

Von Sebastian Geiger

Man muss schon einen konkreten Plan haben.“ Das ist das Fazit, das Pascal Simon zieht. Seit ein paar Monaten ist der Poetry Slammer zusammen mit Teresa Reichl Cheforganisator des Bayernslams 2020, der wohl größten und wichtigsten Poetry Slam Veranstaltung im Freistaat. Traditionell schicken verschiedene Poetry Slams je eine Vertreterin oder einen Vertreter, die oder der den Heimslam vertritt. Der Sieger der Veranstaltung darf sich nicht nur sicher sein, der beste Poetry Slammer in Bayern zu sein, sie oder er darf auch bei der Deutschen Meisterschaft teilnehmen. Doch Poetry Slam ist mehr als der Kampf der Dichter um die Gunst des Publikums. Erfolgreiche Poetry Slammer wie „Sebastian 23“, Sophie Passmann oder Alex Burkhard verdienen ihr Geld mit Comedy, Kabarett und Büchern. Waren Poetry Slams zunächst vor allem bei Studenten beliebt, hat sich das Publikum mittlerweile in alle Gesellschafts- und Altersschichten ausgeweitet. Für das Orgateam des diesjährigen Bayernslams war deshalb schnell klar: Ihre Veranstaltung soll mehr werden als ein reiner Wettstreit.

Von Slam und Wettbewerb zum Literaturfestival

„Der Bayernslam soll ein Literaturfestival werden und den Besuchern zeigen, was Poetry Slam ist und sein kann“, sagt Pascal. Deshalb wird es auch mehr geben als Slams. Einer der Veranstaltungsorte, das Café „Degginger“ in der Regensburger Altstadt, wird zum Orga- und Festivalzentrum. Dort finden die Besucher einen „Verlagspace“ mit Büchern rund ums Thema, es soll Workshops und ein Rahmenprogramm geben und auch die Künstler sollen dort sein, um sich mit den Besuchern zu unterhalten. Im „Degginger“ wird außerdem eine der Vorrunden zur Meisterschaft stattfinden. Weitere Veranstaltungsorte sind

die Alte Mälzerei, das Theater an der Uni und das Audimax der Uni, in dem das Finale ausgetragen wird. Was das Publikum da zu sehen bekommt? „Wir haben keine Ahnung, wer am Ende das Rennen macht“, sagt Pascal und lacht. „Gerade bei Meisterschaften gibt es immer große Überraschungen.“ Denn das Format Poetry Slam ändert sich ständig. War die Szene in ihren Anfängen geprägt von Rap und Wortspielereien, fokussierten sich die Slammer später mehr auf Prosatexte. Aktuell geht der Trend gerade wieder in Richtung Lyrik. Auch kann man einen kleinen Generationenwechsel sehen. Slam-

mer wie Pascal und Teresa treten mit abendfüllenden Programmen auf und überlassen die Wettbewerbe Stück für Stück dem Nachwuchs. Und auf den ist Pascal besonders gespannt, denn die jungen Slammer sorgen seiner Erfahrung nach für die größten Überraschungen: „U20 hat geile Ansätze. Junge Texte sind weniger in den üblichen Poetry Slam Formen unterwegs.“

Moderieren werden hauptsächlich Frauen

Deshalb hat das Orgateam auch beschlossen, die U20-Veranstaltungen mehr in den Fokus zu rücken. Pascal:

Mehr als nur ein Wettstreit

Zehn Jahre ist der Bayernslam alt. Zum Jubiläum heißt es: Poetry Slam is coming home. Denn in Regensburg, wo er 2010 erstmals ausgetragen wurde, findet er 2020 wieder statt. Die Meisterschaft soll auch zeigen: Poetry Slam verändert sich.



Pascal Simon und Teresa Reichl haben die Organisation des Bayernslams in Regensburg übernommen. Foto: Tobias Heyel

„Die Leute sollen sehen, dass Jugendliche lese- und schreibbegeistert sind“.

Und mit noch einer weiteren Sache will das Orgateam dem Bayernslam 2020 eine eigene Note geben. Die Moderationen werden hauptsächlich von Frauen übernommen. Denn es gibt viele tolle Slammoderatorinnen, findet das Orgateam. Das soll auch das Publikum sehen.

Was Pascal an der Organisation des Bayernslams bisher am meisten überrascht hat: der Vorlauf. „Das Buchen der Hotels, die Förderanträge, das alles muss sehr früh passieren“, erklärt

er. Andere Dinge könne man tatsächlich erst kurz vor der Veranstaltung festlegen.

Eine große Angst bleibt Pascal aber: „Dass keiner kommt“. Die sollte aber unbegründet sein. Wenn man sich die Besucherzahlen der vergangenen Jahre ansieht, könnte es eher passieren, dass beim Finale die Besucherplätze nicht reichen.

Info: Der Bayernslam findet vom 7. bis 9. Mai 2020 in Regensburg statt. Weitere Infos gibt es auf Facebook unter facebook.com/Bayernslam2020 und unter bayernslam2020.de.

Neujahrsvorsätze richtig gedacht

Wer kennt's nicht? Zum Jahreswechsel nimmt man sich alles mögliche vor, um sein Leben besser zu gestalten. Und nicht einmal ein paar Wochen später ist so gut wie alles schon gescheitert. In Teil vier unserer Gesundheitsserie „Wie tickt mein Kopf?“ erklärt Dr. Katharina Schmid, wie Vorsätze gelingen.

Das neue Jahr 2020 hat vor gut zwei Wochen begonnen. Welche Neujahrsvorsätze hast du dieses Mal gefasst? Sind welche dabei, die dir besonders wichtig sind? Wie sieht es mit der Umsetzung aus: Hast du bereits damit begonnen? Welche Vorsätze fallen dir leicht? Welche sind schwieriger? Denkst du dir insgeheim, das schaffe ich ohnehin nicht? Die gute Nachricht: Deine guten Vorsätze sind nicht an Neujahr gebunden. Du kannst jederzeit beginnen, sie nochmal neu und gehirngerecht zu formulieren. Zum Beispiel gleich jetzt!

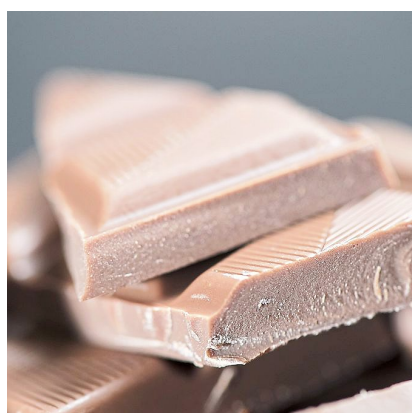
Fünf Punkte, die du bei deinen Vorsätzen beachten solltest

Dazu gibt es ein paar wichtige Tricks, die mit ein wenig Geduld mit Sicherheit zum Erfolg führen.

1. Formuliere jeden Vorsatz einzeln in einfachen, kurzen und klaren Sätzen. Wie kannst du testen, ob es passt? Jedes Kind sollte deine Vorsätze sofort verstehen können!
2. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Warum? Entwicklungsgeschichtlich ältere Gehirnregionen



Von Priv.-Doz. Dr. med. univ. Katharina Schmid



Der Klassiker unter den Neujahrsvorsätzen: weniger Süßes, zum Beispiel Schokolade, essen.

Foto: Robert Günther/dpa

bekommen es sonst mit der Angst zu tun. Sie signalisieren dir Gefahr und lähmen dich unnötig. Mehrere kleine Vorsätze nacheinander sind effektiver als ein einziger großer Neujahrsvorsatz. Wie kannst du testen, ob es passt? Deine Vorsätze stimmen dich heiter und fröhlich. Sie fühlen sich leicht an. Falls nicht, legst du einfach einen kleineren Zwischenschritt ein.

3. Formuliere deine Vorsätze in der Gegenwart oder Vergangenheit. Niemals in der Zukunft. Sonst enden deine schönen Vorhaben als vage Zukunftsvorstellungen. In der Gegenwart ausgedrückte Neujahrsvorsätze lassen dein Gehirn glauben, du hättest es schon geschafft. Als Belohnung signalisiert es dir Freude, Mut und Zutrauen. Zum Beispiel: „Ich habe gute Noten in Mathe.“ Obwohl es noch gar nicht der Realität entspricht. Dieser Trick funktioniert besonders gut, wenn du zugleich Punkt 4 und 5 beherzigst.

4. Achte darauf, welche Gefühle dein Neujahrsvorsatz in dir auslöst. Vielleicht pure Freude. Vielleicht auch etwas Unsicherheit. Schließlich hast

du dir ja gerade etwas Neues vorgenommen. Weißt noch nicht genau, was auf dich zukommt, ob du es erreichen wirst. Zum Glück ist es egal, welches Gefühl sich in dir bemerkbar macht. Für den Erfolg gilt: Hauptsache intensiv! Denn dann glaubt dein Gehirn, dass es sich um eine ganz wichtige Sache handelt. Automatisch bleibst du am Ball.

5. Stell dir in deiner Fantasie zu deinem Neujahrsvorsatz eine konkrete Situation vor. Zum Beispiel, wie du mit deinen Freunden zum Sport gehst. Oder wie du erfährst, dass du eine gute Note in Mathematik bekommst. Die Vorstellung soll so real wie möglich sein: Du achtest darauf, wo du bist, wer bei dir ist, welche Temperatur es hat, welche Kleidung du trägst, was du anfassen, riechen und hören kannst ... Sehr wichtig ist auch, wie du dich fühlst. Je intensiver die Vorstellung, desto besser für den Erfolg deines Neujahrsvorsatzes. Denn nun kann dein Gehirn nicht mehr unterscheiden, ob die Situation bloß ausgedacht oder wahr ist. Ungefähr so, wie wenn du nach einem intensiven Traum in der Früh aufwachst. Was macht dein Gehirn? Es speichert deine

Vorstellungen wie eine echte Erfahrung in deinem Gedächtnis ab. Dein Kopf glaubt nun tatsächlich, dass du eine gute Note bekommen oder zum Beispiel gerne zum Sport gehst.

Deine Vorsätze kannst du dir antrainieren

Wenn du diese Punkte über einen längeren Zeitraum täglich wiederholst, kannst du dir deinen Neujahrsvorsatz regelrecht antrainieren. Empfehlenswert sind mehrere Wochen oder einige Monate. So gelingt die Umsetzung deiner Vorsätze viel leichter, ohne dass du dich arg anstrengen musst. Denn dein Kopf ist bereits auf Erfolgskurs!



Unsere Gesundheitsserie gibt es auch als Podcast auf Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Tuneln, YouTube und unserer Webseite zum Anhören. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder unter bit.ly/FreistundePodcast direkt zu den Portalen gelangen.