



**jungwacht
blauring
zürich**

1 - 2023

Chnopf

Troim

Die Leiter*innen-Zeitschrift

In dieser Ausgabe

4

Persönlich

Hoi Cheyenne!
Willkommen im Kursclub!
Tschau Helena
Bye Bye Annina
Tschüss Annalena
Amina packts

13

Events

Rückblick Leiter*in Action
Rückblick Fondueessen
Wettbewerb Faires Lager

16

S'Chrüsimüsi

Titelbild: Das träumt ein Jubla-Kind.
Herausgefunden und visualisiert
mithilfe von Kl.

18

Troim

4-5 Werde Meister*in deiner Träume 18-19
6-8 Martin Luther King 20-21
9 Traumdeutung 22
10 Es Guetnachtgschichtli 24
11
12

25

Jubla Züri

Traumreise 25
Mein IKIGAI finden 26-27
13 Wir brauchen eure Fotos! 28
14 jubla.netz 29
15

30

HÄ?

31

Adressliste und Agenda

Koordinaten Jubla Züri 31
Agenda 32

Herausgegeben von

Blauring & Jungwacht Kanton Zürich
Chnopf-Redaktion
Birmensdorferstrasse 50
8004 Zürich

Tel.: 044 512 96 36
Homepage: www.jublazueri.ch
E-Mail: info@jublazueri.ch

Mitarbeitende

Freie Mitarbeitende und diverse
Personen aus den Arbeitsgruppen.

Redaktion

chnopf@jublazueri.ch
Flavia Schwarzenbach, Annalena
Jäger-Egger, Nicole Bruggmann,
Leyla Rosero, Tobias Jäger-Egger

Druck

Druckerei Sieber
Kemptnerstrasse 9
8340 Hinwil

Auflage

610 Exemplare
Erscheint alle 4 Monate

Hoi Cheyenne!



Name Cheyenne

Alter 26 Jahre

Funktion in der Jubla Kalei-Mitglied

Meine ehemalige Schar

Jubla Rüti Tann Dürnten

Die Schar zurücklassen ist nicht nur einfach, was vermisst du?

Die vielen guten Gespräche am Lagerfeuer, mit Schoggibananen im Bauch! Die Discos in unserem Discoraum waren auch immer toll. Ich habe zwar die Schar verlassen, aber viele Freundschaften mitgenommen – Lebensfreude halt.

Was ist eines deiner bisherigen Jubla-Highlights?

Nur eines zu nennen ist ja schlichtweg unmöglich! Meine Highlights waren immer die Winterlager. Die Schlacht im Sola 2009 in Sent war auch genial, aber nur weil ich im Sieger-Team war – für alle anderen war es vermutlich eher ein Lowlight :-D

Was war deine bisher ausgefallenste Lager- oder Kursverkleidung?

Das war wahrscheinlich meine Asterix-Verkleidung vom Kala 2013. Den Schnauz liess ich aber nach ein paar Tagen weg...

Auf was dürfen wir uns freuen, wenn du uns an der Kalei-Sitzung bekochst?

Irgendein Curry – ich liebe asiatisches Essen!

Katze oder Hund? Hund

Kaffee oder Tee?

Tee en masse, Kaffee zum Genuss

Landeil, Stadthuhn oder Agglo-Kid?

Definitiv Landeil!

Ski oder Snowboard?

Snowboard seit bald 20 Jahren

Pizza mit oder ohne Ananas?

Süss-salzig ist immer gut! Wie bei der Szene in Ratatouille, als Rémy Käse und Erdbeeren kombiniert und ein Geschmacks-Feuerwerk entsteht

PC oder Mac?

Einmal Windows, immer Windows

Frühaufsteherin oder Nachtschwärmerin?

Frühaufsteherin & die Morgenruhe geniessen

Lieber älter oder jünger sein als du jetzt bist?

Ich genieße meine Unabhängigkeit gerade sehr, drum passt grad super mit meinem Alter :-)

Lieber Fragen stellen oder Fragen beantworten?

Wie sieht es denn bei dir aus?

Denken vor dem Reden oder Reden vor dem Denken?

Denken vor dem Reden... das kommt wohl mit dem Alter

Rücken- oder Seitenschläferin?

Seitenschläferin

Sprachnachricht ja oder nein?

Ja, wenn sie nicht länger als 2 Minuten geht... sonst dauert es schon mal, bis ich darauf antworte

Willkommen im Kursclub!

Unsere neuen Mitglieder

Wir freuen uns, Lisa Weiss, Julia Oetiker und Roman Zenger als neue Kursclub-Mitglieder vorstellen zu können!

Text: Franziska

Findest du heraus, wer von den drei neuen Kursclubmitgliedern welche Antwort gegeben hat? Die Lösung findest du am Ende des Artikels. Viel Spass beim Rätseln!

1) In welcher Schar bist du gross geworden?

A: In der Jubla Rüti.

B: In der Jubla Hombi.

C: In der Jubla Bülach.

2) Erzähle uns von einer deiner besten Jubla-Erinnerungen!

A: Eigentlich gibt es ganz ganz viele... Mir fällt aber ein prägender Abend in einem SoLa ein: Es war eine Art Nachtaction geplant vom damaligen 15er Team. Es gab einen Kampf, bei dem einer sogar aus dem Boden auftauchte und mitkämpfte. Nach dem Kampf mussten wir einer Spur im Wald folgen. Mit Thunder, Fackeln, Feuer etc. ist eine sehr spezielle Stimmung aufgekommen, die mir bis heute geblieben ist.

B: Da kommt mir als Erstes gerade das Laurent & Max Konzert am Jubla Trubla in den Sinn. Es war einfach eine pärlle Stimmung und es hatte so viele dättige Leute dort, die am abdancen waren.



C: Das Aufstellen von Lagerbauten, Kochen über dem Feuer, ein packendes Geländespiel oder eine gemütliche Tichu Runde unter Leidenden bei einer Schüssel Pommes. Meine Jubla Erinnerungen sind bunt und mich möchte keine davon missen.

3) In der Jubla sprechen wir oft in Abkürzungen. Welche ist deine persönliche Lieblingsabkürzung?

A: KuVoBeWe, da ist der Spass implizit enthalten.

B: Spamihä (Spaghetti mit de Händ)

C: KKKK (Kaffee, Kuchen, keine Kinder :))

4) Wenn du ein Tier wärst, welches wärst du und warum?

A: Hmm, ich ordne ja eigentlich lieber anderen Leuten ein Tier zu. Ich glaube aber, ich wäre ein Okapi, sieht noch fancy aus und tönt noch cool.

B: Phuu, ich denke ein Streifenhörchen oder so, denn ich lieeeeeebeeee Streifen!

C: Der Elefant im Porzellanladen.

5) Worüber hast du zuletzt richtig laut gelacht?

A: Meine Mitbewohnerin hat den Siphon gereinigt und rausgeschraubt und gleichzeitig den Hahn angestellt. Das Wasser ist dann schön in unsere Schränkli gelaufen...

B: Gestern Abend in einer guten Runde mit einigen alten Jubla-Gspändli.

C: Als ich mit meiner Familie alte Fotos und Videos angeschaut habe, musste ich wegen einem Video meiner kleinen Schwester lachen.

6) Wenn du dich während eines Monats nur von der immergleichen Mahlzeit ernähren dürftest, welche würdest du wählen?

A: Einem Monat ausschliesslich mit Fusilli und Pesto bin ich mehrfach (unfreiwillig) schon ziemlich nahegekommen.

B: Pasta – ist auch sehr vielseitig mit den verschiedenen Formen und Saucen und s'isch eifach fein.

C: Pad Thai mit viel Sojasauce.



7) Hast du einen Jubla Namen? Wenn ja, welchen und was bedeutet er?

A: Iliä, war (glaub ich) das Mami von Romulus und Remus und ist die Göttin der Mütter (haben mir zumindest meine Leiterinnen immer erzählt).

B: Nein, auch Spitznamen hat sich nie einer durchgesetzt.

C: Ich habe keinen Jubla Namen, das hat unsere Schar nicht eingeführt.

8) Was machst du neben der Jubla in deiner Freizeit gerne?

A: Ich klettere, fahre Ski, bin allgemein viel draussen und manchmal bleibt noch Zeit um Cello zu spielen.

B: Velofahren und in die Berge gehen.

C: Skitouren, Sportklettern, Hochtouren, Feuerwehr, Kochen, ... danach ist die Woche meistens bereits mehr als voll.

9) In welchem Beruf arbeitest du oder wirst du nach deiner Ausbildung arbeiten?

A: Ich bin Maschinenbauingenieur und entwickle Steuerungen für Sortieranlagen.

B: Momentan bin ich Barista und werde im September mit dem Studium beginnen, ist nur noch nicht ganz klar welches. Ich würde jedenfalls gerne nach meiner Ausbildung im Gesundheitsbereich arbeiten.

C: Ich arbeite in der Pflege in einem Spital.

10) Wenn du jemanden aus dem Kursclub als Reiseleiter*in anstellen würdest, wen würdest du wählen?

A: Klar Philip, er hat sich als Reiseleiter bereits bewiesen.

B: Philipp hat sich bereits bestens empfohlen.

C: Ganz klar Vlib (er hat sich beim Weihnachtessen sehr gut angestellt und die Erwartungen für das nächste Jahr sind hoch).

Zusatzfrage: Wie schreibt man den Namen von Philipovic wirklich?

Finde es heraus auf:
www.jublazueri.ch/team-13/kursclub/

Lösung:
 1) A: R: B: J: C: L
 2) A: J: B: L: C: R
 3) A: R: B: L: C: J
 4) A: L: B: J: C: R
 5) A: L: B: R: C: J
 6) A: R: B: J: C: L
 7) A: L: B: R: C: J
 8) A: J: B: L: C: R
 9) A: R: B: J: C: L
 10) A: J: B: R: C: L

Frischer Wind für die Kalei!

Nicht nur im Kursclub ist Lisa neu mit dabei. Wir freuen uns sehr, dass wir sie auch in der Kalei begrüssen dürfen.

An Kalei-Sitzungen werden viele Entscheidungen gefällt. Und genau deshalb wollten wir mit einem «Entweder, oder» herausfinden, wie entscheidungsfreudig Lisa ist.

Katze oder **Hund**?

Lande, **Stadthuhn** oder Agglo-Kid?

Kaffee oder **(MA)Tee**?
 Natürlü Ei Toni

Ski oder Snowboard?

Pizza mit oder **ohne Ananas**?
 Suscht verrecki no, bin allergisch uf Ananas

PC oder Mac?
 Am liebste nix vo beidem...

Frühaufsteherin oder **Nachtschwärmerin**?

Lieber älter oder **jünger sein** als du jetzt bist?

Lieber **Fragen stellen** oder Fragen beantworten?

Denken vor dem Reden oder **Reden vor dem Denken**?

Rücken- oder **Seitenschläferin**?

Sprachnachricht **ja** oder nein?

Test bestanden! Auf eine dättige Zeit in der Kalei :)

Tschau Helena

Text: Flavia

Liebe Helena

Mit viel Herzblut und noch mehr Elan bist du im OK rund um den Jublatag eingestiegen, als du vor gut zwei Jahren zur AG Kommunikation gestossen bist. Mit deiner riesigen Erfahrung im Bereich der Medien und des echten Journalismus hast du uns mehr als einmal auf die Sprünge geholfen, aus Sackgassen gelotst oder auf ganz neue Wege geführt.

Du warst dir nie zu schade, im Endspurt alles zu geben (wir denken da an die top organisierten Jubla-Tage inkl. Chat für allfällige akute Fragen) oder für ein Extra-Ämtli deine Erfahrungen und Kontakte zu nutzen.



Wir konnten unglaublich viel von dir profitieren und haben deine Arbeit und dich als Mensch sehr geschätzt (bzw. tun wir das selbstverständlich noch immer!). Wir hoffen sehr, dass ein bisschen von deiner ungezwungenen und unkomplizierten Art weiter mitschwingt bei uns in der AG.

Wir danken dir von ganzem Herzen, dass du in diesen zwei Jahren einen Teil der AG Kommunikation warst und wünschen dir auf deinem weiteren Weg einfach nur alles Gute und ganz viele Momente, in denen du stolz darauf zurückblicken darfst, was du alles machst und erreichst, und wer du bist.

Alles Liebe
AG Kommunikation

P.S. und vielleicht jetzt ein bisschen random: Ich bin echt beeindruckt, wie viele gute Restaurants du einfach so aus dem ff in Zürich kennst!

Bye Bye Annina

Häbs guet!

Text: Lea Gross

Bild: Jubla Züri

Liebe Annina

Eines von vielen Hobbies war die Jubla. Von der Scharleiterin zum Kalei-Mitglied und bis vor Kurzem in der AG Coaching. Nun müssen wir dich leider auch aus der AG Coaching verabschieden. Du warst jahrelang unsere Coachingmama und hast mit Amina die AG-Leitung gerockt.

Als Coachingverantwortliche hattest du durch deine Erfahrung in den Kursen, als ehemalige Scharleiterin und als gut vernetzte Jubla-Frau stets im Blick, dass alle Scharen begleitet sind und ihre schönsten Lagerträume wahr werden.

Egal ob neue Ideen fürs Coaching, die KK oder die Flammkuchenbeläge: Du warst stets mit viel Herz und Engagement dabei. Sogar davon, dass Feigen in der richtigen Kombi auf einen Flammkuchen passen hast du mich überzeugt. Wir wussten, auf dich konnten wir stets zählen, egal bei welcher Frage oder Aufgabe.



Annina in Action an einem kalei.plausch beim Urban Golf. Das Coaching hatte Annina stets im Griff, genauso wie den Schläger beim Golfen.

Nun zieht es dich weiter in dein nächstes grosses Abenteuer. Wir wünschen dir alles alles Gute und danke dir von ganzem Herzen für dein jahrelanges Engagement für die Jubla und freuen uns, dass wir dich vielleicht in fünf Jahren an einem Infoanlass für die Jublinis wiedersehen.

So oder so, als Lebensfreundin bleibst du uns sowieso erhalten.

Tschüss Annalena

Mit Verlust ist zu rechnen

Text: Pascal Bild: Jubla Züri

Nach fünf Jahren in der Kalei gilt es Abschied zu nehmen von einem mitreissenden und energievollen Mitglied. Wir sagen DANKE

Liebe Annalena

Du hast dich mit vollem Elan in die Kalei eingebracht und die Schnittstelle zwischen Kalei und AG Kommunikation strukturiert gepflegt. Mit dir zusammen verabschieden wir uns von:



- Einer Vollblut-Jublanerin
- Einer Person, die keine halben Sachen macht
- Deinen prägnanten Formulierungen
- Einem Felsen in der Brandung
- Deiner ausgeprägten Zielstrebigkeit
- Deinem Mut, dich zu kontroversen Themen zu äussern
- Der Ey-Ney-Guilty-Pleasure
- Deinen fundierten Meinungen
- Einer Richtungsweiserin
- Deinen orientalischen Kochkünsten
- Einer Person, die Veränderung anreißt
- Einem geselligen Teammitglied
- Einer selbstironischen Schauspielerin
- Deiner zuverlässigen Art
- Einer Macherin
- Einer Person, die für ihre Anliegen einsteht
- Einer Weiterdenkerin
- Kurz: einer wertvollen Kaleianerin

Du hinterlässt Lücken, die schwer zu füllen sind. Umso mehr bedanken wir uns aus tiefem Herzen für dein grosses Engagement in den letzten Jahren. Wir haben deine Arbeit in der Kalei geschätzt und werden noch lange davon zehren können.

Nun wünschen wir dir gute Entspannung im Kalei-Ruhestand sowie einen reibungslosen Abschluss in der AG Kommunikation.

Deine Kalei

Amina packts

Tschüssikofski Kalei

Text: Lea Gross

Bild: Jubla Züri

Ob Alptraum oder Wunschtraum – du gehst in Kaleipension! Es ist ziemlich schwierig in Worte zu fassen, was du in deiner Zeit in der Kalei für die Jubla geleistet hast. Deshalb versuchen wir es in Zahlen...

2 ASTs und Kantonspräsidenten

hast du in deiner Kaleizeit erlebt

5 Kaleiweekends

hast du mitgestaltet

6 Jahre

warst du in der Kalei mit dabei

73 Sitzungen und

unzählige Stunden

hast du in dieser Zeit in die Jubla investiert



Viele Jublaner*innen können nur von so einer langen Jubla-Karriere träumen.

In deiner Zeit in der Kalei warst du unsere kantonale Coronamasterin und hast den Umzug an die Birmensdorferstrasse gemastert, sodass wir nun erfolgreich die Birmensdorferstrasse unser neues Zuhause nennen können. Noch viele weitere Anlässe, Kurse und Happenings hast du während deiner Kaleizeit geprägt. Dank deiner Arbeit mit/für/in der AG Coaching gingen die KKs stets bravourös über die Bühne. (Und dort bleibst du uns ja Gott sei Dank noch etwas erhalten!)

Liebe Amina für deine Zeit nach der Kalei wünschen wir dir alles alles Gute und dass deine schönsten Träume Wirklichkeit werden.

Rückblick Leiter*in Action



Text: Pascal
Bild: Jubla Züri

Wer sucht, der findet – wer ruft, verschwindet! Unter diesem Motto haben sich Mitte November rund 25 Spürnasen auf eine Verfolgungsjagd durch Zürich gewagt.



Beim diesjährigen Leiter*in Action suchten unsere Detektiv*innen durch verschiedene Arten von Fährten die versteckten Personen. Durch Rufen ihrer zungenbrecherischen Namen wurden Punkte gesammelt in Form von Abdrücken im Gesicht. Dabei galt es, jederzeit unentdeckt zu bleiben. Wurde das Codewort einer gegnerischen Gruppe entziffert und laut durch die Stadt gerufen, so schied diese aus.

Wir hatten viel Spass und freuen uns aufs nächste Mal!

Rückblick Fondueessen 2023

Impressionen



Events

Hochzeitsbingo, Reise nach Fondue-
hausen, Vermählung von Käse und Brot,
Chnobl-Meitli, die Frage „Was für es
Chuchigerät wärsch du?“ und natürlich
56 volle Bäuche. Danke fürs Mitessen! ;-)

Save the date

13.01.2024



FAIRES LAGER

Wettbewerb für
Jugendlager 2023



PLASTIKFREI –
WIR SIND DABEI!

Wettbewerb Faires Lager

Events

Text und Bild: youngCaritas

Was haben eine PET-Flasche, eine Regenjacke und Sonnencreme gemeinsam?

Alle Produkte enthalten Plastik. Doch welche Auswirkungen hat Plastik auf die Umwelt oder das Klima? Führt mit euren Lagerteilnehmer*innen eine Aktivität zum Thema (Mikro-)Plastik durch. Setzt euch auf kreative und altersgerechte Weise mit dem Thema auseinander sucht gemeinsam nach Lösungen für eine Welt mit weniger Plastik. Zu gewinnen gibt es unter anderem ein XXL 2 Zelt von Hajk!

Anmeldebeginn

1. April 2023

Anmeldeschluss

15. Mai 2023 (Frühlingslager)

26. Juni 2023 (Sommerlager)

Weitere Infos

www.faires-lager.ch/wettbewerb

Teilnehmen dürfen alle Jugendlager, die zwischen April und August 2023 mit einer Mindestdauer von drei Tagen durchgeführt werden.

S'Chrüsimüsi

also i find das d Jubla Säuli-
amt de geilst Marsch is Jubla
Trubla gmacht het

jubla.netz

Muesch öppis wüsse oder
bruchsch e jublastischi Idee für e
Gruppestund? Denn ischs
jubla.netz genau s richtig für
dich!



Gan go stöbere über de QR-Code
oder: <https://www.jubla.ch/jublanetz>

Ein Gedicht über die Jubla

Jungwacht Blauring ist unser Ziel,
gemeinsam sind wir stets am Spiel.
Wir lernen, basteln, haben Spaß,
die Freundschaft ist für uns ein Muss.

Jungwacht Blauring, voller Tatendrang,
Gemeinsam erleben wir den Tag entlang.
Spielen, basteln, lernen und mehr,
Freundschaft und Gemeinschaft, das ist unser Begehrt.

Jungwacht Blauring, das ist unser Herz,
Wir tragen es immer bei uns und lassen es nie los.
Denn hier haben wir unsere Freunde gefunden,
Die uns begleiten, durch Dick und Dünn.

Du chasch guet mit Instagram & Co? Oder du wärsch gern am Jubla-Tag im Vorhinein aber trotzdem ah vorderster Front debi?

Mir würed ois uuuunglaublich über Neuzuegäng in de AG Kommunikation freue! Meld dich eifach unverbindlich und schnuppere mal inen Höck ine.

Ha ghört, de Mäsu het es Problem mit Seifespender uf Fraue-WCs #firstmanonthefrauenwc

Trick siebenesiebezg: wemer Sache uf sini To-do-Liste diget hät, chamer scho erlischnell relativ vill abhöggle



Wir brauchen mehr Chrüsimüsi!

Die Rubrik für alles

Das Chrüsimüsi kennt (fast) keine Beschränkungen - ihr gebt ein, wir drucken ab! Hat deine Schar neues Material gekauft und wäre bereit, dies an andere Scharen auszuleihen? Hast du im GK Herbst jemanden kennengelernt und möchtest ihr*ihm eine Nachricht schreiben? Suchst du Hilfe bei einem Anlass? Gibt es sonst etwas, was du unbedingt der Jubla Züri mitteilen möchtest? Dann ab damit ins Chrüsimüsi! Ganz nach dem Motto «ich bin auch ein Schatzchästli / Markt- platz / Flohmi / ...» lebt das Chrüsimüsi von euren Inputs. Auf der Internetseite der Jubla Züri kannst du deine Artikel unkompliziert und einfach schreiben und abschicken, damit sie im nächsten Chnopf abgedruckt werden können.

Wir freuen uns auf ein lebhaftes Chrüsimüsi!



www.kommunikation.jublazueri.ch/chruesimuesi

Werde Meister*in deiner Träume

Text: Nicole

Bild: Pexels

Stell dir vor: Nach einer langen Verfolgungsjagd stehst du nun endlich dem fiesen Monster gegenüber und möchtest es zur Strecke bringen. Du willst nach deiner Waffe zu greifen, doch da wird aus der Plasmakanone auf einmal eine harmlose Wasserpistole. Hämisch lachend reißt das Monster seinen Mund auf und du siehst die langen, spitzen Zähne, die dich in ein paar Sekunden zweifelsohne aufspießen werden. Das Monster kommt immer näher und näher... und du wachst auf. Schweißgebadet atmest du erleichtert auf. Zum Glück war das nur ein Traum. Schade, dass du das nicht schon während des Traums gemerkt hast, dann hättest du vielleicht sogar etwas verändern und das Monster doch noch besiegen können.

Was aber, wenn es die Möglichkeit, Träume zu steuern, tatsächlich gäbe? Klingt verrückt, aber dieses Phänomen existiert wirklich. Hat man einen luziden (von lat. lux = Licht) Traum, ist einem bewusst, dass man gerade träumt. Als Folge davon kann man seinen Traum selbst beeinflussen oder steuern.

Nehmen wir also noch einmal das Beispiel von vorhin. Anstatt einen Snack für das hungrige Monster zu werden, könntest du ganz einfach davonfliegen, das Monster in ein herziges Büsi verwandeln oder selbst zu einem noch grösseren Monster werden und nun



Ein Traum-Ort, wie ihn du in einem luziden Traum besuchen könntest.

einen Monstersnack geniessen, indem du deinen Kontrahenten kurzerhand einfach verspeist.

Luzide Träume konnten vor allem in der REM-Phase unseres Schlafes nachgewiesen werden, wobei festgestellt wurde, dass der präfrontale Cortex (für die kritische Bewertung von Ereignissen zuständig) bei einem luziden Traum aktiver ist als bei einem normalen Traum. Luzides Träumen kann unter anderem im Sport angewendet werden, wobei im Traum gewisse Bewegungsabläufe oder schwierige Kunststücke trainiert werden. Dieses nächtliche Training hilft dann bei Tag bei den tatsächlichen Übungen. Auch als Behandlung von Alpträumen können luzide Träume,



auch Klarträume genannt, eingesetzte werden. Wie im Beispiel von oben gezeigt, soll man sich bewusst werden, dass alles nur ein Traum ist und kann sich dann seinen Ängsten stellen oder den Traum vielleicht gar in eine positive Erfahrung verwandeln. Die Profis sollen angeblich sogar während dem Träumen mit ihrem Unterbewusstsein in Kontakt treten und so den eigenen Traum während des Träumens analysieren können. Crazy, oder?

Und nun die gute Nachricht: Luzides Träumen kann man lernen. Dafür gibt es unterschiedliche Ansätze. Hier wird die MILD-Methode (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) nach Stephen LaBerge vorgestellt.

In einem ersten Schritt solltest du dir ein Traumtagebuch zulegen. In dieses Heft schreibst du gleich nach dem Erwachen alle deine Träume hinein, an die du dich erinnern kannst. Beim Aufschreiben wird der Traum noch einmal durchlebt, was die Traumverarbeitung des Gehirns anregen soll. Je länger man seine Träume notiert, desto detaillierter kann man sich an sie erinnern, womit man Schritt für Schritt lernen kann, einen Traum von der Realität zu unterscheiden, während man träumt.

Als nächstes kann man ein sogenanntes «Schlaf-Mantra» einüben, das man vor dem Einschlafen sagen soll. Ein mögliches Mantra wäre zum Beispiel: «Ich kann mich an meine Träume erinnern, wenn ich aufwache» oder «Ich merke, dass ich träume, wenn ich träume».

Eine weitere Möglichkeit, luzides Träumen zu üben, sind Realitäts-Checks. Dafür fragt man sich während des Wachzustands beispielsweise immer wieder, ob man gerade schläft oder wach ist. Ein berühmter Realitäts-Check, den sicher viele auch aus Inception kennen (da geht es übrigens auch ums luzide Träumen), wäre beispielsweise auch der Kreisel, der sich im Traum endlos weiterdreht, während er in Realität irgendwann stoppt.

Falls du das luzide Träumen also einmal ausprobieren möchtest, hast du nun einige Tipps, wie es vielleicht klappen könnte. Hoffentlich konnte dieser Artikel bei dem einen oder der anderen Neugierde wecken und wer weiss, vielleicht bist du ja bald auch Meister*in über deine Träume!

«Erzähl ihnen von deinem Traum, Martin!»



Über den wohl berühmtesten Traum der Welt, der eigentlich gar nie als solchen hätte betitelt werden sollen.

Text: Flavia

Bilder: Unseen Histories

Als Martin Luther King am 28.8.1963 hinter sein Rednerpult schritt, waren die meisten Zuhörer*innen bereits erschöpft und durstig. Es war ein aussergewöhnlich heisser Sommertag. Martin Luther King war erst Punkt 16 von 18 im Programm des «Marsch auf Washington für Arbeit und Freiheit». Ob man ihn erst am Ende eingeplant hatte, um dem Marsch ein eindrückliches Ende zu gewähren, weil man um seine imposanten Reden wusste, oder ob es keinen Grund gab, ist heute nicht bekannt. Sicher ist jedoch, dass Martin Luther King für seine rhetorischen Fä-

higkeiten bekannt war, und dass seine Reden, die im Aufbau häufig einer Predigt eines baptistischen Gottesdienstes glichen, die Zuhörenden mitrissen. Es war nicht unüblich, dass das Publikum jeweils in seine Wiederholungen einfiel in Form von Phrasen wie «oh yeah» oder «amen». Umso erstaunlicher war es, dass Martin Luther Kings Rede zu Beginn so gar nicht seinem Stil entsprach: Für seine Verhältnisse sehr distanziert und ohne jeglichen Einbezug des Publikums fing er an, sehr langsam und deutlich zu sprechen. Wollte er die mutmasslich erschöpfte Menschenmenge nicht überfordern? Oder war er trotzdem unsicher, wie er seine Rede gestalten sollte?

Das Schreiben der Rede könnte umgangssprachlich als Zangengeburt betitelt werden: Erst spät am Vorabend

konnte King seine Rede fertigstellen und während des Folgetages überarbeitete er seine Erstfassung ein weiteres Mal. Sein Berater hatte ihm ans Herz gelegt, die Phrase «I have a dream» nicht zu verwenden, da diese schon zu oft in Bezug auf die Thematik der Gleichstellung der afroamerikanischen Bevölkerung verwendet worden sei. Man wolle doch die Thematik in ihrer Wichtigkeit untermauern und nicht dem Mainstream entsprechen, war seine Begründung.

Ganz nah am Manuskript und ohne sein typisches freies Ausufers in den Reden fing Martin Luther King zu sprechen an. Es war eine eindrückliche Rede, keine Frage, aber sie riss die Menge nicht mit. Ganze elf Minuten sprach er von der vorherrschenden Ungerechtigkeit, von der gesetzlich verankerten Ungleichbehandlung der afroamerikanischen Bevölkerung. Er sprach von den fehlenden Perspektiven, von fehlender Unterstützung, von fehlendem Gehör. Dann machte er eine Pause. Ob sie rhetorisch beabsichtigt war, ob King bewusst wurde, dass seine Rede anders enden muss, damit sie in Erinnerung bleibt, oder ob er einfach müde und enttäuscht war ob des fehlenden zu erwartenden Enthusiasmus der Menschen, das wüsste wohl bloss King selbst. Auf alle Fälle machte er diese Pause. Das Publikum fiel leicht zögerlich in den Applaus von Kings Vorredner*innen ein. Mahalia Jackson nutzte die Gelegenheit und rief King zwei Mal eindringlich zu: «Erzähl ihnen von deinem Traum, Martin!»

Und King blickte von seinem Manuskript auf und sprach frei: «And so even though we face the difficulties of to-



day and tomorrow, I still have a dream. It is a dream deeply rooted in the American dream.»

Ab diesem Punkt hatte er die ungeteilte Aufmerksamkeit seines Publikums wiedergewonnen. Immer wieder wiederholte er die Phrase «I have a dream» und unterlegte seinen Traum an bildhaften Beispielen. Er zeigte auf, wie die Vereinigten Staaten von Amerika aussehen könnten, wenn eine riesig grosse ungleich behandelte Bevölkerungsgruppe endlich gleichbehandelt wäre. Er appelliert an alle Amerikaner*innen, endlich einzusehen, dass Ungerechtigkeit herrscht, und dass Ungerechtigkeit nie gerecht sein kann. Aber er appelliert nicht vorwurfsvoll, sondern hoffnungsvoll, indem er seinen Traum beschreibt. Der grosse Traum von Gleichbehandlung und Gerechtigkeit. Der grosse Traum, der glücklicherweise trotzdem als solches betitelt wurde, und der pure Gegensatz von Mainstream geworden ist.

Traumdeutung

Gerade wenn man einen Traum mehrmals träumt, fragt man sich, welche Bedeutung dieser haben könnte. Hier findet ihr einige Traumsymbole, die öfters in Träumen vorkommen.

Text: Leyla

Verfolgung



Wenn die träumende Person verfolgt wird, weist dies darauf hin, dass der Person in der wachen Welt ein schwerwiegender Fehler bewusst geworden ist. Das schlechte Gewissen verfolgt uns bis in die Träume.

Bart



Wenn man von einer Frau mit Bart träumt, bedeutet dies, dass diese ihr wahres Gesicht versteckt.

Der Bart eines Mannes steht jedoch für Macht und das Wachstum des Bartes lässt einen zunehmenden Einfluss erwarten. Wird der Bart jedoch im Traum abgeschnitten, bedeutet dies, dass man sich mit dem Verlust einer Person auseinandersetzt.

Autobahn



Das Traumsymbol "Autobahn" steht in engem Zusammenhang mit dem eigenen Lebensweg. Wer möglichst schnell an einen Ort will, nutzt oftmals die Autobahn. So kann man sich nach einem Autobahntraum die Frage stellen, wo man im Leben gerade schnell vorankommen möchte.

Zähne



Träumst du von Zähnen, deutet dies auf materielle und sexuelle Bedürfnisse hin. Sind diese in schlechtem Zustand oder fallen gar aus, warnt dies vor Misserfolgen und Verlusten bis hin zum Tod.

Wird einem ein Zahn gezogen, sollte man mit finanziellen Schwierigkeiten oder Enttäuschungen rechnen.

Kinderzimmer



Manchmal kommt es auch vor, dass man sich in einem vertrauten, aber alten Raum befindet; dem Kinderzimmer. Dieser Traum deutet darauf hin, dass wir ein Problem vermeiden und diesem aus dem Weg gehen. Er will uns sagen, dass wir ein Risiko eingehen können und uns trotzdem in Sicherheit befinden, denn Risiken einzugehen ist manchmal gut und lohnt sich!

Bär



Wenn man von einem Bären träumt ist die Deutung davon abhängig, ob man selbst der Bär ist, ob man von ihm bedroht oder sogar angegriffen wird. Ein aggressiver Bär kann als Symbol eines Konflikts gedeutet werden. Auch bei Streitigkeiten in der Beziehung tritt ein Bär häufig im Traum in Erscheinung. Wird man von einem Bären gebissen, ist dies ein Zeichen für Eifersucht. Wenn eine Person selbst der Bär im Traum ist, fühlt sie sich unterdrückt und sie sollte sich von ihren Fesseln lösen.

Fallen



Die meisten Leute haben schon geträumt, dass sie ins Bodenlose fallen. Dahinter steht die Angst, dass einem die Zügel aus den Händen gleiten oder gar entrissen werden. Der Traum deutet an, dass wir unser eigenes Selbstwertgefühl oder das Ansehen bei anderen verlieren.

Manchmal kann unser Blutdruck am frühen Morgen absinken, wodurch eine organische Veränderung im Schlaf ausgelöst wird. So lassen sich auch unsere Fallträume erklären.

Geburt



Gerne täuschen wir uns und wir nehmen an, dass unser Unterbewusstsein uns sagen möchte, dass wir schwanger sind. Meistens ist dies aber nicht der Fall, da auch Männer diesen Traum haben können. In der Regel deutet er auf einen kreativen Prozess hin. Wir bringen dann eine neue Idee auf die Welt.

Es Guetnachtgschichtli

Text: Nicole

Es war einmal in einem fernen Land eine kleine Gutenachtgeschichte namens Glinda. Glinda besuchte jeden Abend verschiedene Kinder auf der ganzen Welt und half ihnen beim Einschlafen. Sie war eine kurze Geschichte voller Magie, Lachen und einer Prise Schabernack. Genau so also, wie es alle Kinder lieben. Ihre Arbeit machte ihr Freude, da sie viele strahlende Kinderaugen erblickte – das heisst, bis sie natürlich vor Müdigkeit zufrieden von allein zufielen.

Ein Problem hatte Glinda allerdings. Sie selbst hatte schon seit einiger Zeit Mühe beim Einschlafen. Glinda hatte schon alles probiert, aber nichts half ihr dabei, ins Land der Träume zu gelangen. Sie hatte es mit einer warmen Milch vor dem Einschlafen versucht, sie hatte so viele Schäfchen gezählt, dass diese selbst auf der grössten Wiese im Universum keinen Platz mehr gehabt hätten, und sie hatte sich sogar verkehrt in ihr Bett gelegt, ein Mittel, das sonst immer half. Auch die von ihrem Freund Kl generierten Regengeräusche halfen nichts, ausser dass Glinda irgendwann dringend auf die Toilette musste.

«Wie ironisch», dachte sie sich, «dass ausgerechnet ICH nie schlafen kann!» Frustriert schüttelte sie auf ihrem Heimweg an einem lauen Sommerabend ihre Buchstaben, was in unserer Welt in etwa mit einem Händeringen verglichen werden kann. «Mal schauen, ob mir Jubline, die alte Biberdame wei-

terhelfen kann.» Mit neuer Hoffnung in ihrem Bücherherzen ging sie zu Jubline Biber und fragte sie, was sie tat, wenn sie nicht einschlafen konnte. «Bei mir bist du genau richtig, Glinda! Ich wollte nämlich heute sowieso noch bei dir vorbeikommen. Ich kann dir bestimmt helfen.», meinte Jubline und wuselte in ihrer Holzhütte umher. «Wo hab' ich's denn nur hingelegt...», murmelte sie vor sich hin und schrie gleich darauf triumphierend auf. «Aha, hier ist es ja!» In den Händen hielt sie das fluffigste Kissen, das Glinda je gesehen hatte. «Was ist denn das für ein tolles Kissen, Jubline?», wollte Glinda neugierig wissen. «Das ist ein Kissen, gemacht aus Zuckerwatte, den schönsten Träumen, Lagerfeuerstimmung und Freundschaft», erklärte Jubline stolz. «Das habe ich für dich gemacht, weil ich mitbekommen habe, dass du nicht schlafen kannst. Das Kissen ist so bequem, dass man sofort einschläfft. Nun wirst du nie mehr Probleme beim Einschlafen haben. Du kannst das Kissen übrigens sogar bei 40°C waschen», sagte die Biberdame augenzwinkernd. Glinda strahlte. Das war die Lösung für ihr Problem! Sie bedankte sich bei Jubline und ging nach Hause.

Als sie in ihr Bett lag, sich zuklappte (immerhin ist Glinda ein Buch, so schliesst sie ihre Augen) und sich zudeckte, kuschelte sie sich in ihr neues Kissen. Es ging nicht lange und sie hörte das leise Knistern des Lagerfeuers, die Klänge einer Gitarre und roch die köstlichste Zuckerwatte in der Luft... und einige Minuten später war sie eingeschlafen.



Text und Bild: Jasi, Kantonspräses

Was ist eine Fantasie-, Märchen- oder Traumreise?

Bei einer Traumreise müssen sich die Teilnehmenden Zeit nehmen für das Erzählen und das Zuhören und können so in einer Traumwelt entspannen.

Damit dies gelingt, ist es wichtig, dass die Zuhörenden eine entspannte Position einnehmen und nicht gestört werden.

Dank der ruhigen Stimme der erzählenden Person kann sich der Körper der Zuhörenden entspannen und die Bilder, die in der Traumreise mit Worten kreiert werden, können vor ihrem inneren Auge ablaufen. Die Zuhörer*innen gelangen durch das Erzählen so in eine andere Welt.

Wie ist eine Traumreise aufgebaut?

Eine Fantasiereise besteht üblicherweise aus fünf Teilen:

- Vorbereitung: Wir brauchen eine angenehme Atmosphäre (z.B. Raumdüfte, Hintergrundmusik, Naturge-

räusche, gedämpftes Licht)

- Kurze Entspannung (siehe Einstieg)
- Hauptteil: Geschichte (ca. 15-30 Minuten), dabei häufige Pausen (von 10 Sekunden bis zu 2 Minuten), damit die Zuhörenden genug Zeit dazu haben, sich in die Bilder einzufühlen
- Rückkehr in die Realität durch tiefes Durchatmen, Strecken und Gähnen zur Kreislaufaktivierung
- Gespräch oder freies Malen/Gestalten zur Auswertung der Traumreise

Mit dem QR Code kannst du selbst eine Traumreise durchführen. Unter *Hilfsmittel* kannst du auf der Homepage den Text dazu ausdrucken und die Geschichte deiner Gruppe oder deinen Freunden vorlesen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Ist deine Neugierde geweckt, kannst du auch versuchen, selbst eine Reise zu verfassen. Im Internet findet man dazu viele Beispiele.

Viel Spass, gute Reise und eine entspannte Rückkehr.



Mein IKIGAI finden

Erträume deinen Lebenssinn

IKIGAI ist japanisch und bedeutet soviel wie «das, wofür es sich zu leben lohnt» oder anderes ausgedrückt; ein traumhaft glückliches Leben. Ziel ist es, sich selbst näher kennenzulernen und herauszufinden, wo das eigene Glück im Leben ist. Die vier Teilbereiche “Berufung”, “Profession”, “Mission” und “Leidenschaft” sollen dich dabei unterstützen. Die Schnittmengen dieser Elemente ergeben dann ein übergeordnetes Grundbedürfnis - ein IKIGAI

Text: Toby Furrer

Bild: wamiki.de

Doch wie kommt man nun dahin? Bewaffne dich mit Stift und Papier. Diese Methode hat viel mit Selbstreflexion zu tun. Unten werden Fragen zu den vier Teilbereichen aufgeführt, die du dir selbst stellen kannst, um deinem IKIGAI näher zu kommen. Nimm dir für diese Fragen Zeit und denke in aller Ruhe über die Antwort nach.

Zum Schluss kannst du deine Erkenntnisse sortieren und Dinge, die sinnvoll sind, zusammenlegen. So kannst du deine individuellen Schnittmengen sichtbar machen.

Vorsicht: Dein IKIGAI lässt sich meist nicht auf Anhieb finden. Es kann helfen, wenn du dir die Fragen zu unterschiedlichen Tageszeiten und in unterschiedlichen Stimmungen stellst, um ein mehrdimensionales Bild zu zeichnen.

Elemente, die sich immer wiederholen, scheinen für dich besonders wichtig zu sein und sollten sich in deinem IKIGAI wiederfinden.

Der schwierigste Teil ist dann natürlich das Umsetzen der neuen Erkenntnisse. Aber es ist wie mit den Träumen: Es braucht immer etwas Mut. Die Selbstreflexion an sich ist schon ein grosser Schritt in ein sinnerfülltes Leben!

1 Leidenschaft und Passion

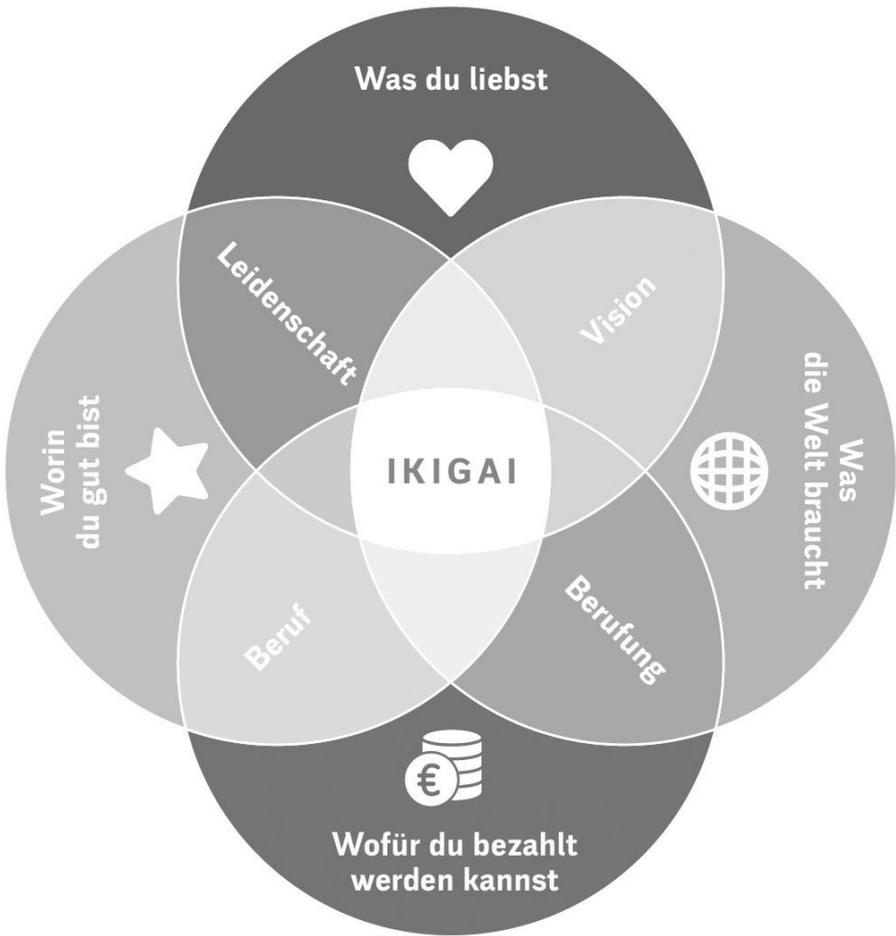
Was liebst du?

- Was begeistert dich, was macht dir wirklich richtig viel Spass?
- Bei welchen Aktivitäten / Tätigkeiten vergisst du die Zeit und bist komplett in die Aufgabe vertieft?
- Welche Dinge hast du bereits als Kind gerne getan?
- Über welche Themen / Aktivitäten könntest du stundenlang sprechen?

2 Berufung

Worin bist du gut?

- Worin bist du richtig gut, wo liegt dein Talent?
- Was kannst du besser als die meisten anderen?
- Gibt es irgendwelche Hobbies, denen du (gerne) nachgehst (z.B. Jubla)?
- Hast du weitere, vielleicht etwas versteckte Fähigkeiten?



3 Aufgaben und Missionen

Was benötigt die Welt von dir?

- Was erfüllt dich mit Sinn?
- Wie sehen deine Werte aus, wovon bist du überzeugt?
- Was würde von dir fehlen, wenn du einige Wochen in die Ferien gehen würdest?
- Wem oder wo würdest du besonders fehlen und warum?

4 Beruf

Womit kannst du Geld verdienen?

- Was stellt deine bisherige Arbeit dar?
- Hast du weitere Einnahmequellen?
- Kannst du mit anderen Dingen auch Geld verdienen? Z.B. Dingen, in denen du besonders gut bist?

Wir brauchen eure Fotos!

für den Jahresbericht 2022

Für den Jahresbericht suchen wir eure schönsten Fotos des vergangenen Jahres 2022. Besonderes Interesse haben wir an Lagerfotos, Jubla-Tag-Fotos und an Bildern aus den Gruppenstunden.

Mit dem QR-Code gelangt ihr zu der Seite, wo ihr eure Fotos hochladen könnt.

Wir freuen uns auf eure Bilder und wer weiss, vielleicht schafft es deine Schar ja sogar aufs Titelbild!

Damit sie im Jahresbericht erscheinen können, müsst ihr die Bilder bis zum 20. April 2023 einreichen.



Fotos einreichen



<https://www.kommunikation.jublazueri.ch/bildarchiv>



jubla.netz

Die digitale Hilfsmittel-
und Ideenplattform.

Welche Plattformen fließen in jubla.netz zusammen?

Im Wissensteil findest du:

- Alle Inhalte der schub-Broschüren
- Texte von jubla.ch/mitglieder
- Downloads aus schub.online (integriert als Fliesstext, nicht mehr einzelne PDFs)
- Vorlagen

Im Ideenteil findest du:

- Ideen aus dem ehemaligen Spielkatapult
- Ideen aus Webpool Spirituelle Animation
- Neue Ideen zu Lageraktivitäten

jubla.netz



jubla.ch/jublanetz

Wissensteil



jubla.ch/wissen

Ideenteil



jubla.ch/ideen

H.Ä.?

Wie träumen Blinde?



Text: Leyla

Bild: Viktor Talashuk

Den meisten Leuten ist bekannt, dass wir beim Träumen die Geschehnisse vom vergangenen Tag verarbeiten. So kommt es beispielsweise vor, dass wir, wenn wir einer alten Schulfreundin begegnet sind, von ihr träumen oder uns unser Vater im Karottenkostüm im Traum begegnet, wenn wir mit ihm Karotten zu Mittag gegessen haben. Es scheint so, als würden wir vor allem die visuellen Reize unseres Alltags beim Träumen verarbeiten. Doch wie ist das genau, wenn man kaum visuelle Reize aufnehmen kann, sprich wenn man sehbeeinträchtigt ist? Kann man dann überhaupt träumen, und wenn ja, wie träumt man?

Bei der Beantwortung dieser Frage ist es wichtig zu unterscheiden, ob man schon ohne Sehvermögen auf die Welt gekommen ist, oder ob man sein Augenlicht beispielsweise durch einen Unfall oder mit dem Alter verloren hat. Personen, die zu Beginn ihres Lebens sehend waren, träumen oft noch immer in Bildern. Personen aus ihrem Umfeld oder bekannte Orte sehen jedoch

noch immer so aus, wie sie diese zuletzt gesehen haben. Lernen die Personen neue Leute kennen, stellen sie sich vor, wie sie aussehen könnten und träumen auch in dieser Form von ihnen.

Manche berichten auch, wie die Bilder beim Träumen immer seltener werden und sie beispielsweise immer öfter von Geräuschen und Berührungen wie zum Beispiel von einem Schulterklopfen träumen. Konnte man die Welt jedoch nie mit visuellen Reizen wahrnehmen, träumt man von der Welt so, wie man sie auch wahrnimmt. Deshalb bestehen Träume von diesen Menschen vor allem aus Geräuschen. Dennoch können sie von ähnlichen Szenarien träumen wie wir. So entstehen auch Albträume; beispielsweise bei einer Trennung eines geliebten Menschen oder einem Überfall.

Abschliessend kann man also sagen, dass das Träumen eine Verarbeitung der Tageseindrücke ist und wir die Reize dieser Sinne verarbeiten, die während des Tages am präsentesten waren.

H.Ä.?

Koordinaten Team 13

Neue Koordinaten der Arbeitsstelle:

Jungwacht Blauring Kanton Zürich, Birmensdorferstrasse 50, 8004 Zürich

Die **neue Telefonnummer** lautet: **044 512 96 36**

Kantonsleitung

Pascal Greter	pascal.greter@jublazueri.ch
Tobias Jäger-Egger	tobias.egger@jublazueri.ch
Cheyenne Jäggi	cheyenne.jaeggi@jublazueri.ch
Lea Gross	lea.gross@jublazueri.ch
Lisa Weiss	lisa.weiss@jublazueri.ch
Raphael Meier	raphael.meier@jublazueri.ch

Arbeitsstelle

Nadja Bosshard info@jublazueri.ch 044 512 96 36 / 077 431 29 31

Stelle für Scharbetreuung und Intervention

Tobias Furrer toby.furrer@jublazueri.ch 079 484 68 88

Kantonspräses

Jasmin Meier jasmin.meier@jublazueri.ch 077 267 99 85

AG Animation

animation@jublazueri.ch

Niko Broich
Filomena Pasquariello
Gian Z'Graggen
Pascal Greter
Stefanie Wagner
Vanessa Merselt

AG Kommunikation

kommunikation@jublazueri.ch

Flavia Schwarzenbach
Annalena Jäger-Egger
Leona Müller
Leyla Rosero
Nicole Bruggmann
Selina Frey
Tobias Jäger-Egger

Kursclub

ausbildung@jublazueri.ch

Franziska Schwarzenbach
Julia Oetiker
Lisa Weiss
Lucas Pillwein
Melina Tschuur
Patricia Hug
Philipp Broich

AG Coaching

coaching@jublazueri.ch

Lea Gross
Amina Hug
Matthias Groner
Ramon Iten
Toby Furrer
Valerie Wiedemeier

Agenda

April - Juli 2023

April

Vorweekend GLK B

01. / 02.04.2023

Kursclub

Vorweekend SLK

01. / 02.04.2023

Kursclub

Frühlingsferien

24.04. – 05.05.2023

Kanton Zürich

Kurswoche GLK A

22. – 29.04.2023

Kursclub

Kurswoche SLK

22. – 29.04.2023

Kursclub

Kurswoche GLK B

29.04. – 06.05.2023

Kursclub

Kurswoche GK

29.04. – 06.05.2023

Kursclub

Mai

Kantonskonferenz 1/23

09.05.2023

Kantonsleitung



Jubla-Tag Impulsabend

17.05.2023

AG Kommunikation

Juni

Kurstreff

09.06.2023

AG Animation

Juli

Sommerferien

17.07. – 28.08.2023

Kanton Zürich

