



Magazin der  
**Freund\_innen des HUMANISMUS**  
#jetztHumanismus

# Mit allen Sinnen!

## Die Freund\_innen des HUMANISMUS

unterstützen die Ziele des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg: als Mitglied, Fördermitglied, Spender\_in, ehrenamtlich Engagierte\_r oder Netzwerkpartner\_in. Sie alle übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, um eine freiheitliche und an Menschenrechten orientierte Kultur zu stärken.

## Der Freund\_innenkreis

setzt sich für eine tolerante Lebensweise ein – für eine freie Entfaltung in sozialer Verantwortung. Die Freund\_innen teilen die Überzeugung, dass allein Menschen ihr Zusammenleben gestalten. Sie pflegen Mitmenschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

# Liebe Freund\_innen des HUMANISMUS,

die vierte Ausgabe unseres Magazins widmet sich ganz unseren Sinnen. In einer Zeit des Rückzugs und des Verzichts zum Wohle aller, findet unser Sinneserleben nur eingeschränkt statt. Seit Monaten berühren wir unsere Freund\_innen und Großeltern nicht mehr. Unser Geruchssinn ist durch die Maske getrübt. Kunst und Kultur finden, wenn überhaupt, nur noch im Virtuellen statt. Auf das Erleben eines fremden Urlaubsortes mit all seinen Gerüchen und Wetterstimmungen mussten wir weitestgehend verzichten.

Dabei ist es längst kein Geheimnis mehr, wie lebensnotwendig und vitalisierend Berührungen und gemeinschaftliche Erlebnisse sind. Wir haben acht ausgewählte Freund\_innen erzählen und uns ihre ganz individuellen Erfahrungen schildern lassen. Wie haben sie die Zeiten von Entbehrung erlebt? Welche persönlichen Strategien haben sie entwickelt, um „über die Runden zu kommen“. Welche persönlichen Entdeckungen haben sie gemacht. In den Gesprächen ging es unter anderem um Lieblingsmusik, Phasen der Stille und Lieblingsrezepte. Tauchen Sie ein in diese kurzen Portraits. Mit Sinn und Sinnlichkeit.

Eine genussvolle Lektüre!

**Ihr Freund\_innenkreis  
im Humanistischen Verband  
Berlin-Brandenburg**

*Was gefällt Ihnen in diesem Magazin besonders?*

*Welche Themen sind für Sie interessant?*

*Senden Sie uns gerne Ihre Anregungen, Feedback und Kritik an:  
freunde@hvd-bb.de*



## Inhalt

### PANORAMA

**4 Mut zur Zukunft**

### GEDANKENRAUM

**6 Mit allen Sinnen**

### MENSCH SEIN

**10 Warten auf 007**

### MENSCH SEIN – IM GESPRÄCH MIT ...

**12 Christiane Gehrke & Svenja Bhatti**

**16 Anna Kunst**

**17 Erik Lautenschläger**

**18 Robert Pittorf**

**19 Martin Brümmer**

**20 Seynabou Dème**

**21 Ralf Schöppner**

### UNTERSTÜTZEN

**22 Kleine Wundertüten**

**24 Unser Corona-ABC  
der Sinne**

# Mut zur Zukunft!

**Wir garantieren:  
Unsere JugendFEIERn  
finden statt.**



**Liebe Freund\_innen, es bleiben außergewöhnliche Zeiten. Niemand weiß, wie lange die Maßnahmen gegen das Corona-Virus noch in Kraft bleiben. Die Gesundheit aller Menschen geht vor, keine Frage. Aber das Leben wartet nicht – Pandemie hin oder her ...**

Hinter uns liegt ein kräftezehrendes Jahr, beruflich und persönlich. Nun endlich gibt es erste Lichtblicke – die Impfkampagne steht in den Startlöchern, es gibt Aussicht auf einen Sommer mit mehr Bewegungsfreiheit. Und dennoch kommen diese Lichtblicke wohl zu spät für unsere JugendFEIERn. Schon jetzt ist klar, dass es diesen einen Moment für die jungen Menschen auf einer Bühne, während Hunderte oder gar Tausende applaudieren, nicht geben wird. Wir wissen heute: Auch wenn die Veranstaltungshäuser überhaupt öffnen, werden wir nur JugendFEIERn im kleinen Kreis anbieten können.

Unsere JugendFEIERn haben eine lange Tradition und Geschichte, im nächsten Jahr feiern wir ihr 170-jähriges Bestehen. Bei uns in den humanistischen Verbänden Berlin und Brandenburg sind sie der wichtigste Bestandteil unserer weltanschaulichen Arbeit. Humanistische Lebensfeiern sind im Leben eines jeden Menschen ganz besondere Augenblicke.

Der Wunsch, Ereignisse wie die Geburt oder den Übergang vom Kind zum Erwachsensein zu feiern und dieses Erlebnis mit der Familie, Angehörigen und Freund\_innen zu teilen, ist so alt wie die Menschheit selbst. Mit unseren humanistischen JugendFEIERn bringen wir den Menschen unsere Weltanschauung in die eigenen Familien, begleiten sie und zeigen auf, wie wir uns eine rein diesseitige Welt vorstellen.

Auch in diesem Jahr freuen sich rund 10.000 Jugendliche in Berlin und Brandenburg auf ihre JugendFEIER, um symbolisch Abschied von der Kindheit zu nehmen. Die JugendFEIER ist das große Fest für 13- und 14-Jährige – ein entscheidendes Ritual beim Erwachsenwerden. Das Leben zu feiern und für einen Moment Auszeit vom Alltag zu nehmen, ist besonders in Krisenzeiten wichtig. Rituale geben Halt und das Gefühl, sich nicht von der Corona-Pandemie unterkriegen zu lassen.

Wir gehen deshalb in diesem Jahr neue Wege. Die Schüler\_innen müssen mit Homeschooling und den Kontaktbeschränkungen seit einem Jahr viel ertragen. Statt unsere JugendFEIER zu verschieben oder gar ausfallen zu lassen, sprechen wir nun eine Veranstaltungsgarantie aus: Entweder arbeiten wir mit einem Coronatest-Programm und einer stark reduzierten Teilnehmer\_innenzahl oder, wenn dies nicht geht, mit einer innovativen und ausgefeilten digitalen Variante. Digital heißt dabei weit mehr als einfach nur ein Video anzuschauen: Die Teilnehmenden werden zu einer individuell für sie ausgerichteten Onlineübertragung zum gebuchten Termin eingeladen. Zudem erhalten die Jugendlichen und Eltern eine JugendFEIER-Box nach Hause mit wichtigen Hinweisen zum Ablauf, Präsenten, Tipps für passende Kleidung und Ideen für die Anwesenden, um diesen Tag für die Jugendlichen zu einem besonderen zu machen.

Machen wir uns nichts vor, natürlich ist dies keine perfekte JugendFEIER, wie wir sie uns wünschen. Dennoch haben die Kolleg\_innen hier etwas Beindruckendes auf die Beine gestellt, das trotz der schwierigen Bedingungen ein würdiges und unvergessliches Ereignis darstellt. Es gilt unsere Garantie: die JugendFEIERn finden statt!

Weitere Informationen zur JugendFEIER finden Sie unter: [www.humanistisch.de/jf-berlin](http://www.humanistisch.de/jf-berlin).

## ZU DEN AUTOR\_INNEN

**Katrin Raczynski**  
ist Vorstandsvorsitzende und lenkt den HVD Berlin-Brandenburg seit 2013. Des Weiteren ist sie Vorstandsmitglied des HVD Bundesverbandes.

**David Driese**  
ist seit 2018 Vorstand im HVD Berlin-Brandenburg und hat zuvor die Abteilung Bildung im Verband geleitet.

**Daten und Fakten zur JugendFEIER im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg:**  
**1852** erste JugendFEIER in Deutschland; damals hieß sie Jugendweihe, in Nordhausen (Thüringen), Pfarrer Eduard Balzer  
**1889** erste JugendFEIER in Berlin  
**ca. 2.500** Teilnehmer\_innen in Berlin  
**ca. 3.500** Teilnehmer\_innen in Brandenburg  
**ca. 12-14** Festveranstaltungen in Berlin  
**ca. 85-90** Feierstunden in Brandenburg  
**5 Monate** Vorbereitungsprogramm in Berlin  
**7 Monate** Vorbereitungsprogramm in Brandenburg  
**13** bekannte Grußbotschafter\_innen waren Franziska Giffey, Michael Müller, Klaus Wowereit, Kurt Krömer, Beatsteaks, Flake (von Rammstein), Joko Winterscheidt, Inka Bause, Sarah Conner, Luisa Neubauer, Mariama Jamanka (Olympiasiegerin 2018), Peter Fox, Gabi Decker

## Der Humanistische Verband in Zahlen:

**300.000** Klient\_innen  
**70.000** Schüler\_innen Lebenskunde  
**25.000** Freund\_innen des HUMANISMUS  
**8.400** Teilnehmer\_innen JugendFEIER  
**1.400** hauptamtliche Mitarbeiter\_innen  
**65** Einrichtungen

## KONTAKT

### JugendFEIER Berlin

Wallstraße 61-65 | 10179 Berlin

### Sprechzeiten:

**Jan.-Mai** Di 8-12 Uhr + Do 14-18 Uhr

**Jun.-Dez.** Di 9-12 Uhr + Do 14-17 Uhr

### Berliner Schulferien-Sprechzeiten:

Di 9-12 Uhr

**Tel:** 030 61 39 04 74

**Fax:** 030 61 39 04 89

**E-Mail:** [info@jugendfeier-berlin.de](mailto:info@jugendfeier-berlin.de)

[www.jugendfeier-berlin.de](http://www.jugendfeier-berlin.de)

# Mit allen Sinnen

Dass der Mensch nicht auf seine Vernunft zu reduzieren ist, trifft heute auf breite Zustimmung. Und kaum jemand teilt heute noch Aristoteles' Einschätzung, dass das glückliche Leben in der *vita contemplativa* bestehe, der ausschließlich philosophisch-kontemplativen Betrachtung der Welt. Einer Welt, die im 21. Jahrhundert, mit oder ohne Lockdown, kaum jemanden überhaupt noch zur Ruhe kommen lässt. Die meisten von uns sind daher eher geneigt, ihrer persönlichen *vita activa* nachzueifern und Descartes' Cogito zu einem „Ich *mache*, also bin ich“ umzuformulieren.

Auch die Empfehlung der Stoiker, uns auf das zu besinnen, was uns nicht genommen werden kann, das heißt unser Denken und unsere Urteile, scheint keine Abkehr von der Welt, sondern sogar eine Abkehr von uns selbst zu sein. Denn zu unserem Menschsein gehört mehr, zum Beispiel auch unser Körper, unsere Sprache, unsere Sinne oder die uns umgebende Kultur.

Dennoch bleibt verständlich, dass die Aufklärung die antike Bestimmung des Menschen als *animale rationale* noch einmal bemüht hat. Denn Kant ging es vor allem um eine Untermauerung unserer Autonomie. Nur wenn wir in der Lage sind, ohne Rekurs auf Autoritäten kritisch für uns selbst zu entscheiden, können wir auch ein moralisches Leben in Eigenregie führen. Nur wenn wir uns aus freiheitlichem Entschluss an Zwecke binden, die wir als vernünftig einsehen, bestimmen wir uns am Ende tatsächlich auch selbst und folgen nicht nur der Bestimmung durch andere oder einer äußeren Natur. Eine bis heute faszinierende Einsicht. Und vor allem eine etwas nüchterne.

**Denn zu unserem Menschsein gehört mehr, zum Beispiel auch unser Körper, unsere Sprache, unsere Sinne oder die uns umgebende Kultur.**

## Schöpferische Fantasie

So sieht es auch die auf die Aufklärung folgende Romantik. Für sie muss der Weg zum Kopf immer über das Herz gehen, Erkenntnis auch über die Sinne und das Empfinden vermittelt werden. Für sie ist der Mensch nicht nur ein vernunftbegabtes, sondern vor allem ein hochgradig fantasiebegabtes, sinnliches, *schöpferisches* Wesen, das sich spielerisch und kreativ auf seine Umwelt einlassen kann. „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er

spielt“, wie es Schiller in seinen Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen festhält.

**„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“**

Ein Mensch, der nur „aus Pflicht“, wie Kant es fordert, ethische Regeln befolgt, der handelt nicht wirklich

menschlich, sondern eher automatenhaft. Nur wenn Ethik und Ästhetik ineinandergreifen, so Schiller, wenn die sinnliche und vernünftige Seite unseres Menschseins zusammenspielen, bleibt Selbstbestimmung keine abstrakte Forderung mehr, sondern geht uns wortwörtlich in Fleisch und Blut über.

Hierzu bedarf es aber Bildung, oder richtiger: humanistischer Bildung. Es braucht eine pädagogisch angeleitete „Heranbildung“ des Charakters und des sittlichen Empfindens, sodass es zur Ausbildung von Charakterdispositionen kommen kann, die sich in tugendhaften Gewohnheiten niederschlagen. Nur so müssen wir nicht jedes Mal aufs Neue „kalkulieren“, ob etwas gut oder richtig ist, sondern können diese Unterscheidung auch intuitiv fühlen und tagtäglich *leben*. Nur auf diesem Weg kommt es, wie Herder sagt, zur Beförderung der Humanität in uns.

Eine Einseitigkeit in der Ausbildung der Geistes- und Gemütskräfte gilt es daher tunlichst zu vermeiden, denn schon Schiller sieht sehr genau, welche Folgen die Reduzierung der Vernunft auf einen rein technischen Sachverstand haben kann und was die kühl berechnende „Kaufmannsvernunft“ trotz wirtschaftlicher Erfolge alles nicht in den Blick bekommt.

## Der ganze Mensch

Ziel ist die Heranbildung eines „edlen“ und „schönen“ Charakters im ethischen Sinne, der auch tun *möchte*, was er tun kann, weil er es (aus Überzeugung) tun muss. Und wenn sich so unsere innere Freiheit am Ende der äußeren Erscheinung unserer Handlungen einschreibt, sind diese sogar „anmutig“ zu nennen. Die ästhetische Erziehung des Menschen hat die Entfaltung unserer Anlagen im Blick, sie zielt auf den ganzen Menschen.

Auf den mündigen und zur Empathie fähigen Weltbürger, den Kosmopolit, der sich kultiviert und in Eigenverantwortung aus freien Stücken auf kulturelle Unterschiede einlassen kann, die er als solche auch wertschätzt.

Denn die Romantik betont vor allem das Individuelle, das Partikulare, das Einzelne im Gegensatz zum Allgemeingültigen und Universellen. „Den“ Menschen gibt es für sie nur im Plural, eingebettet in unterschiedliche kulturelle Kontexte, Sprachen und Symbolsysteme. „Verstehen heißt, eine Entwicklung zu verstehen“, wie es in den aufkommenden Wissenschaften vom Menschen hierzu heißt, der Anthropologie und der Geschichte.

Zwar teilen wir heute nicht mehr den Glauben an Hegels „Scheinen der Idee“ im Sinnlichen, doch können auch wir noch immer „Sinn und Geschmack am Unendlichen“ finden, indem wir uns einer diesseitigen Welt und ihrer schier unendlichen Vielfalt zuwenden. Denn schließlich gilt ja: *individuum est ineffabile*, das Individuelle ist unerschöpflich, niemals lässt es sich zur Gänze begrifflich bestimmen oder feststellen. Und das hat auch sein Gutes. Denn wo eine Vielfalt der Erscheinungen nachvollzogen werden soll und wo neue Perspektiven ins Spiel kommen, da braucht es eine Wahrnehmung, die sich ohne konkrete Zielvorgabe *spielerisch* auf die Welt einlässt. Da braucht es eine selbstzweckhafte Begegnung mit den Dingen, die das Neue nicht von vornherein dem Alten und unseren Vorurteilen unterwirft.

**Die ästhetische Erziehung des Menschen hat die Entfaltung unserer Anlagen im Blick, sie zielt auf den ganzen Menschen.**

**Denn wo eine Vielfalt der Erscheinungen nachvollzogen werden soll und wo neue Perspektiven ins Spiel kommen, da braucht es eine Wahrnehmung, die sich ohne konkrete Zielvorgabe *spielerisch* auf die Welt einlässt.**

Ob es aber bei der Begegnung mit dem Schönen bloß zu einem „interessenlosen Wohlgefallen“ kommt, wie Kant meinte, sei dahingestellt. Richtig bleibt, dass eine verweilende und nicht zweckgebundene Wahrnehmung immer auch anderes sieht und anderes hört, als ein praktisches Interesse. Zudem können sich unsere Sinne (und wie Schiller meinte: auch unser Charakter) bei dieser Haltung „verfeinern“, können wir unser Empfinden und unsere Wahrnehmung *schulen*. Dadurch werden wir empfänglicher sowohl für die „feinen Unterschiede“ als auch die großen Zusammenhänge.

## Sentire Aude!

Durch einen ausgebildeten Geschmack fächert sich unsere Wahrnehmung immer weiter auf und durch ein genaueres *Hinsehen* und *Hinhören* werden wir hellhörig für sublimen Unter- und Zwischentöne, für Nuancen und Übergänge. Gerade auch im Zwischenmenschlichen, wo es ja oft genug darauf ankommt, was „zwischen den Zeilen“ gesagt wird.

Während unser Denken ein geistiges Probehandeln bleibt und uns immer auch ein Stück weit von der Welt distanziert, überbrückt Wahrnehmung selbst größere Entfernungen. Sie platziert uns inmitten eines weltoffenen Hier und Jetzt und eröffnet Spielräume für unser Handeln. Eine Offenheit, die wir auch von der Begegnung mit Kunstwerken kennen. Denn auch diese lassen bekanntlich verschiedene Interpretationen und Deutungsebenen zu.

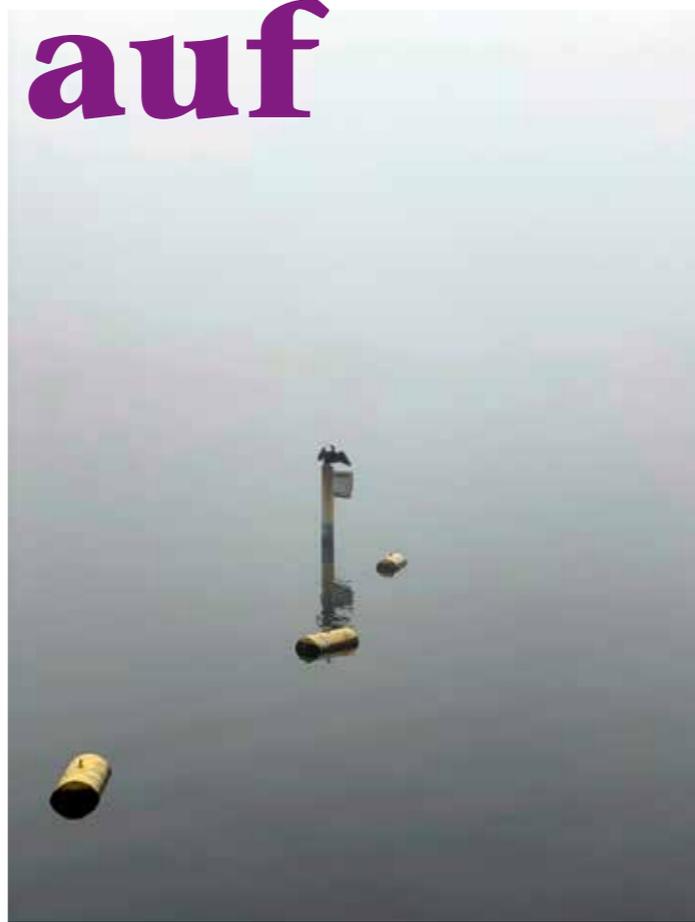
Aber auch eine Kochkunst oder ein Fotohobby lassen sich weiter ausbilden, können weiter eingeübt und perfektioniert werden. Und gerade jetzt, wo unsere persönliche Freiheit Einschränkungen unterliegt, sollten wir uns an die ästhetische Dimension unseres Menschseins erinnern, die zum Betätigungsfeld unserer Fantasie und unserer Freiheit werden kann, wenn wir sie nur lassen. Denn auch, wenn uns zurzeit viele Sinneseindrücke versagt sind, so gilt das doch nicht für alle. Sentire Aude! Habe Mut, Dich Deiner Sinne zu bedienen!

### ZUM AUTOR

**Dr. Romanée Zander**  
leitet das Humanistische Vorsorgetz und berät Menschen zur Gestaltung und Absicherung ihrer Lebensweisen. Er hat in den Fächern Philosophie und Psychologie zum Thema Kommunikation promoviert.

# Warten auf 007

*Mir wird klar in diesen  
Tagen des Lockdowns,  
wie fragil und  
vergänglich das Liebgewonne  
sein kann.*



## Vom Sinn der Sinnlichkeit

Wo sind Sie, Mr. Bond?! Wenn ich in diesen Tagen an meinem seit Ewigkeiten verschlossenen Filmtheater vorbeigehe, kommt es mir wie ein Museum vor. Die Faszination, die es immer auf mich ausübte: nur noch Erinnerung. Die Marmortreppen, die man erstmal hochsteigen musste, um in cineastische Anderwelten verreisen zu können. Der Geruch von frischem Popcorn. Das geschäftige Gemurmel im Foyer. Das Gewusel vor der Kasse, personalifizierte Vorfreude auf Jennifer Lawrence, Mads Mikkelsen und Co. Die bloße Anwesenheit der anderen Kino-Gläubigen. Kompliz\_innen im Geiste, obwohl man sie nicht kennt. Diese gespannte Atmosphäre, wenn man den Kinosaal betritt. Das Knarzen der Kinosessel, bevor das Licht ausgeht. Ich liebe es. Kein Streamingdienst der Welt kann das toppen.

Doch was noch vor Kurzem selbstverständliche Realität war, ist es nicht mehr. Mir wird klar in diesen Tagen des Lockdowns, wie fragil und vergänglich das Liebgewonne sein kann – und wie wichtig es sein wird, die kulturellen Kräfte des Lebens mehr

wertzuschätzen, wenn die Krise überstanden ist. Die Sinnlichkeit des Kinos und der Theater: sie fehlt mir zum Aufbau von Resilienz, zur Stärkung meiner Selbstheilungskräfte. Dass Gottesdienste hingegen weiterhin stattfinden dürfen – begründet unter anderem damit, sie würden den Menschen die Auswirkungen der Corona-Maßnahmen erträglich machen – erlebe ich als grotesk und skandalös.

## Sinneserfahrungen intensivieren – lebensstärkend mit und ohne Corona

Woher kommt das Heilsame solcher Sinnlichkeit? Sinneserfahrungen stellen laut dem Philosophen Wilhelm Schmid einen Zusammenhang her, der so fundamental ist, dass wir ihn für gewöhnlich übersehen – den zwischen uns und der Welt. Wir wüssten schlicht nichts von ihr, wenn wir nichts mehr sehen, nichts mehr hören, nichts mehr

schmecken, riechen und tasten könnten. Deshalb sind die Sinne für Schmid wichtiger als das Denken. Im Kontrast zum berühmten „Ich denke, also bin ich“, Cogito ergo sum, worin Descartes am Beginn der Neuzeit den Kern des Menschseins sah, müsste es für Schmid eher heißen: „Ich berühre und ich werde berührt, also bin ich“ – Tango tangor ergo sum.

## Rituale helfen – täglich auf die Kraft der Sinnlichkeit setzen

Leichter gesagt als getan in einer Zeit, in der ermutigende, tröstende, liebevolle Umarmungen Mangelware sind. Das Digitale ist häufig die einzige Möglichkeit, überhaupt in Beziehung zu sein. Doch wird das Unbefriedigende, das Nicht-Nährende daran, sehr offenkundig und spürbar für viele. Ohne sinnliches Erleben jenseits des Bildschirms spüre ich das Leben nicht richtig. Stattdessen geht es für mich immer mehr darum, Sinnlichkeit neu zu entdecken – wo und wann immer möglich. Neue, alte Räume dafür erschließen. Wenn zwischenmenschliches Berühren noch nicht möglich ist, will ich mich von erdigem Blues berühren lassen. Auf meinem alten Plattenspieler. Um dann weiterhin täglich den neuen Trendsport „Spaziergang“ zu kultivieren. Erstaunlich, wie verdammt gut 15 bewusste analoge Minuten tun können.

Bond? Ist immer noch nicht angekommen. Ich trinke einen guten Tee in der Zwischenzeit. Earl Grey, heiß genossen, wie von Captain Jean-Luc Picard empfohlen – damals, im Kino.

### ZUM AUTOR

**Christian Lisker**  
ist Diplom-Theologe und Systemischer  
Therapeut. Er leitet den Bereich Humanistische  
Feierkultur im Verband und begleitet  
in diesem Rahmen Einzelne und Familien  
an Wendepunkten ihres Lebens.

*Ich trinke einen  
guten Tee  
in der Zwischenzeit.*



## Welche sinnliche Erfahrung begleitet dich durch die Pandemie?

Unter dieser Leitfrage lassen wir auf den folgenden Seiten – in einem Interview und Einzelportraits – **acht Freund\_innen des HUMANISMUS** zu Wort kommen.

# Gaming Aid

♥ **Gaming Aid** wurde 2013 gegründet und sammelt Spenden aus der Gaming-Branche für gute Zwecke. In der ersten Ausgabe von „Friendly Fire“ 2014, einer jährlichen Spendenaktion von YouTuber\_innen und Streamer\_innen, habt ihr sehr große Unterstützung erfahren. Was habt ihr seitdem alles gemacht und wie geht es eurem Verein während der Pandemie?

**Gaming-Aid:** „Friendly Fire“ gab uns einen Boost, durch den wir Kliniken und Jugendeinrichtungen mit Hard- und Software ausstatten, Demenzprojekte begleiten und Familien in Not helfen konnten. Außerdem konnten wir die wertvolle Arbeit im Kinderhospiz Berliner Herz sowie im Kinderhospizdienst Karlsruhe unterstützen und jungen Talenten durch unser Stipendium ein Studium im Bereich Games ermöglichen. Das alles geht während der Pandemie weiter, wenn auch etwas anders. Die Aktionen vor Ort sind ausgefallen und in den virtuellen Raum verlegt worden. Dank vieler Streaming-Events konnten wir auch im letzten Jahr Spendengelder generieren. Darüber sind wir sehr glücklich. Dennoch hoffen wir, dass wir bald wieder all die Menschen, die uns so einen unglaublichen Support geben, in die Arme schließen können. Das vermissen wir sehr!

♥ **Was suchen Gamer\_innen im Virtuellen, was sie in der realen Welt nicht finden? Oder anders: Was kann der virtuelle Raum erschaffen, was die reale Welt nicht bietet?**

**Gaming Aid:** Jeder Mensch braucht Abwechslung vom Alltag, eine Insel, um sich zurückzuziehen und abzuschalten. Einige lesen ein Buch, andere schauen einen Film, stricken, basteln oder spielen. Der virtuelle Raum ist eine weitere Möglichkeit. Aber er kann noch viel mehr. Er kann gezielt als Therapieunterstützung eingesetzt werden, zum Beispiel zur Angst- oder Schmerztherapie. Kliniken arbeiten bereits mit virtuellen Kältekammern, um Brandopfern zu helfen. Es gibt auch die ersten Games, die unterstützend bei Depressionen eingesetzt werden. Die virtuelle Welt ist noch lange nicht vollständig entdeckt.

♥ **Geht uns im virtuellen Raum Sinnlichkeit verloren: der Klang eines Ortes oder der Eigengeruch eines anderen Menschen beispielsweise ...?**

**Gaming Aid:** Nein, nicht unbedingt. Gerade der Klang wird schon sehr gut eingefangen. Außerdem ist es eine ganz andere Sinneserfahrung. Ich kann

### FREUND\_IN

#### Christiane Gehrke

ist Vorstands-Mitglied im Verein Gaming Aid e. V. Seit einigen Jahren kooperieren sie mit dem Kinderhospiz Berliner Herz.

Sie ist Projektleiterin bei der Stiftung Digitale Spielekultur für das Format „Das Quartett der Spielekultur“ und arbeitet als Event-Managerin für Konferenzen und Messen in der Gamesbranche.

ja auch virtuell Achterbahn fahren. Dort habe ich die gleiche Sinneswahrnehmung gepaart mit ganz anderen Räumen: Die Achterbahnfahrt kann zu einer Tauchfahrt werden, die ich sonst so gar nicht machen könnte. Gerüche werden heute schon simuliert, auch da geht die Entwicklung weiter. Genauso wie mit Tools, die für Menschen mit Handicap entwickelt werden. So können auch Blinde eine ganz eigene Spielerfahrung machen. Das ist noch in den Anfängen, aber die virtuelle Welt öffnet sich zunehmend für Menschen, denen der Zugang bislang nur bedingt möglich war.

Aber natürlich vermissen wir aktuell in der realen Welt den Klang eines Ortes oder den (angenehmen) Eigengeruch eines anderen Menschen ganz extrem.

### ♥ Wie erfahrt ihr persönlich die gegenwärtige Zeit?

**Svenja Bhatt**y: Eigentlich wie eine Achterbahnfahrt. Mit Höhen und Tiefen. Ich reise leidenschaftlich gern, möchte die Welt sehen. Das ist meine ganz persönliche Insel, die ich momentan nicht habe. Ich vermisse meine Freund\_innen in der ganzen Welt. Gleichzeitig bin ich froh, Reisen und Freundschaften nie aufgeschoben zu haben. Man sieht, wie schnell es gehen kann und die Dinge, die bisher selbstverständlich waren, nicht mehr gehen. Den Besuch bei meiner Familie oder kleine Touren im Sommer habe ich noch mehr genossen als sonst.

Meine Vorlesungen laufen online. Es ist natürlich ein großer Vorteil, dass ich Zeit spare, aber eben auch ein Nachteil, meine Studentinnen und Studenten nicht persönlich zu sehen. Viele haben keine Webcam an, sodass jegliche Interaktion fehlt. In Kursen, in denen es um Kommunikation geht, wird das zu einer echten Challenge.

**Christiane Gehrke**: Wie Svenja sagt: Eine Achterbahnfahrt, wobei bei mir die rasante Fahrt nach unten inzwischen häufiger vorkommt. Ich arbeite seit März 2020 mit einer ganz kurzen Unterbrechung im Sommer im Homeoffice, das ich mir mit meinem Mann teile. Auch hier komme ich immer öfter an

meine Grenzen. Video-Calls, Online-Meetings und Konferenzen müssen immer geplant werden, damit wir uns nicht gegenseitig behindern. Nicht reisen oder spontan die Stadt Richtung Ostsee verlassen zu können, erlebe ich als ziemlich anstrengend, von den Treffen mit lieben Freund\_innen, Kolleg\_innen und der Familie mal ganz zu schweigen. Und dann wären da noch die geschlossenen Restaurants und Kultur-einrichtungen. Das empfinde ich als total hart, für alle.

### ♥ Was hat euch geholfen, die letzten Monate mit dem Rückzug in die eigenen vier Wände zu überstehen? Welche Entdeckungen habt ihr gemacht?

**Svenja Bhatt**y: Rituale. Einmal pro Woche bestellen wir bei unserem Lieblingsitaliener etwas zu essen, decken den Tisch schön ein. Genau wie im Restaurant. Im ersten Lockdown habe ich mit meinen Eltern, die im Norden wohnen, regelmäßig per Skype eine Teestunde abgehalten. Christiane und ich telefonieren oder schreiben per WhatsApp. Mein Mann und ich haben unsere Lieblingsserien geschaut und unzählige Werke aus Lego gebaut. Entdeckt habe ich vor allem, dass man mit den richtigen Personen an seiner Seite alles überstehen kann.

**Christiane Gehrke**: Wir haben uns ein Ergometer gekauft, seitdem radle ich Serien schauend oder Musik und Podcast hörend wie eine Weltmeisterin zuhause vor mich hin. Da ich zu Zeiten der extrem hohen Infektionszahlen die Wohnung quasi nicht mehr verlassen habe, schien das eine gute Alternative zu mangelnder Bewegung. Inzwischen liebe ich das Bike in unserem zum Glück großen Wohnzimmer. Ganz wichtig fürs Durchhalten ist für mich das tägliche Kochen, das meistens mein Mann übernimmt. Er ist der perfekte Rezeptkoch und findet immer etwas Leckeres. Und ansonsten ist es wie Svenja sagt: Mit den richtigen Menschen an der Seite kann man alles überstehen.



#### FREUND\_IN

##### Svenja Bhatt

ist Vorstands-Mitglied im Verein Gaming Aid e. V.  
Seit einigen Jahren kooperieren sie mit dem  
Kinderhospiz Berliner Herz.  
Als freie Dozentin lehrt Svenja Bhatt an der Hochschule  
für Mediadesign wissenschaftliches Arbeiten  
sowie Kommunikation und Konfliktmanagement.

# Anna Kunst

„Partys, Abschlussfahrt, Mottowoche und Abiball – so haben wir uns unseren Abschluss vorgestellt. Homeschooling, die Angst sich zu infizieren, die Angst, dass nichts mehr so wird, wie es einmal war – so ist es gekommen.“

Zwar ist alles anders, aber ich genieße die Ruhe. Ich genieße sie so sehr, dass mich Menschenansammlungen und Lärm überfordern. Ich fühle intensiver und nehme Dinge wahr, die vorher unbemerkt an mir vorbeigezogen sind.“



## FREUND\_IN

### Anna Kunst

2003 in Berlin-Köpenick geboren, Abiturientin, besucht jede Woche die „Courage AG“ ihrer Schule. Neben Film und Drehbuchschreiben interessiert sie sich sehr für soziale, gesellschaftliche und politische Themen.

# Erik Lautenschläger

„Mein Schulfreund, dessen Alltag vor einem Jahr aus Filmmachen und dem scheinbar süchtig machenden Hobby des Windsurfens bestand, hat jetzt angefangen Gitarre zu spielen und vertieft sich darin. Ich hatte die Musik, die Texte, die Kunst und den 1. FC Union und gehe jetzt gerade fast jeden Tag schwimmen, solange das Eis nicht zu dick ist.“

Alles scheint anders. Ich vermisse das Früher und schaue wie von außen auf das Jetzt.“

## FREUND\_IN

### Erik Lautenschläger

1974 in Berlin-Köpenick geboren, verbrachte seine Kindheit in der DDR mit Chorsingen, Fußball spielen, Malen und erweitertem Russischunterricht. Nach einer Tischlerlehre und einem Grafikdesignstudium entschied sich das Leben immer mehr für die Musik. Heute schreibt er lyrische deutschsprachige Lieder für seine Band PRAG (seit 2012, 4 Alben) und arbeitet auch als Grafiker.

# Robert Pittorf

„Bei Wochenendspaziergängen in der Natur achte ich gezielt auf verschiedene Geräusche, bunte Farben und vielseitige Gerüche. Besonders anstrengende Tage lasse ich mit einem wohligen warmen, knisternden Feuer ausklingen.“

Ich übermittle meine Gefühle und deren gewünschte Handlungen mit Worten wie zum Beispiel ‚fühle dich gedrückt/geküsst‘. Dabei beobachte ich, wenn ich kann, genau die Reaktion meines Gegenübers. Diesen kleinen ‚Verlangen‘ widme ich mich hingebungsvoll und genieße ihre Wirkung auf mich, um Glücksmomente zu sammeln.“

## FREUND\_IN

### Robert Pittorf

lebt in Schönholz, ist beim HVD Nordbrandenburg aktiv und Mitglied der Eastside Fun Crew – eine Tanzschule, die mit professionellen Tänzer\_innen zusammenarbeitet und Kindern und Jugendlichen u. a. Hip Hop, Breakdance, Kindertanz und Modern/Jazz anbietet.



# Martin Brümmer

„Statt persönlicher Zusammenkünfte im Puls-Café des Seniorenbüros, in dem wir uns zweimal monatlich in zwangloser Atmosphäre bei einem Kaffee zu aktuellen und historischen Themen austauschen, gibt es jetzt verstärkt Kontakte per Telefon und Internet. Diese digitalen Kontakte sind außerordentlich wichtig und notwendig, da sie insbesondere für ältere, behinderte und gesundheitlich eingeschränkte Menschen ein echtes Fenster nach draußen sind.“

Ich persönlich nutze diese Möglichkeiten mehr als früher. Täglich telefoniere ich mit meiner Familie, mit Freund\_innen und Bekannten. Es gibt sogar wieder Kontakte mit Leuten, mit denen man schon lange nicht mehr gesprochen hat.

Ich blicke optimistisch in die Zukunft und freue mich schon auf den Neustart unserer Aktivitäten!!!“



## FREUND\_IN

### Martin Brümmer

1952 in Greifswald geboren, hat an der Humboldt-Universität Berlin und in Moskau sein Fremdsprachenstudium absolviert und bis 1990 für den Deutschen Turn- und Sportbund der DDR als Dolmetscher und Übersetzer für Russisch und Englisch in der ganzen Welt gearbeitet. Nach einer Zusatzausbildung zum Reisebürokaufmann war er bis zum Renteneintritt 2015 im Reisebüro tätig. Martin ist aktiv im Seniorenbüro „Am Puls“, das dieses Jahr sein dreijähriges Bestehen feiert und auf Angebote für ältere Menschen spezialisiert ist.

# Seynabou Dème

„Ich heiße Seynabou Dème, ich komme aus dem Senegal. Ich bin am 12. März 1989 geboren. Ich habe im Senegal Literatur studiert. Mein Abitur habe ich 2011 erhalten. Ich habe auf der Universität auch einen Deutschkurs belegt, da es schon immer mein Traum war, nach Deutschland zu reisen. Ich bin verheiratet seit 2017. Seit April 2019 bin ich in Deutschland und am 1. Januar habe ich eine Arbeit in der Gastronomie begonnen, um meinen Integrationskurs in der Zukunft bezahlen zu können (B1). Die Corona-Pandemie ist für alle schlimm, deshalb bin ich froh arbeiten zu können. Ich arbeite nicht zu viel.“

Ich koche gerne „Thiebou Dienne“. Dafür braucht man Petersilie, Pfeffer, Knoblauch, Salz, Zwiebel, eine grüne Chili, eine rote Chili, Weißkohl, Karotten, Steckrüben, Öl, Auberginen, Fisch, Tapioka, Tomatenmark und Reis. Ich koche gerne, manchmal Reis, Nudeln, Fleisch, Hühnchen mit Reiswein und egal welcher Soße.

Wenn ich koche, fühle ich mich glücklich. Ich kann dabei sehr gut entspannen.“

## FREUND\_IN

Seynabou Dème ist engagiert im Nachbarschaftsprojekt „Miteinander im Kiez“ in Tegel Süd in Kooperation mit dem städtischen Wohnungsunternehmen Gewobag. Projektort ist die Kiezstube im Bottroper Weg. Das Kochbuch zum Projekt „Der Kiez kocht“ ist am Ort oder beim HVD erhältlich.

# Ralf Schöppner



„Papa, wieso hörst du immer so traurige Musik?“

„Hä? Wieso traurig? Ist doch wunderschön!“, sage ich leise, um Górecki nicht bei seiner 3. Sinfonie zu stören. Vielleicht sogar wunderschön, weil traurig, denke ich. Bowies letztes Album „Blackstar“ oder Nick Caves „Skeleton Tree“: säkulare Requiems der Popmusik. Wie aber kann das sein? Dass das Traurige so schön ist und glückliche Momente schafft? Womöglich stimmt mit mir was nicht. Die eine schaut mich mit hochgezogenen Brauen an, die andere guckt meine Playlisten durch.

Life in Technicolor II, Coldplay. Sie hüpfen beide auf dem Sofa und ich werde mitgehüpft.

So geht es natürlich auch.

## FREUND\_IN

Ralf Schöppner 1968 geboren, ist Philosoph, Politik- und Literaturwissenschaftler, Dozent für Philosophie, Ethik und Kommunikation. Als geschäftsführender Direktor leitet er die Humanistische Akademie Berlin-Brandenburg.

## Spenden Sie für kleine Kinder-Wundertüten

Die Pandemieeinschränkungen haben uns alle im Griff. Kinder leiden besonders darunter, dass sie nicht zur Schule gehen, ihre Freunde nicht sehen können und fast nur zu Hause sitzen müssen.

Normalerweise tummeln sich in unserer offenen **Kinderfreizeiteinrichtung Rakäthe** zahlreiche Kids zwischen sechs und neun Jahren. Sie spielen, toben, werkeln und probieren jede Menge Kreatives aus. Gemeinsam wird gekocht und gelacht, Theater gespielt oder ein Ausflug gemacht.

Aufgrund der Corona-Pandemie konnten seit letztem Jahr jedoch nur sehr wenige Kinder die Rakäthe besuchen, aktuell dürfen gar keine Kinder mehr kommen. Trotzdem möchten wir den Kindern etwas bieten und ihnen in dieser schwierigen Zeit Ablenkung ermöglichen.

Deshalb packen die Mitarbeitenden der Rakäthe tolle, vielfältige „Wundertüten“ – mit kleinen Dingen, die den Kindern Freude bereiten und sie zum Spielen und Basteln anregen. Die Kinder und Familien können die Wundertüten vor Ort abholen und so ein bisschen „Rakäthen-Gefühl“ mit nach Hause nehmen.

Mit Ihrer Spende können Sie kleine Dinge für die Wundertüten kaufen oder weitere Projekte unserer Kinder- und Jugendarbeit unterstützen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

### MITARBEITER\_INNEN

#### Dorina Thomas

ist Bereichsleiterin der Jugendfreizeiteinrichtungen im Humanistischen Verband. Dazu gehören neben der KFE Rakäthe sieben weitere Einrichtungen in Berlin und Brandenburg.

#### Antonia Reglin

leitet seit 2021 das Team Fundraising und Service und betreut seit 2018 die Bereiche Spenden-, Online- und Antragsfundraising im HVD Berlin-Brandenburg.



### SPENDEN Sie jetzt für unsere Kinder- und Jugendarbeit!

#### Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft  
DE48 1002 0500 0003 1364 67

#### Stichwort: Spende Jugend

Sie können für Ihre Spende den beiliegenden Überweisungsträger nutzen. Ergänzen Sie dafür im Verwendungszweck einfach das Wort „Jugend“.

Oder spenden Sie online unter [humanistisch.de/spenden](https://humanistisch.de/spenden)

### KONTAKT

#### Kinderfreizeiteinrichtung Rakäthe

Esmarchstr. 27 | 10407 Berlin

Tel: 030 44 43 001

E-Mail: [rakaethe@hvd-bb.de](mailto:rakaethe@hvd-bb.de)

## Impressum

### HERAUSGEBER

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Bereich Engagement & Kultur

Wallstraße 61-65

10179 Berlin

Vertreten durch

Katrin Raczynski (Vorstandsvorsitzende)

und David Driese (Vorstand)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

### KONTAKT

Service der Freund\_innen des HUMANISMUS

Tel: 030 61 39 04 288

E-Mail: [freunde@hvd-bb.de](mailto:freunde@hvd-bb.de)

[www.humanistisch.de/hvd-bb](https://www.humanistisch.de/hvd-bb)

### SPENDENKONTO

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE48 1002 0500 0003 1364 67

### REDAKTION

Schlussredaktion & Lektorat: Florian Busch, Stefanie Krentz,

Katharina Lübben

Gestaltung: HELLOGRAPH

Bildnachweise: S. 4 Foto Hoffotografen; S. 10, 11 ©BlankaPanik;

Seite 12, 15 ©Gamin Aid e. V./Foto André Kowalski;

S. 16, 18, 21 von privat; S. 17 Foto Frank Johannes; S. 19 ©Luise Schirmer;

S. 20 Foto Konstantin Börner; S. 22 ©Kinderfreizeiteinrichtung Rakäthe

Wir verwenden das Gender\_Gap, um alle sozialen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten sprachlich abzubilden.



# Unser Corona-ABC der Sinne:

**A – Alkohol:** Sedierende Alltagsdroge; wird laut Studien in der Pandemie häufiger konsumiert als je zuvor.

**B – B.1.1.7:** Mutation und Virus, mit dem bloßen Auge nicht sichtbar, bringen das Weltgeschehen zum Erliegen.

**C – Covid-19:** Noch vor 12 Monaten ein unbekanntes Wort; wird zum Lei(d)tthema unserer Gesellschaft und Medien.

**D – Dilemma, moralisches:** Entscheidung zwischen gesellschaftlicher Vernunft und psychisch wichtiger körperlicher Nähe.

**E – Einkaufen:** Aufregendste Betätigung der Woche für Homeoffice-Arbeitende.

**F – Friseur:** Überlebenswichtige Dienstleistung; das Fehlen ebendieser treibt interessante Blüten.

**G – Genuss:** Wichtiger alltäglicher Bestandteil, um „bei Sinnen“ zu bleiben.

**H – Horten:** Material für Gesellschaftsanalyse; sag mir was du hortest und ich sage dir, wer du bist.

**I – Integration:** In Zeiten von Rückzug schwer zu realisieren; gilt für neue Mitbürger\_innen wie für Praktikant\_innen.

**J – Jo-Jo:** Könnte man nun in Ruhe lernen; Jo-Jo spielen leider auch die Infektionszahlen.

**K – Kultur:** Ob Kino, Bundesliga, Bar oder Theater – die Aktivierung der Sinne durch Gemeinschaft und Eindrücke wird schmerzlich vermisst.

**L – Langeweile:** Im rasanten Lebensalltag der letzten Jahrzehnte verlernt; erlebt nun eine Renaissance.

**M – Masken:** Erst umstrittenes, aber wichtiges Mittel zur Pandemiebekämpfung, das eine Gesichtshälfte verschwinden lässt. Man guckt sich wieder in die Augen!

**N – Netflix:** Was wären wir ohne?

**O – Ostern:** Warten auf den Frühling bekommt in diesem Jahr eine ganz neue Bedeutung.

**P – Polymerase-Kettenreaktion:** Noch so ein unbekanntes Wort; hilft bei der Einschätzung, wie schlimm es steht.

**Q – Qualität:** Qualität statt Quantität hat wieder Konjunktur; gilt für Gespräche, Freund\_innen, Essen und vieles mehr.

**R – RKI:** Hat ebenso an Bedeutung und Bekanntheit gewonnen wie die Gesundheitsämter.

**S – Systemrelevant:** Beschreibung für diejenigen, deren Entlohnung oft im umgekehrten Verhältnis zur gesellschaftlichen Relevanz ihrer Arbeit steht.

**T – Trump:** Nach langem Warten und Spannung auf den letzten Metern wenigstens ein Lichtblick in 2020.

**U – Unterricht, neudeutsch „Homeschooling“:** Grund für viele Nervenzusammenbrüche und Überforderungen.

**V – Vakzin:** Heiß ersehnter Heilsbringer, genauso heiß umstritten.

**W – Werte:** Kompass für wichtige Entscheidungen; die Besinnung auf sie liegt wieder voll im Trend.

**X – 2020 war niX.** Punkt.

**Y – Yorkshire Terrier:** Stellvertretend für die vermehrte Sehnsucht nach Haustieren in der Pandemie; helfen vielen Familien durch den Alltag und fördern die Sinne in jeder Hinsicht.

**Z – Zoom (unter anderen):** Neumodisches Zeug, ideal für Corona-konforme Weihnachtsessen, Freundestreffen und Teamevents. Wir bräuchten dann mal eine Pause bitte.

*Wie sieht Ihr Corona-ABC aus? Schicken Sie uns Ihre Buchstaben-Highlights und wir veröffentlichen Auszüge davon in unserem kommenden Newsletter.*



[www.humanistisch.de/hvd-bb](http://www.humanistisch.de/hvd-bb)

**Download Magazin:**  
[www.humanistisch.de/magazin](http://www.humanistisch.de/magazin)