

gewagter Natur





Liebe lesende Menschen

Willkommen in der kreativen Wildnis!

In dieser Ausgabe dreht sich alles um die spannende Verbindung von **Natur, Mensch und Design** – Welten, die untrennbar miteinander verwoben sind, und sich oft auf überraschende Weise beeinflussen.

Was passiert zum Beispiel, wenn der Mensch etwas zerstört und die Natur es sich zurückerobert? Oder ist dir schon mal aufgefallen, wie sich das System Mensch in der Natur widerspiegelt?

Aber wir wären nicht hier ohne die cleveren Köpfe hinter diesen Seiten. Die Artikel und Layouts stammen aus den Federn von talentierten Nachwuchskreativen, die mit Leidenschaft und Ideenreichtum diese Ausgabe zum Leben erweckt haben. Sie haben recherchiert, geschrieben, gezeichnet und gedichtet.

Was du in den nächsten Seiten findest, ist mehr als nur Lesestoff: Es ist eine Einladung, die Macht und Schönheit der Natur durch die Augen junger Lernender zu entdecken – frisch, mutig und mit einem Augenzwinkern.

Viel Spass beim Erkunden!

Arwen Konrad

Berufsbildnerin Mediamatik

Inhalt

Editorial Inhalt Impressum	02
Die Kunst des Nordens: Kulning	04
Mutter Natur	06
Die Rückkehr der Natur in Tschernobyl	08
Von der Pfadi für die Umwelt	10
Survival of the fittest	12
Unsere Sinne in der Gamingwelt	14
Wie wir Licht für unsere Gesundheit nutzen können	16
Plastic Surgery	18
Wunder der Natur	20
Tiere und Design	22
Die Natur als Antwort?	24
Löwenzahn: Phönix der Pflanzenwelt	26

Impressum

Herausgeberin: GEWA | Gemeinschaftsprojekt
Digihub und Kommunikation

Die Autoren und Autorinnen dieses Magazins arbeiten in der GEWA und sind der Redaktion bekannt. Sie haben sich entschieden, anonym zu bleiben, ausser es ist anders vermerkt beim Artikel.

Druck: wir-machen-druck.ch

Auflage: 200 Exemplare

Kontakt: digihub@gewa.ch

DIE KUNST DES NORDENS

KULNING

Dir sagt das jetzt wahrscheinlich gar nichts. Das ist aber auch kein Wunder. Heutzutage ist Kulning leider kaum noch verbreitet. Daher möchte ich dir einen Einblick in die verzaubernde, beruhigende und wundervolle Welt dieser Kunst geben.

Kulning ist eine alte, traditionell nordische Gesangstechnik. Ursprünglich wurde sie von Hirten genutzt, um mit ihren Tieren über große Distanzen zu kommunizieren. Die Tiere – vor allem Kühe, Ziegen oder Schafe – sprechen sehr gut auf die hohen, klaren und weitklingenden Töne an und folgen diesen Rufen zurück zum Hirten.

Doch Kulning ist weit mehr als nur ein praktisches Werkzeug. Es ist auch eine Form von Kunst, die eine tiefe Verbindung zur Natur und den nordischen Landschaften schafft. Die Rufe hallen durch Täler und Wälder, getragen von der Klarheit der Töne und der Akustik der Umgebung. Für viele Menschen, die Kulning hören, löst der Gesang ein Gefühl von Frieden, Nostalgie oder sogar Ehrfurcht aus.

Diese Technik erfordert nicht nur stimmliches Können, sondern auch eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Atmung und Stimme. In einer Zeit, in der oft laute und hektische Töne den Alltag bestimmen, wirkt Kulning wie eine Erinnerung an die Stille und die Schönheit der Natur.

Obwohl Kulning heute nicht mehr häufig praktiziert wird, gibt es Menschen, die die Tradition bewahren und weitergeben. So auch Jonna Jinton. Sie ist eine schwedische Influencerin, die die alte Kultur Schwedens mit der Welt teilt.



Höre rein





Text und Bild von: Inkmaiden



Mutter



Natur

Die Parallelen zwischen Menschen und Natur

sind faszinierend und verdeutlichen, wie eng beide Systeme miteinander verbunden sind.

Ein Beispiel hierfür ist die Haut des Menschen, die, ähnlich wie die Rinde eines Baumes, eine schützende Hülle bildet. Die Haut schützt den menschlichen Körper vor äusseren Einflüssen wie Bakterien und UV-Strahlung, während die Baumrinde den Baum vor Wettereinflüssen und Schädlingen bewahrt. Beide dienen als lebenswichtige Schutzschichten, die für das Überleben ihres jeweiligen Systems unverzichtbar sind.

Ein weiteres Beispiel zeigt sich im Vergleich zwischen Flüssen und Blutgefäßen. Flüsse durchziehen die Landschaft, transportieren Wasser und Nährstoffe und bilden ein lebenswichtiges Netzwerk für Pflanzen, Tiere und Menschen. Ebenso transportieren die Blutgefäße im menschlichen Körper Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen. Beide Netzwerke sind komplex, miteinander verbunden und ermöglichen das Leben in ihren jeweiligen Systemen.

Auch die Wellen im Ozean und die Dehnungstreifen auf der Haut lassen sich miteinander vergleichen. Die Wellen entstehen durch Veränderungen in der Bewegung des Wassers, sei es durch Wind oder Gezeiten, und verbreiten sich kraftvoll. Ähnlich entstehen Dehnungstreifen, wenn der menschliche Körper wächst oder sich verändert, etwa während einer Schwangerschaft oder durch schnellen Muskelaufbau. Beide Phänomene sind sichtbare Zeichen für Wachstum und Anpassung, die sowohl in der Natur als auch im Menschen auftreten.

Diese Beispiele verdeutlichen nicht nur, wie Mensch und Natur auf ähnliche Weise auf Veränderungen reagieren, sich schützen und anpassen, sondern auch, dass sie auf einer tieferen Ebene miteinander verbunden sind. Mensch und Natur sind nicht getrennte Systeme, sondern spiegeln einander in ihren Prinzipien und Prozessen. Sie sind ein und dasselbe, zwei Seiten einer Medaille, die im Einklang miteinander existieren und sich ständig gegenseitig beeinflussen.

Jodie Bott



Fotos von Rachel Coyne, Nature Uninterrupted, Lily Miller, Benjamin Bohouli, NASA, Bianca Petrisor, Ricardo Resende und Darina Belonogova



Die Rückkehr der Natur in Tschernobyl

Nach der verheerenden Explosion des Reaktors 1986 wurde das Gebiet um Tschernobyl zur Sperrzone erklärt. Menschenleer und für Jahrzehnte als Unbewohnbar angesehen. Die Katastrophe hinterließ eine zerstörte Landschaft, geprägt von Verfall, Strahlung und menschlicher Abwesenheit. Doch was zunächst wie eine ewige Wunde der Zivilisation erschien, entwickelte sich mit der Zeit zu einem faszinierenden Experiment der Natur. Die Umgebung, die einst von menschlicher Aktivität geprägt war, wird nun von der Natur zurückerobert. Pflanzen spriessen unaufhaltsam zwischen den Rissen zerfallener Gebäude, ihre Wurzeln durchbrechen Beton, Moos bedecken die einstigen Strassen. Bäume wachsen durch verrostete Stahlkonstruktionen und erheben sich. Ehemals belebte Plätze und Wohngebiete sind heute grüne Oasen, die von der Natur vollständig eingenommen wurden. Tiere, die in anderen Teilen Europas bedroht oder ausgestorben sind, haben in der Sperrzone eine neue Heimat gefunden.

Wölfe heulen durch die verlassene Landschaft, Bären durchstreifen die Wälder, Hirsche tauchen in verlassenen Gebäuden auf und selbst Przewalski-Pferde eine fast ausgestorbene Wildpferdart galoppieren durch die Ruinen. In Abwesenheit des Menschen scheinen die Tiere eine Art Freiheit wiedererlangt zu haben. Doch die Tier- und Pflanzenwelt in der Zone erzählt eine ambivalente Geschichte. Die Strahlung ist nach wie vor ein unsichtbarer Begleiter, die Auswirkungen auf die Lebewesen sind nicht vollständig verstanden. Mutationen bei einigen Tieren und Pflanzen wurden dokumentiert und doch scheint die Natur eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit zu zeigen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass viele Arten weniger stark unter der Radioaktivität leiden, als ursprünglich befürchtet. Stattdessen scheinen sie mehr von der Abwesenheit des Menschen zu profitieren, einem Faktor, der jahrzehntelang ihr grösster Feind war.

Tschy



Von der Pfadi für die Umwelt

«Wir Pfadi wollen Sorge tragen zur Natur und allem Leben»

Dieser Punkt aus dem Pfadigesetz beschreibt, was ihr wichtig ist. Die Pfadi trifft sich wöchentlich, um diesem Punkt treu zu werden. Im Rahmen der Pfadiaktivitäten, setzen wir uns mit den Pfadigrundlagen, der Beziehung zur Umwelt und der Methode «draussen aktiv zu Sein» auseinander.

MyBlueTree@Scouts für eine grünere Zukunft

Pfadi ist weit mehr als nur Spiel und Spass. Beim Umweltprojekt MyBlueTree@Scouts zeigt die Pfadi wie wichtig es ist, Verantwortung für unseren Planeten zu übernehmen. Das Ziel dieses Projektes ist es, einen positiven Beitrag zur Umwelt zu leisten, indem Bäume gepflanzt

werden. Dieses Projekt spricht natürlich die Pfadi an, da Nachhaltigkeit und die Umwelt sehr wichtige Werte für die Pfadi sind.

Gemeinsam für eine bessere Welt

Neben der Pflanzaktion gab es spannende Workshops, bei denen das Umweltbewusstsein im Fokus stand. Darin wurden zum Beispiel Recycling-Ideen und Tipps und Tricks für ein umweltschonenderes Leben vorgestellt. Die Pfader haben bei der Umsetzung der Workshops kräftig mitgeholfen und haben dabei als gutes Beispiel für die Jüngeren fungiert.

– ghabi10



Bild zum MyBlueTree@Scouts Projekt



Survival of the fittest



Charles Darwin ist für die Evolutionstheorie und seinem dazu geschriebenen Werk «Die Entstehung der Arten» bekannt. Die 1869 veröffentlichte Auflage beinhaltete erstmals den Ausdruck «Survival of the fittest», welcher vom Sozialphilosophen Herbert Spencer geprägt wurde. Der Satz beschreibt nicht, wie oft angenommen, dass der Stärkere überlebt, sondern bezieht sich auf die Fähigkeit, sich anzupassen. Also wer sich besser anpasst, überlebt.

In der Natur gibt es viele Beispiele für Erfolg durch Anpassung. Sowohl die Pflanzen- wie auch die Tierwelt haben gelernt sich perfekt an ihr Ökosystem anzupassen. Dies geschieht über Millionen von Jahren, daher ist es für uns oft gar nicht wahrnehmbar, was sich alles verändert. Allerdings sind es auch unsere alltäglichen Entscheidungen, welche unsere eigene Zukunft beeinflussen. Auch Unternehmen müssen sich auf Konkurrenz, Gefahren oder Änderungen in ihrem Umfeld gefasst machen. Daher ist es nur logisch, dass sich auch ein Unternehmen modernisieren muss.

Aus diesem Grund hat sich bei der GEWA seit der Gründung viel verändert. Besonders gut sieht man dies am Wachstum und den damit einhergehenden neuen Dienstleistungen, welche die GEWA heute alle anbietet. Dadurch ist das Unternehmen vielseitiger geworden und kann sich nun immer mehr Herausforderungen stellen und diese meistern.

Unternehmensstrategie
inspiriert von der Natur



UNSERE SINNE IN DER GAMINGWELT

Hast du dir jemals Gedanken darüber gemacht, welche Sinne du beim Zocken benutzt und wie realistisch ein Spiel wirken kann?

Du hast dein Headset an und hörst einen Vogel hinter dir vorbeizwitschern. Du hebst das Headset kurz an, um sicher zu gehen, dass es nicht schon 6 Uhr morgens ist und das Gezwitscher von draussen kommt. Stell dir vor, du könntest mit einem Lied den Regen in Sonnenschein umwandeln. Und wie oft ignorierst du die Story Quest, damit du die Karte erforschen und die Natur geniessen kannst?

Was macht ein Game realistisch? Ist es die Grafik, die Musik und Sound Effekte oder die Story?

Über die Jahre hat sich die Gamingwelt stark weiterentwickelt. Von Pixel und BEEP-Klängen zu Virtual Reality und Surroundsound.

In einigen Games kann man Tiere streicheln und füttern, den Wind als Wegweiser nutzen, das Wetter beeinflussen, indem man musiziert und vieles mehr. Irgendwann wird man all das nicht nur sehen und hören, sondern auch spüren und riechen können.

DID YOU KNOW?

- Das erste Game kam in den 50ern raus, vor über 60 Jahren!
- Nach den Beep-Klängen und Soundloops war Space Invaders das erste Spiel mit kontinuierlichen und interaktivem Background Soundtrack.
- Mit Hilfe vom Rumble PAK hatte die Nintendo 64 den ersten vibrierenden Controller.
- AR Quake war das erste Spiel das AR-Technologie benutzte. Quake kennt nicht jeder, aber Pokémon GO bestimmt!
- 1957 kam das erste VR-Gerät raus, 1960 die erste VR-Maske und ab 1990 wurde VR bereits Thema in der Videospielebranche.





Ein kleines Team von der National University of Singapore (NUS), hat einen Bodysuit und ein Spiel entwickelt. Für das kurze Spielerlebnis muss man alle Sinne, bis auf den Geschmacksinn, nutzen.

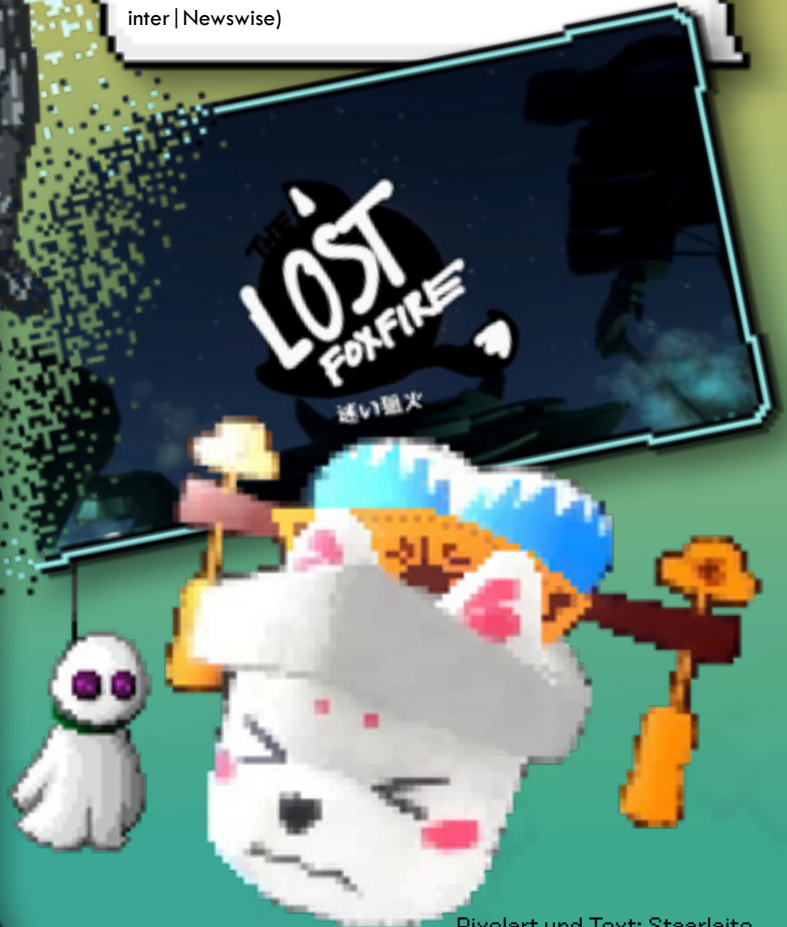
In *The Lost Foxfire* muss man Feuer löschen, die von einem Fuchsgeist verursacht werden. Für das Spiel wird ein VR-Headset benutzt, welches konfiguriert wird mit einem Multisensoranzug. Mit dem Equipment spürt man Wärme, Wind und man kann Gerüche wahrnehmen.

(Mehr Infos unter: [NUS team creates „The Lost Foxfire“— an inter | Newswise](#))

Der Film *Ready Player One*, der auf dem Roman von Ernest Cline basiert und im Jahr 2045 spielt, zeigt uns eine mögliche Zukunft der Gamingbranche. Im Film sieht man, wie sich die echte und die virtuelle Realität überschneiden und welchen Einfluss diese haben.

Mit einem Haptic Suit, einem VR-Headset und einem Laufband ist der Hauptcharakter Wade Owen Watts bereit, sich in das Spiel *The Oasis* einzuloggen.

Die Spiele *VRChat* und *Metaverse* zeigen erste Schritte und Ähnlichkeiten in Richtung von *The Oasis*, wie es im Film dargestellt wird. Es gibt bereits vergleichbares Equipment, beispielsweise VR-Headsets, ein Omni-Laufband und den Teslasuit. Das bedeutet, dass es bereits möglich ist, die Natur virtuell, aber dennoch realistisch und hautnah zu erleben.



Wie wir **LICHT** für unsere Gesundheit nutzen können

Alles Leben unterliegt einem Zyklus von Ruhe und Aktivität. Dabei ist die Natur ein Spiegelbild unserer eigenen Innenwelt. Unsere innere Uhr, der sogenannte zirkadiane Rhythmus, hilft unserem Körper, sich an den 24-Stunden-Tag der Erde anzupassen. Diese «biologische Uhr» steuert wichtige Prozesse in unserem Körper, wie zum Beispiel Schlaf und Wachheit, Körpertemperatur und Hormonproduktion, und sorgt dafür, dass sie im Einklang mit dem natürlichen Tagesablauf ablaufen.

Tageslicht als Taktgeber

Tageslicht spielt eine zentrale Rolle bei der Steuerung unseres zirkadianen Rhythmus. Wenn das Licht auf Rezeptoren in unserer Netzhaut trifft, werden Signale an das Gehirn gesendet, um den Hormonhaushalt zu regulieren. Bei Dunkelheit produziert der Körper Melatonin, ein Hormon, das uns schläfrig macht, während Tageslicht den Melatoninspiegel senkt und die Produktion von Cortisol anregt.

Diese Umstellung erhöht unsere Wachsamkeit, hebt die Stimmung und steigert unsere Leistungsfähigkeit.

Die vielfältigen Vorteile des Tageslichts

Regelmässig an die Sonne gehen wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus.



Studien zeigen, dass bereits 30 Minuten Tageslicht am Tag ausreichend sind, um unsere innere Uhr zu synchronisieren und unser Wohlbefinden zu verbessern.

Licht als therapeutisches Mittel

Ein Mangel an Tageslicht – vor allem im Winter und durch häufiges Arbeiten in Innenräumen – kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Müdigkeit, Schlafprobleme und saisonale Stimmungsschwankungen sind häufige Folgen. In solchen Fällen kann die Nutzung von künstlichem Licht, das dem natürlichen Sonnenlicht nachempfunden ist, hilfreich sein. Diese sogenannte Lichttherapie wird ebenfalls erfolgreich zur Behandlung von saisonalen Depressionen eingesetzt. Es ist wichtig, dass die Lichtquelle ein gleichmässiges, helles Licht mit einem Spektrum ähnlich dem der Sonne bietet. Dazu sind auf dem Markt spezielle Tageslichtlampen erhältlich.

Text- und Bildquellen:

www.magazin.velux.ch/de-CH/artikel/richtig-wach-welchen-einfluss-tageslicht-und-dunkelheit-auf-die-innere-uhr-haben, www.beurer.com/gesundheitsratgeber/de/wohlbefinden/bedeutung-von-tageslicht-fuer-unseren-koerper.php, www.pixabay.com/de/photos/die-gl%C3%BChrbirne-funken-licht-6467958, www.pixabay.com/de/photos/v%C3%B6gel-sitzend-kabel-vogel-8253985

Vorsicht bei künstlichem Licht am Abend

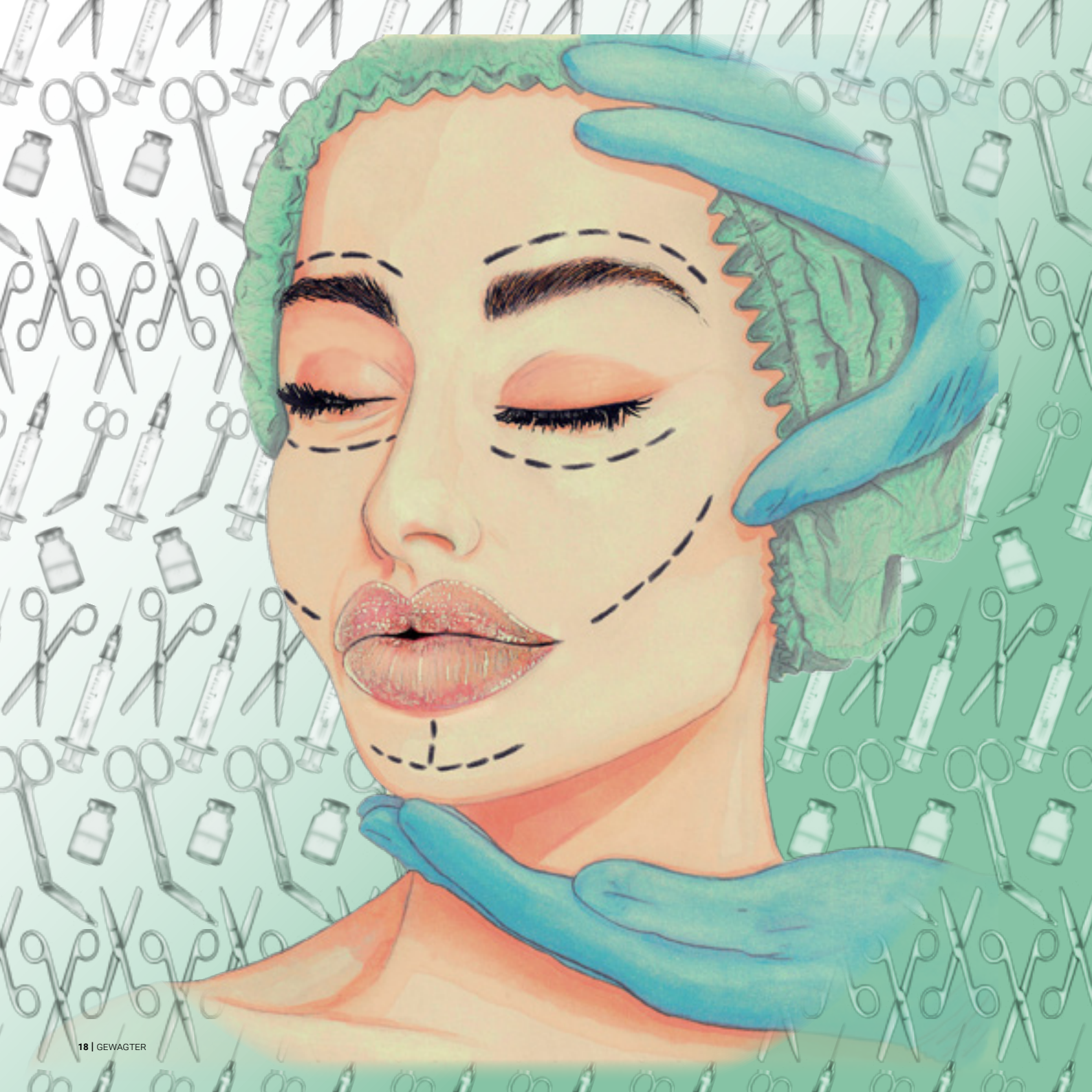
Während Licht am Morgen und Vormittag positive Effekte auf unseren Bio-Rhythmus hat, kann Licht am späten Nachmittag oder Abend, insbesondere Blaulicht von Bildschirmen, diesen durcheinanderbringen und unser Gehirn in einen Wachzustand versetzen. Dies kann die Melatoninproduktion verzögern und damit das Einschlafen erschweren.

Daher wird empfohlen, abends auf Bildschirme zu verzichten oder Blaulichtfilter zu verwenden, um die Auswirkungen zu minimieren.

Bedeutung des bewussten Umgangs mit Licht

Es zeigt sich, dass Licht seine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden spielt. Ausreichendes Tageslicht stärkt unseren natürlichen Rhythmus und verbessert Schlaf, Stimmung und Leistungsfähigkeit. Besonders im Winter kann künstliches Tageslicht sinnvoll sein, um einen Lichtmangel auszugleichen. Gleichzeitig sollten wir abends auf künstliches Licht verzichten, um unseren Schlaf zu fördern. Ein achtsamer Umgang mit Licht trägt somit wesentlich zu einem gesunden Lebensrhythmus bei.

Jeanine





PLASTIC SURGERY*

Selbstoptimierung oder Wohlstandsdegeneration?

Text und Illustration: Lars Buchschacher



Selbstoptimierung ist im Trend. Laut einer Umfrage des Schweizer Fernsehens haben 16% der Schweizerinnen und Schweizer mindestens einmal einen Schönheitseingriff durchführen lassen, wobei sogar acht von zehn aller Befragten Verbesserungspotential für ihr Aussehen zu erkennen glauben. Doch sind Schönheitsbehandlungen etwas Natürliches? Ist es nicht wider die Natur, derart starken Einfluss auf die Entwicklung des eigenen Körpers zu nehmen?

Sich einer Schönheitsbehandlung zu unterziehen war noch nie so unkompliziert und erschwinglich wie heutzutage. Durch die sozialen Medien wird der Wunsch, einem ganz bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, erheblich verstärkt und erhält eine ganz neue Dynamik. Schönheit ist subjektiv und liegt bekanntlich im Auge des Betrachters. Die Frage ist jedoch, ob es reicht, sich selbst zu gefallen, oder ob Bestätigung von aussen notwendig ist. Gehört man auch dazu, wenn man nicht den allgemein definierten Vorgaben darüber, was Schönheit ist, entspricht?

Für viele Menschen ist ihr äusseres Erscheinungsbild stark an das Sozialleben gekoppelt und somit ein wesentlicher Bestandteil eines glücklichen und erfüllten Lebens. Dieser ausgeprägte Wunsch nach Glückseligkeit und Zufriedenheit – the pursuit of happiness – ist wohl auch der Beweggrund

dafür, weshalb wir Menschen unserem Äusseren so viel Bedeutung beimessen und es schier untrennbar mit Erfolg, Wohlbefinden und Lebensfreude in Verbindung setzen.

Die wahre Problematik der Selbstoptimierung könnte im mangelnden Selbstvertrauen liegen, das auf bestimmte Erscheinungsmerkmale, die nicht den klar definierten, allgemeinen Standards für Schönheit entsprechen, projiziert wird. Es ist daher wichtig, sich die Frage zu stellen, ob man eine ästhetisch-chirurgische Veränderung aus rein persönlicher Überzeugung durchführen lässt, oder ob man dieses Bedürfnis aufgrund von einem ausgeprägten Zugehörigkeitswunsch verspürt. So behebt eine etwaige Nasenkorrektur zwar ein mögliches äusserliches Problem, aber die inneren Unsicherheiten werden dabei meist nicht getilgt. Vielleicht ist es sinnvoller, in das eigene seelische Wohlbefinden zu investieren und dieses nicht allzu stark vom Erscheinungsbild seines eigenen Körpers abhängig zu machen, anstatt kosmetische Eingriffe vornehmen zu lassen, die oft nur temporäre Lösungen bieten. Gewiss: Der Weg zur Selbstakzeptanz ist lang und steinig; er ist immer wieder geprägt von Rückschlägen und Verunsicherung. Gefragt sind also persönliche Lösungen, denn so individuell wie Schönheit empfunden wird, ist auch der Weg, der zu ihr führt.



*Plastische Wiederherstellungschirurgie, wie sie beispielsweise infolge eines schweren Unfalls durchgeführt wird, zählt hierbei nicht zur vorsätzlichen Selbstoptimierung, da sie nicht durch den simplen Wunsch nach Selbstoptimierung motiviert ist.

WUNDER DER NATUR



Die faszinierenden Phänomene der Natur sind weit mehr als ein beeindruckendes Schauspiel - sie bieten zahlreiche kreative Impulse für die Arbeit als Interactive Media Designer/innen. Die Farben eines Sonnenaufgangs, die dynamischen Bewegungen eines Sturms oder die Struktur eines Wasserfalls zeigen, wie harmonisch und zugleich kraftvoll die Elemente zusammenspielen. Diese Eindrücke können direkt in die Gestaltung von digitalen Erlebnissen einfließen.

Naturspektakel erzählen zudem Geschichten voller Emotionen und Dramatik - Elemente, die auch in digitalen Projekten essenziell sind, um Nutzer zu fesseln. Mit Technologien wie 3D-Design oder Animationen lassen sich diese Momente simulieren oder neu interpretieren, um die Kraft und Schönheit der Natur in digitalen Räumen erlebbar zu machen.

Neben der Ästhetik können Naturspektakel auch Botschaften transportieren. Sie erinnern uns daran, wie wertvoll und schützenswert unsere Umwelt ist. Designer/innen können diese Inspiration nutzen, um durch ihre Arbeiten Bewusstsein für Nachhaltigkeit und die Verbindung zur Natur zu schaffen.

Die Natur zeigt uns, wie faszinierend Harmonie und Bewegung sein können. Diese Prinzipien in digitalen Medien zu übersetzen, ermöglichtes, Erlebnisse zu gestalten, die ebenso beeindruckend und bewegend sind wie die Welt, die sie inspiriert.

Bild und Text von Noelia Steiner



Klicken, kaufen, wegwerfen – Wie Fast-Commerce unsere Zukunft verkleinert

Warum Konsumkompetenz eine der wichtigsten Future Skills ist Von Temu, Shein und der Illusion des günstigen Glücks

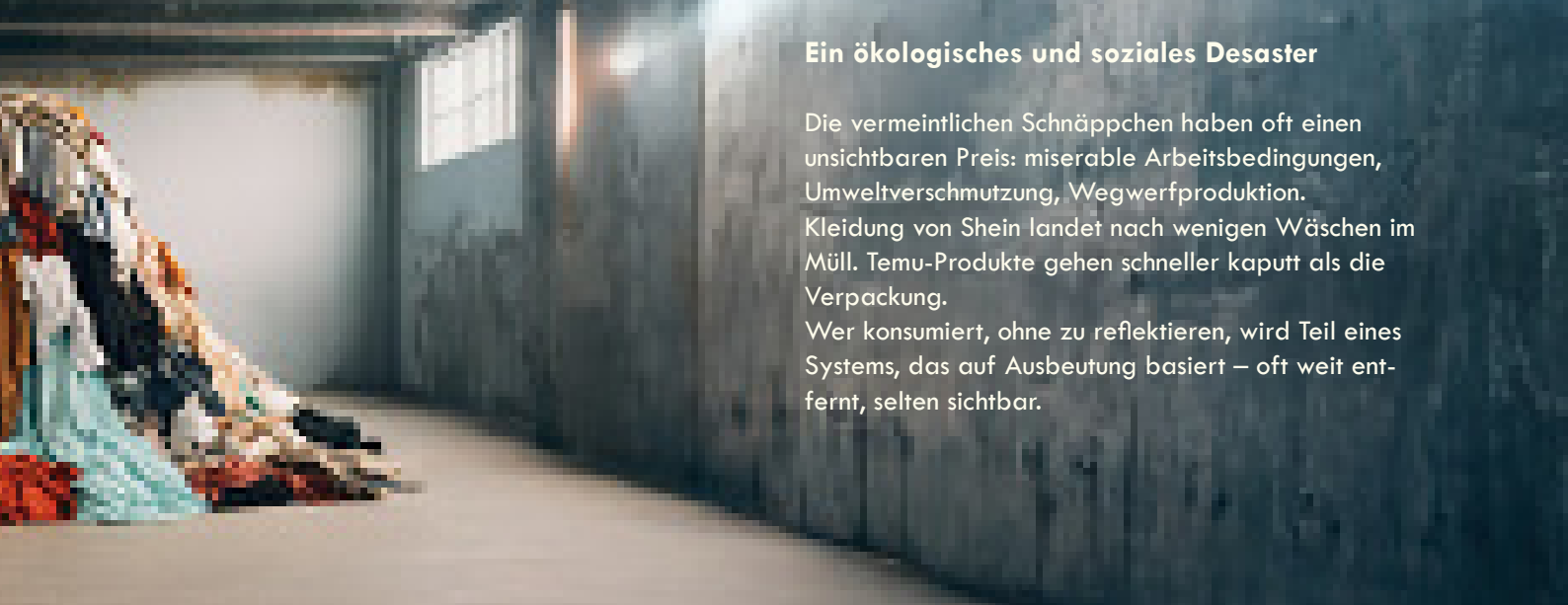
Plötzlich ist alles da. Ein paar Klicks, ein kleiner Betrag – ein Bikini für 3 Franken, ein Akkuschrauber für 6. Die Plattformen Temu, Shein und Co. liefern nicht nur Produkte, sondern ein Gefühl: Alles ist möglich. Sofort. Unbegrenzt. Günstig. Aber was macht das mit uns? Mit unserem Denken, unserem Handeln – und letztlich mit unserer Zukunft?

Die Tyrannei des Sofort

Wir leben im Zeitalter der „Instant Gratification“ – der sofortigen Belohnung. Scrollen, klicken, kaufen. Die Produkte sind billig, das Dopamin kommt schnell. Doch der Preis dafür ist hoch – nur eben nicht auf dem Kassenbon. Wir verlieren die Fähigkeit zu warten, zu vergleichen, abzuwägen. Unsere Geduld verkümmert, unsere Urteilkraft gleich mit. Was zählt, ist der Moment. Was bleibt, ist Leere.

Fast-Fact

Eine Shein-Kollektion bringt bis zu 10.000 neue Artikel pro Tag auf den Markt



Ein ökologisches und soziales Desaster

Die vermeintlichen Schnäppchen haben oft einen unsichtbaren Preis: miserable Arbeitsbedingungen, Umweltverschmutzung, Wegwerfproduktion.

Kleidung von Shein landet nach wenigen Wäschen im Müll. Temu-Produkte gehen schneller kaputt als die Verpackung.

Wer konsumiert, ohne zu reflektieren, wird Teil eines Systems, das auf Ausbeutung basiert – oft weit entfernt, selten sichtbar.

Konsumkompetenzen als Future Skill

In einer Welt der unbegrenzten Möglichkeiten ist Begrenzung eine Fähigkeit.

Future Skills bedeuten nicht nur, mit KI umzugehen oder kreativ zu denken – sondern auch, Verantwortung zu übernehmen. Für den eigenen Konsum. Für Ressourcen. Für andere Menschen.

Konsumkompetenz heißt:

- zwischen Bedürfnis und Wunsch zu unterscheiden,
- Qualität vor Quantität zu stellen,
- Dinge wertzuschätzen – oder auch mal gar nichts zu kaufen.



Fazit

Temu, Shein und Co sind nicht das Problem –sie sind das Symptom.

Das eigentliche Problem ist unsere Haltung: zu uns selbst, zu Dingen, zu anderen Menschen.

Future Skills bedeutet, neu zu lernen, was eigentlich selbstverständlich sein sollte:

Mass, Achtsamkeit und Verantwortung.

Im Kleinen – beim Einkaufen. Und im Großen – für unsere Zukunft.

Auf der Suche nach Ruhe und Entschleunigung

Die Natur als Antwort?

Das Leben, vor allem in der Stadt, kann stressig sein. Hupende Autos, lärmende Baustellen, Sirenen in der Ferne, während sich Menschenmassen hastig durch die Strassen schieben und die Videocalls im Bus zu einem unverständlichen Klangteppich verschmelzen.

Auch zuhause und bei der Arbeit scheint Ruhe kein Thema: Smartphones vibrieren unaufhörlich, E-Mails und Nachrichten stapeln sich. Der Druck, ständig erreichbar zu sein, wächst, während die To-do-Liste immer länger wird. Die Welt um uns herum rast und reisst.

BAFU/BAG (Hrsg.) 2019: Umwelt und Gesundheit in der Schweiz. Eine facettenreiche Beziehung.
Classen, T. & Bunz, M. (2018): Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit – Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis
De Keijzer, C. et al (2016): Long-Term Green Space Exposure and Cognition Across the Life Course: A Systematic Review.
Maller, C. et al. (2006): Healthy nature healthy people
Ulrich, R. et al. (1991): Stress recovery during exposure to natural and urban environments.

Es scheint also nicht verwunderlich zu sein, zieht es immer mehr Menschen in die Natur – auf der Suche nach Entschleunigung und Stille.

Hier, wo das Rauschen der Blätter den Lärm übertönt und die frische Luft die Gedanken klärt, scheint sich die Welt langsamer zu drehen. Viele sehen darin die Antwort auf unsere hektische, digitalisierte Welt.

Schon ab dem 18. Jahrhundert sahen die Romantiker:innen in der Natur den Schlüssel und ein Idealbild, als sich im Zuge der Industrialisierung die Städte füllten und die Menschen zunehmend nach ihrer Produktivität bewertet wurden.

Dass die Natur und ihre Grünflächen uns beruhigt und sich immer mehr Menschen nach ihr sehnen, ist laut der Wissenschaft kein Zufall. So haben diverse neurowissenschaftliche Studien festgestellt, dass das Naturerlebnis Einfluss auf unser Stressempfinden, unsere Emotionen sowie auch allgemein auf unser psychisches Wohlbefinden hat.

Eine Studie zeigte beispielsweise, dass positive Gefühle durch einen Spaziergang im Wald verstärkt und Gefühle wie Ärger reduziert werden konnten.

Menschen, die sich mindestens zwei Stunden pro Woche in der Natur aufhielten, berichteten demnach über eine grössere Zufriedenheit und einen besseren Gesundheitszustand als diejenigen, die weniger Zeit in der Natur verbrachten. Wie oder wieso, die Natur einen solchen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, weiss die Wissenschaft allerdings noch nicht genau. Hier steht die Forschung noch relativ am Anfang.

Auch wenn die genauen Mechanismen noch nicht vollständig erforscht sind, suchten die Menschen bereits mit Beginn der Industrialisierung nach einem Ausgleich zur Hektik der Stadt – und fanden ihn in der Natur. Das zeigt, dass einfache Lösungen oft die besten sind: tief durchatmen, innehalten und die Welt und die Natur um sich herum bewusst wahrnehmen.

Von Coraline Celiker

Wenn ich dich sehe
Werde ich ruhig

Wenn ich dich spüre
Senkt sich mein Puls

Wenn ich dich brauche
Bist du da

immer ganz nah

Nimmst mich an
Wie ich bin
ohne zu werten
meine Geschichte'

In deinen Schatten
finde ich Licht
in deiner Stille
mein Gleichgewicht

Geborgen in deinem
behüteten Raum
wo Sehnsucht
sich verwandelt
in Vertrauen

Löwenzahn: Phönix der Pflanzenwelt

Der Löwenzahn ist eine dieser Pflanzen, die man entweder bewundert oder als hartnäckiges Unkraut verflucht. Doch egal, wie oft man ihn ausreißt, verbrennt oder mit Gift besprüht – er kommt immer wieder. Genau darin liegt seine wahre Schönheit: Er ist nicht nur eine Blume, sondern ein Symbol für unerschütterliche Resilienz.

Er wächst überall – zwischen Pflastersteinen, in Rissen des Asphalts, auf kahlen Wiesen, die längst aufgegeben schienen. Wo andere Pflanzen aufgeben, fängt der Löwenzahn gerade erst an. Er nutzt jede Chance, sich auszubreiten, streckt seine sonnengelben Blüten in den Himmel, als wolle er sagen: «Hier bin ich, und ich lasse mich nicht unterkriegen!»

Und wenn die Zeit gekommen ist, verbrennt er sich selbst in einem sanften Feuerwerk aus fliegenden Fallschirmen. Seine Pusteb Blumen tragen neue Hoffnung in alle Richtungen, ohne zu wissen, wo sie landen werden. Vielleicht auf fruchtbarer Erde, vielleicht auf Beton – aber das ist dem Löwenzahn egal. Er probiert es einfach immer wieder.

Genau wie der Phönix erhebt sich der Löwenzahn aus der eigenen Asche. Kein Frost, kein Tritt, kein Gift kann ihn wirklich zerstören. Er ist ein Überlebenskünstler, ein Kämpfer, ein Poet der Natur. Vielleicht sollten wir von ihm lernen: Egal wie oft uns das Leben niederdrückt – wir können immer wieder aufblühen.

Alexandra Wulfe





Nichts soll uns
davon abbringen
stetig weiter
zu wachsen.

Jedes Lebewesen
hat einen
rechtmässigen Platz
im Gleichgewicht
der Natur.

In dem Sinne...