man dann zum Kauf anderer Drogen nutzt. Es gibt aber nicht den einen Kontakt, bei dem man alles kaufen kann. Von den Kreisen, in denen man Gras kauft, ist es noch ein sehr weiter Weg zu härteren Drogen. Die Einstiegsdroge-These wird oft moralisch vorgeschoben. Verbote haben historisch nie funktioniert.

OON: Sollte Deutschland sich ein Vorbild an anderen Ländern nehmen?

Matthias Koll: Ja, zum Beispiel Portugal oder Kanada. Wichtig wäre vor allem die Einführung von Drogen-Teststellen, damit die Menschen wissen, was sie wirklich konsumieren. Der Schwarzmarkt ist sehr gefährlich wegen der Streckmittel. Im Heroin, das hier in Mainz konsumiert wird, sind nur ungefähr 7 bis 10 Prozent Heroin enthalten. Die restlichen Stoffe sorgen dafür, dass es den Menschen so schlecht geht, von Asche bis hin zu Rattengift.

OON: Wie sollte sinnvolle Prävention aussehen und in welchem Alter?

Matthias Koll: Nicht mit erhobenem Zeigefinger. Ab der 8., 9. oder 10. Klasse sollte man ehrlich und offen mit den Jugendlichen über Konsum sprechen, idealerweise ohne Lehrer:innen oder Eltern im Raum.

OON: Was erhofft ihr euch von eurer Präsenz auf dem OPEN OHR Festival?

Matthias Koll: Sichtbarkeit als Jugendamt, Kontakt zu jungen Menschen, Aufklärung über unser Angebot und vor allem die Möglichkeit, Cannabis zu testen, die wir dieses Jahr zum ersten Mal haben. So können wir Menschen vor dem Konsum über ihr Cannabis informieren und kommen ins Gespräch. Wir wollen zeigen, dass es seriöse und wertfreie Hilfsangebote gibt.

OON: Dankeschön!

(alc, jlc)

Leserbrief

Ich habe einen Traum! Ich erschaffe „Stadthäuser“ nach dem skandinavischen Vorbild in den Ballungsräumen. Wie funktionieren die?

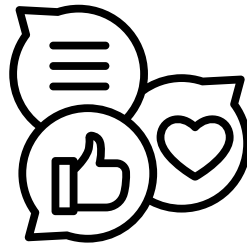
Es ist ein großes Haus mitten in der Stadt, das eine Schreinerei, eine Schlosserei, eine Malwerkstatt, ein Café, eine Bibliothek, ein Spielzimmer, eine Schneiderei ... enthält. Alle Werkstätten werden von Fachleuten betreut und alle Menschen können spontan oder mit terminlicher Absprache diese Orte besuchen, um mit professioneller Unterstützung den abgerissenen Kommodenkopf, die selbst entworfene Bluse, ... zu nähen, dreheln, schleifen, biegen. In der Bibliothek gibt es Vorlesezeiten, im Atelier bemalen wir alle möglichen Gegenstände...

Und schon kommen Menschen aus allen Altersgruppen zusammen mit gleichen Neigungen. So sitzt plötzlich ein älterer und jüngerer Mensch am Schachbrett gegenüber und vielleicht verabreden sie sich für den nächsten Dienstag noch einmal?! So kommen Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungen in Werkstätte, um gemeinsam mit der Hilfe von anderen an ihrem Projekt zu arbeiten. Und so können für junge Menschen Einblicke in Handwerke geschaffen werden, die vielleicht auch zu ihrem Beruf werden können. (Wer die Möglichkeit hat, darf für Material und Meister eine Spende geben.)

Während man gemeinsam arbeitet, die Gespräche sich zunächst über das Projekt entwickeln, gibt es die Möglichkeit in Kontakt zu bleiben und vielleicht ergibt sich daraus das Ende des Alleinsam sein.

(Juju)

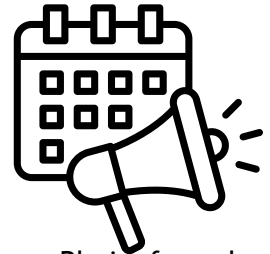
OPEN OHR NACHRICHTEN auf Social Media



Die OPEN OHR NACHRICHTEN gibt es dieses Jahr auch online. Unsere Social-Media-Redaktion zeigt Euch Einblicke hinter die Kulissen, kurze Interviews, Eindrücke vom Festival und alles, was zwischen Redaktion, Stand und Zitadelle passiert. Folgt uns auf Instagram und TikTok und begleitet die OPEN OHR NACHRICHTEN auch digital. Alle Links findet Ihr über den QR-Code.



Veranstaltungstipp



Vom 14. bis 16. August 2026 verwandelt sich das Mainzer Rheinufer nahe dem Kurfürstlichen Schloss wieder in einen Ort der Begegnung und Inspiration. Bereits zum dritten Mal lädt das Zukunftsfest „Stadtgefühle“ bei freiem Eintritt zu einem bunten Programm für alle Generationen ein. Stadtgefühle bringt Menschen zusammen, fördert bürgerschaftliches Engagement und zeigt Wege in Richtung Nachhaltigkeit und Klimaneutralität auf. Beim „Markt der Möglichkeiten“ können sich Vereine und Initiativen vorstellen, die sich für eine zukunftsfähige Stadt einsetzen. Auch kulturell ist einiges geboten: Auf zwei Bühnen sorgen Bands und Künstler:innen für Stimmung. Dazu gibt es Workshops, stadtweite Aktionen, kulinarische Angebote sowie Musik, Ratespiele und viel Platz zum Toben für Kinder. Hinter dem Fest steht ein komplett ehrenamtliches Orga-Team. Wer sich noch einbringen möchte, ob als Künstler:in oder mit einem nachhaltigen Projekt, kann sich beim Veranstalterteam melden.



Redakteur:innen für OPEN OHR NACHRICHTEN 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 und Organisation für das OPEN OHR 2027.

Wenn Du zwischen 16 und 27 Jahre alt bist und Lust hast, die Veröffentlichung der Zeitung mit in die Hand zu nehmen und ein bisschen hinter die Kulissen zu schauen, dann melde Dich per Mail unter mail@sjr-mainz.de an. Alte Ausgaben findest Du unter sjr-mainz.de/open-ohr-nachrichten/. Honorare können wir leider nicht bezahlen, Du kommst allerdings kostenlos auf das Gelände. Dabei hast Du 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 Deiner Fragen steht hierbei nichts im Wege. Auf Wunsch können wir Dir ein Praktikumszeugnis ausstellen. Bei einem Vorbereitungswochenende im Frühling lernst Du die anderen Redakteur:innen sowie das OON-Leitungsteam kennen.

Melde Dich schon jetzt! Wir freuen uns auf Dich!

Impressum

Die OPEN OHR NACHRICHTEN sind ein Projekt des Stadtjugendring Mainz e.V., bei dem junge Redakteur:innen aus Mainz 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. Verwendete Quellen zu einzelnen Beiträgen können bei der Redaktion erfragt werden.

Redaktion:

Büsra Aras (ba); Kim Behler (kib); Patrick Bisang (pb); Anna Sophia Linn Castano (alc); Julia Linn Castano (jlc); Lola Clemenz (lc); Dominic Clos (dc); Timo Dorn (td); Florentine Derbitz (fd); Eloise Descourvieres (ed); Maxi Fellhauer (mf); Kathrin Fuchs (ksf); Ida-Lotte Halfmann (ida); Paul Irion (pji); Janka Prekopp (jp); Roman Scheu (rs); Leonie Schönfeld (ls); Florian Stege (fs); Katharina Steiner (ks); Aylin Topaloglu (at); Lisa von Meer (lvm); Marie Wagner (mw); Angelina Westbrook (aw); Lukas Winterholler (lw)

Leitung des Projekts OPEN OHR NACHRICHTEN und V.i.S.d.P:

Patrick Bisang (pb, SJR Mainz e.V.); Dominic Clos (dc, SJR Mainz e.V.); Katharina Steiner (ks, SJR Mainz e.V.); Aylin Topaloglu (at, SJR Mainz e.V.); Lukas Winterholler (lw, SJR Mainz e.V.)

Gastautor:in: Juju

Titelbild: Lola Clemenz (lc)

Layout: Dominic Clos (dc)

Auflage: 500 Stück

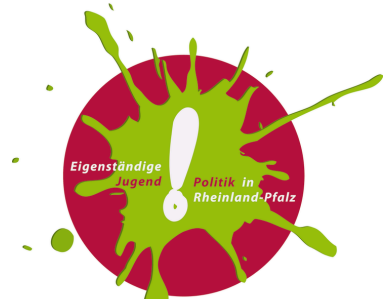


Unsere Unterstützer:innen - Wir sagen Danke!



Landeshauptstadt
Mainz

Jugendamt der Stadt
Mainz



medien.rlp

Institut für Medien
und Pädagogik e.V.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ

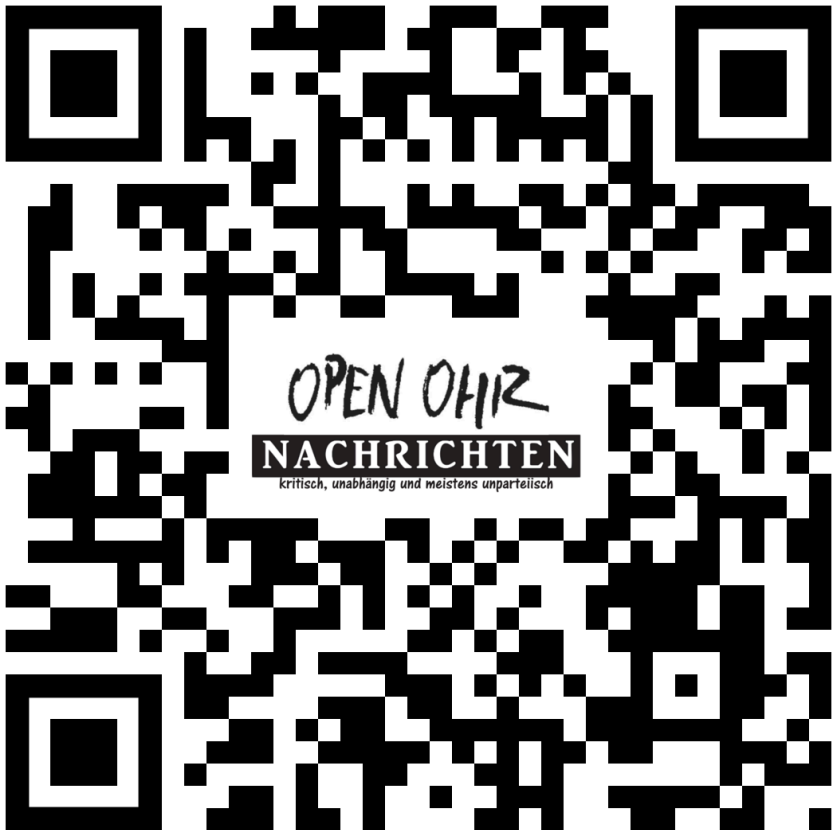


Pfarrer-Landvogt-Hilfe e.V.



Stopp!

Was Ihr in den Händen haltet, ist die Printausgabe der OPEN OHR NACHRICHTEN für Sonntag. Online findet Ihr zusätzlich die digitale Ausgabe und alle weiteren Inhalte der OPEN OHR NACHRICHTEN. Scannt einfach den QR-Code und lest die OPEN OHR NACHRICHTEN auch digital, zum Teilen, Nachlesen und Weiterstöbern.



INTERKULTURELLE WOCHE

Home Stage

MAINZ

14.09.2026

Einlass: 17 Uhr

Beginn: 18 Uhr

Eintritt frei!

KULTUREI
Zitadellenweg
55131 Mainz

Programm mit
Musik, Gesang, Rap, Tanz,
Akrobatik, Sport, Poetry
Slam und mehr!



Veranstaltet von:

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
Mainz



Gefördert von



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **LeB&H!**



**Garantierter
Gewinn**
ab 10 Losen

Gewinnsparen

Richtig gutes Geld

Einfach sparen, gewinnen
und Gutes tun.

sparda-sw.de/gewinnsparen

Sparda-Bank