



institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Wie Genießen-Können vor Sucht schützt

Mag. Andrea Schrattenecker

Hirschgasse 44, 4020 Linz

0732 778936 DW 36

Email: schratteneckera@praevention.at

Homepage: www.praevention.at

Information, Unterrichtsmaterialien, Online-shop

Schutzfaktoren

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

- Gefühl zwischenmenschlicher Zusammengehörigkeit, Geborgenheit und Sicherheit (Urvertrauen)
- Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen
- Erfahrung der eigenen Kompetenz, Eigenverantwortlichkeit
- Wahlmöglichkeiten, befriedigende Entwicklungsperspektiven,
- Angemessene Anforderungen in der Schule/am Arbeitsplatz
- Zugang zu Information und Bildung
- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Realistische Selbsteinschätzung
- Vertrauensvolles Verhältnis zu den Eltern
- Einbettung in einem wohlwollenden sozialen Netz
- Kognitive Fähigkeiten (wahrnehmen, erkennen, reflektieren,...)
- Fähigkeit, Frustrationen und negative Gefühle auszuhalten
- Klare Haltung der Eltern/Lehrer... zum Substanzkonsum
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
-

Was hat Genussfähigkeit mit Suchtvorbeugung zu tun?

Suchtkrankheit geht meist einher mit einer geminderten Fähigkeit, Situationen aktiv herzustellen, die mit Lust und Freude verbunden sind.

Ein Mangel an Lebensfreude kann zu Resignation, Depression und Lebensüberdruß führen.

Die Lebensgeschichten von Suchtkranken verweisen häufig auf Bedingungen, die der Entwicklung von Genussfähigkeit nicht förderlich sind.

Was unterscheidet Genuss von Sucht?

Genuss ist an innere Achtsamkeit geknüpft

↔ süchtige Verhaltensweisen: unmittelbare Beseitigung eines Mangels

Genuss hat seinen Sinn in sich selbst

↔ missbräuchlicher Konsum: erfüllt Funktion (Ersatzfunktion)

Genuss schenkt Freude

↔ Sucht: man wird nicht satt davon (Gier), es befriedigt nicht wirklich.

Inwiefern schützt Genussfähigkeit vor Sucht?

Genießen ist Ausdruck von Lebensfreude

Genießen schenkt Lebensfreude

Genießen bedeutet Kontakt mit sich, Kontakt mit der Welt

Genießen ist Ausdruck von Selbstbejahung und
Weltbejahung

Genießen fördert Selbstbejahung und Weltbejahung

Was braucht es für Genuss und Lebensfreude?

Zeit

Empfindsame Sinne

Selbstbejahung

Im Kontakt mit sich selber sein, sich spüren

In Kontakt mit der Welt sein, sich selbst vergessen können

Angstfreie Atmosphäre

Vertrauen

Menschen, die mich gern haben,

mit denen ich die Freude teilen kann

Freiraum

Eigenaktivität

Kinder sind Meister im Genießen

Kinder kommen genussfähig auf die Welt.

Sie spüren sich, haben Kontakt mit sich und der Welt, juchzen, zeigen Gefühle, sind neugierig... haben Freude an ihrem Körper, Freude an Bewegung, an anderen Menschen...

Das Repertoire dessen, woran sie Freude haben und was sie genießen können, scheint grenzenlos.

Im Laufe der Zeit scheint sich dieses Repertoire aber immer mehr zu verkleinern.

Warum ist das so?

... was Kinder lernen

Wert hat, was man kaufen kann.

Wer keine Zeit hat ist besser.

Man soll nicht laut sein und nicht schmutzig werden.

Alles muss nützlich sein. Keine Zeit verträdeln.

Man muss besser werden als der andere.

Wenn man so lebt wie die Menschen im Fernsehen, in der Werbung, ist man glücklich.

Schöne Erlebnisse sind dazu da, um vor anderen damit anzugeben.

Tun ist besser als Sein.

Das Ergebnis ist wichtiger als der Spaß beim Tun.

Der Körper ist zum Vorzeigen da, nicht zum Spüren.

Bewegung heißt vorrangig Gesundheit, Leistung, Wettbewerb, und nicht Lebensfreude.

Es ist wichtiger, den Namen der Blume zu kennen, als an ihr zu riechen.

Alles muss schnell gehen. Noch schneller ist noch besser.

Es ist nie genug. Noch mehr ist noch besser.

Was können wir tun...

- Vorbild
 - eigenes Repertoire erweitern
 - lustbetonte Elemente im Alltag
- Reizüberflutung eindämmen (Medien, Spielzeug, Angebot)
- Naturerfahrungen ermöglichen
- der Phantasie Raum geben
- Tempo herausnehmen
 - ev. Ansprüche drosseln
- sich Zeit nehmen für gemeinsames einfaches Sein
- Selbstvertrauen und Eigenaktivität stärken
 - durch Fehlerfreundlichkeit, Probieren, Herausfinden

Was braucht es für ein genussvolles Verhältnis zum Essen?

- gemeinsam essen
- Liebe geht durch den Magen (Zubereitung, Bedeutung von Nahrung)
- Essen nicht für andere Zwecke benutzen (Belohnung,...)
- Essen braucht Gegenwart (↔ Ablenkung durch Handy, TV...)
- Tischmanieren: kein Selbstzweck, sondern zum Wohlfühlen
- Eigene Bedürfnisse, Sättigungsgefühl wahrnehmen
- Möglichkeiten der Mitgestaltung bei Speiseplan, Zubereitung
- Konflikte beim Essen schlagen sich auf den Magen
- Zwang zerstört jedes positive Verhältnis zum Essen

Körper als Basis

*„Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren.
Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Bewege ich mich,
so lebe ich und bewege die Welt.*

Ohne diesen Leib bin ich nicht und als mein Leib bin ich.

*Nur in der Bewegung aber erfahre ich mich als ein Leib, erfährt sich
mein Leib, erfahre ich mich.*

*Mein Leib ist die Koinzidenz von Sein und Erkenntnis, von Subjekt
und Objekt.*

Er ist der Ausgangs-Punkt und das Ende meiner Existenz.“

(Iljine, 1988)

Vorherrschaft des Blickes

Unsere Wahrnehmung hat sich im Zuge der Modernisierung immer
mehr visualisiert.

Wir sind umgeben von einem fast unbegrenzten Bildangebot.

Unsere Körperbilder speisen sich aus den Bildangeboten, die wir auf
den medialen Bühnen vorgeführt bekommen.

Die sich öffentlich treffenden Körper sind eher Bild- und
Zeichenangebot als stoffliche Körper, die sich berühren, ertasten
oder anfassen lassen.

Berührungs- und Anfassscheu nimmt zu.

(Ziehe, 1991)

Vorherrschaft des Blickes

Unsere Wahrnehmung hat sich im Zuge der Modernisierung immer mehr visualisiert.

Wir sind umgeben von einem fast unbegrenzten Bildangebot.

Unsere Körperbilder speisen sich aus den Bildangeboten, die wir auf den medialen Bühnen vorgeführt bekommen.

Die sich öffentlich treffenden Körper sind eher Bild- und Zeichenangebot als stoffliche Körper, die sich berühren, ertasten oder anfassen lassen.

Berührungs- und Anfassscheu nimmt zu.

(Ziehe, 1991)

Entspannen

„Wir sind derart gewohnt, die Zähne aufeinanderzubeißen, alles runterzuschlucken, die Backen zusammenzukneifen, für alles mögliche geradezustehen und unser Bündel zu tragen, dass wir verlernt haben, unser eigenes Gewicht einfach von der Erde, auf der wir stehen oder sitzen, tragen zu lassen (...) So ist Entspannung eine Übung, derart an sich unsinnige Anstrengungen ‚einfach‘ zu unterlassen“

(Rudolf zur Lippe, 1978)

Hände auf den Bauch legen

Tief atmen

Gähnen, seufzen, sich räkeln

Stille

Kontakt mit dem Boden

Gedanken locker lassen

Westliche Gesellschaften fördern vor allem muskuläre, zielgerichtete, funktionale und kompetitive Bewegung. Sensorische Empfindung oder innere Sammlung der leiblich-seelischen Kräfte wird wenig fokussiert.

(vgl. Thea Rytz, 2006)

- Nichtleistungsbewegungen (spazieren gehen, heruntollen...)
- Bewegen ist zu jeder Zeit möglich, nicht nur beim Sportmachen
- Kinder haben viel mehr Bewegungsdrang als wir annehmen
- Bewegungsmöglichkeiten erkunden (Grimassen schneiden, spielen, übertreiben, verschiedene Gangarten, Gleichgewicht, Räkeln, Strecken, Rückwärtsgehen,...)

Lebendige Körper

schwingende Körper
tanzende Körper
bewegte Körper
entspannte Körper
atmende Körper
schwitzende Körper
pulsierende Körper
duftende Körper
sprechende Körper
geschmeidige Körper

Hören

Das Hören ist der erste Sinn, mit dem der ungeborene Mensch seine Umwelt wahrnimmt.

- nach amerikanischen Forschungen werden alle Menschen mit dem absoluten Gehör geboren. Meist geht diese Fähigkeit dann verloren, weil sie nicht weiter trainiert wird.

Der Mensch kann ca. 7000 verschiedene Tonhöhen auseinander halten.

Alle Geräusche wirken sich auf unser Befinden aus.

Musik im Takt unseres Herzschlags beruhigt.

Durch Schall können wir Entfernungen abschätzen, uns orientieren.

Laute können uns auch unbewusst beeinflussen (ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen).

Das Ohr kann sich nicht schützen.

Schmecken

Im Vergleich mit unseren anderen Sinnen ist er mit Abstand am schwächsten ausgeprägt.

Nur 5 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, umami – Geschmack von Eiweiß). Für feinere Unterscheidungen ist die Nase zuständig.

Mit dem Alter nimmt unser Geschmacksempfinden ab (Geschmacksknospen werden weniger)

Am intensivsten nehmen wir bitteren Geschmack wahr. = Alarmsignal: die meisten giftigen Pflanzen schmecken bitter.

Riechen

= evolutionsgeschichtlich der älteste aller Sinne

Beim Menschen werden durch das Riechen folgende Ebenen beeinflusst:
Emotion, Sinnlichkeit, Erinnerung.

Sie können auch die Stimmung beeinflussen, Lust- und Unlustgefühle,
Sympathie oder Ablehnung im sexuellen Bereich erzeugen.

Der Mensch kann je nach Schulung seiner Sinne rund 10.000 Gerüche
unterscheiden.

Der Geruchssinn arbeitet meistens im Hintergrund und tritt nur dann in unser
Bewusstsein, wenn etwas für unser Empfinden besonders gut oder schlecht
riecht.

Riechen hat unmittelbare Auswirkungen auf den Geschmack.

Düfte wecken auch noch nach Jahren emotionale Erinnerungen.

Düfte können heilen (Aromatherapie)

Tasten

Haut = größtes Sinnesorgan.

Manche Sinneszellen sind besonders empfindlich auf Berührung,
andere messen die Temperatur, andere reagieren nur auf heftige,
schmerzvolle Reize.

Zentrum unseres Tastsinns sind die Hände. Sie ertasten selbst
kleinste Unterschiede einer Oberfläche.

Auch die Lippen und die Zunge sind besonders gut mit
Tastsinneszellen ausgestattet. Das hilft, unverdauliche Partikel im
Essen aufzuspüren, und ist der Grund dafür, dass Küssen eine
besonders sinnliche Erfahrung ist.

Besonders stark auf Berührungsreize eingestellt sind unsere
Geschlechtsorgane.

Sehen ist für viele der wichtigste Sinn, um sich in der Welt zurecht zu finden.

Sehen lernen ist ein Prozess: Neugeborene nehmen ihre Umwelt in den ersten Wochen durch das Gehör, und vor allem durch den Tastsinn wahr. Seine Umgebung sieht das Baby unscharf und auf dem Kopf stehend.

Wer sehen will, muss fühlen: indem Babys Gegenstände abtasten, bekommen sie eine dreidimensionale Vorstellung von ihnen.



Links: so sieht das Auge; das Bild rechts entsteht im Gehirn.

Das Gehirn filtert aus, damit wir nicht in der Bilderflut ertrinken.

Sinnliche Erfahrungshorizonte von Kindern

Kinder beziehen ihr Wahrnehmungsrepertoire immer weniger aus dem eigenen, sinnlichen Erleben als vielmehr aus der Medien- und Computerwelt.

Kindern fehlt oft der Vergleich mit eigenen Erlebnissen. Sie halten Bilder für die Realität.

Viele Kinder leiden unter einem Mangel an Entwicklungsreizen in ihrer Umwelt, die ihnen zu wenig sinnliche Erfahrungen, Körperkontakt und Bewegungsfreiraum bietet.

↔ Überversorgung an visuellen und akustischen Reizen. Augen und Ohren sind überstimuliert, während Tast-, Riech-, Schmeck- und Gleichgewichtssinn unterversorgt sind.

→ um die Sensibilität der Sinne auszuprägen, müssen Kinder selbständig Erfahrungen aus erster Hand machen.

→ Gelegenheiten, das Leben dort aufzusuchen, wo es sich konkret zeigt.

Noch nie hatten wir so wenig Möglichkeiten zu Primärerfahrungen. Wer sich heute zum ersten Mal verliebt, der hat vorher schon zwanzig Liebesfilme gesehen, alles über Sex und Beziehungen gelesen. Wen wundert es, dass er dann seine eigene erste Bettszene im Vergleich zu alledem erbärmlich findet und enttäuscht ist, dass es nicht so läuft, wie in ‚Basic Instinct‘? Wir messen uns heute an synthetischen Menschen in synthetischen Szenen, wir eifern Filmen nach. Die Fähigkeit zum Genuss wird dadurch stark beeinträchtigt, und es gibt keine andere Möglichkeit, das zu ändern, als sich von den gesellschaftlichen Erwartungen zu distanzieren.“

Gerhard Fröhlich, Professor am Institut für Philosophie und
Wissenschaftstheorie der Universität Linz

Flow

... Gemisch aus Anstrengung, spielerischer Leichtigkeit, hoher Konzentration, Selbstvergessenheit

	Fähigkeit	gering	hoch
Anforderungen			
hoch		Angst	Flow
gering		----	Langeweile

“Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person. Und ganz selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“ (Viktor Frankl)

Langeweile als schleichende Zeitkrankheit des 21. Jahrhunderts?

Kierkegaard: Langeweile als andere Umschreibung für *ein Leiden in und an der Zeit*, für die Empfindung (sinn-) leerer Zeit, für die Vorstellung von Überdruß und für die subjektive Feststellung von Unterforderung.

Wenn wir uns langweilen...

vermag nichts aus der Mitwelt in uns etwas hervorzurufen
nichts spricht uns an
Öde, Lustlosigkeit, Leere, Überdruß
ohne Lebendigkeit, ohne Antrieb, ohne Motivation

- sich auf die Langeweile einlassen
- was sind wirklich die eigenen wahren Interessen?
(im Gegensatz zu geforderten oder übernommenen Interessen)

Verena Kast: Vom Interesse und dem Sinn der Langeweile. 2003

„Wer sich völlig gegen die Langeweile verschanzt, verschanzt sich auch gegen sich selbst. Den kräftigsten Labetrunk aus dem eigenen innersten Born wird er nie zu trinken bekommen.“ (Nietzsche)

PHANTASIE UND KREATIVITÄT

Langeweile darf sein, irgendwann fällt uns schon was ein
(Langeweile, Leere, Nichts ... Voraussetzung für Phantasie und Kreativität)

ich bin kein leeres Gefäß, sondern in mir ist was drin
(pädagogische Zurücknahme)

Schau her, das ist meins, das bin ich
(Bilder sind Selbstaussdruck, das Kind zeigt etwas von sich
keine Bewertungen, Vergleiche)

Rationalität alleine ist zu wenig
(Magisches, Geschichten, Philosophisches)

Eigensinn

„Überschütten Sie ihn mit allen Erdengütern, versenken Sie ihn in Glück bis über die Ohren, bis über den Kopf, so dass an die Oberfläche des Glücks wie zum Wasserspiegel nur noch Bläschen aufsteigen, geben Sie ihm ein pekuniäres Auskommen, dass ihm nichts anderes zu tun übrig bleibt, als zu schlafen, Lebkuchen zu vertilgen und für den Fortbestand der Menschheit zu sorgen – so wird er doch, dieser selbe Mensch, Ihnen auf der Stelle aus purer Undankbarkeit, einzig aus Schmähsucht einen Streich spielen. Er wird sogar die Lebkuchen aufs Spiel setzen und sich vielleicht den verderblichsten Unsinn wünschen, den allerunökonomischsten Blödsinn, einzig um in diese ganze positive Vernünftigkeit sein eigenes unheilbringendes phantastisches Element beizumischen. Gerade seine phantastischen Einfälle, seine banale Dummheit wird er behalten wollen.“

(Dostojewski)

Raum geben

Örtlich Raum schaffen (in der Wohnung) → zum Ausbreiten, für Bewegung
nicht alles verstellen, anfüllen

Zeitlich Raum schaffen – für Unvorhergesehenes, Verweilen-Können
nicht alles verplanen, Tempo herausnehmen

Langeweile, Nichtstun, Leere
→ wichtig für die Entwicklung von Kreativität und Phantasie

Eigenrhythmus und Eigenzeit
→ eigene Bedürfnisse und Impulse wahrnehmen und ihnen vertrauen

Unsinn, Spiel, Aussteigen aus Verwertungslogik, unvernünftige Freude

Verschiedene Genussmöglichkeiten

wenig – viel

zart - deftig

zivilisiert – animalisch

mit Vorbereitung – spontan

allein – gemeinsam

ritualisiert – außerhalb festgelegter Rahmen

....

Werbung: Verbindung der Produkte mit Gefühlen, Sehnsüchten,... Genuss
Menschen haben ein Bedürfnis nach den Gefühlen, die die Werbung anspricht.

Angebotsflut: was zuerst? Wie viel wovon?

→ Zeitmanagement: In genauso viel Zeit werden immer mehr Aktivitäten „hineingepackt“ und untergebracht, schnell ausgeübt und vor allem zeitgleich erledigt.

→ Wir kommen nicht zur Ruhe. Die Eindrücke bleiben bruchstückhaft und oberflächlich. Keine Zeit zum Verdauen.

„Es wurde noch nie so viel über Genuss geredet und noch nie so wenig genossen wie heute.“ (Gerhard Fröhlich)

Das Leistungsprinzip ist auf alle Bereiche übergegangen: Man muss bestimmte Hobbys haben, um dem Zeitgeist zu entsprechen. Man muss in bestimmte Lokale essen gehen, sich mit den „richtigen“ Leuten umgeben, gewisse Dinge schön und andere geschmacklos finden.

Erlebnisgesellschaft

... eine sich ständig steigende Erlebnissuche
(Angst vor dem Spüren innerer Leere, Langeweile, ev. fehlender Sinn)

Erlebnisboom.

Einkaufen wird zum Erlebnis, ...

Anerkennung bekommt, wer etwas erlebt hat, wer etwas vorweisen kann

Gefahr: nicht mehr allein sein können, nicht mehr zur Ruhe kommen

Action, motion, fun, Event, Geselligkeit, Unternehmungslust, Abenteuer ...

→ Freizeitstress

→ eine neue Form von Einsamkeit kann entstehen:

Die innere Vereinsamung inmitten von Kontaktflut und äußerer Hektik.

Was ist demgegenüber ein Erlebnis?

Ein Erlebnis ist etwas, das etwas mit mir zu tun hat, was ich nicht nur konsumiere, das in mich reingeht und etwas mit mir macht.

Strebt danach, möglichst jedes Risiko auszuschalten.

- Mangel an Herausforderungen
- Verkümmern von vitalen Kräften
- Abnahme von Konfliktbereitschaft und Belastbarkeit
- Wohlstandsverwahrlosung

Wenn alles rund um uns verregelt und abgesichert ist, dann lernen wir schwerlich, was man zur Bewältigung des Lebens braucht:

Die Fertigkeit, mit Unsicherheiten umzugehen, das Risiko selbst abzuschätzen und beherrschen zu können.

- Langeweile, Hilflosigkeit, Lebensuntüchtigkeit, wenn es einmal wirklich problematisch wird.

Was ist ein Abenteuer?

Ein Abenteuer ist etwas, von dem man nicht schon im Vorhinein weiß, wie es ausgeht.

Ein Abenteuer ist etwas, wo ich selbst als Handelnder gefordert bin.

... Situationen, die nicht mit vertrauten Handlungsmustern bewältigt werden können: ungenutzte oder wenig beachtete Ressourcen müssen aktiviert werden.

Das Abenteuer lebt von der Körpererfahrung durch intensive Sinneseindrücke.

Es hebt sich von der alltäglichen Routine ab.

Lukacs: Die Seele zieht aus, um sich kennenzulernen. Sie sucht Abenteuer auf, um an ihnen geprüft zu werden, um an ihnen sich bewährend ihre eigene Wesenheit zu finden.

Mit Sport wird sinnlich-lustvolles Handeln verbunden. Aufgehen in diesem Tun lässt das „Ich“ vergessen.

Wird nicht von außen (Trainer, Lehrer) auferlegt, sondern geschieht aus eigenem Antrieb heraus.

→ **Selbstbestimmung, Echtheit**

Traum vom selbstbestimmten Leben, Suche nach dem eigentlichen Leben, Freiheit, Mut.

Erlebnissport ist so erfolgreich, weil er ein Grundbedürfnis des Menschen befriedigt, das in unserer Gesellschaft oft unberücksichtigt bleibt: Bedürfnis nach Unmittelbarkeit, Ursprünglichkeit, Nicht-Reflexivität.

- Kraftsteigerung
- neues Selbstbewusstsein
- gesteigerte Lust am Wagnis, am Risiko
- Lust an der Angst

Angst kann nur zum Genuss werden, wenn sie bewältigbar bleibt.

Grundgefühl = eine Gestimmtheit, dass man die möglichen, aber unvorhergesehenen Bedrohungen im entscheidenden Augenblick schon irgendwie bewältigen kann. Weil man die Erfahrung gemacht hat, dass man unvorhergesehene, untrainierbare Bedrohungssituationen schon einmal bewältigt hat.

Angstlust hat nichts mit Leichtfertigkeit zu tun, sondern sie setzt das Vermögen voraus, mit der Angst umgehen zu können.

→ das ermöglicht Grenzerfahrungen, Mutproben und Bewährungsproben, in denen sich insb. Jugendliche selbst bestätigen können

Suche nach Bewährungssituationen

Führt mitunter zu Erlebniskriminalität: Vorschriften, Regeln übertreten, um die eigenen Kräfte und Grenzen zu erfahren.

Jeder Mensch braucht in seiner Entwicklung Ermutigung durch Risikobewältigung. Die Möglichkeiten dazu werden Jugendlichen oft vorenthalten.

Wichtig: erfahren, wo die Grenzen ihrer Fähigkeiten sind, existentielle Grundsituationen zu bewältigen. Zuviel Schutz vor dem Risiko kann entmündigen.

Seit Jahrtausenden bewährt: Barfußlaufen in der Natur



Gefühlsintensiv

gesund

unkompliziert

Jeder Mensch ist ein Künstler

**Lass Dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.**

Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.

Mache kleine Zeichen, die "Ja" sagen und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.

Freue Dich auf Träume.

Weine bei Kinofilmen.

Schaukel so hoch du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen.

Verweigere Dich, "verantwortlich zu sein", - tu es aus Liebe!

Mach eine Menge Nickerchen.

Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.

Glaube an Zauberei, lache eine Menge.

Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.

Zeichne auf die Wände.

Lies jeden Tag.

Stell dir vor, du wärst verzaubert.

Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.

Öffne dich. Tauche ein. Sei frei. Preise dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.

Unterhalte das Kind in dir. Du bist unschuldig.

Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.

Schreibe Liebesbriefe.

Josef Beuys