

FREUNDSCHAFT

ZEITSCHRIFT FÜR KINDER

SOZIALISTISCHE JUGEND DEUTSCHLANDS • DIE FALKEN



Herzflimmern...



3 Hallo, liebe Falken!

4 Herzklopfen



7 Was haben eigentlich dicke Frauenbrüste mit Katzenfutter zu tun?

8 Das große Geheimnis

10 Herzensangelegenheiten



12 Mann, war das peinlich...

14 Wohlfühltag

16 Magazin

20 Jugendbildungsstätte Kurt Löwenstein

IMPRESSUM

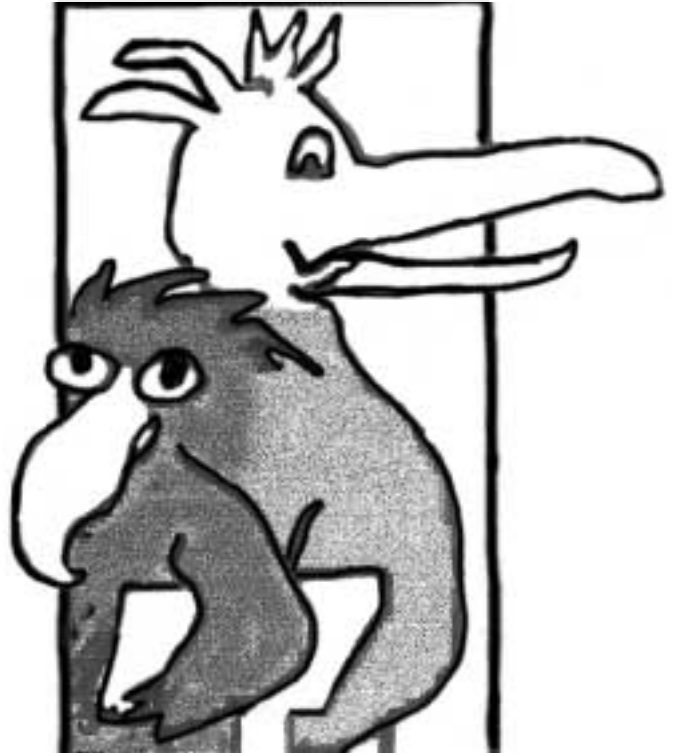
FREUNDSCHAFT 3/2004

Zeitschrift der Sozialistischen Jugend Deutschlands - Die Falken
Herausgeberin: SJD - Die Falken, Bundesvorstand
Verantwortlich für die Herausgeberin: Veit Dieterich
Redaktion: Andrea Lummert und der Bundes-Falken-Ring
Texte: Silke Haas, Marcus Butz, Svenja Matusall, Andrea Lummert, Nathalie Löwe, Nadine Veiser
Fotos und Zeichnungen: Cynthia Rühmekorf, Andrea Lummert und viele unbekannte Künstlerinnen und Künstler.
Redaktionsanschrift: SJD - Die Falken, Bundesvorstand, Redaktion FREUNDSCHAFT, Kaiserstr. 27, 53113 Bonn, Tel. 0228-369380, Fax: 0228/3693850, e-mail: info@sjd-die-falken.de
Layout: Cynthia Rühmekorf
Druck: Möller & Roche, Gelsenkirchen
Gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes



.....FREUNDSCHAFT.....

Hallo, liebe Falken!



Mit Schmetterlingen im Bauch und ♥klopfen haben wir an dieser **FREUNDSCHAFT** gebastelt. Wir hatten viel Spaß beim Schreiben, Malen und Zusammenstellen dieser **FREUNDSCHAFT**. Dieses Mal, ihr merkt es schon, geht es um Liebe, Freundschaft und Sexualität. Mit dieser Freundschaft starten wir ins neue Jahr. Wir hoffen, ihr habt das neue Jahr gut begonnen und freut euch auf das, was in 2005 so kommt.

In dieser **FREUNDSCHAFT** beschäftigen wir uns mit den schönen Seiten von Liebe und Sex, aber auch mit unangenehmen oder gefährlichen Sachen. Wir erzählen euch die traurige Geschichte von Vivian, die missbraucht wird. Aber wir haben auch eine schöne Geschichte aufgeschrieben über Liebe und Liebeskummer im Zeltlager. Spannend ist Freundschaft immer und nicht nur für euch Kinder. Auch im Helferteam gibt es ♥klopfen, aber das können euch ja eure Helfer selbst erzählen.

Und dann wird es praktisch in der **FREUNDSCHAFT**: was kannst du kochen, wenn du deinen Schwarm zum Essen einladen möchtest? Was machst du, wenn du verliebt bist und nicht so richtig weißt, wie du Kontakt aufnehmen kannst. Dann erklären wir noch wieso man rot wird. Wir geben euch Tipps, wie ihr euch selbst oder gegenseitig verwöhnen könnt. Auf jeden Fall haben wir für diese **FREUNDSCHAFT** viele ♥♥ und ♥♥sgeschichten gesammelt.

Viel Spaß beim Lesen und ♥liche Grüße

Euer Bundes-Falken-Ring

FREUNDSCHAFT!

Marcus, Silke, Svenja und Andrea

Herzklopfen



Endlich wieder Zeltlager!

Die Kunterbunten Falken sind schon längst vollständig am Bahnhof, und ganz viele andere Kinder auch. Da kommt auch schon der Zug. Jetzt schnell das Gepäck und die Gruppenkiste verstauen, sich von den Eltern verabschieden und los geht's nach Föhr. Drei Wochen Abenteuer pur! Die Zugfahrt dauert ewig. Tom und Laura stört das nicht. Sie haben sich in eine Ecke verzogen und unterhalten sich. Das könnten sie ewig lange tun. Die anderen um sie herum registrieren sie kaum. „Tom u hund Laura, Tom u hund Laura“ höhnt es von anderen Gruppenkindern, aber die beiden stört das nicht. Endlich haben sie mal Zeit für sich. Sie sitzen ganz nah beieinander.

Oh,
wie das kribbelt.

Ob Tom mein Herz schlagen hört, so laut wie das ist?' denkt Laura plötzlich mitten in einem Gespräch darüber, wie blöd sich Harry Potter im letzten Band verhält. Sie fasst sich ein Herz und legt einen Arm um Tom. Ohhh, fühlt sich der gut an. Hmm, und wie der riecht. Sie schau-



en sich lange an.
Dann nimmt Tom Lauras Hand. Harry Potter ist plötzlich unwichtig geworden. Eigentlich ist alles unwichtig, solange sie hier so sitzen können. „Guck mal, das Meer“, sagt Tom nach langer Zeit, „gleich sind wir da.“ „Nee, dann kommt erst noch das Schiff. Lass uns schon mal unsere Sachen suchen.“ Und sie stürzen sich in die allgemeine Aufbruchstimmung, in der die bremsenden Worte der Helferinnen und Helfer natürlich überhört werden. Nachdem das Gepäck sicher auf dem Schiff verstaut ist, stehen Tom und Laura Hand in Hand an der Reling und schauen zu, wie das Land immer kleiner wird.

Ob sie jetzt zusammen sind?

Wahrscheinlich schon. Oder was soll das sonst sein? Die Schifffahrt vergeht wie im Flug. Am Hafen wartet schon der Bus, der sie zum Zeltlagerplatz bringt. Die Zelte stehen alle schon. Zum Glück! Letztes Jahr hat es ewig gedauert, bis sie ihr blödes Zelt aufgebaut hatten. Hans und Maja, ihre HelferInnen waren dann schon am ersten Tag ganz schön genervt. Jetzt geht wieder das Gehäue um die Schlafplätze los. Die Kunterbunten Falken einigen sich aber ziemlich schnell. Komischerweise sagt niemand was, als Laura und Tom ihre Sachen ganz selbstverständlich nebeneinander legen. Wahrscheinlich haben die anderen genug mit sich selbst zu tun. Jetzt erst mal

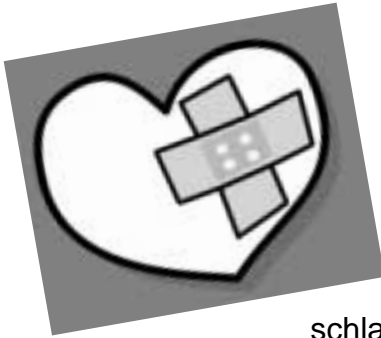


Platz erkunden. Ist der riiiiiesig und da ist ja auch gleich der Strand. Och menno, nur mit Helfer dürfen sie ans Meer, was für ne blöde Regel! Als wären sie noch kleine Kinder, die ertrinken würden. Dabei sind die Kunterbunten Falken schon alle elf oder zwölf. Denis ist sogar schon 13. Na egal, jetzt geht jedenfalls die ganze Gruppe hin. Maja hat einen großen Ball und ein Fernglas mitgenommen. Erst spielen Tom und Laura mit dem Rest der Gruppe Fußball.

Aber eigentlich wollen sie lieber allein sein.



Irgendwann spielen sie nicht mehr mit und verkrümeln sich mit dem Fernglas an den Rand der Dünen („Jaha, nicht in die Dünen“ - als wären sie zum ersten Mal hier!) Sie sitzen wieder ganz dicht beieinander und wechseln sich mit dem Fernglas ab. Dabei erzählen sie sich, was sie sehen. Die kleinen Halligen erscheinen auf einmal ganz nah. „He, ihr Spielverderber, wir gehen, es gibt Essen“ ruft Denis und guckt ganz komisch. Lecker, Nudeln mit roter und weißer Soße! Irgendwie wird es Abend und Schlafenszeit. Die Kunterbunten Falken liegen eingekuschelt in ihren Schlafsäcken. In der Gut-Schlecht-Runde gab es nur Gutes. Jetzt liest Hans noch eine Geschichte vor. Endlich gehen Hans und Maja. Natürlich will niemand schlafen, Anna erzählt eine Gruselgeschichte, Kevin schreit plötzlich auf, weil irgendetwas unter der Palette raschelt. Aber



irgendwann
schlafen doch alle. Am
nächsten Morgen sind alle ganz früh
wach. Nur die HelferInnen, die Langwei-
ler, pennen noch.

Die ersten Tage des Zeltlagers vergehen
wie im Flug, Tom und Laura sind unzer-
trennlich, sie machen alles zusammen.
Doch bei der Disko irgendwann in der
ersten Woche macht es Laura plötzlich
viel mehr Spaß, mit Leo zu tanzen. Sie
muss dringend mit Tom reden! Leos lusti-
ge Locken gehen ihr nicht mehr aus dem
Kopf.

Sie macht Schluss.

Tom ist am Boden zerstört. Er läuft aus
der Disko und muss allein sein. Doch
dann trifft er Hans. Mit dem kann man gut
reden. Hans sieht sofort, dass etwas
nicht stimmt und fragt Tom, was los ist.
Der fängt an, zu erzählen. Es tut gut,
jemanden zum Zuhören zu haben! Hans
hört lange zu und erzählt dann, dass er
das Gefühl gut kennt. Erst kurz vor dem
Zeltlager hat sein Freund sich von ihm
getrennt und er kann noch nicht so richtig
verstehen, warum. Sie sitzen noch eine
Weile am Strand und werfen Steine ins
Wasser. Dann ist es Zeit, für die Grup-
penstunde. Hans und Tom haben über-
legt, dass Tom heute Nacht erst mal
neben Denis am Rand schlafen kann.
Morgen überlegen sie dann weiter. Und
im Zeltlager gibt es noch so viel aufre-
gendes zu erleben!



Was haben eigentlich dicke Frauenbrüste mit Katzenfutter zu tun?



Eigentlich nichts, oder?

Wenn wir uns aber mal die Werbung im Fernsehen oder in Zeitungen anschauen, dann kommen uns doch einige Fragen.

Auf fast jeder Zeitschrift, die eigentlich das Fernsehprogramm in sich hat, sieht man wenig bekleidete Frauen auf dem Titelblatt. Dahinter steht die Erkenntnis, dass Menschen fast automatisch hinschauen, wenn irgendwo nackte oder „sexy“ angezogene Menschen abgebildet sind. Das klappt prima. Die Nackten ziehen die Blicke auf sich und schon schaut man hin und sieht auch das Katzenfutter oder das schicke Auto oder was auch immer.

Aber nicht nur bei Erwachsenen klappt das. Gerade auch bei Kindern und Teenies arbeiten die Jugendzeitschriften wie zum Beispiel BRAVO oder Bravo Girl oder so mit diesem Trick:

Sie locken uns mit viel Sex und angeblicher Beratung zum Sex, weil sie wollen, dass ganz viele ihr Heft kaufen.

Denn sie verdienen damit sehr viel Geld. Aber das, was da drin steht, das ist oft gar

nicht so spannend. Wer Fragen zu seinem Körper oder seiner Sexualität hat, der stellt die besser jemandem, zu dem er oder sie Vertrauen hat.

Ist euch schon mal aufgefallen, wie die Jungen und Mädchen in den Zeitungen aussehen?

Doch eigentlich alle immer ganz schön unnatürlich, sehr dünn, ohne Pickel, nur mit den neuesten und teuersten Klamotten. Wollt ihr, dass alle so aussehen? Müssen sich so viele quälen, nur um dünn zu sein und um eine „Traumfigur“ zu haben? Manche hungern sich deswegen den letzten Speck runter und werden richtig krank. Manche lassen sich sogar operieren, nur um einen angeblich schöneren Po zu haben.

Wir finden das ganz schön bescheuert und wollen nicht aussehen wie ein Fotomodell für Unterwäsche. Lieber hat man ein bisschen mehr Spaß beim Essen oder beim Sport oder im Zeltlager als mit aller Gewalt auszusehen wie im Fernsehen.



Das große Geheimnis

Der letzte Schultag ist vorbei! Vivian liegt auf ihrem Bett und blättert in einem Buch über die Nordsee. Übermorgen fährt sie mit ihrer Mutter dorthin. Ganz allein. Endlich Sommerferien! „Vielleicht kann ich da Mama mal sagen, dass ich es nicht mag, wenn Papa zu mir ins Bett kommt und mich zwischen den Beinen streichelt. Hoffentlich lässt er das dann sein, wenn sie mit ihm redet,“ denkt sie.

8 Sie wollte es ihrer Mutter schon so oft sagen.

Aber sie hat Angst, dass sie es ihr nicht glauben könnte oder sogar böse mit ihr werden könnte. Denn ihr Papa macht das ja nur, wenn Mama nicht da ist. „Aber in den Ferien werde ich es ihr sagen“, nimmt Vivian sich vor.

Bei der Verabschiedung hat Vivian schon wieder so ein komisches Gefühl im Bauch, als Papa sie unter den Armen fasst und in den Zug hebt. „Ich kann das schon allein!“, sagt sie. Bald rollt der Zug. „Endlich mal allein mit dir!“ Mama schaut sie erstaunt an und fragt: „Warum sagst du das?“ „Hm, nur so“.

Schon hat sie der Mut wieder verlassen. Wenn Mama doch nur mal von allein was merken würde! Sie nimmt ihr Lieblingsbuch, aber sie kann sich nicht konzentrieren, immer muss sie an Papas Worte denken:

„Das ist unser großes Geheimnis.“

Du darfst niemandem davon erzählen, besonders Mama nicht, die wird böse, wenn sie das hört!“

Als sie im Hotel angekommen sind, gehen sie gleich zum Strand. Im Zug hatte Vivian sich vorgenommen: heute werde ich mutig sein und es ihr sagen. „Weißt du, ich habe Papa sehr lieb. Aber immer wenn du nicht da bist, kommt er zu mir ins Bett und streichelt mich zwischen den Beinen. Ich mag das nicht und sage Papa immer, dass er aufhören soll. Aber er hört einfach nicht auf damit.“ Beim Reden wurde sie immer leiser. Jetzt schaut sie ängstlich zu Mama. Die guckt zunächst ganz ungläubig, dann wird sie immer ernster. „Das kann doch nicht wahr sein!“ sagt sie entsetzt. „Doch, bitte glaub

mir. Ich denk mir das nicht aus!“ Mama nimmt Vivian in den Arm und hält sie ganz fest. „Natürlich glaub ich dir, mein Schatz. Es ist mir nur unbegreiflich. Und mir tut es auch weh, dass Papa so etwas macht. Aber ich werde dir helfen. Zuhause werden wir gemeinsam schauen, was wir machen können.“

Die Ferien vergehen viel zu schnell. Fast jeden Tag waren sie schwimmen, sind Fahrrad gefahren und waren sogar auf Helgoland! Jetzt sitzen sie wieder im Zug und sind fast zuhause. „Was ist, wenn Papa nicht auf Mama hört? Wird er böse sein, weil ich es Mama gesagt habe?“ Ihre Mama erkennt ihren fragenden Blick und nimmt sie in die Arme. Auch sie sieht nicht glücklich aus.

Zuhause hat Mama beim Notruf für Frauen und Mädchen angerufen.

Gemeinsam gehen sie dort hin. Ein bisschen mulmig ist es Vivian schon zumute. Jetzt soll sie das auch noch ganz fremden Leuten erzählen. Sie werden von einer freundlichen Frau begrüßt und gehen in ein schönes Zimmer mit Spielsachen, Kuscheltieren und einem Sofa. Vivian schnappt sich gleich einen riesigen Teddy und ist gespannt, was nun passiert. Die Frau fragt Vivian, in welche Schule sie geht, ob sie Freunde hat und was sie nach der Schule macht. Dann sagt sie „Ich finde es ganz toll, dass du mit deiner Mutter gesprochen hast und ihr hergekommen seid. Wir wollen gemeinsam besprechen, was wir tun können, damit dein Vater dich in Ruhe lässt, denn niemand darf dich anfassen, wenn du es nicht magst.“

Und wenn jemand NEIN sagt, dann muss der andere das respektieren.“

Vivian war mutig genug, über das zu sprechen, was ihr Vater mit ihr macht. Aber es gibt viele Kinder, Jungen und Mädchen, die die-

sen Mut nicht haben, weil sie Angst haben, dass ihnen nicht geglaubt wird, oder dass man ihnen böse ist. Aber es ist wichtig, darüber zu sprechen und jemanden zu finden, der oder die einem zuhört. Und wenn die eigene Mutter einem nicht glaubt, dann vielleicht eine Schwester, Tante, Lehrerin oder Gruppenhelferin.

Und in jeder größeren Stadt gibt es Beratungsstellen, die versuchen, bei sexuellem Missbrauch zu helfen. Adressen und Hilfe gibt es beim Kinder- und Jugendtelefon. Die Telefone sind bundesweit von Montags bis Freitag von 15.00 - 19.00 Uhr besetzt.

Aus ganz Deutschland können Kinder und Jugendliche unter der bundesweiten Rufnummer 0800 - 111 0 333 kostenlos anrufen.

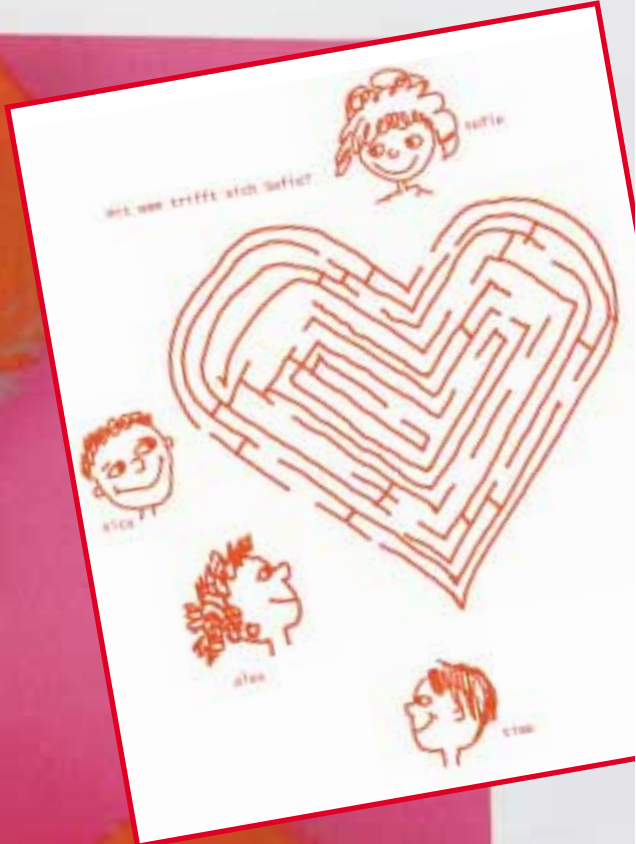
Herz im Bild

Ihr braucht Pappe, Schere, Klebstoff und Krepppapier. Schneidet aus der Pappe zwei gleich große Herzen aus. Aus einem der Herzen schneidet ihr das Innere heraus, sodass nur der Rand in Herzform stehen bleibt. Beide Herzen klebt ihr an den Rändern zusammen, nur oben nicht. Durch diese Öffnung könnt ihr nachher euer Foto schieben.

Auf den Herzrand klebt ihr zerknülltes Krepppapier, das sieht aus wie kleine Röschen.

L...b... H...n...
_ch f...nd... d...ch s...hr n...tt.
G...hat d... m...t
m...r ...s ...s...n?
_ch h...l... d...ch
h...t... _b...nd... _b...
D...n... _l...e...nd...r





"Mann, war das



nicht zeigen wollen. Manchmal betrifft das auch unser Können, unsere geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Wenn dir, an der Tafel stehend, auf einmal die Mathelösung nicht mehr einfällt.

Dann lacht jemand und du versinkst im Boden.

Dazu fallen dir bestimmt ganz viele Fortsetzungen ein, weil du schon erlebt hast, wie dir das Blut in den Kopf geschossen ist, der Kloß im Hals ganz dick wurde und du am liebsten im Erdboden versunken wärest....

Also zum Beispiel: Da sitzt du in der Klasse und einer pupst! Das ist bei uns meist lustig. Vielleicht ein bisschen peinlich für den Pups-er. Als schlimmer empfindest du es bestimmt, wenn jemand auf dem Schulklo die Tür aufmacht und du die Hose noch unten hängen hast.

Da steigt dir die Schamesröte ins Gesicht.

Aber wieso? Was passiert da bei dir im Kopf? Scham und sich schämen ist ein gelerntes Gefühl, das überall auf der Welt vorhanden ist aber verschieden aussieht. Wir schämen uns überall auf der Welt meistens deshalb, weil etwas, das wir lieber verbergen wollen, für alle sichtbar wird. Das heißt, andere sehen etwas von uns, was wir auf jeden Fall

Wieso? Weil andere sehen, was du verbergen wolltest, und weil du den Eindruck, den du auf andere machst, nicht mehr steuern kannst.

Und wie fühlt sich das dann an?

Sich schämen fühlt sich unangenehm an, tut weh! Herzrasen, rotes, brennendes Gesicht, Drücken im Bauch und viele andere Gefühle kommen dann hoch. Doch ist es genau richtig, dass wir ein Gefühl dafür in uns haben, das uns sagt: STOPP, hier ist meine Grenze, die möchte ich wahren, da darf niemand ohne meine Erlaubnis drüber!

Denn, wenn es richtig funktioniert, dann spüren die anderen das auch. Dann ziehen sie sich zurück, sagen „Tschuldigung!“ und machen die Tür zu oder hören auf zu lachen. Denn sie haben auch so eine Grenze, die du nicht überschreiten sollst. Diese Art von Verständigung klappt aber leider oft nur bei Menschen, die sich kennen und mögen. Den anderen, die das nicht verstehen, müssen wir diese Grenze deutlicher sichtbar machen.

peinlich, als..."

Das heißt für dich: Laut werden, dich wehren, „Nein!“ sagen, wenn sie deine Grenze überschreiten wollen und du das nicht willst.

Worum es auch noch geht:

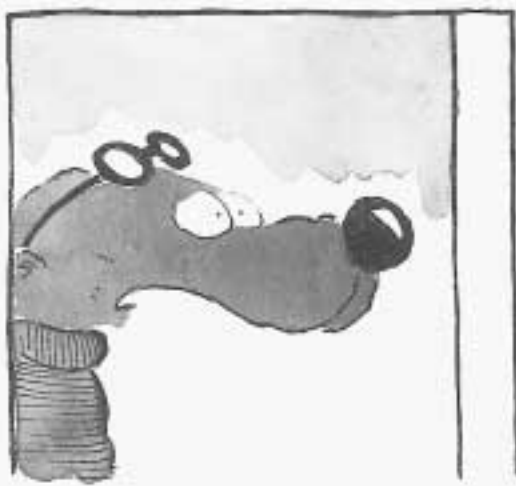
Sich schämen hat mit Scham zu tun.

Scham nennt die Medizin auch das Geschlechtsorgan der Frau. Das hat dann nichts mit ‚sich schämen‘ zu tun, sondern es geht um das Verbergen, das Hüten dieser Körperregion. Denn in nahezu jeder Kultur werden die Geschlechtsorgane oder auch der ganze Körper von Männern und Frauen durch Kleidung verhüllt. Bei uns gelten dabei weniger strenge Regeln als woanders oder früher. Wir zeigen Bein und Bauch heute ohne uns zu schämen. Das war noch vor 100 Jahren undenkbar.

Hier bestimme ich!

Aber nackte Körper und Geschlechtsverkehr sind auch für uns intim, das heißt vertraulich und nicht öffentlich. Gerade, wenn sich der Körper in der Pubertät verändert, reagieren wir sehr empfindlich und oft mit Scham auf das, was andere dazu sagen und was sie machen. Und daraus ergibt sich ein dicker Grenzstrich: unsere Intimsphäre! Die sagt uns: Das bin ich, das ist mein Körper und ich sage, wer ihn sehen und auch anfassen darf. Und das darf nur, wer vertrauensvoll damit umgehen kann, wenn ich mich zeige, wie ich bin.

Also, sich zu schämen gehört zu unserem Leben mit anderen dazu, weil es für alle ein wichtiges Zeichen ist. Diese Zeichen sollten wir gegenseitig achten, damit niemand verletzt wird.



Wird Käptn Blaubär rot beim Lügen?

Nein. Das können nur Menschen, weil sie so dünne Haut haben und ihre Adern im Gesicht direkt unter der Haut liegen. Blaubären haben dagegen ein dickes Fell und das ist außerdem noch blau. Sehr praktisch.

Der Grund für das Rotwerden beim Menschen: die Adern in der Gesichtshaut werden größer, wenn sie aufgeregt sind. Wenn die Blutgefäße größer werden, fließt auch mehr Blut hindurch. Je mehr Blut fließt, desto besser kann man die rote Farbe sehen. Und schon wird das Gesicht knallrot. Und warum werden die Adern größer? Das passiert zum Beispiel, wenn du Sport treibst und dir heiß wird. Dann erweitern sich die Blutgefäße, weil dadurch mehr Hitze vom Körper abgegeben werden kann. Viele Menschen werden im Gesicht rot, wenn ihnen warm wird, bei Stress, beim Knutschen oder wenn sie sich schämen.

Ich kann nicht sagen, wie toll ich verliebt bin....

Was tun? Im Zelt nebenan liegt jemand, der/die macht dir ganz viele Schmetterlinge im Bauch. Deine beste Freundin sagt: Geh doch hin und sag, dass du mit ihm/ihr gehen willst. Aber das kannst du nicht. Schon bei dem Gedanken schnürt sich dein Hals zu, dein Gesicht wird rot wie Spagettisoße und du gehst lieber T-Shirts batiken.

Dann schreib doch einen Liebesbrief:
„Liebe/r XY, weißt du eigentlich, dass ich dein Lächeln schöner finde als die Flügel von Schmetterlingen im Flug? Hast du gemerkt, dass ich immer versuche, im Bus neben dir zu sitzen? Du hast bestimmt ganz weiche Hände, kann ich die mal fühlen?“ Oder lade zu einem Spaziergang zu zweit ein, etwa so: „Hast du heute nach dem Mittagessen Lust, mit mir den schönsten Baum auf dem Zeltlagerplatz zu finden?“ Nimm dazu auch schönes Papier und einen guten Stift, das wirkt gleich



ganz anders als ein alter Zettel, und male ruhig auch ein schönes Bildchen dazu.

Viel Glück!

Wohlfühltag

Es ist Winter und draußen schneit es? Es ist Sommer und es regnet im Zeltlager? Ihr seid eine Falkengruppe? Ihr seid Freunde? Ihr wollt euch gut fühlen? Dann macht euch einen schönen Nachmittag! Wir zeigen wie es geht. Ihr könnt euch gegenseitig massieren, Miekies Gurkenmaske ausprobieren, schöne Musik hören und euch Geschichten erzählen oder vorlesen.

14 Wetterbericht



Eine oder einer aus der Gruppe legt sich bäuchlings auf eine Decke. Die anderen setzen sich um ihn herum. Dann kommt der Wetterbericht, den eine von euch vorlesen kann.

1. Es kommt ein **leiser Windhauch**: ihr streichelt ganz leicht den Rücken der Person, die auf der Decke liegt.
2. **Nieselregen**: sanftes Klopfen mit einzelnen Fingerspitzen
3. **Regentropfen**: alle Finger trommeln

4. **Platzregen**: mit den Händen auf den Rücken platschen (nicht schlagen)

5. **Sauwetter**: Hände streichen kräftig über den Rücken

6. **Sturm:** der Körper wird hin- und hergeschaukelt, alle machen Windgeräusche

7. **Sonnenschein:** Hände flach auflegen

8. **Tauwetter:** Hände auf dem Rücken abstreifen

Anschließend wechseln.



Hallo,

ich bin es Mieke, Mieke Meier. Seit dem Pfingstcamp 2004 in Berlin bin ich schon wieder ein Jahr älter geworden. Da ich in diesem Jahr noch dreimal Geburtstag habe, befinde ich mich gerade zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr. Das ist kein einfaches Alter.

Nichts ist mehr so wie es war. Ich meine: ich verändere mich, meine Sachen passen nicht mehr, weil ich so schnell wachse, auch hab ich hin und wieder Streit mit meinen Eltern, ja und dann ist da auch noch Michi. **Ich glaub ich bin verliebt..**

Das bedeutet Stress.

Dagegen habe ich aber ein Geheimrezept! Das heißt: **Gurkenmaske!**

Wirklich, es bewirkt Wunder. Die Gurke speichert eine Menge Wasser und wirkt nicht nur kühlend und entspannend, sondern auch gut gegen fettige Haut und Pickel. Also, wenn ihr mal entspannen wollt und eurer Haut etwas Gutes tun wollt, unbedingt ausprobieren!

Ihr braucht:

2 Teelöffel Magerquark

1 Teelöffel Zitronensaft

1/2 grüne Salatgurke

6 Pfefferminzblätter (aus der Apotheke oder dem Reformhaus)

Die Gurke schälen und mit Hilfe eines Löffels die Kerne entfernen. Das Gurkenfleisch in Stücke schneiden und mit der Gabel oder einem Mixer pürieren. Den Quark, den Zitronensaft und die Pfefferminze dazu. Alle Zutaten zu einer Masse verrühren.

Wichtig! Vor dem Auftragen auf die Haut, muss eure Haut gereinigt sein. Mit lauwarmen Wasser abspülen oder ein Gesichtswasser verwenden.

Dann auf das Gesicht auftragen und 15 min einwirken lassen. In dieser Zeit einfach auf's Bett oder die Couch legen, schöne Musik hören und entspannen. Anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen.

Also viel Spaß!



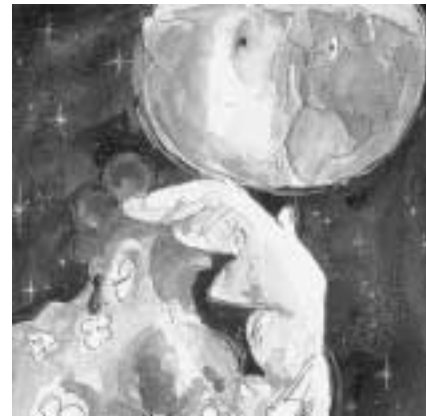
M A G



Wie erklärt man „schwul“?

Berta, eine Henne, erklärt in dem Kinderbuch „**Eberhard, die schwule Sau**“ dem Eber Eberhard, was das heißt, schwul zu sein.

Natürlich ist das alles andere als einfach, deswegen druckst Berta auch ziemlich herum: „Schwul sein“ sagt sie, „ist einfach nur anders, aber genau so schön“. „Wie anders? – Genau so schön wie was? So schön wie Schlammputze?“ fragt Eberhard zurück. Nach ein paar weiteren Erklärungsversuchen denkt Eberhard: „Schwul ist doof“. Aber er wusste, dass das nicht stimmte und drängt weiter nach einer Antwort. „Wenn ein Mann einen Mann lieb hat, so einfach ist das. Das ist schwul!“ sagt Berta schließlich. Und Eberhard sagt sofort, dass er dann schwul ist, und zwar dreimal. „Ich hab meinen Papa lieb, meinen Bruder und natürlich Frolic, den Hofhund.“ Aber Berta muss weiter erklären: „Nein, nein. Schwul sein heißt, dass ein Mann sich in einen Mann verliebt hat.“ Oh, dann versteht Eberhard: „Dann bin ich nicht schwul, aber ich weiß, was genau so schön ist.“ Berta versteht das nicht, aber Eberhard erklärt, dass er mal in die Katze verliebt war, und das ist genau so schön wie schwul sein, meint er. Und Berta sagt: „...und auch anders, wenn ein Eber eine Katze liebt.“



Das Buch gibt es leider nicht mehr zu kaufen, aber wenn ihr mal in eine Bibliothek kommt oder jemanden kennt, der es hat, schaut euch es an. Es ist wirklich lustig! Geschrieben wurde es von Mário Jorge da Cunha Machado.

16

Papas Freund

Immer wieder sagen viele, auch kleine Kinder, dass es schlimm ist, wenn man schwul ist. Wenn ihr mal kleineren Kindern was zum Lesen geben wollt oder den Eltern was zum Vorlesen, nehmt „Papas Freund“.

Ein Junge erzählt von der Scheidung seiner Eltern und dass sein Papa jetzt mit einem Mann zusammen lebt. Papa ist also schwul, und das ist kein Problem, sie haben alle sehr viel Spaß zusammen.

Dieses Buch macht kleinen Kindern viel Spaß und sie können erfahren, was es eigentlich heißt, schwul zu sein: es ist nur eine andere Art zu lieben, aber macht genau so glücklich.

Papas Freund von Michael Willhoite ist im Magnus Verlag erschienen.



AZIN



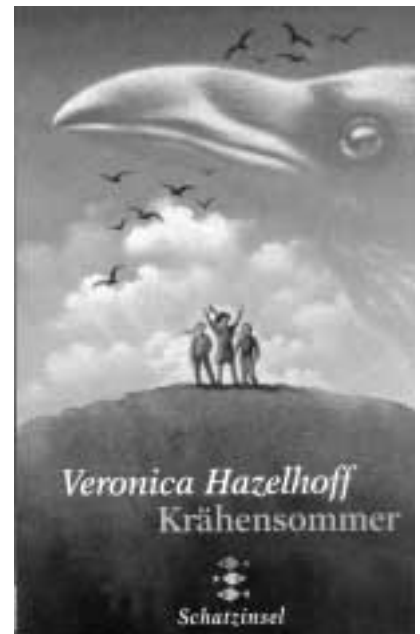
Homosexualität – stimmt es eigentlich, dass....

Stimmt es eigentlich, dass man schwul ist, wenn der Ringfinger kürzer ist als der Zeigefinger? Oder dass man schwul oder lesbisch sein daran sieht, ob jemand eine Hand hat, die samt Fingern größer ist als sein Gesicht? Wenn man sich lange mit dem Finger an der Hand reibt und es dann weiß wird? Nein, das stimmt nicht. Ob jemand lieber Jungs oder lieber Mädchen mag, oder auch sich mal in ein Mädchen aber auch mal in einen Jungen verknallt, kann man nicht am Körper sehen. Wäre ja auch komisch, oder? Wenn jemand eher auf Menschen des eigenen Geschlechts steht, ist das ja nicht an der Hand zu sehen, oder im Gesicht. Das ist eben eine Frage der Zuneigung.



K r ä h e n s o m m e r

Nini ist mit ihrer Zwillingsschwester Maja und ihren Eltern im Urlaub. „Geschichtenland“ sagen ihre Eltern. Aber es ist langweilig, es regnet immerzu und in dem ganzen Dorf gibt es keine Kinder. Mit Maja versteht sie sich auch nicht besonders gut, alle mögen sie und beachten nur sie, dabei ist sie so langweilig und seltsam. Das schlimmste ist, dass sie Nini die Gedanken und Träume wegnimmt. Doch dann treffen sie Nessa. Nessa kann mit den Krähen reden und wenn sie Nini anguckt, dann fühlt sich das an, als würden sie sich schon lange kennen. Am liebsten wäre Nini die ganze Zeit mit Nessa allein, vielleicht werden diese Ferien doch nicht so schrecklich... Und mit Maja versteht sie sich plötzlich auch viel besser. Ein spannendes Buch, dass man in einem Rutsch durchlesen möchte. Und weil es nicht so dick ist, geht das auch fast. Aber einige Rätsel bleiben bis zum Schluss ungelöst...



**Veronica Hazelhoff, „Krähensommer“
ist bei Fischer erschienen.**

M A G



ZELT- LAGER- POST

Im Zeltlager könnt ihr eine Post gründen, mit der ihr Briefe von Zelt zu Zelt schicken könnt. Jede Gruppe und jedes Zelt braucht einen Namen oder eine Nummer, damit die Briefe zugestellt werden können.

Als Erstes baut ihr einen Briefkasten. Nehmt einen Pappkarton. Malt ihn bunt an oder beklebt ihn. Schneidet einen Schlitz zum Einwurf der Briefe oben in den Karton. Wenn ihr das Ganze dann noch mit Folie oder einem zerschnittenen Müllbeutel umklebt, wird es auch wasserfester. Ihr könnt auch mehrere Briefkästen bauen. Nun könnt ihr die Kästen auf dem Zeltplatz aufstellen.

Jetzt müssen sich noch ein paar Leute finden die Briefträger sein möchten. Wichtig ist, dass ihr den Briefträgern vertraut. Sie müssen die Briefe auch wirklich ungelesen zustellen. Ihr könnt eure Briefträger ja in der Vollversammlung wählen.

Wenn ihr jetzt jemand anderem im Zeltlager einen Brief schicken wollt, schreibt ihr auf den Umschlag nur den Namen, den Gruppennamen/ die Zeltnummer und das Zelt Dorf.

Antje von Stemm

Fräulein Pop und Mrs. Up und das Abenteuer Liebe

Fräulein Pop und Mrs. Up sind zwei Damen aus Papier, die schon einige Abenteuer miteinander erlebt haben. Nun hat sich Mrs. Up aus Versehen in ein Poesie-Album kleben lassen und der ganze Kitsch scheint abgefärbt zu haben. Deshalb macht sie sich auf die Suche nach der Liebe. Fräulein Pop betrachtet das mit Sorge. Ihre Freundin scheint Fieber zu haben, wenn nicht gar verrückt zu werden. Jedenfalls beschließt sie, sich dieses Spektakel nicht entgehen zu lassen. Also machen sich die beiden Freundinnen gemeinsam auf die Suche. Nach einigen Fehlschlägen, einem Liebescocktail und einem neuen Outfit scheint die Suche tatsächlich erfolgreich und die Geschichte ein Happy End zu bekommen.

Es ist eine lustige Geschichte aus dem Papierland. Und das Beste daran: Es ist ein Buch zum Selberbasteln. Pop-Up-Bücher sind diese Bücher, wo man Sachen ausklappen oder bewegen kann. Und bei diesem könnt ihr das selbst basteln.



„Fräulein Pop und Mrs. Up und das Abenteuer Liebe“ ist bei rororo Rotfuchs erschienen.



AZIN

Liebe geht auch durch den Magen

Kennt ihr das? Ihr seid total verliebt, wisst aber nicht so recht, wie ihr ihn oder sie zu einem netten Tag einladen könnt. Was soll man denn machen, ohne sich zu blamieren? Ladet doch mal zum Essen ein. Kocht etwas Leckeres, deckt den Tisch schön und nehmt euch ganz viel Zeit, miteinander zu essen. Da habt ihr erst mal ein Thema: das Essen. Der Rest der Unterhaltung oder was auch immer kommen soll, kommt dann bestimmt von ganz allein. Ich find dabei wichtig: Kocht etwas Besonderes, aber etwas, was euch beiden schmeckt. Wenn ihr euch in eine Vegetarierin verliebt habt, dann ist ein Hähnchen in Tomatensauce bestimmt nicht so toll.



Aber Käse-Tortellini mit Spinat-Schafskäse-Sauce sind super:

Ihr braucht 400 Gramm Tortellini (vegetarisch), 200 Gramm tiefgefrorenen Spinat, eine Zehe Knoblauch, eine Zwiebel, 100 Gramm Schafskäse und ein bisschen Olivenöl, Pfeffer und Salz.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und im Olivenöl anbraten. Danach den Spinat dazugeben, und das alles zusammen mit Pfeffer und Salz würzen. Nun das Wasser für die Tortellini kochen, einen halben Teelöffel Salz dazugeben und die Tortellini ins Salzwasser geben. Zum Schluss den kleingeschnittenen Schafskäse in den Spinat geben. Die Tortellini mit der Spinat-Käsemischung auf einem Teller anrichten und essen.

Danach könnt ihr ins Kino gehen, was anderes machen oder euch in jemand anderen verlieben...



Unsere Bildungsstätten

Jugendbildungsstätte Kurt Löwenstein

In der Jugendbildungsstätte Kurt Löwenstein ist politische Bildung keine trockene Theorie, sondern ist aufregend, macht Spaß und ist voller Leben: Gemeinsam zeichnen, kleben, surfen, filmen, proben, Interviews durchführen, digitale Fotostorys produzieren, diskutieren, streiten, fantasieren und für eine gerechte, friedliche Welt kämpfen!

Themenschwerpunkte der Seminarangebote sind konstruktive Konfliktbewältigung, Antirassismus-Trainings, Demokratie und Partizipation, Lebens- und Berufsorientierung, Bewerbungstrainings, geschlechtsspezifische Rollenbilder, Süchte, gemeinsame Geschichte und Zukunft in Europa.

In der Bildungsstätte können eigene Seminare durchgeführt und Räume für weitere Anlässe gemietet werden; bei Bedarf kann die inhaltliche und organisatorische Unterstützung des Teams der Bildungsstätte in Anspruch genommen werden; oder es können komplette Bildungspakete gebucht werden. Und natürlich bieten wir dort immer wieder Falken-Seminare an, die in den Falkengliederungen ausgeschrieben werden.

Das Haus verfügt über 110 Plätze in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern mit Dusche und WC. Die Doppel- und Einzelzimmer befinden sich in einem separaten Gästehaus.



Unsere Küche bietet Vollverpflegung inklusive Nachmittagskaffee. Auf individuelle Wünsche wie Vollwertkost, vegetarisches Essen, Essen ohne Schweinefleisch, Grillabende, kaltes Buffet oder Reiseproviand gehen wir gerne ein.



Die Jugendbildungsstätte liegt im Nordosten von Berlin rund 30 km von der Stadtmitte entfernt. Wer in den Zug vor der Haustür der Bildungsstätte steigt, ist ganz schnell mitten in der Großstadt, kann sich ins Nightlife stürzen, am Karneval der Kulturen oder der Love Parade teilnehmen oder ins Theater, Kino, Museum gehen ...



Und auf dem Gelände der Bildungsstätte? Da kannst du Streetball, Volleyball, Tischtennis oder Kicker spielen, klettern an der Kletterwand, Partys feiern, quatschen, grillen und Lagerfeuer machen.



Komm doch mit deiner Falkengruppe mal vorbei: Jugendbildungsstätte Kurt Löwenstein, Freienwalder Allee 8-10, 16356 Werneuchen / Werftpfuhl, Tel.: 033398 - 8999-11, Fax: 033398 - 8999-13, eMail: info@kurt-loewenstein.de, Internet: www.kurt-loewenstein.de.

