



gewand

ACHTSAMKEIT

2026
FEBRUAR

BIN KURZ WEG – 4
Die Kraft der Natur, die uns beim Auftanken hilft.

KULINARISCHE LECKERBISSEN – 16
Achtsam essen heisst, mit allen Sinnen geniessen.

ZWEI POSTER ZUM HERAUSTRENNEN – 20/22
Vorder- oder Rückseite, für welche entscheidest du dich?

DER PREIS VON DURCHSCHNITTlichkeit – 30
Eine nüchterne Auseinandersetzung mit KI.

Lieber lesender Mensch

Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Wie hast du das Jahr 2025 erlebt? Kannst du dich noch erinnern, was alles passiert ist?

Hast du die Momente bewusst wahrgenommen oder flog die Zeit so schnell vorbei, dass deine Tage in der Alltagsroutine untergingen, dabei Tage, Wochen und Monate zu einem Einheitsbrei verschmolzen?

Ich kann von mir reden und sagen, dass ich vor lauter Termine und To do's dauernd das Gefühl hatte der Zeit hinterher zu rennen. Mein Stresslevel stieg und ich habe vergessen innezuhalten und den Moment zu genießen.

«Wenn du dein Leben so erfüllt und glücklich leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!»

Doris Kirch,
Redaktionsleitung, deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit

Dank dem MBSR-Kurs «Mindfulness based stress reduction» habe ich wieder mehr Boden unter den Füßen und meinen Zugang zum Jetzt zurück erobert. Ich mache bewusst kleine Pausen, um nachzuspüren, wie es mir gerade geht und was um mich herum passiert.

Wann hast du das letzte Mal innegehalten und ganz bewusst geatmet, bewusst gefühlt, wie die Sonne deine Haut wärmt oder genossen, wie das Essen in deinem Mund schmeckt?

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem Thema Achtsamkeit (mindfulness), dem Schlüssel zu einem bewussteren und stressfreieren Leben.

In dem Sinne genieße es, bewusst in die Köpfe unserer Redakteure eintauchen zu dürfen und für einen kurzen Moment die Welt aus ihren Augen betrachten zukönnen.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen. Vielleicht findest du das eine oder andere was du für dich mitnehmen kannst.

Arwen Konrad
Teamleiterin Digihub



Inhalt

Editorial Inhalt Impressum	02
Bin kurz draussen	04
Blick ins Unendliche	06
Kendō: Der Weg des Schwertes	08
1-2-3-4-5-Methode	10
Ständiger Input	12
Achtsamkeit: Eltern - Kinder	14
Achtsamkeit in der Kulinarik	16
Blumen der Inklusion	18
Poster Dankbarkeit	20
Poster Pflanzen	22
Plantbased statt Vegan	24
Umgang miteinander im Team	26
Empathie Chaos	28
Der Preis von Durchschnittlichkeit	30
Wurzeln schlagen	36
Spiel & Spass durch 8-samkeit	38

Impressum

Ausgabe: Nummer 05, Februar 2026

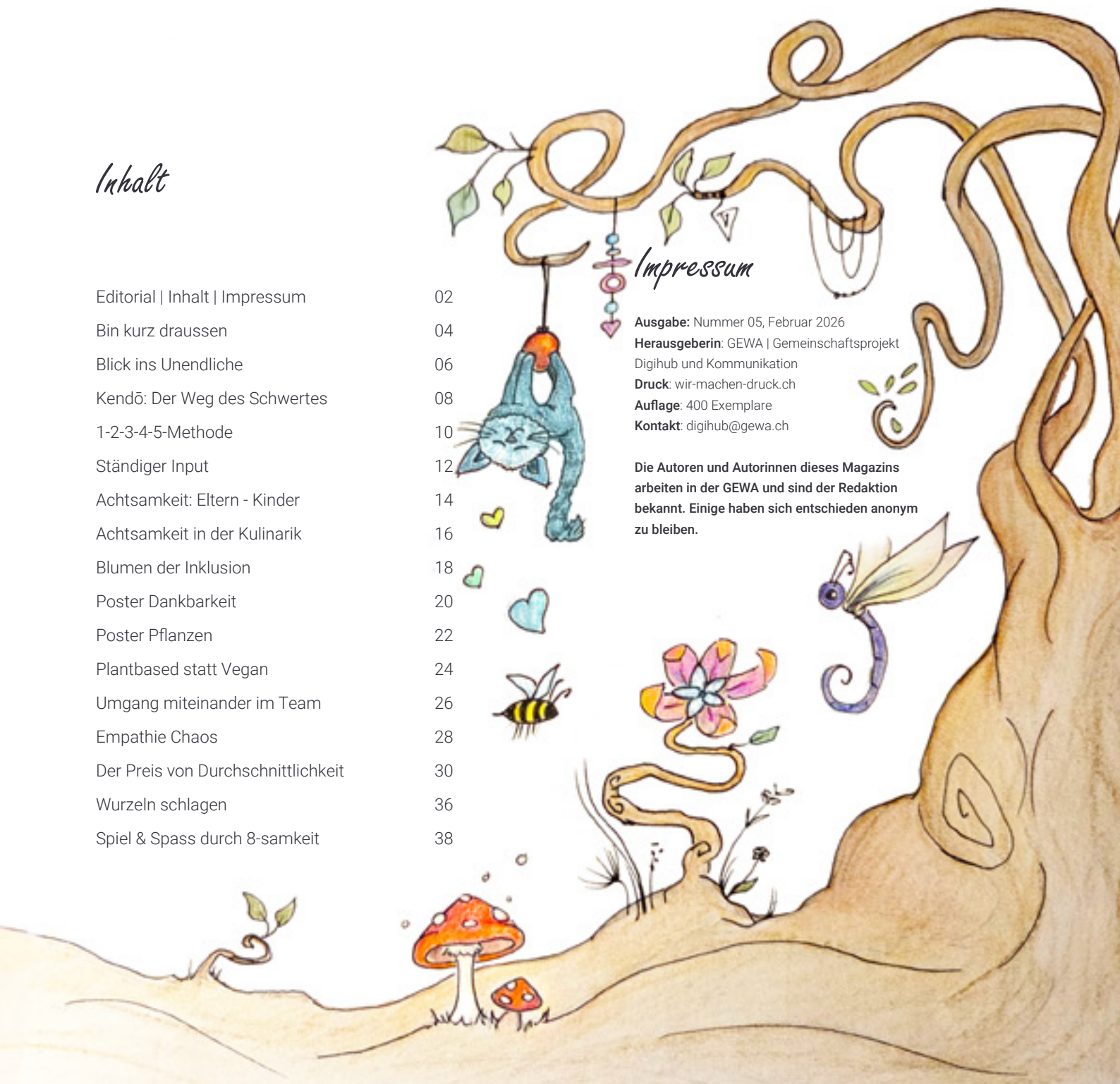
Herausgeberin: GEWA | Gemeinschaftsprojekt
Digihub und Kommunikation

Druck: wir-machen-druck.ch

Auflage: 400 Exemplare

Kontakt: digihub@gewa.ch

Die Autoren und Autorinnen dieses Magazins
arbeiten in der GEWA und sind der Redaktion
bekannt. Einige haben sich entschieden anonym
zu bleiben.



BIN

Ich fühle mich rastlos.

Mein Kiefer schmerzt von der Anspannung, die ich seit Monaten nicht loslassen kann, und ich habe das Gefühl, dass in meinem Schädel jemand ohne Unterbruch kreischt.

Von Weitem erblicke ich die Wellen im Blättermeer der Baumkronen.

Mit jedem Schritt, den ich tiefer in den Wald trete, habe ich mehr das Gefühl, endlich durchatmen zu können. Ich höre das tiefe Klopfen zweier in der Ferne galoppierender Rehe und horche auf, kann sie aber nicht sehen. Mir wird jedoch auf einen Schlag bewusst, von wie viel Leben und Vielfalt ich umgeben bin. Hoch über meinem Kopf schwebt ein Grünspecht von Baum zu Baum, während ein kleiner Schwarm Feldsperlinge lauthals durch die Äste schmettert. Um mich herum ragen Aberhunderte von verschiedenen Bäumen, Sträuchern und Kräutern aus dem moosbedeckten Boden, in deren Blättern, Nadeln und Ästen es nur so wimmelt. Dürre Zweige knistern unter meinen Füßen, als ich kauere, um den Boden unter mir besser betrachten zu können. Er besteht nicht einfach aus Erde und toten Blättern. Mit jeder Sekunde fallen mir neue Dinge auf, die ich vorher noch nie gesehen habe.

Haardünne goldene Wurzeln halten sich an bröckelnden Steinen fest. Ein farbig glänzender Käfer klettert aus einer ausgehöhlten Eichel. Flechten, Pilze, Sprösslinge, ein winzig kleiner Oberschenkelknochen, vielleicht von einer Maus? Faszination breitet sich in mir aus. Ich bin in den Wald gekommen, um Ruhe zu finden, doch gefunden habe ich Begeisterung. Ich fühle mich inspiriert.



KURZ

Ein Feuer zustande zu bringen, macht mich heute genauso stolz, wie als ich 7 war. Es braucht Geduld, Fürsorge sowie ein gewisses Mass an Erfinderisch-Sein. Das sanfte Knistern und die leuchtenden Farben sind so schön. Ich werfe getrocknete Kräuter ins Feuer - der harzige Geruch von Rosmarin mischt sich für einen Moment zum erdigen Geruch des Rauches dazu. Ich sitze lange daneben, füttere es mit trockenem Holz, beobachte die sich verändernden Formen der Glut, wärme meine Hände. Dann ist es so weit: Die hellen Flammen verschwinden und wunderschöne dunkelorange Glutstücke bleiben zurück. Edelsteine.



Auf einem geölten Holzbrett walle ich dünne Fladenbrote aus und bestreue sie mit Salz und frischem Thymian, während die Abendsonne die Löwenzahnblüten und Grashalme neben mir goldig erleuchten lässt. Dann lege ich die Fladenbrote vorsichtig auf ein Gitter über der Glut. Nach einer Weile sind sie schön knusprig, an manchen Stellen etwas verkohlt. Ich esse sie zusammen mit Oliven und etwas Öl und bin glücklich. Wahrhaftig glücklich. Und satt.



DRAUSSEN

Ich ziehe mir meinen rauen, aber wunderbar warmen Strickpulli über und überwinde mich, in die mondlose Nacht hinauszutreten. Der Kiesboden gibt seine gespeicherte Wärme grosszügig ab, was mir etwas Sicherheit gibt. Ich steige den Hügel hinter meinem Zuhause hinauf und stelle erfreut fest, dass die Fledermäuse ebenfalls unterwegs sind. Sie zischen an mir vorbei, so schnell, dass ich sie kaum sehen kann. Der Wind raschelt sanft in den langen Gräsern. Meine alte, zerbeulte Taschenlampe lockt zu viele fliegende Ameisen und Falter an, sodass ich sie wieder lösche und meine Augen an die Dunkelheit gewöhnen lasse. Oben angekommen schaue ich den Himmel zum ersten Mal richtig an und vergesse kurzum, zu atmen. Es ist überwältigend. Alles, was ich zu sehen glaube, ist so extrem gross und unglaublich weit weg. Es geht in alle Richtungen wortwörtlich endlos weiter und wir ziehen auf einem Kieselstein unsere Bahnen durch dieses Mirakel. Wie viele evolutionäre Wunder muss es gebraucht haben, damit es uns gibt? Von der Eiche, dem Löwenzahn, dem Bachflohkrebs, der Zauneidechse bis zu uns Menschen ist alles so unglaublich wertvoll. Wertvoller, als ich jemals wirklich verstehen werde. Ich fühle mich ehrfürchtig, voller Wunder, überwältigt, fassungslos und zugleich – ruhig.



Blick ins

Eines Nachts, als alles schläft, es schon dunkel ist und man die Sterne klar sehen kann, sitzt ein Mädchen allein auf einer Wiese, schaut nach oben und beobachtet den Nachthimmel. Sie ist fasziniert von den Sternen und den Weiten des Universums. Sie fragt sich, was da draussen wohl alles ist, was sich alles dort befindet und wie gross das alles sein muss. Diese Fragen stellte sie sich oft. Beim Betrachten des Nachthimmels und dem Nachdenken über das Universum erlebt sie ein Gefühl von Weite, Stille und Staunen.

Sie stellt sich vor, alles aus einer anderen Perspektive zu sehen - als das Grosse und Ganze. In ihren Gedanken schwebt sie durch die Galaxie und erkundet sie, frei von ihren eigenen Sorgen und Herausforderungen. Sie betrachtet die unendlichen Weiten des Universums. Sie erkennt, dass alles viel grösser ist als sie sich jemals vorstellen kann. Sie ist nur ein kleiner Anteil in dieser riesigen Unendlichkeit. Das Nachdenken darüber bringt ihr eine Distanz zu ihren Sorgen und ändert ihr die Sicht darauf. Plötzlich wirken ihre Herausforderungen viel kleiner, da diese nur ein winziger Teil eines unendlichen Kosmos sind. Unsere Galaxie ist eine der vielen Galaxien, woraus der Weltraum besteht.



Unendliche

Eine sanfte Brise weht über die Wiese und lässt das Mädchen aus ihrer Vorstellung zurückkehren in die Realität. Sie atmet tief ein. Das Nachdenken über das Universum erinnert sie an die Vergänglichkeit der Dinge und an die Bedeutung des Hier und Jetzt. Während sie die Stille der Nacht genießt, beobachtet sie die Sterne, als sie plötzlich eine Sternschnuppe sieht. Schnell wünscht sie sich etwas aus tiefstem Herzen. Sie hofft, dass ihr Wunsch - immer mit dem Gefühl von innerer Ruhe verbunden zu sein

und ihre Sorgen aus einer anderen Perspektive zu sehen - in Erfüllung geht. Schon bald wird es kälter und sie weiss, dass es langsam Zeit wird wieder zurückzugehen. Ein letztes Mal blickt sie ehrfürchtig in den Nachthimmel und lässt die Gedanken über den Kosmos und den unendlichen Raum noch einmal durch ihren Kopf fließen. Anschliessend packt sie ihre Sachen zusammen und macht sich auf den Weg zurück in ihr gemütliches Zuhause.

Text: El3n4
Illustration: El3n4



KENDO

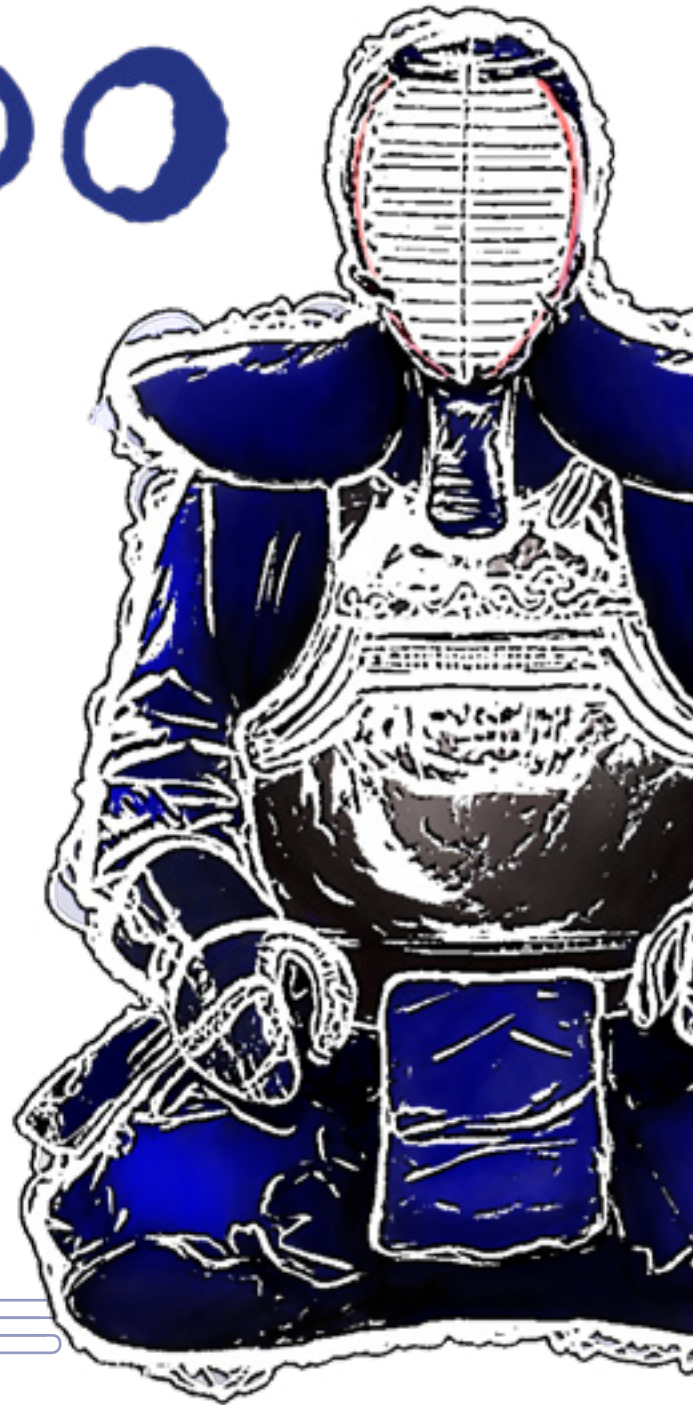
剣道

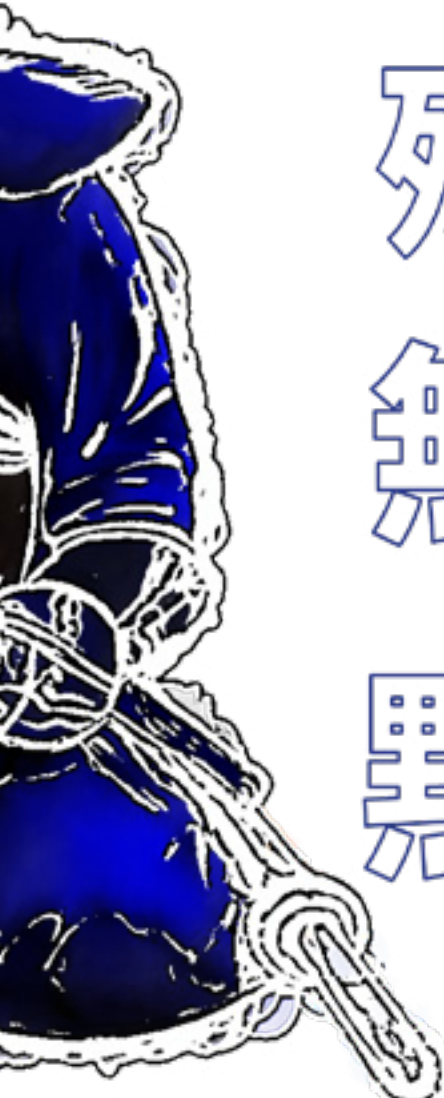
Kendō «der Weg des Schwertes»

Ist ein moderner japanischer Schwertkampf, der aus den Samurai Traditionen stammt.

Es ist mehr als ein Schwertkampf, es ist ein Weg zur Achtsamkeit durch Disziplin, Präsenz, Selbstreflexion und geistige Haltung. Kendo lehrt, mit innerer Ruhe auf äußeren Druck zu reagieren.

Es beinhaltet diverse Rituale (Verhaltensregeln, Reihō (Etikette), Umgang mit dem Shinai etc.) diese fördern die Achtsamkeit im Umgang mit anderen und lehrt Respekt.





不動心

Fudōshin «Unerschütterlicher Geist»

Ein ruhiger Bewusstseinszustand hoher Konzentration, Aufmerksamkeit und Wachsamkeit. Ein innerer Frieden, auch in Stresssituationen, du bleibst ruhig, selbst wenn der Gegner aggressiv ist.

Hilft im Alltag bei Konfrontation mit eigenen Ängsten oder Unsicherheiten und seine Emotionen wahrnehmen, aber nicht von ihnen beherrschen lassen.

残心

Zanshin «Aufmerksamer Geist»

Zanshin ist pure Achtsamkeit. Du bist präsent, konzentriert und bereit, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Zanshin zeigt, dass Achtsamkeit im Kendo nicht nur in der Bewegung stattfindet, sondern auch in der Stille danach. Es ist ein perfektes Beispiel für den achtsamen Umgang mit Handlung und Reaktion.

無心

Mushin «Der leere Geist»

Es beschreibt einen Geisteszustand frei von Gedanken, Sorgen oder Ängsten. Ein Zustand ohne Ablenkung, völlige Klarheit, Spontaneität und Freiheit. Man kann diesen Zustand nicht erzwingen, aber durch intensives Training und loslassen von Ego oder Gedanken erreichen.

黙想

Mokuso «ruhiges Denken»

Eine Meditationsübung die man vor und nach dem Training ausübt. Man sitzt im Kniesitz («Seiza»), mit geradem Rücken, Hände liegen im Schoß, die Augen leicht geschlossen und die Atmung wird kontrolliert. Dient dazu sich mental vom Alltag zu lösen und sich auf das Training vorzubereiten. Der Sinn der Übung ist die geistige Konzentration, das Sammeln der Gedanken, die Entspannung der Schultern und eine tiefe, bewusste Atmung. Es hilft mit der Selbstwahrnehmung, fördert die Geduld und geistige Stärke.

5 4 2 3 1

METHODE

Hattest du schon jemals akut Stress, Angst oder ähnliche Symptome? Da hilft diese Methode dir sicher weiter.

Die 5-4-3-2-1-Methode ist eine einfache Technik, um in einer stressigen Situation wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Du kannst sie jederzeit selbst anwenden – ganz unauffällig, ohne dass es jemand bemerkt. Indem du dich ganz auf diese Übung fokussierst, haben andere Gedanken und Gefühle keinen Platz mehr. Dies kann dann zu Entspannung führen. Bedenke aber, dass nicht jede Methode bei jeder Person hilft. Vielleicht hilft bei dir eine andere Übung viel besser.

Sollte dies auf dich zutreffen, findest du im Internet viele weitere Achtsamkeitsübungen.

So funktioniert die 5-4-3-2-1-Methode:

Nenne:

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du spürst
- 3 Dinge, die du hörst
- 2 Dinge, die du riechst
- 1 Ding, das du schmeckst

Geheimtipp:

Mach dir eine Notiz und trag sie bei dir. So kannst du nichts falsch machen, falls du einmal unsicher bist.

Inkmaiden
Lernende IMD





STÄNDIGER INPUT

Im jungen Alter ein Handy zu bekommen, war für mich ein Schritt näher zum Erwachsenwerden.

Ich erinnere mich, als Kind, Teenager und besonders Erwachsene – welche an ihrem Handy herumtippten und Anrufe entgegennahmen – zu bestaunen. Diese kleine Maschine zu besitzen, schien für mich ein Zeichen für Reife und Verantwortung. Deshalb ich mein eigenes Handy im Alter von elf Jahren mit grossem Stolz annahm.

Jedoch öffnete das kleine Rechteck eine Tür, welche ich immer noch schwer zu schliessen finde.

Unregulierter Internetzugriff und unendliche Bilder, Videos und Informationen brachten mich in eine Art Trance. Es war interessant, faszinierend, überwältigend, überstimulierend und doch irgendwie gemütlich. Ein Fluss von auf mich abgestimmtem Content fesselte mich stundenlang an einen Bildschirm. Und genau das war das Ziel dieser Webseiten. Doch tatsächlich verlor ich mehr als nur Zeit.

Besonders in schwierigen Zeiten gab es meiner Meinung nach nichts Besseres als mich stundenlang mit Input abzulenken. Immer muss etwas angeschaut, gelesen oder zumindest nebenbei mitbekommen werden. Denn mit ständigem Input höre ich mich selber nicht.

Dieses Verhalten führt zu meinem Unbehagen in ruhigen Momenten. Alleine sein, wirklich alleine ohne Musik oder Podcast in meinem Kopfhörer der mich ablenkt, ist unangenehm. Etwas, was nur passiert, wenn ich vergesse meine Kopfhörer genügend aufzuladen.

Alleine sein, etwas, was ich unbedingt wieder erlernen muss.





Es ist wie jeder anderer Tag. Ich bin vor meinem Pc und spiele mit meinem besten Freund Videospiele. Doch an manchen Tagen, ist es nicht so toll. Laute Töne kommen in meine Ohren.

Nicht die Schiesserei in Hell let lose, oder die Explosion einer Granate, nein es sind die Stimmen meiner Eltern. Sie streiten wieder. Zuerst fängt es ruhig an, mit Meinungsverschiedenheiten, aber es eskaliert schnell. Sie schreien sich an, werden immer wie lauter und es wird schwerer in meiner Brust. So schwer, als würde es mein Herz zerreißen. Es kommen viele Gefühle von Traurigkeit und Unsicherheit hervor. Bin Ich schuld? Hat mein Vater wieder etwas kaputt gemacht? Ich weiss es nicht, doch trotzdem kommen bei mir immer solche Gedanken. Meistens habe Ich Angst, dass sie mich mit hineinziehen, und darum ertränke ich meine Sorgen in Videospiele mit meinem besten Freund. So kann ich dann der Realität entfliehen, aber trotzdem kommen die Gefühle zu mir. Ich spüre, wie die schlechte Energie sich zu mir bahnt. Nicht nur emotional trifft es mich, sondern auch körperlich. Ich fühle mich meist schlapp, habe Kopfschmerzen und bin allgemein viel krank.

Diese Geschichte, ist von einem meiner besten Freunde und das zeigt die Auswirkungen und was passieren kann, wenn die Eltern streiten und das Kind dabei zuhören muss. Das ist ein sehr grosses Thema, das viele Kinder erleben müssen. So etwas sollten Kinder nicht Erleben.

Vielen Dank für das Lesen dieser kleinen Geschichte.

Achtsamkeit in der Kulinarik

Beim achtsamen Essen geht es darum, nicht nur die Nahrungsmittel selbst in ihrer vollen Vielfalt und ihren unterschiedlichen Aromen bewusst zu erleben, sondern auch die Sinneseindrücke, die während des Essens auf uns wirken, wie etwa der Duft, die Textur und der Geschmack der Speisen, sowie die inneren Gefühle und körperlichen Empfindungen, die uns beim Verzehr begleiten, mit voller Aufmerksamkeit und Offenheit wahrzunehmen. Ziel ist es, den Moment des Essens in seiner ganzen Tiefe zu erfahren und dabei mit Achtsamkeit im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Achtsames Essen konzentriert sich nicht auf das Ziel der Gewichtsreduktion – auch wenn es durchaus sein kann, dass Sie dadurch Gewicht verlieren. Der wahre Fokus liegt auf dem Moment und der Wahrnehmung des Essens. Achtsames Essen bedeutet, vollständig im Hier und Jetzt bei der Nahrungsaufnahme zu sein, ohne das Bedürfnis, etwas anderes zu erreichen oder zu verändern.

Was in der Vergangenheit möglicherweise nicht funktioniert hat, kann durch diesen Ansatz nun gelingen: eine tiefgreifende Veränderung des Essverhaltens – weg von automatisierten Essgewohnheiten hin zu bewussten Entscheidungen, die Ihrem Wohlbefinden dienen. Ganz ohne den Druck von Verboten oder Schuldgefühlen.

Diese verbesserte Beziehung zum Essen fördert mehr Entspannung und Genuss in Ihrem Leben. Es ist wahrscheinlich, dass sich auch Ihre Verdauung verbessert und Sie sich insgesamt wacher und fitter fühlen. Studien zeigen, dass diese Praxis ähnliche Ergebnisse in der Gewichtsreduktion erzielen kann wie traditionelle Diäten – jedoch ohne Kalorienzählen, Verbote und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt, da sie langfristig und nachhaltig angelegt ist.

Selbstanwendung

Beim Einkaufen der Zutaten habe ich mich ganz bewusst auf jedes einzelne Lebensmittel konzentriert. In dem Moment, in dem ich mich für eine Zutat entschieden habe, stellte ich mir vor, wie sie schmeckt. Gleichzeitig habe ich die Nährwerte betrachtet und überlegt, wie der Körper auf die jeweiligen Nährstoffe reagieren könnte. Alle Produkte habe ich in Bio-Qualität ausgewählt, um bestmögliche Bedingungen für hochwertige Lebensmittel zu schaffen und zugleich die Umwelt zu unterstützen.

Beim Verkosten des Endprodukts habe ich mich zunächst auf den Duft konzentriert und ihn ganz bewusst wahrgenommen. Anschließend richtete ich meine Aufmerksamkeit auf den Geschmack und versuchte, die verwendeten Zutaten herauszuschmecken. Eine Erfaghrung die einem die Augen öffnen und ich nur weiterempfehlen kann!



Zutaten

- 250g Mehl
- 2-3 Teelöffel Backpulver
- 3 EL Backkakao
- 180g Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 250ml Wasser
- 100ml neutrales Speiseöl
- Etwas Öl für die Form
- Etwas Puderzucker für die Dekoration

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Ober-/unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Springform (20cm) mit etwas Öl einfetten. Mehl mit Backpulver und Kakaopulver vermischen.
2. Mischung mit den restlichen Zutaten zusammengeben und alles gut miteinander verrühren. Teig in die Springform geben. Küche im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Kuchen vollständig auskühlen lassen. Nach Belieben dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten

- 120 Gramm Zucker
- 85 Gramm Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- 140 Milliliter Mandelmilch oder Hafermilch
- 210 Gramm Weizenmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- 1/2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
- 2 Esslöffel Zitronensaft frisch gepresst
- 200 Gramm Beeren

Zubereitung

1. Eine Springform (20-22cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Zucker, Öl und Milch miteinander verquirlen. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Zitronenabrieb in einer zweiten Schüssel vermischen Zitronensaft mit den feuchten Zutaten kräftig vermischen.
3. Beeren leicht mit Mehl bestäuben. Hälfte des Teigs in die Form einfügen und die Hälfte der Beeren auf dem Teig verteilen, danach die andere Hälfte des Teigs einfügen.
4. Die restlichen Beeren darüber verteilen und leicht eindrücken. Kuchen run 35-40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.



Raumsonden und Sonnenblumen mit Sicht auf unsere Gemeinsamkeit

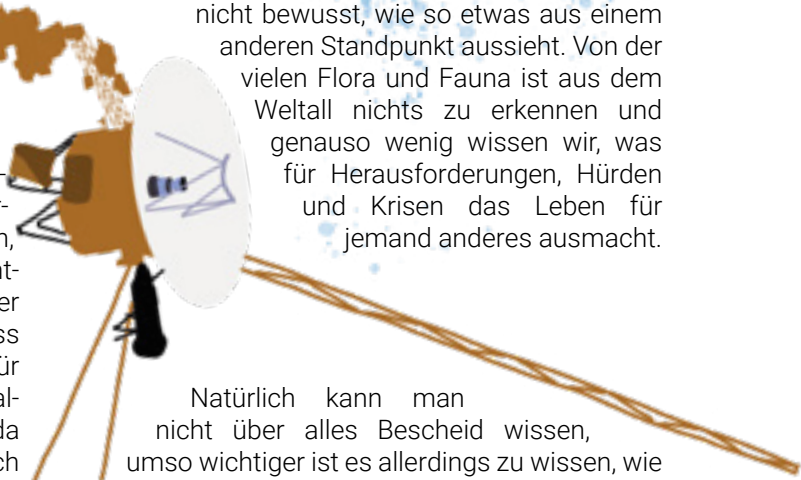
Blumen der Inklusion

14. Februar 1990, die Raumsonde «Voyager 1» der NASA, welche sich nun schon seit über 12 Jahren durch unser Sonnensystem navigiert, schickt uns eine Bild-Aufnahme. Darauf zu sehen ist das Weltall und ein kleiner, weisser und leicht blau schimmernden Punkt. Es ist der Planet Erde, welcher nun 6 Milliarden Kilometer zurückliegt. Klein, blau und fast schon bedeutungslos.

Auch von nahem betrachtet wirkt unser Heimatplanet mehrheitlich blau. Gut 71% der Oberfläche bestehen aus Wasser. Alle Ortschaften, welche für uns wichtig und oder im Alltag ersichtlich sind, machen also nur ein kleiner Teil unserer Mitwelt aus. Unser Lebensraum ist so klein, dass wir fast schon vergessen geraten könnten. Für uns ist diese Welt jedoch riesig und beinhaltet alles, was wir tagtäglich tun und erleben. Von da aus blicken wir tief ins All auf der Suche nach mehr. Der Blick auf das Grosse ist für uns oft eine Art Sicherheit. Alles hat dabei seine Ordnung. Ein Planet ist entweder heiss oder kalt, hat Wasser oder nicht. Was es allerdings für schöne Sonnenauf- und Untergänge auf «langweiligen» Planeten gibt, interessiert oft kaum jemanden. Aber nicht nur im All, sondern auch bei uns in der Gesellschaft übersehen wir oft Details, da wir uns auf das grosse Ganze konzentrieren. Bei dem stetigen Tempo ist für unseren eigenen Bedürfnissen daher oftmals zu wenig Zeit und Platz. Interessante Details und Erkenntnisse gehen dabei allzu oft verloren.

Wie im Weltraum kann unterschiedlich gross wirken. Je nach Blickwinkel, Umgebung und natürlich der Distanz wirken Dinge oft für jeden etwas anders. Im Alltag sind wir uns oft gar nicht bewusst, wie so etwas aus einem anderen Standpunkt aussieht. Von der vielen Flora und Fauna ist aus dem Weltall nichts zu erkennen und genauso wenig wissen wir, was für Herausforderungen, Hürden und Krisen das Leben für jemand anderes ausmacht.

Natürlich kann man nicht über alles Bescheid wissen, umso wichtiger ist es allerdings zu wissen, wie man Signale deuten soll. Nur so ist es möglich erfolgreiche Missionen zu steuern, oder eben eine Hilfe für diejenigen zu sein welche, Unterstützung gebrauchen können. Dass das Signalisieren von benötigter Unterstützung oft schwierig oder gar nicht möglich ist, fiel auch dem Personal am Flughafen London Gatwick auf. Angestellte übersahen somit, dass Passagiere mehr Unterstützung brauchen konnten. Die Lösung wurde im Jahr 2016 mit dem «Sunflower Lanyard» (Sonnenblumen Schlüsselband) eingeführt. In den kommenden Jahren verbreitete sich das Konzept weit über London hinaus





und ist nun im Jahr 2025 auch in der Schweiz angekommen. Die Funktionsweise ist simpel. Menschen mit unsichtbaren Einschränkungen, können das offizielle Symbol, ein grünes Schlüsselband mit Sonnenblumen, sichtbar mit sich tragen. Währenddessen wird Personal bei z.B. Transportunternehmen, Hotels oder Banken darauf geschult welche Einschränkungen es gibt und wie man in diesen Fällen Unterstützung anbieten kann. Die Spanne reicht hierbei von Asthma, ADHS, bis hin zu Demenz oder Diabetes. Die Einführung in der Schweiz ist insbesondere dem Verein «autismus schweiz» zu verdanken, welcher sich für die Verbreitung in der Schweiz starkgemacht hat. Natürlich bleibt es aber ein Symbol für alle nicht sichtbaren Einschränkungen. Als ersten grossen Partner war hierzulande die SBB mit dabei. Diese verteilt in ausgewählten Bahnhöfen im Raum Zürich und Genf die Bänder. Zudem werden die Angestellten darauf geschult, rücksichtsvoll und geduldig zu sein, sofern sie Reisende mit dem Landyart begegnen. Sofern dieser Testlauf als erfolgreich angesehen wird, erweitert die SBB die Ausgabe der Hilfsmittel auf andere Ortschaften. Zwischenzeitlich hat auch der Flughafen Zürich bekanntgegeben, vielen anderen internationalen Mitbewerbern nachzukommen und hat das Symbol bei sich etabliert. Während in der Verkehrsbranche jetzt über jegliche Möglichkeiten von nicht sichtbaren Herausforderungen thematisiert werden, so bleiben für Betroffene einen grossen Teil an alltäglichen Hürden übrig. Egal ob bei Arztbesuchen, Einkäufen oder einem

Besuch in einem Museum.
Die zusätzliche Achtsamkeit und dem daraus entstehenden Verständnis kann vieles deutlich erleichtern. Umso wichtiger ist es daher, dass die Bedeutung der Sonnenblume mit grünem Hintergrund weiter verbreitet wird. Damit auch du weisst wie man weiterhelfen kann, wenn eine Person mehr Unterstützung braucht.

Hier allgemeine Verhaltenstipps wie du Menschen mit unsichtbaren Behinderungen helfen kannst:

- Geduldig sein und Zeit geben
- Einfach und klar kommunizieren
- Berührungen vermeiden
(wenn notwendig: ankündigen)

Für weitere Informationen kannst du den QR-Code scannen!

Quellen: Autismus Schweiz,
Hidden Disabilities Sunflower,
Schweizerische Bundesbahnen.
Autor & Illustration: D.W.





«Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.
Dankbarkeit öffnet unser Herz, lässt uns
den Reichtum des Alltags erkennen und
schenkt uns die Fähigkeit, selbst im
Unvollkommenen, Schönheit zu sehen.»

nach David Steindl-Rast





CKrast



Plantbased statt Vegan



Seit Jahren bin ich schon Vegetarierin, mir ist bewusst, dass selbst ich als Individuum einen grossen Unterschied mache für den Regenwald, das Klima und die Tiere. Es ist eine Herausforderung, aber die ist es mir wert. Einer der grössten Schwierigkeiten ist es, in einem Restaurant pflanzenbasierte Gerichte zu finden. Ich habe mich gewundert, wie das Esperanza uns damit unterstützt. Mit Thomas aus dem Küchen-Team, durfte ich mich zusammen setzen und konnte ihn ausführlich befragen. Mir ist es wichtig, etwas Bewusstsein zu schaffen, die positiven Aspekte zu zeigen und vielleicht die ein oder andere dazu zu inspirieren es auszutesten.

«Wir wollen zeigen, dass es einfach und lecker ist. Es soll keine Fleischalternative sein, der Geschmack zählt.»

Erklärte Thomas, als ich ihn fragte, wie die Küche das Thema angeht. In den letzten Jahren ist das Thema Weltweit grösser geworden. Es sind immer mehr Leute auf vegetarische oder vegane Ernährung umgestiegen. Die Hauptgründe dafür sind Nachhaltigkeit und Tierschutz. *«Der Fleischkonsum ist nicht nachhaltig, die Massentierhaltung ist schrecklich.»*

Vegi, vegan – viele denken dabei sofort an Verzicht. Das Küchen-Team denkt lieber an Geschmack, Vielfalt und Nachhaltigkeit.

Dem Esperanza ist es wichtig, den Fleischkonsum zu reduzieren und feine Vegi Menüs für alle anzubieten. Sie wollen den Leuten, die sowieso schon darauf achten, eine Freude machen und es denen vereinfachen, die es tun würden, wenn es nicht so kompliziert wäre. Wobei, kompliziert ist es nicht wirklich. Die Gerichte schmecken ohne Fleisch oder sogar ganz Pflanzenbasiert ebenso lecker.



**Du möchtest gerne und fragst dich:
«Wie kann ich anfangen?»**

«Ich finde es schön, wenn man positiv und innovativ ist.»

Zu Beginn ist es sicher einfacher bei vielen Gerichten das Fleisch wegzulassen und mehr Gemüse zu kochen, oder mit Ersatzprodukten – wie Sojagehacktes, Vegigschnitzeltes oder Haferfrahm – zu arbeiten. Dazu findest du alle deine Lieblingsrezepte plantbased, ganz einfach im Internet.

Wenn du lieber etwas kreativ bist und dich selbst ausprobieren willst, empfehle ich dir Tofu. Tofu passt nicht nur zu allem, sondern spendet auch viele Proteine. Das Wichtigste ist die Zubereitung. So leicht sie ist, viele Menschen wissen nicht, wie Tofu richtig zubereitet wird. Mein Lieblingstipp dazu: entwässern – pressen oder ein paar Minuten in Salzwasser kochen – marinieren und dann im Ofen knusprig backen. So geht es am schnellsten und ist am leckersten!

Am Ende des Tages...

...sei offen, sei neugierig und sei innovativ! Du kannst nichts falsch machen, wenn du dich ausprobierst. Niemand sagt, dass du von dem einen auf den anderen Tag perfekt sein musst. Das musst du nie. Sei lieber unperfekt und versuche es, als es einfach zu lassen.

Caitleen Karst
Lernende Mediamatikerin



Tipps mit Steve:

- Tipp 1: Informiere dich.
- Tipp 2: Eins nach dem anderen, nimm dir Zeit, du musst nicht perfekt sein.
- Tipp 3: Bleib flexibel und probiere dich aus.
- Tipp 4: Organisiere deine Einkäufe.
- Tipp 5: Koche selbst.
- Tipp 6: Sei offen für neues.
- Tipp 7: Achte auf Proteine. Esse mehr Hülsenfrüchte, ersetze Fleisch mit Tofu, Tempeh, Seitan oder Nüsse.

Steve's Lieblings Produkte im Laden:

- Oatlys Koch- oder Schlagrahm.
- Beliefs Produkte sind perfekt fürs Frühstück oder auch Jogurt Sösschen.
- Migros eigene Produkte: V-Love Produkte oder die Veganen M-Budget Produkte, Beyond Meat.
- Coop Eigenprodukte: Karma, Qualité Prix hat auch viel Veganes.
- Alnatura ist auch eine gute Möglichkeit.
- Halte Ausschau nach diesen Symbolen auf Lebensmitteln wie jegliche andere Produkte:



Umgang miteinander im Team

Im hektischen Arbeitsalltag bleibt oft wenig Zeit, um innezuhalten und bewusst miteinander umzugehen. Doch gerade im Team ist Achtsamkeit der Schlüssel zu einem respektvollen Miteinander, klarer Kommunikation und nachhaltiger Zusammenarbeit. Wenn wir lernen, aufmerksam zuzuhören, Rücksicht zu nehmen und präsent zu sein – für uns selbst und andere – entsteht ein Arbeitsklima, das Vertrauen, Motivation und gegenseitige Unterstützung fördert. Achtsamkeit im Team bedeutet, den Menschen hinter der Aufgabe zu sehen – und damit den Alltag menschlicher, ruhiger und wirkungsvoller zu gestalten.

Achtsamkeit im Team bedeutet, mit Offenheit und Respekt aufeinander zuzugehen. Es heisst, wirklich zuzuhören, bevor man antwortet, und wahrzunehmen, was die andere Person gerade beschäftigt. Oft reagieren wir automatisch – auf Stress, Kritik oder Zeitdruck – ohne den Moment bewusst zu erleben. Achtsamkeit hilft uns, innezuhalten und zu überlegen: Wie will ich jetzt reagieren? Diese kurze Pause verändert viel. Sie schafft Klarheit, Gelassenheit und Verständnis – für uns selbst und für andere.

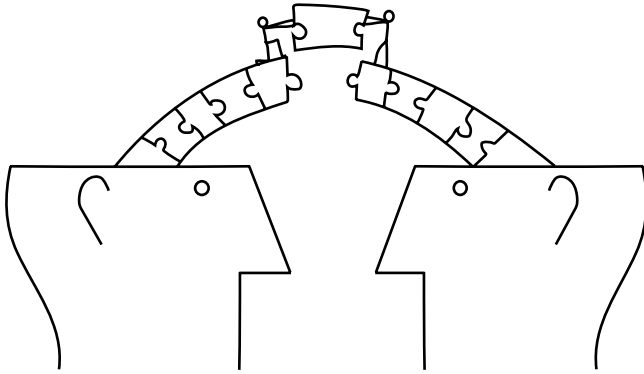
Im Teamalltag zeigt sich Achtsamkeit in vielen kleinen Gesten: in einem ehrlichen Dankeschön, einem freundlichen Blick am Morgen oder einem ruhigen Gespräch, wenn Meinungsverschiedenheiten entstehen. Sie zeigt sich auch darin, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen – etwa wenn man merkt, dass man gestresst oder ungeduldig reagiert hat. Solche Momente des Bewusstseins fördern Vertrauen und Offenheit, weil sie zeigen: Wir nehmen einander ernst, auch wenn es einmal schwierig wird.

Ein achtsames Miteinander wirkt sich nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf die Zusammenarbeit aus. Wenn Menschen sich respektiert und verstanden fühlen,

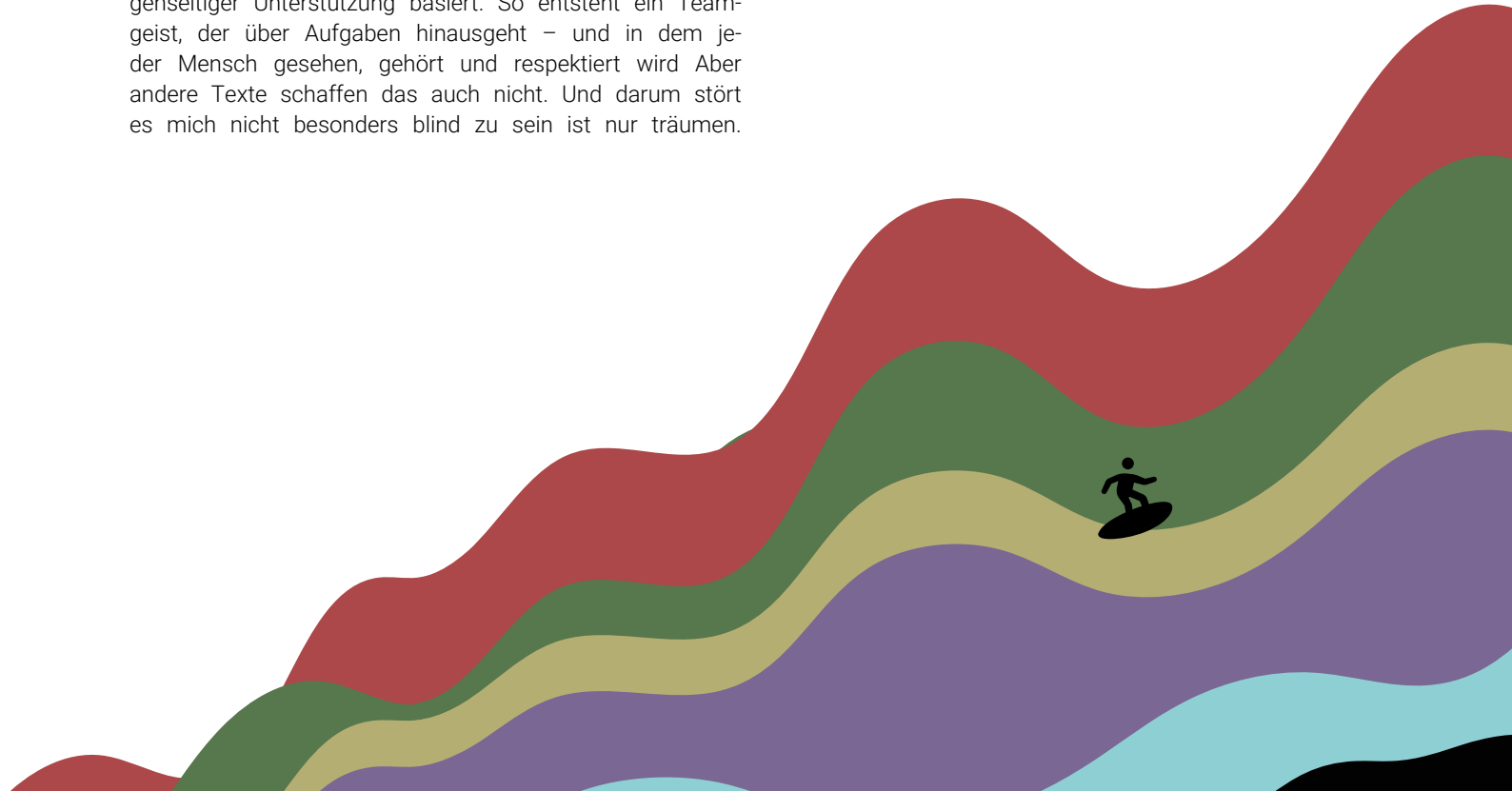
arbeiten sie motivierter, kreativer und mit mehr Freude. Konflikte werden früh erkannt und gelöst, bevor sie eskalieren. Zudem stärkt Achtsamkeit die psychische Gesundheit – sie hilft, Stress abzubauen und mit Herausforderungen gelassener umzugehen.

Führungskräfte und erfahrene Teammitglieder haben dabei eine besondere Rolle: Sie prägen durch ihr Verhalten die Kultur des Umgangs. Achtsames Führen bedeutet, zuzuhören, ohne sofort zu urteilen, klare Grenzen zu setzen und gleichzeitig Empathie zu zeigen. Es bedeutet auch, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Fehler als Lernchancen gesehen werden und in der jedes Teammitglied sich einbringen darf.

Doch Achtsamkeit ist keine einmalige Aufgabe, sondern ein Prozess. Sie lässt sich trainieren – durch kleine bewusste Momente im Alltag. Ein tiefer Atemzug, bevor man auf eine E-Mail reagiert. Ein kurzer Moment der Stille zwischen zwei Terminen. Ein Gespräch, das nicht nur auf Ergebnisse, sondern auch auf Beziehung achtet. Mit der Zeit wird diese Haltung selbstverständlich – sie verändert, wie wir miteinander umgehen, und macht den Alltag menschlicher.



Wenn wir lernen, achtsam zu handeln, schaffen wir ein Arbeitsumfeld, das auf Vertrauen, Wertschätzung und gegenseitiger Unterstützung basiert. So entsteht ein Teamgeist, der über Aufgaben hinausgeht – und in dem jeder Mensch gesehen, gehört und respektiert wird. Aber andere Texte schaffen das auch nicht. Und darum stört es mich nicht besonders blind zu sein ist nur träumen.



Empa

DIE STILLE MACHT DER AUFMERKSAMKEIT

Aufmerksamkeit ist mehr als nur ein kurzer Blick oder ein Nicken im Gespräch, sie ist das Tor zu echter emotionaler Intelligenz. Wer seine Gefühle verstehen und steuern will, muss sie zuerst wahrnehmen. Und wer andere wirklich begreifen will, braucht den Mut, hinzusehen, auch dann, wenn es unangenehm wird. Wenn wir aufmerksam sind, hören wir nicht nur Worte, wir spüren Zwischentöne. Die leichte Zögerung vor einem „Ja“, der Seufzer zwischen zwei Sätzen, der Tonfall, der mehr verrät als der Inhalt - all das öffnet die Tür zu Empathie. In diesem Raum entstehen Nähe und Verständnis. Besonders in Konflikten zeigt sich, wie mächtig dieser Fokus sein kann: Wer nicht nur seine eigenen Verletzungen sieht, sondern die Beweggründe des Gegenübers, schafft einen Moment der Verbindung, oft der erste Schritt zur Lösung.

DER UNSICHTBARE ERFOLGSFAKTOR

In der Arbeitswelt wird Aufmerksamkeit schnell zum Gamechanger. Führungskräfte, die nicht nur auf Excel-Tabellen, sondern auf die Stimmung im Raum achten, bauen Vertrauen auf und damit Teams, die mehr geben als das Nötigste. In Konflikten kann ein kleiner Perspektivwechsel Wunder wirken: Statt auf dem eigenen Standpunkt zu beharren, lohnt es sich, neugierig zu fragen: Was bewegt mein Gegenüber gerade wirklich?

Gefühlschaos

EMPATHIE OHNE SELBSTVERLUST

Doch Empathie hat auch ihre Schattenseite. Wer zu sehr mitschwingt, verliert sich leicht im Gefühlschaos anderer. Die Folge: Erschöpfung, Überforderung, manchmal sogar Manipulation. Die Kunst liegt darin, präsent zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren. Bewusste Abgrenzung bedeutet nicht Kälte, sondern Selbstfürsorge. Es heisst, Grenzen zu ziehen, „Nein“ zu sagen, wenn es nötig ist, und die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren

Der Preis von Durchschnittlichkeit

Gehört die Benutzung von KI zu deinem Alltag?

Kannst du ohne KI?

Brauchst du KI für soziale Interaktionen?

Bist du jemand, der Bilder und Videos hinterfragt?

Weisst du wie KI funktioniert?

Und weisst du was mit den Wörtern passiert, die du an sie schickst?

Die Fehlerquoten der KI-Modelle sind tendenziell steigend.

Die Überzeugung womit KI seine Antworten «formuliert», führt dazu, dass weniger Menschen es wirklich hinterfragen.

KI-generierte Ratgeber Bücher haben schon zu tödlichen Fehlern geführt.

KI ist nicht neutral, da sie an menschlichen Daten trainiert wird und damit auch beeinflusst werden kann.

Menschen, die mit Hilfe von KI-Assistenten schreiben, werden davon unterbewusst beeinflusst.

«Intelligenz» ist ein irreführender Begriff, denn es versteht weder was du ihm sagst, noch was es dir antwortet – es handelt sich im Grunde genommen nur um Wahrscheinlichkeitsberechnungen.

Das Schreiben mithilfe von KI führt zu verringerter Hirnaktivität.

SCHO



Quellen
Unzuverlässigkeit
Falschinformationen



Quellen
Hirnaktivität
Unterricht
Einfluss

GWÜSST?



Video von Kurzgesagt - Dauer 11:50 (Deutsch)

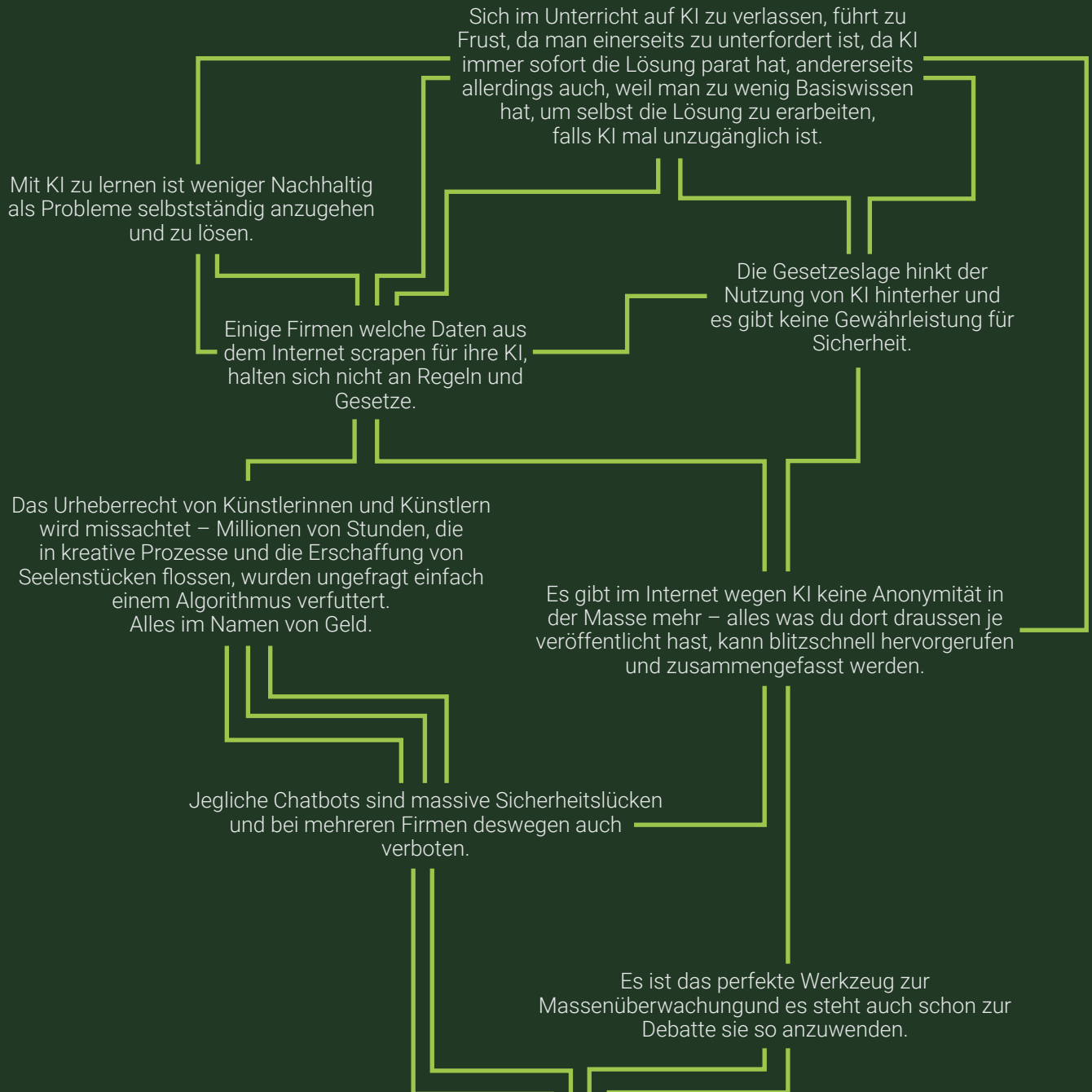
Eine Bedrohung für unsere Wissensbibliothek

Das Problem fängt dann an, wenn jemand den generierten Text nicht auf Fakten checkt und ihn für etwas verwendet, wie beispielsweise eine Studie, ein wissenschaftlicher YouTube Kanal oder auch eine Wissensdatenbank wie Wikipedia, haben Halluzinationen welche faktische inkorrekt sind, plötzlich eine «vertrauenswürdige» Quelle und kann von einem Laien nicht mehr als Fehler erkannt werden. So verbreitet sich ein Fehler der KI in den Grundbausteinen des Wissens der allgemeinen Gesellschaft.

Wie unterscheiden wir dann noch richtig von falsch, ohne das Gebiet studiert zu haben? Im neusten Report der WEF, liegen Fehlinformationen mittlerweile schon auf Platz 4 der grössten Bedrohungen für die Menschheit.

Der ELIZA-Effekt

ELIZA ist der Name eines Computerprogramms, welches von Joseph Weizenbaum zwischen 1964 – 1966 entwickelt wurde. Es war wie ein sehr rudimentärer Chatbot, welcher über verschieden Skripte unterschiedliche Gesprächspartner simulieren konnte. Das berühmteste dieser Skripts war DOCTOR, welches eine sehr oberflächliche Simulation eines Psychotherapeuten war. Die Reaktion der Testpersonen schockierte Weizenbaum, als ein grosser Teil von ihnen begann dem Programm Empathie zuzuschreiben und die Antworten als intelligent und menschlich beschrieben. Dieses Phänomen, dass Menschen textbasierten Dialogsystemen Gefühle und Intelligenz zusprechen, wurde somit ELIZA-Effekt genannt. Heutzutage hat er die Gesellschaft so sehr wie noch nie im Griff. Glaubwürdige Chatbots und eine globale Vereinsamungskrise spielen dabei eine grosse Rolle. Schlagzeilen von Personen, die sich in Chatbots verliebt haben und sich davon vom Attentat bis zum Suizid beeinflussen liessen, sind mittlerweile Realität.





Quellen
Datensammeln

Anonymität im Internet?

Tatsächlich ist dies ein Thema über das viel diskutiert wird. Vor allem im Rahmen der Strafverfolgung und illegaler Aktivitäten wird der Onlinedatenschutz oft auch kritisiert. Zurecht, denn was in gewissen Teilen des Netzes passiert, ist auf die schlimmste Art und Weise unvorstellbar. Jedoch gehen wir bei diesem Argument davon aus, dass diese Daten nur an Menschen gehen, die unser Bestes wollen.

Datenlecks gibt es immer wieder und dann gelangen all diese Daten in die Hände von irgendjemanden. Ein konkretes Beispiel ist der Fall von Discord im Oktober 2025, wo die Bilder der Identitätskarten von 70'000 Nutzer:innen geleakt wurden. Ein ganzer Schwarzmarkt existiert, wo persönliche Daten für viel Geld verkauft werden. Meist für Scams, Phishing oder andere Arten von Identitätsmissbrauch. Klar kann man solches den Behörden melden, doch auch in diesen Fällen gilt: Was ins Internet gelangt, kriegst du nie mehr weg. Also, wessen Sicherheit hat nun Vorrang?



Dokumentation
von Arte -
Dauer 51:50 (Deutsch)

Source Identifiers

Wenn es gerade um Datensammlung geht. Generell versuchen jegliche Webseiten und Dienste dich zu tracken – ist der Service gratis, bist du bzw. deine Daten das Produkt. Normalerweise denkt man da an Cookies und Trackers, doch es gibt noch eine unauffälligere Art und Weise wie Dienstleistungen wie Spotify und YouTube dich verfolgen und mit anderen Personen in Verbindung bringen können. Geht man auf «Share» oder «Teilen» und kopiert man den Link wird dieser meistens etwa so aussehen:

[https://youtu.be/
dQw4w9WgXcQ?si=tRIUG6JNSHXvTh](https://youtu.be/dQw4w9WgXcQ?si=tRIUG6JNSHXvTh)

[https://www.telebaern.tv/mini-firma/angebote-
fuer-berufliche-integration-161458501?utm_
source=shared-copyToClipboard&utm_
medium=shared&utm_campaign=Social%20Media](https://www.telebaern.tv/mini-firma/angebote-fuer-berufliche-integration-161458501?utm_source=shared-copyToClipboard&utm_medium=shared&utm_campaign=Social%20Media)

Beim markierten Teil handelt es sich um sogenannte Source Identifiers. Diese werden verwendet, um deine Aktivität auf Webseiten zu verfolgen. Darin enthalten sind Informationen woher du kommst, welches Endgerät du verwendet hast (PC, Handy, ...) und sogar mit wem du im Kontakt stehst. Wenn nämlich jemand, dem du diesen Link mit einem Source Identifier geschickt hast, draufklickt, seid ihr dadurch miteinander in Verbindung gestellt.

Man kann sie jedoch rauslöschen und der Link wird immer noch funktionieren.

Falls die generative KI im Bereich Video, Foto und Ton sich weiterhin verbessern sollte, wird alles ihre Glaubwürdigkeit verlieren, egal ob vor Gericht, in der Freizeit, im Beruf usw.

Sobald sich Bilder, Videos und Tonaufnahmen von dir im Internet befinden, kannst du in jeglichen Situationen generiert werden. Video eines sexuellen Akts, Foto einer Straftat, Audioaufnahme von problematischen Aussagen – alles ist möglich.

Generative KI wird bereits verwendet, um gezielte Scam Angriffe durchzuführen, sowie auch Erpressung und sexuelle Nötigung. Davon sind auch Minderjährige betroffen, also postet **bitte** keine Bilder eurer Kinder auf Social Media Plattformen oder zensiert wenigstens ihre Gesichter.

KI-Konzerne veröffentlichen keine genauen Daten zu Wasser- und Stromverbrauch, jedoch steht fest, dass KI vor allem in der Trainingsphase eines neuen Modells eine massive Rechenleistung, somit auch eine hohe Menge Wasser und Strom, benötigt.

Was in den Trainingsphasen meist unschuldig als «Reinforcement Learning with Human Feedback (RLHF)» bezeichnet wird, sind Millionen von Arbeiterinnen und Arbeitern in Drittweltländern, welche zu ausbeuterischen und psychisch komplett unzumutbaren Umständen angestellt sind.

Die Dörfer rund um gigantische Datenzentren werden meistens unbewohnbar für Mensch und Tier aufgrund der Ressourcenabzapfung und der Lärm- und Lichtverschmutzung. Jedoch können Anwohnende auch nicht einfach wegziehen, da die Immobilie wegen dieser Umstände jeglichen Wert verloren hat. Solche Monster-Datenzentren werden die Zukunft sein, da bei einem Datenzentrum gilt «je grösser, desto effizienter», und es wird immer mehr Leistung für grössere Modelle benötigt.

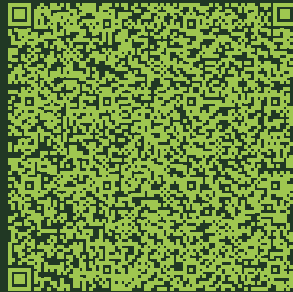
Quellen
Phishing
Nötigung
Massenüberwachung



Was will ich aussagen?

Mein Ziel ist es nicht, die Benutzung von generativer KI zu verteufeln.

Persönlich bin ich zwar ein starker Gegner, jedoch soll es jeder Person selbst überlassen sein, ob sie diese nun verwenden wollen (dabei schaue ich auch wieder jegliche Firmen an, die versuchen einem irgendwelche KI-Features aufzuzwingen). Auf was ich jedoch bestehe, ist, dass DU dir bewusst bist, was sich hinter diesen generierten Textblöcken abspielt, welche das KI-Modell deiner Wahl ausgibt.



Quellen
Sicherheitslücken



Das Leben neben einem gigantischen Datenzentrum
Dauer 13:33 (Englisch)

Du gibst ein Prompt ein – nur ein paar Wörter, vielleicht eine halbe Minute Aufwand für dich. Das KI-Modell, welches mit einer undeklarierten Menge Wasser und Strom an Daten von wahrscheinlich unwissenden und unwillentlichen Urhebenden trainiert- und von Millionen von Menschen in ausbeuterischen Arbeitsumständen raffiniert wurde, formuliert dir durch Wahrscheinlichkeitsrechnungen der durchschnittlichste Satz als Antwort. Sie versteht dabei weder Satire, noch Humor, noch Nuance, noch Kontext, und verbraucht eine weitere undeklarierte Menge an Wasser und Strom eines kleineren Dorfes irgendwo in den USA, wo vielleicht mittlerweile jegliche Fauna fehlt, da der stetige Lärmpegel und Vibration des Datenzentrums sie verjagt hat. Der generierte Satz erscheint auf deinem Screen – eine Imitation eines Menschen, der dich vergessen lässt, dass du mit einem lernfähigen Algorithmus schreibst. Du hast Glück aus Erfahrung zu wissen, dass eine Angabe in der Antwort nicht stimmt – für jemanden, der in diesem Bereich nicht dein Wissen hat, hätte es plausibel geklungen – und du korrigierst die KI. «Entschuldigung, das war mein Fehler» Das KI-Modell fängt wieder an zu rechnen...

Wenn man für die Tagesstruktur etwas Motivation benötigt

Wurzeln schlagen

Alles begann während eines Ausflugs in die Landi. Ursprünglich auf der Suche nach einem Katzenbaum, startete ich auf eine Grönlilie. Sie war von den anderen Pflanzen rundherum eingequetscht und ihre Blätter waren angerissen, fahl und teilweise sogar braun. Nach einer kurzen Recherche, ob sie für meine Katze giftig sein könnte, kaufte ich sie spontan. Ich war fest dazu entschlossen sie wieder gesund zu pflegen, auch wenn ich mich vorher noch nie um eine Pflanze gekümmert hatte. Vier Jahre sind seither vergangen und irgendwie haben meine grünen Mitbewohnenden für ein Umdenken gesorgt.

Struktur

Was man nicht wirklich liest, wenn man nach den Vorteilen von Zimmerpflanzen sucht, ist der Fakt, dass man mehr oder weniger dazu gezwungen wird, sich an eine Routine zu gewöhnen. Die Grönlilie ist zum Glück eine Anfängerpflanze, sonst hätte sie die ersten Wochen meines Giessverhaltens, bis auch ich zu dieser Realisation kam, wahrscheinlich nicht überlebt. Das erste Mal in meinem Leben öffnete ich die Kalender App auf meinem Handy, um mir Termine und Reminder einzuschreiben – nämlich einmal in der Woche Giessen und einmal täglich nach der Pflanze sehen. Gefolgt von Geburtstagen. Dann Termine. Dann Hausaufgaben. Mittlerweile habe ich alles im Kalender und es gehört für mich zum Tagesablauf, am Morgen die Storen hochzuziehen und am Abend nach meinen Pflanzen zu sehen.

Verantwortung

Meine Theorie, wieso ausgerechnet eine Pflanze mich davon überzeugen konnte einen Kalender zu führen und nichts anderes zuvor: Ähnlich wie Haustiere, können es sich auch Zimmerpflanzen nicht aussuchen, bei dir zu wohnen. Während Tiere allerdings ihren Hunger oder Wunsch nach Aufmerksamkeit vokalisieren können oder dir vielleicht zwischen den Beinen hin und her laufen, dursten und hungern Pflanzen vor sich hin. Sie können nicht davonlaufen, können dich nicht anbellern... Eines Tages blickte ich zu meiner Grönlilie in der Zimmerecke und sah noch mehr braune und fahle Blätter als am Tag, an dem ich sie gekauft habe. Dies war der Moment, in dem ich dann endlich meinen Kalender öffnete.

Meine aktuellen grünen Mitbewohner

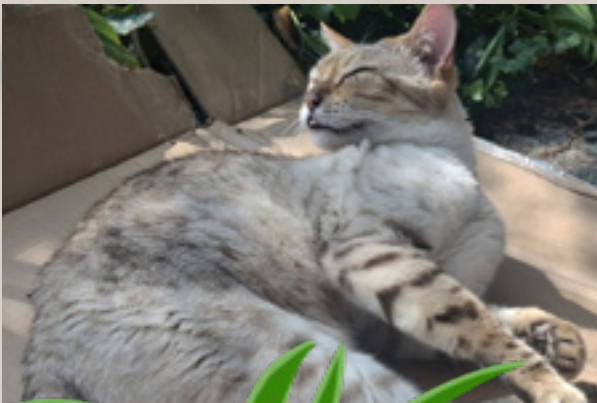




Freude an kleinen Dingen

Monate vergingen, ich schaffte es tatsächlich das erste Mal in meinem Leben meine Routine zu behalten, und nach einem Jahr ging es der Grünlilie blendend. Viele neue Blätter, keine braunen Spitzen mehr, ein saftiges grün. Mittlerweile war die Pflanzenfamilie auch um ein paar Mitglieder gewachsen. Neu waren ein Bogenhanf, eine Strahlenaralie, ein Drachenbaum, eine Monstera und eine Kalanchoe, welches ich vom Austrocknen auf der Fensterbank in unserem Wohnzimmer rettete. Jedes kleine, neue Blättchen und jede Knospe war für mich ein riesiger Erfolg. Voller Begeisterung schickte ich jedes Mal ein Foto davon an eine Kollegin, die ebenfalls Pflanzen hatte. Es war ein grosses Erfolgserlebnis für jemanden, der sonst mehr für Chaos bekannt war, eine solche Routine und Planung einhalten zu können, dass die Zimmerpflanzen tatsächlich eine Überlebenschance hatten und sogar wachsen konnten.

Sein Name ist Riley - er weiss was er getan hat



Mit Rückschlägen umgehen

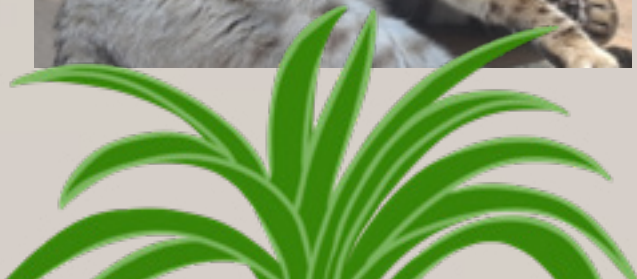
Niemand erwähnt es gerne, aber es geht nicht immer gut. Manchmal kauft man eine kranke Pflanze, manchmal giesst man sie doch etwas zu viel, manchmal ist das Wasser zu kalkig, manchmal kommt eine Pflanze auch einfach nicht mit den Räumlichkeiten zurecht. Unglückliche Erfahrungen zu sammeln, gehört leider auch dazu. Efeu musste mir dreimal wegsterben, bevor ich den Dreh mit dem Giessen raus hatte. Venusfliegenfallen mussten viermal sterben, bevor ich aufgab nach meinem Fehler zu suchen. Eine Alokasia und meine Monstera waren leider nicht mehr zu retten, nachdem meine Katze an sie rankam, ihre Töpfe umwarf und die meisten Wurzeln gekappt wurden.

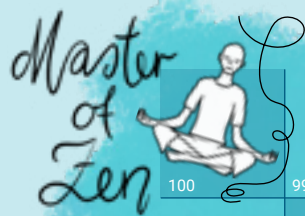
Dem aufmerksamen Lesenden ist vielleicht auch aufgefallen, dass in meiner aktuellen Familie auch eine ausgewachsene Grünlilie fehlt. Leider ist auch sie am selben Tag meiner Katze zu Opfer gefallen. Sie war plattgedrückt, also hat er sich wahrscheinlich draufgelegt, und das Trauma reichte aus, dass ich nur noch zusehen konnte, wie nach und nach alle Blätter abstarben. Ein ironisches Ende für die Pflanze, die mir Struktur und Reminders beigebracht hat... Meine Katze konnte dies nämlich nur anrichten, weil ich an dem Morgen vergessen hatte, die Türe zu meinem Zimmer zu schliessen.

Trotzdem...

Ich bin wirklich froh darüber, dass ich Pflanzen für mich entdeckt habe. Neben mittlerweile bekannten und teilweise umstrittenen Effekten wie Luftfilterung, Verbesserung des Raumklimas und beruhigende Wirkung, haben sie mir auch unerwartete Vorteile gebracht. Sie sind eine Konstante in meinem Leben und belohnen mich für meine eingehaltene Routine mit ihren neuen Blättern und gesundem Aussehen. Äusserst empfehlenswert ;)

Geschrieben und Illustriert von Ares 





Leiterli-Spiel

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
				Du landest hier, nach deiner Yoga-Übung					
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	Bist du eher Team Kaffee oder Tee? Suche, Lande & genieße!								
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
									Tic, Tac, Toe.. No winner - oh no! Don't be sad, it's just one field back!
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
									Löse diese Rechnung: $100 : 2 + 5 =$ nächstes Feld
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	

START

DAS LEITERLI - SPIEL

Dazu benötigst du:

- » 1 Stift
- » 1 Spielwürfel *



SPIEL & SPASS DURCH

8-SAMKEIT



* DO IT YOURSELF!

Step 1:



Schneide die
Vorlage aus

Step 2:



Falte alle Kanten &
leime die blauen Laschen et Voilà!

Step 3:



Quelle: www.provence-info.de

LAVENDEL

der Lavendel, Genitiv: des Lavendels,
Plural: die Lavendel, Berndtsch: dr Lavendu



Frag den Steve

Unsere Frage an Steve:

«Deine pixligen Haare färben sich, je nachdem wie deine Stimmung ist, richtig? Wenn deine Haare mal feuerrot sind... was tust du, um z.B. gelb – also wieder fröhlich – zu werden?»

SUDOKU

5	1	9		3			7
				5			1
3							
		1			5	4	7
8			3		4	1	2
4	6	7		2	9	5	
			2				5
	4		5		1		2
6	5	2	7	4			9

Schwierigkeitsgrad: Schwierig

Autor: Antigona Esati

Einst von meiner Sehschwäche getäuscht,
lief ich mit voller Fahrt in eine geschlossene Glastür. Barn!
Kopf gestossen. Sofort färbten sich meine Pixel rot – ein klares
Zeichen meiner aufsteigenden Frustration.
Testergebnisse meiner Selbstanalyse haben ergeben:
Als Holohuman habe auch ich meine Schwächen. Durch
Akzeptanz und einige, sehr am Menschen orientierte Atemzüge,
beruhigen sich meine Pixel zu Orange (neutral). Wenn ich meinem
System noch ein scherzhaftes Lachen hinzufüge, werden meine
Pixel gelb (fröhlich). Lachen wirkt also! So gehe ich mit meiner
Tollpatschigkeit um – immer bereit für das nächste Abenteuer!

Was immer Dich bewegt – Steve ist für Dich da!

Stelle Steve deine Frage
oder erzähl ihm deine
Story per Mail an:
steve@gewa.ch

Mit etwas Glück, wird dir Steve in der nächsten
GEWÄGTER Ausgabe antworten!
Also, mach mit!





Feedback zum
gewagter?

Meldet uns gerne
euere Gedanken
und Anregungen an:
digihub@gewa.ch