



Outbreak

LiKi Schüler-Zeitung

Ausgabe 01/2021

Impressum

Chefredaktion:

Johanna Kusch (MSS13)
Dorothea Benze (bis Juli 2021)
Jasmin Elsner (MSS13, bis Juli 2021)

Satz:

Emilia Kaufhold (MSS13)

Titelbild:

Mila Emmerich (MSS13)

Redaktion:

Jonas Beye (7b)
Julia Ehlers (7d)
Sofija Filippova (7d)
Sofia Geen (7b)
Katharina Hey (7b)
Melina Wenzel (7d)
Anna Wermter (7b)
Silvia Kandler (10c)
Viktoria Lange (10d)
Nele Machemer (10b)
Hoai-An-Elena Nguyen (10c)
Alina Oertel (10c)
Sofia Schrull (10c)
Lea Ruhl (MSS12)
Clara Wermter (MSS12)
Mila Emmerich (MSS13)
Mara Hampel (MSS13)
Emilia Kaufhold (MSS13)
Lina Kessler (MSS13)
Mirjana Kox (MSS13)
Laura Krause (MSS13)
Hannah Neumann (MSS13)
Sophie Stumm (MSS13)

Illustrationen:

Ella Ferri (MSS12)

OUTBREAK

SCHÜLERZEITUNG DES
LINA-HILGER-GYNASIUMS

Auflage: digital

Druck: -

Kontakt und Anschrift:

Lina-Hilger-Gymnasium
Gustav-Pfarrus-Straße 11-15
55543 Bad Kreuznach
schuler@lihi-kh.de

Betreuender Lehrer:

Alexander Schuler

Inhalt

- | | | | |
|----|---------------------------------|----|----------------------------------|
| 02 | Impressum | 43 | Kleinen Mäuse und große Künstler |
| 03 | Inhalt | 47 | Just Remember (von Elena Nguyen) |
| 05 | Vorwort | 48 | Alice Phoebe Lou, Paper Castles |
| | | 51 | Den Klimawandel stoppen? |
| 06 | Sternzeichen Hype | 52 | Typischer Lockdown-Tag |
| 09 | Tränen | 54 | Liebe deinen Nächsten |
| 10 | Self Realization | 57 | Percy Jackson - Diebe im Olymp |
| 14 | Eine Geschichte über Magersucht | 58 | Genießt euer Leben |
| 20 | Schweinchen und der Albtraum | 60 | Über Konsum |
| 22 | Demokratie, Dummheit und Du | | |
| 27 | Wir retten die Erde | 64 | Danksagungen |
| 28 | Sehnsucht | 65 | Quellenverzeichnis |
| 30 | Frauen, Freiheit, Friede | | |
| 34 | LiHi x Corona - Das Brettspiel | | |
| 36 | Es ist nur kompliziert | | |
| 40 | Quarantäne | | |





Vorwort

Wir sind wieder da!

Erneut hat es seine Zeit gedauert um die neue Ausgabe unserer Schülerzeitung „Outbreak“ fertig zu stellen. Auch in diesem Jahr haben sich wieder einige dazu entschieden analog zu layouts, das heißt kein „copy and paste“ sondern Texte ausdrucken, zurecht schnippeln, kleine Bilder und andere kreativen Zeichnungen anfertigen und diese per Hand aufkleben. Das ganze Werk wird dann schlussendlich mühsam von Herrn Schuler eingescannt und schiefe Texte zurechtgerückt (ja Mara du bist gemeint). Außerdem ist dies die zweite digitale Veröffentlichung einer Schülerzeitungsausgabe. Vielleicht weil sich keiner um die Werbung gekümmert hat....aber psst.

In diesem Jahr sind einige längere Artikel dabei, davon bitte, bitte nicht abschrecken lassen. Es macht wirklich großen Spaß sich auf die Texte einzulassen, den Gedankengängen der Redakteure zu folgen oder sich kurz in eine andere Welt mitnehmen zu lassen.

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Schülerzeitungsredaktion

Sternzeichen-Hype

Astrologie ist wieder voll im Trend. Aber woher kommt all die Faszination rund ums berühmt berüchtigte „Zodiac sign“ und bestätigen plakative Zodiac signs-Instagram-Memes tatsächlich unseren Charakter?

Besonders auf den sozialen Plattformen, wie Instagram oder Tiktok kommt man so schnell nicht um die selbsternannte Wissenschaft der Sternbilder und deren Aussagekraft über uns als Person herum. Aber ob der Eine, nur weil er zwischen dem 24.10. und dem 22.11. das Licht der Welt erblickt hat und dementsprechend – na, wer weiß es? – richtig, als Skorpion geboren wurde, in Diskussionen schnell mal aus der Haut fährt oder der Nächste sich stolz als Waage stets als ausgeglichen, charmant und diplomatisch bezeichnen darf, nur weil er zufälligerweise noch einen Tag früher als der Pechvogel Skorpion geschlüpft ist, oder ob diese häufig situationsabhängigen Charaktereigenschaften nicht durch ganz andere Faktoren bestimmt werden, bleibt durchaus zu diskutieren.

Wenn man sich etwas näher mit dem Thema Sternzeichen auseinandersetzt, stößt man bei seiner Recherche nach kurzer Zeit auf ganz bestimmte Fragen: Treffen diese Charaktereigenschaften nicht eigentlich auf jeden zu?

Wer bestimmt eigentlich zu welchem Sternzeichen, welche Emotionen am besten passen?

Hasst mich jetzt jeder, nur weil ich ein/e [an dieser Stelle ist willkürlich ein Sternzeichen einzusetzen (die Outbreak-Redaktion spricht sich klar gegen Sternzeichen-Shaming aus)] bin...?

Um die Antwort auf diese Frage direkt mal vorweg zu nehmen: nein! ☹️

Man kann sich in seiner Recherche also durchaus sehr schnell im Internet-Dschungel der Zodiac Signs verirren, und da erstmal wieder heil heraus zu kommen, ohne den Bezug zur Realität ganz zu verlieren, ist gar nicht mal so einfach.

Um die Verwirrungen, die das ganze Thema sowieso schon aufwirft etwas einzu-

dämmen, müssen wir zu Anfang erstmal ein paar wissenschaftliche Begriffe klären. Wobei an dieser Stelle von Wissenschaft zu sprechen, auch eher fatal zu sein scheint.

Astrologie ist „die Lehre die aus der mathematischen Erfassung [...] der Bewegungen der Himmelskörper hervorgeht“, übrigens nicht zu verwechseln mit der Astronomie, die sich offiziell Wissenschaft nennen darf, und sich auf naturwissenschaftlicher Basis mit den einzelnen Himmelskörpern auseinandersetzt.

Auch ohne wissenschaftliche Erkenntnisse ist die Thematik der Sternendeutung aber keineswegs trivial.

Wenn wir uns heutzutage über Sternzeichen unterhalten, meinen wir damit meist, ob bewusst oder unbewusst, lediglich die Sternzeichen des sogenannten Tierkreises; auch Tierkreiszeichen genannt. Dieser fängt im April mit dem Widder an und endet im März mit dem Fische. Um sich aber auf Augenhöhe eines „echten“ Astrologen unterhalten zu können, spielen Monde, Aszendent, Sonnenzeichen usw. nicht gerade eine untergeordnete Rolle.

Wie gesagt der Dschungel ist tief und an manchen Stellen etwas undurchsichtig.

Auf Instagram und Tiktok findet man mittlerweile so viele Seiten, die täglich Memes posten, YouTuber:innen, die ganze Videos mit Titeln wie „Meine Meinung zu deinem Sternzeichen“ hochladen. Da grenzt es meiner Meinung nach schon häufiger mal an Respektlosigkeit pauschale Aussagen über Menschen zu treffen. Sich auf Grund seines Sternzeichens ausgeschlossen zu fühlen, oder es als Rechtfertigung für seine schlechten Eigenschaften zu benutzen, ist beides keinesfalls ein Idealzustand.

Natürlich macht es auch mir Spaß mich durch Portale zu Forsten, mich mit Memes auf eine skurrile Art und Weise verbunden zu fühlen, aber es ist halt eben nur ein netter Zeitvertreib. Meine Partnerwahl treffe ich nach wie vor nicht aufgrund von Geburtsdaten.



Lina * 13
Kessler
MSS



Tränen

*Ein Meer aus Tränen, abgefüllt in kleine Fläschchen.
Verdrängt in die tiefsten Gegenden meiner Selbst.
Unterdrücke meine Gefühle, lasse sie nicht zu.*

*Werde ich es schaffen, mich aufzuraffen,
meine Gefühle zu packen und mich nun endlich emotional auszulassen?*

*Eine menschliche Aktion,
wäre es doch nur so leicht.
Was quäle ich mich so herum?*

*Es muss doch raus,
ich kann nicht mehr und doch fällt es mir nur allzu schwer.
Begehre die Menschen,
welche es schaffen,
ihr Inneres vollkommen zu entlassen.*

*Es scheint mir,
ich kann erst glücklich sein,
kann ich mich endlich von der Last befreien.*

*Nun bricht es langsam aus mir raus,
der Weg der Tränen nimmt seinen Lauf.*

*Es macht inzwischen durchaus einen Sinn,
all das führte mich zu etwas hin.
Kraftvoller bin ich, allemal.
Erleide nur noch diese eine Qual.
Denn ist der Sturm erst mal gelegt,
werde ich zeigen können, was mich bewegt.*

*Ich kann es endlich sehen und verstehen.
Die Stärke musste erst reifen, um diese Prüfung zu bestehen.
Stark genug bin ich jetzt, um zu zeigen, was mich in Trauer, Wut und Angst versetzt.*

*Der Schmerz verfliegt,
durch die Möglichkeit,
welche mir die Kraft der Tränen gibt.
Er verschwindet,
schleicht sich weg,
es hatte also letztendlich alles seinen Zweck.*

Alina Oertel (Klasse 10c)



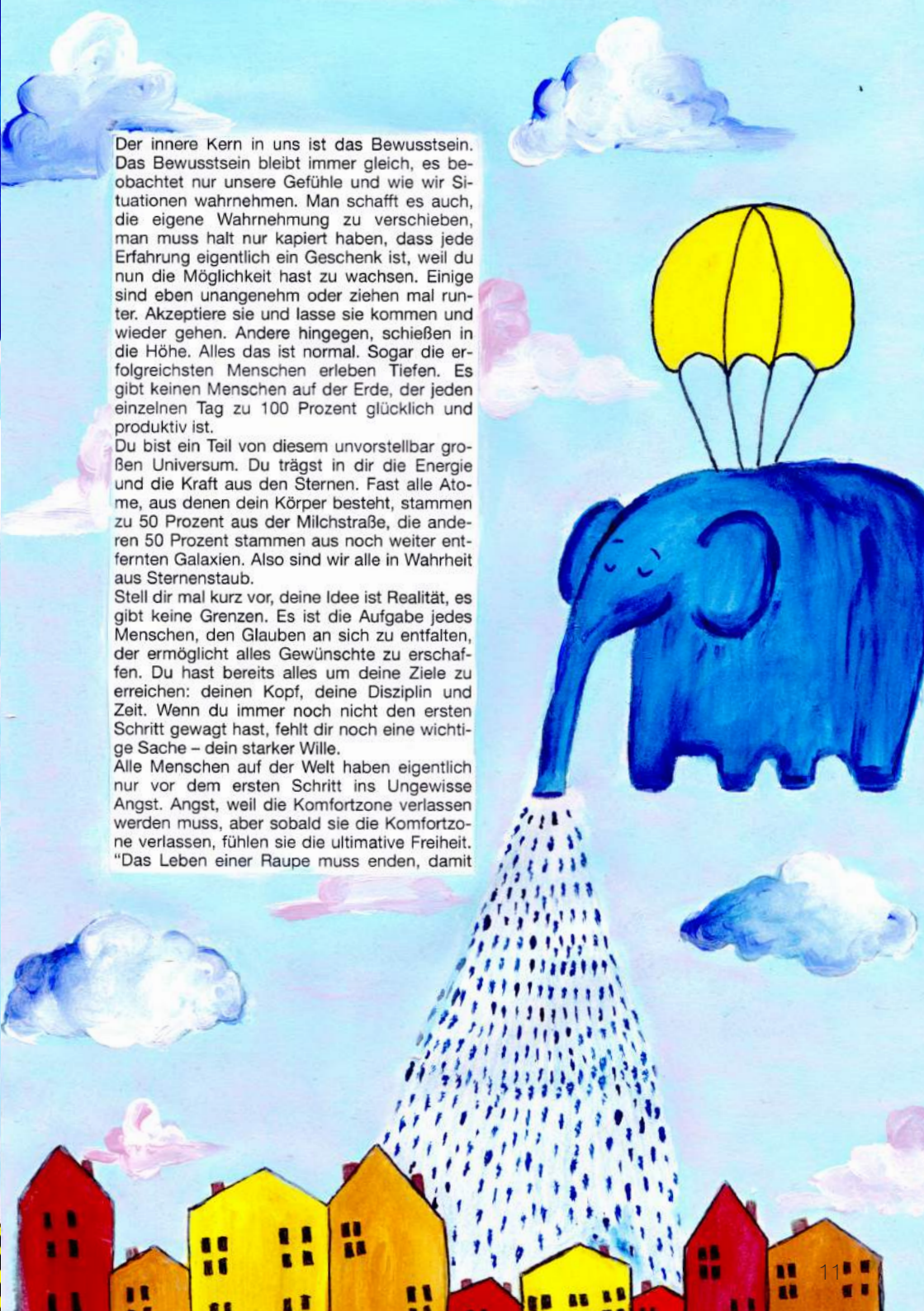
A child with brown hair, wearing a green shirt and red pants, stands on a tall wooden ladder. The ladder is positioned over a vibrant rainbow that arches across the sky. At the top of the ladder, the child reaches out towards a large, blue whale that is swimming in a dark blue, starry sky. The background is filled with yellow and green stars. At the bottom of the page, there is a row of colorful houses in red, orange, and yellow.

Self realization

Jeden Tag entscheidest du für dich, in welche Richtung du gehst. Dabei ist es wichtig, dass du auf dein eigenes Herz hörst, denn dein Herz weist dir immer den richtigen Weg. Mit jedem Morgen, mit dem du aufwachst, beginnst du ein neues Leben und jeder neue Tag gibt dir Chancen, neu zu wählen. Jeder einzelne Tag ist ein kleines Leben.

Oft warten wir auf irgendeinen besonderen Tag, an dem wir plötzlich selbstsicher, stark und schön aufwachen. Dieser Tag kommt jedoch nur, wenn du den ersten Schritt wagst, deinem Traum näher zu kommen. Jeder kleine Regentropfen zählt. Es ergibt sich dann nach einiger Zeit das große Meer und wenn du dann zurückblickst, bewunderst du einfach, wie sehr sich alle Umstände und vor allem du dich verändert hast.

Einige Entscheidungen sind schwer zu treffen, manchmal traust du dich vielleicht einfach nicht deine ehrliche Meinung zu sagen oder weißt nicht, ob du mit dem anfangen sollst, wovon du träumst. Vielleicht zweifelst du und weißt nicht, ob du gerade die richtige Entscheidung triffst oder nicht. Die meisten Menschen haben Angst ihre Ideen zu realisieren, weil sie denken, die Idee sei nicht gut genug oder auch so ein Gedanke wie: "Wer bin ich überhaupt, um so etwas zu erschaffen?" Vielleicht hast du auch Angst vor kritischen Meinungen oder dir fehlt einfach die nötige Erfahrung oder das nötige Talent und du hast einfach Angst zu scheitern. Auch die beliebtesten und talentiertesten Menschen sind als normale Babys auf die Welt gekommen. Talent ist nicht etwas, was angeboren ist. Alles was dir unmöglich erscheint, ist realisierbar und wenn etwas nicht klappt, lerne dies zu akzeptieren. Wenn man lernt, Dinge so akzeptieren wie sie kommen, ist das die ultimative Freiheit!

A blue elephant is shown from the side, facing left. It has a yellow parachute attached to its back. The elephant is standing on a white, dotted surface that looks like a waterfall or a stream of water. The background is a light blue sky with white clouds. At the bottom of the page, there is a row of colorful houses in red, orange, and yellow.

Der innere Kern in uns ist das Bewusstsein. Das Bewusstsein bleibt immer gleich, es beobachtet nur unsere Gefühle und wie wir Situationen wahrnehmen. Man schafft es auch, die eigene Wahrnehmung zu verschieben, man muss halt nur kapiert haben, dass jede Erfahrung eigentlich ein Geschenk ist, weil du nun die Möglichkeit hast zu wachsen. Einige sind eben unangenehm oder ziehen mal runter. Akzeptiere sie und lasse sie kommen und wieder gehen. Andere hingegen, schießen in die Höhe. Alles das ist normal. Sogar die erfolgreichsten Menschen erleben Tiefen. Es gibt keinen Menschen auf der Erde, der jeden einzelnen Tag zu 100 Prozent glücklich und produktiv ist.

Du bist ein Teil von diesem unvorstellbar großen Universum. Du trägst in dir die Energie und die Kraft aus den Sternen. Fast alle Atome, aus denen dein Körper besteht, stammen zu 50 Prozent aus der Milchstraße, die anderen 50 Prozent stammen aus noch weiter entfernten Galaxien. Also sind wir alle in Wahrheit aus Sternenstaub.

Stell dir mal kurz vor, deine Idee ist Realität, es gibt keine Grenzen. Es ist die Aufgabe jedes Menschen, den Glauben an sich zu entfalten, der ermöglicht alles Gewünschte zu erschaffen. Du hast bereits alles um deine Ziele zu erreichen: deinen Kopf, deine Disziplin und Zeit. Wenn du immer noch nicht den ersten Schritt gewagt hast, fehlt dir noch eine wichtige Sache – dein starker Wille.

Alle Menschen auf der Welt haben eigentlich nur vor dem ersten Schritt ins Ungewisse Angst. Angst, weil die Komfortzone verlassen werden muss, aber sobald sie die Komfortzone verlassen, fühlen sie die ultimative Freiheit. "Das Leben einer Raupe muss enden, damit

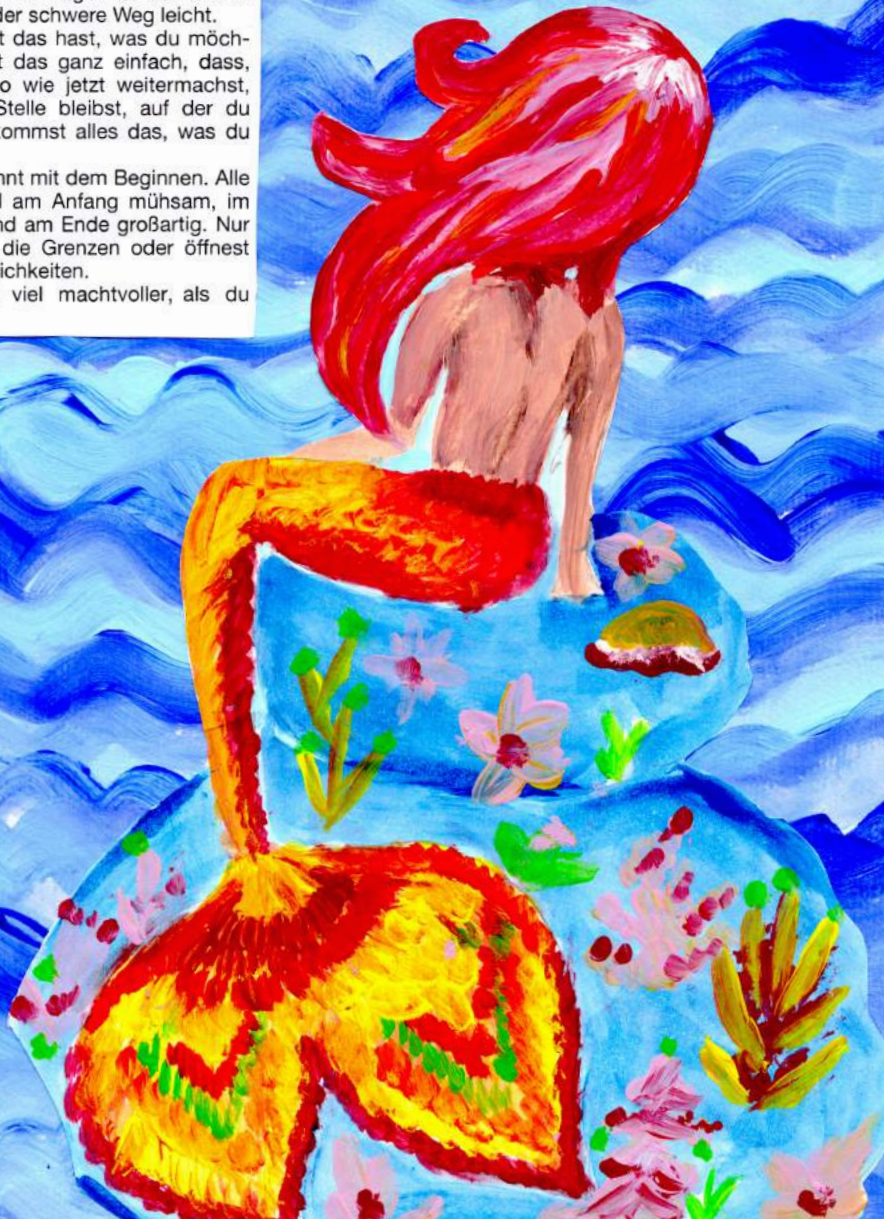
sich die Schönheit des Schmetterlings entfalten kann.“ (Robin Sharma)

Klar ist es einfacher, den leichten Weg zu gehen, in der Komfortzone zu bleiben und nicht zu wachsen, aber eines Tages ist der leichte Weg schwerer und der schwere Weg leicht.

Wenn du noch nicht das hast, was du möchtest, dann bedeutet das ganz einfach, dass, solange du genauso wie jetzt weitermachst, du auf derselben Stelle bleibst, auf der du schon bist und bekommst alles das, was du schon hast.

Das Gewinnen beginnt mit dem Beginnen. Alle Veränderungen sind am Anfang mühsam, im Verlauf chaotisch und am Ende großartig. Nur du selbst setzt dir die Grenzen oder öffnest Türen für neue Möglichkeiten.

Eigentlich bist du viel machtvoller, als du denkst.



Sofia
Schrull
(10c)

Intuitiv weißt du immer, welcher Weg der richtige ist, nur die Angst hält dich klein und lässt dich nicht über dich hinaus zu wachsen. Du kannst neu wählen, egal was bisher war. Du kannst dein altes Selbstbild loslassen und in deine neue kraftvolle Zukunft treten. Gleiches zieht Gleiches an. Wenn du nach Erfolg strebst, bekommst du den Erfolg.

Unser Leben ist vergleichbar mit einem Ozean. Der Ozean hat ein unglaubliches Volumen an Wasser, unten, in den Tiefen, das wir gar nicht sehen. Und es gibt die Wellen oben drauf und wenn wir an den Ozean denken stellen wir uns diese Wellen auf der Oberfläche vor und an die Tiefen des Ozeans denken wir erst gar nicht. Aber eigentlich hat der Ozean eine so unendlich große Masse an Wasser, sodass eigentlich diese Wellen an der Oberfläche ein "Pipifax" sind. Also sie kann man schon fast vernachlässigen, weil sie so einen kleinen Prozentsatz des gesamten Volumens ausmachen.

Wenn wir diese Metapher auf unser Leben übertragen, dann ist unser Leben der Ozean, das heißt, wir haben die unglaubliche innere Größe, die uns Stabilität gibt und die uns NIEMAND wegnehmen kann.

Und dann passieren halt Höhen und Tiefen im Leben, immer mal Sachen die gut laufen, die schlecht laufen, das sind die Wellen oben drauf. Die Wellen entstehen durch den Wind, der mal stärker mal schwächer weht. Aber die Wellen an der Oberfläche haben NICHTS mit unserem inneren Kern zu tun, den kann uns tatsächlich keiner wegnehmen kann.

Denn der Kern sind wir, er macht uns aus, und das obendrauf geht immer mal hoch und runter, hat aber überhaupt keinen Einfluss auf unser Inneres. Denn wer du wirklich bist, entscheidest ganz allein du.



Eine Geschichte über Magersucht

Ein Interview mit Jette (19)

Einleitung

„Eine Essstörung ist eine Verhaltensstörung, bei der die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“ eine zentrale Rolle spielt. Essstörungen betreffen die Nahrungsaufnahme oder deren Verweigerung. Sie hängen meist mit psychosozialen Problemen sowie mit der Einstellung zum eigenen Körper zusammen und können zu ernsthaften und langfristigen Gesundheitsschäden führen.“, so die Definition nach Wikipedia.

Von Essstörungen haben wir alle schonmal etwas gehört, doch was sich wirklich

dahinter verbergen kann und wie sich jemand fühlt, der mit einer Essstörung lebt, das ist uns meist nicht bewusst. Eine der bekanntesten Essstörungen -es gibt nämlich deutlich mehr, als man es hofft und erwartet - Anorexia nervosa, wohl bekannter als Magersucht, erlebt eine junge Schülerin namens Jette an sich selbst. Mit gerade mal 17 Jahren kam Jette in die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik nach Mainz. Sie war in einer sogenannten „offenen“ Klinik. Über ihre beiden Aufenthalte sowie ihre Erfahrungen mit Mitschüler:innen, Lehrer:innen und Eltern berichtete sie mir im Dezember 2020.

Von Symptomen, Medikamenten und falschen Diagnosen

Es ist die letzte Woche der Sommerferien 2018, als Jette plötzlich starke körperliche Probleme an sich wahrnimmt. Sie verspürt panische Atemnot; ihre Mutter ist überzeugt: Panikattacken. Sie geht schließlich mit Jette zum Arzt. Dieser streitet die Vermutung jedoch ab, weist die Atemprobleme auf ihre Lunge zurück und verschreibt ihr Asthma-Sprays. Dass diese nicht die Lösung sind, wird deutlich, als Jette aufgrund ihrer immer wieder auftretenden Atemnot seltener in die Schule gehen kann und immer mehr Probleme damit hat, Arbeiten mitzuschreiben. Heute ist ihr klar, dass ihre Mutter damals Recht hatte damit, dass ihre Atemnot psychosomatischer Herkunft bedingt ist.

„Irgendwann musste ich sogar für den Unterricht Wecker stellen, weil ich meine Medikamente alle vier Stunden nehmen musste ... und es wurde trotzdem einfach nicht besser.“

Durch einen etwas schiefgegangenen Augenarzt Termin wird Jette ins Krankenhaus gebracht, denn sie bekommt dort, aufgrund der pupillenweitenden Augentropfen, eine Panikattacke, die auf die Außenstehenden wirkt wie ein anaphylaktischer Schock. Im Krankenhaus entpuppt sich dann, dass Jette eine Lungenentzündung hat, die weiter medikamentös behandelt wird. Da diese Behandlung auch nicht mit der Lösung ihrer Atemprobleme zusammenzuhängen scheint, wird sie zu einem

Lungenfacharzt geschickt. Er scheint dort keine Auffälligkeiten zu erkennen. Man beginnt bei Jette nun Untersuchungen am ganzen Körper um herauszufinden, was nicht stimmt.

„Und dann kam die nächste Diagnose: Reflux. Diesen misst man mit einer Magensonde. Weil meine Werte übel hoch waren, hab ich dann eine volle Medikamentendröhnung bekommen. Bei der nächsten Messung mit einer anderen Sonde waren meine Werte dann praktisch auf Null. Der Reflux war vermutlich nur eine negative Reaktion meines Körpers auf die erste Sonde.“

Erste Gewichtsverluste

Mittlerweile geht es mit Jettes Panikattacken so weit, dass sie nachts nicht mehr schlafen kann, nicht mehr zur Schule geht. Wie sie sich körperlich während ihrer Attacken fühlt, beschreibt sie mit einem Unterdruck Gefühl gegen das Brustbein, das auch anfängt zu schmerzen, vor allem dann, wenn sie noch etwas isst.

„So hat es sich dann eingeschlichen, dass ich immer weniger gegessen habe.“

Selbsteinweisung

Kurz vor den Osterferien 2019 entscheidet sich die 17-Jährige doch stationär aufgenommen zu werden und bewirbt sich auf einen Platz, den sie ziemlich bald auch bekommen soll. Vor ihrer Aufnahme muss sie einen körperlichen Rundumcheck in einem Krankenhaus machen lassen, um festzustellen, ob ihre Beschwerden wirklich psychischer Herkunft sind oder doch ein rein körperliches ein Problem besteht.

„Während meines Krankenhausaufenthaltes habe ich noch mehr abgenommen, weil ich dort kaum noch irgendetwas gegessen habe. Es war sowieso schon eine Überwindung zu essen, aber das Essen im Krankenhaus war wirklich einfach zu eklig.“

An dem Mittwoch nach ihrer Untersuchung kam dann der entscheidende Anruf: „Komm diesen Freitag, wir haben einen freien Platz.“ Sie bekommt am Mittwoch noch alle nötigen Informationen zu der Klinik, unter anderem einen allgemeinen Tagesplan und Regeln, an die sie sich dort halten muss. Von dem baldigen Aufenthalt in einer Klinik und davon, dass Jette ernsthafte Gewichtsprobleme hat, wissen ihre Freunde bislang noch nichts. Sie teilt es ihnen in einem gemeinsamen Gespräch mit, bittet sie auch, ihr gegenüber keine Kommentare zu ihrem Essverhalten zu machen.

„Vor dem Gespräch bin ich mit einer Freundin den Schulflur langgelaufen und hatte zum Mittagessen nur einen Smoothie dabei, woraufhin sie zu mir meinte: „Jetzt werd’ aber nicht magersüchtig!“ Sie hat einfach nicht darüber nachgedacht; sie hat es aber auch wirklich nicht gewusst und hat sich nach dem Gespräch auch tausendmal bei mir entschuldigt.“

Als sie bemerkt, dass sie mehr und mehr abnimmt, beginnt sie auch mit dem Kalorienzählen. Schließlich setzt sie sich sogar Limits, sie nimmt nicht mehr als 500 Kalorien am Tag zu sich. Das fällt auch ihrer Mutter auf; sie spricht das schneller sinkende Gewicht ihrer Tochter beim Arzt an. Daraufhin bekommt die Schülerin dort wöchentliche Gewichtskontrollen, die ihr schlussendlich ein falsches Gewicht anzeigen und sie dadurch sogar zusätzlich motivieren, mehr abzunehmen.

„Ich habe dann irgendwann herausgefunden, dass die Waage bei meinem Hausarzt nicht richtig funktioniert hat. Mein Gewicht konnte gar nicht stimmen, es war viel zu hoch. Als ich dann in der Klinik in Mainz nochmal gewogen wurde, hat sich das auch bewiesen; ich habe tatsächlich 1,5 Kilo weniger gewogen.“

Ihre Therapeutin, die sie seit Dezember 2018 besucht, rät ihr, sich in einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychologie vorzustellen, um genauer herauszufinden, was mit ihr los ist. Dort wird ein sogenannter Diagnosetest durchgeführt, bei dem sie beispielsweise Fragen darüber beantwortet, was sie tut, um abzunehmen. In der Klinik möchte sie jedoch nicht stationär aufgenommen werden.

Auf Station

Am Aufnahme-tag wird dann mit Jette und ihrer Mutter alles Wichtige besprochen (Allergien, Nahrungsmittel-Präferenzen). Ihre Mutter verlässt dann schließlich die Klinik und Jette beginnt sich einzuleben; zunächst komplett allein, da ihre Zimmernachbarinnen nicht vor Ort waren. Die ersten drei Tage darf Jette komplett entscheiden, wie viel und wann sie essen möchte, wichtig ist nur, dass sie zu jeder Mahlzeit einen Becher Wasser trinkt.

„Auf Station waren wir meist neun Personen, Jungs und Mädchen gemischt. Unser Tag hat um sieben Uhr morgens gestartet, dann hatten wir 30 Minuten für Körperhygiene.“

Anfangs wird man dreimal wöchentlich gewogen, wobei man zweimal sein Gewicht nicht erfährt; mit der Zeit wird dies auf einmal verdecktes und einmal offenes Wiegen beschränkt bis man schlussendlich jedesmal über sein Gewicht informiert wird. Doch nicht nur regelmäßige Gewichtskontrollen sondern auch Urinproben müssen die Patient:innen ablegen, um nachzuweisen, dass sie nicht mehr trinken, als ihr Körper es braucht. Trinkt man zu viel, bekommt man ein Tagesmaximum in Form einer zwei Liter Kanne gesetzt.

Neben dem Schulunterricht, den Jette in der Klinik mit den anderen Patient:innen besucht, haben sie auch Gruppentherapien und Zimmerzeit, in der sie etwas Zeit für sich allein haben. Zu den Gruppentherapien gehört Ergotherapie, Kochen oder auch einfach mal miteinander sein. Nach dem Abendessen können die Jugendlichen sich, je nach zugeteilter Stufe, Ausgangszeit nehmen.

„Die Ausgangsstufen haben uns vorgeschrieben ob und wieviel Ausgangszeit wir haben. Das Maximum sind dabei zweimal 60 Minuten. Ich hatte am Anfang keine Ausgangszeit, ich hatte dafür einigermaßen kontrollierte Handyzeit.“

Neben der Gruppentherapie hat Jette auch persönliche Gespräche mit ihren Therapeut:innen, in denen sie gemeinsame Esspläne erstellen und sie auch Raum bekommt, um über ihre persönlichen Probleme zu sprechen. Die Therapieangebote sind sehr verschieden, denn neben den vorherigen gibt es auch die Kunsttherapie, den musikalischen Glee-Club oder die sogenannte Psychoedukations-Gruppe, die speziell für Essgestörte entwickelt wurde. Dort besprechen alle gemeinsam ihre Ängste und überwinden diese Schritt für Schritt gemeinsam.

Auf Jettes Station befinden sich mit ihr Jugendliche im Alter von 14-17 Jahren mit unterschiedlichsten Einweisungsgründen. Obwohl sie dort so verschieden sind, unterstützen sich alle gegenseitig.

„Unsere Gruppendynamik habe ich immer positiv wahrgenommen und auch unsere Betreuer waren super hilfreich, weil man immer jemanden zum Reden hatte und es einfach nicht allein durchstehen musste.“

Tiefpunkte, die einen weiterbringen

Im Winter 2019 soll Jette entlassen werden, weil sie im darauffolgenden Januar volljährig wird. Eine frühere Entlassung im Oktober ist für sie die einzige Möglichkeit ein weiteres Mal zurück auf ihre Station aufgenommen werden zu können. Für sie ist dieser Gedanke nicht einfach, da sie ihr kontrolliertes Umfeld zumindest für eine gewisse Zeit aufgeben muss und nicht weiß, wie sie weiterhin klarkommen wird. Da sie auch an schwierigeren Tagen sonst immer unterstützt werden würde, platzt für sie eine schützende Blase.

Bis dahin ist zwar noch etwas Zeit für Jette, doch diese besteht auch sich zu verkürzen, als sie immer weniger trinkt. Sie trinkt so wenig, dass sie folglich tägliche Infusionen erhält; 43 in einem Monat. Ihre Therapeut:innen stellen ihr Anfang des neuen Schuljahres die Wahl, entweder in die geschlossene Klinik nach Alzey zu wechseln, um dort eine Lösung für ihr akutes Problem zu erhalten oder anzufangen zu trinken, um in ihrer bisherigen Klinik zu bleiben.

„Wir haben ein Belohnungssystem für mich erarbeitet, durch welches ich mir mehr Ausgangszeit sichern konnte, wenn ich eine bestimmte Becheranzahl am Tag trinken würde. Das hat mir auch wirklich gut geholfen. Jedoch habe ich dann nach gewisser Zeit Antidepressiva verschrieben bekommen, als bei mir meine Depression aufkam.“

Und wie reagiert die Schule?

Um sich langsam wieder im Schulleben am LiHi einzufinden, besucht Jette im Zeitraum von Schuljahresbeginn bis zu ihrem Entlass aus der Klinik zweimal in der Woche die Schule hier in Bad Kreuznach. Sie ist in dieser Zeit von Noten völlig ausgeschlossen. Als sie dann nach Ende ihrer ersten Klinikzeit wieder täglich zur Schule geht, fällt sie ab, kommt mit der Masse an Themen nicht zurecht.

Jette hat viele Lehrer, die sie auch während ihrer Klinikzeit über den aktuellen Schulstoff informieren, aber auch einige, die dieser Bitte und Notwendigkeit keinerlei Beachtung zu schenken scheinen. Schnell merkt die Schülerin der MSS12, dass sie nicht dauerhaft zur Schule gehen kann und lässt sich daraufhin bis zum Ende des Schuljahres schulunfähig schreiben; sie besucht nur noch ausgewählten Unterricht, in dem sie zurechtkommt.

„Meine damalige Stammkursleiterin hat mir immer gezeigt, dass sie für mich da war. Mein Französischlehrer wiederum hat in meiner Abwesenheit vor dem Kurs über mich geredet und sich darüber geäußert, wie ich mir meine Schulzeit einteile.“

Am 18.12.2019 wird Jette zu ihrer zweiten und letzten Klinikzeit in der Jugendklinik aufgenommen. Während sie dort ist, kümmert sie sich mit dem Jugendamt um einen WG-Platz, da sie weiß, dass sie nach ihrer Entlassung nicht wieder zu Hause einziehen möchte.

Entlassung und Zukunft

Nach ihrer endgültigen Entlassung, nach drei Monaten, lebt Jette weitere zwei Monate bei ihrer Familie und beteiligt sich in ihrer Umgebung stark und aktiv in der ehrenamtlichen Kinder- und Jugendarbeit.

„Ich habe mich auch auf einen Ausbildungsplatz zur Sozialassistentin beworben und den auch bekommen. Diesen werde ich 2021 richtig antreten.“

Jette ist mittlerweile 19 Jahre alt und hat die Klinikzeit zwar hinter sich gelassen, befindet sich aber weiterhin in Therapie. Das hängt nicht nur mit der Essstörung direkt zusammen, rückfällig ist Jette schon länger nicht mehr, aber geprägt hat sie diese Zeit trotzdem. Auch wenn ihr das Essen und Trinken nicht mehr so schwer

fällt wie vor und während ihrer Klinikaufenthalte. Die eigentliche Ursache für ihre Krankheit versucht sie weiterhin mit ihrer Therapeutin zu erarbeiten.


„Durch meine Depression neige ich immer noch zur Selbstverletzung. Das ist unabhängig von meinen Problemen mit dem Essen.“

Die aktuell größte Stütze für sie sind ihr Freund, den sie schon aus Kindergartenzeiten kennt und ihre beste Freundin, die sie während ihres zweiten Klinikaufenthalts kennenlernt. Auch ihre damalige Bezugsbetreuerin wurde zur Freundin, da sie Jette das Gefühl gibt gehört zu werden und sie vor allem in ihren schwierigsten Zeiten begleitete.

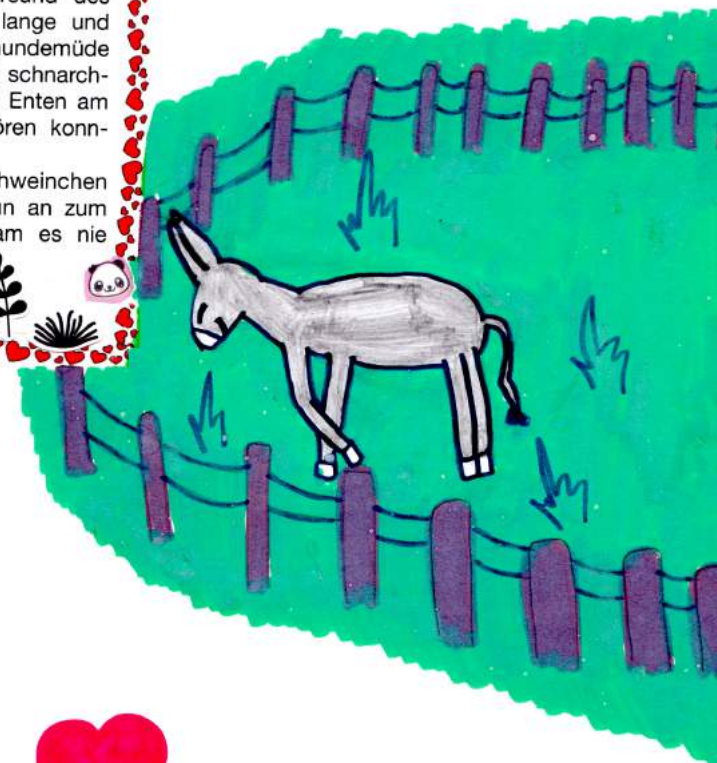
Jette sagt, dass es vollkommen okay ist, wenn man als Außenstehende nicht weiß, ob und wie man helfen kann; oft genügt eine Nachfrage, ob alles gut ist. Das Gefühl, dass die einem nahestehenden Menschen da sind und unterstützen, macht viel aus und kann betroffenen Personen auch Mut machen, sich professionelle Hilfe zu holen.

Lea Ruhl (MSS12)

Das Schweinchen und der Albtraum



Ein kleines Schweinchen träumte jede Nacht, dass es zum Schlachthof kommt und als Speck endet. Eines Tages fürchtete es sich so sehr, dass es zu seinem Lieblingsplatz unter dem großen Apfelbaum lief und dort versuchte einzuschlafen. Doch das half nichts und das Schweinchen lief zur Lichtung im Wald, wo es sich immer herumtrieb, wenn es ihm nicht gut ging. Aber auch dort konnte es nicht schlafen. Das Schweinchen trödelte ein bisschen durch das Dorf und dann am Schafstall vorbei. Schließlich kehrte es zu seiner Weide zurück und dachte ein Weilchen nach. Dann rappelte es sich wieder auf und lief zu dem alten Berg, weiter vorbei an den Wiesen und Wäldern, drehte eine Runde durchs Dorf und lief dann zu einer Kuppel.



Ein kleines Eselchen stand dort hinten neben einem frischen Grasbüschel. Das Schweinchen quiekte ein paar Mal und das kleine Eselchen kam angetrabt. Es stand jetzt am Zaun und begrüßte das Schweinchen mit einem lauten „I-aaa“. Der Esel wurde der beste Freund des Schweinchens. Sie erzählten lange und lachten zusammen, bis sie hundemüde waren. Beide schliefen ein und schnarchten so laut, dass es sogar die Enten am gegenüberliegenden Weiher hören konnten. Immer, wenn das kleine Schweinchen schlafen wollte, lief es von nun an zum Eselchen. Denn bei ihm bekam es nie mehr Albträume.

Julia Ehlers (6d)

DEMOKRATIE DUMMHEIT & DU

Demokratie - Das Optimum

Woran wir irgendwie alle glauben ohne es zu hinterfragen

Die Ausgangsfrage, die zu diesem Artikel geführt hat war: "Ist die Demokratie das Optimum?". Ich weiß nicht, wie es anderen damit geht, aber ich habe das Gefühl, wir nehmen dieses Staatssystem, basierend auf dem Prinzip, dass das Volk souverän und jeder Bürger mündig ist, einfach so hin. Aber gleichzeitig lebe ich in einem Umfeld, in dem man sich ständig über "die Politik" auslässt, sich echauffert und meist endet es in - ja, worin eigentlich? Einer resignierenden Aussage wie "Die Menschheit ist einfach dumm." und einem vermutlich erhöhten Cortisolspiegel.

Also so richtig hinnehmen will man es dann irgendwie doch nicht, aber warum?

Vermutlich hauptsächlich, weil man nicht das Gefühl hat, tatsächlich souverän und mündig zu sein. Laura hat das ziemlich verständlich und genau auf den Punkt gebracht.

Lauras Kritik

Der informative Teil mit Hand und Fuß

Die Demokratie - von Generationen von Philosophen und Gelehrten gepredigt als die Staatsform des Volkes, der Verwirklichung der Volkssouveränität und der Befreiung der Mehrheit.

Das Ziel der Demokratie ist im Jahr 1949 in Deutschland erreicht worden und seitdem ungebrochen standhaft gewesen. Nach all den Turbulenzen und Rückfällen über Jahrtausende hinweg, hat es die sich erstmals in Griechenland entwickelte Staatsform Demokratie nun scheinbar geschafft, Wurzeln zu schlagen.

Aber kann das vielleicht ihr eigener Fallstrick sein?

Eine verwurzelte Demokratie ist eine Demokratie, die nicht mehr von der Stelle kommt.

Soweit kein Problem, wenn die Gesellschaft im Schatten dieses Baumes verweilt, aber das ist nicht der Fall. Die Gesellschaft befindet sich in stetem Wandel und bleibt eben nicht stehen. Und wenn sich die Demokratie nicht von ihren Wurzeln löst, dann ist sie für die Gesellschaft bald nur noch ein kleiner Punkt am Horizont, zu dem man sich hin und wieder umdreht, um zu schauen, ob er überhaupt noch zu sehen ist. Die Demokratie wird auf diese Weise zum Auslaufmodell und macht Platz für totalitäre Regime und das ganze Trara geht von vorne los. Ist die Demokratie ewig zum Scheitern bestimmt?

Wirft man zunächst einen Blick zurück, kommt man nicht umhin, die Erfolge der Demokratie in Deutschland anzuerkennen. Die Meinungsfreiheit bietet Raum für neue Gedanken und ermöglicht der Gesellschaft völlig neue Wege, sich zu verändern und zu überdenken. Gleichberechtigung, Ehe für alle, europäischer Zusammenhalt. All das wurde möglich gemacht, indem man Menschen eine Stimme gegeben hat, die auf Missstände aufmerksam gemacht haben, ihre eigenen Visionen einbringen konnten, zusammen mehr Wissen hatten als ein einzelner Monarch. Klassen und Schichten sind kein geschriebenes Gesetz, vor dem Gericht sind alle Menschen gleich, egal welche Nationalität sie haben, welche Religionszugehörigkeit, welche sexuelle Orientierung. Errungenschaften, die ohne die Demokratie vielleicht nie, vielleicht erst viel später gekommen wären.

Aber in den letzten Jahren haben sich auch viele Probleme gezeigt, die man vorher nicht wahrhaben wollte, oder die sich vielleicht auch

erst verschärft haben. Für viele von ihnen gibt es Lösungen, wenn man darüber spricht.

Zum Beispiel das Parteiensystem. Die Parteien dienen als Universalbündler. Sie sammeln die Individuen, um entscheidungsfähige Regierungen bilden zu können. Das bedeutet, dass sie beinahe karikativ eine bestimmte Meinung darstellen und diese dann in Kompromissen zu einer für möglichst alle vertretbaren Einigung bringen. Früher sind viele jungen Menschen in Parteien eingetreten. Heute fehlt es den Parteien an Nachwuchs, sie überaltern, verlieren so noch mehr die Zustimmung der Jugend. Woran liegt das? Ist die Jugend weniger politisch geworden? Im Gegenteil, viele junge Leute sind politisch interessiert. Das zeigen unter anderem Bewegungen wie „Fridays for future“ oder Gleichstellungsbewegungen wie „Black lives matter“. Warum wollen sie also keinen Parteien beitreten? Zum einen weil die Parteien es verpasst haben, diese Menschen zu adressieren und nun ist es ein Teufelskreis. Zum anderen gibt es viele junge Menschen, die sich nicht mehr fest definieren wollen, oder dies über andere Dinge tun. Sie wollen nicht einer Partei angehören und sich damit abgrenzen, sondern frei in ihrer Meinung bleiben und die Möglichkeit haben immer wieder neu abzuwägen. Entweder man findet einen Weg, Parteien zu ersetzen, oder versucht die jungen Menschen wieder konkret anzusprechen.

Betrachtet man nun die Zusammensetzung der Parlamente insbesondere der des Bundestags, fällt auf, dass die Demokratie doch nicht so allgemein zu sein scheint, wie man glauben könnte. Denn der Großteil aller Abgeordneten sind Akademiker:innen, Professor:innen und Juristen. Bildungsfremde Schichten sind praktisch nicht vertreten. Für diese beiden Probleme kann man sicher komplizierte Einzelösungen finden, aber eine Lösung, die beide Probleme beheben könnte, wäre ein Beiparlament.

Dieses Beiparlament würde sich aus verschiedenen Berufsfeldern zusammensetzen, die vorher abgesteckt worden wären. Innerhalb dieser Gruppen werden zusätzlich zu den Par-

teiwahlen Abgeordnete gewählt. Bei Entscheidungen könnte das Parlament mitbestimmen, auch wenn sie die Gesetze nicht selbst ausarbeiten. Dadurch wären aber auch bildungsfremere Schichten vertreten, ebenso wie sie Jugend Abgeordnete wählen könnte, die sich mit den Interessen der Jugend beschäftigen. Wenn dann junge Menschen das Gefühl haben, wieder direkt teilzuhaben, verändert sich vielleicht auch nochmal der Blickwinkel auf die Parteien.

Diese Beispiele sind keine Probleme mit einfachen Antworten. Jeder hat eigene Vorstellungen. Das sind Streitfragen, die nicht in wenigen Wochen diskutiert werden können, aber Fakt ist, dass sie diskutiert werden müssen.

Gespräche und auch Kritik an unserer Staatsform müssen normalisiert werden.

Wir sehen Vorteile, müssen aber auch Fehler eingestehen. Nur so kann die Demokratie beständig sein. Der Staat muss sich mit der Gesellschaft wandeln und welche Staatsform sollte das besser können als die, die das Volk repräsentiert?

Menschliche Dummheit

Das, was Diskussionen und das Äußern von Kritik so schwer macht

Okay irgendwie hat sie recht, diese Diskussionsmöglichkeiten haben wir nur, wenn die genannten Grundprinzipien gelten und die werden eben unter dem Begriff Demokratie zusammengefasst. Dass es aber nicht so funktioniert wie viele sich das wünschen, scheint ja doch an der "menschlichen Dummheit" zu liegen. Auch wenn der Begriff "Dummheit" übertrieben ist, scheint die Mentalität eine entscheidende Rolle zu spielen. Gerade wenn es um Diskussionen geht, scheinen diese meist

mit gegenseitigem Missverständnis oder fehlender Nachgiebigkeit geführt zu werden.

Vielleicht trifft es "das fehlende Bewusstsein über die eigene Perspektive und über die unveränderliche Diskrepanz in der diese zu anderen steht" besser, wenn es auch weniger prägnant sein mag. Ich denke, dass wir alle immer zu sehr von uns selbst ausgehen und verwirrt, enttäuscht, wütend, resigniert und desillusioniert reagieren, wenn wir feststellen, dass es Personen gibt, die scheinbar eine andere Perspektive auf die Welt haben, eine andere Mentalität, deren Denkmuster eine andere Beschaffenheit aufweisen, die eine andere Kultur, Prägung, Erziehung erfahren haben. Und das verstehen wir nicht, weil wir ja nur unsere eigene Perspektive haben. Und was ist unsere eigene Perspektive? Tja, das ist vermutlich das erste große Problem, diese zumindest einzugrenzen, da sie eben auch wie alles andere nicht statisch ist. Oder hast du schonmal darüber nachgedacht, wo du herkommst, welchen Erziehungsstil deine Eltern gewählt haben, welche Werte dabei zentral waren? Hast du schonmal überlegt, was alltäglich, normal, dein persönlicher Standard war oder welchen Social-Media-Kanälen du folgst, welches Mindset deine Freunde und du teilen, wieso du Entscheidungen auf eine bestimmte Art und Weise triffst, wieso du auf bestimmte Dinge positiv oder negativ reagierst?

Emilias Wunsch

Irgendwo zwischen naivem Kleinkind und Küchenpsychologin

Ich wünsche mir, dass wir alle immer wieder darüber nachdenken, aus welcher Perspektive wir die Welt betrachten und dass wir verstehen, dass wir individuell sind und gleichzeitig Teil und Produkt unserer Umwelt. Und ich stelle die Hypothese auf, dass, wenn man sich dieser unendlichen Dynamik bewusst ist, flexibler, kritischer und offener wird. Dann ist es vielleicht möglich, ein politisches System zu etablieren, dass Strategien entwickelt, um flexibler

zu handeln, seine Methoden stets kritisch zu hinterfragen und begründet anzupassen.

Ich wünsche mir, dass wir uns weniger auf Sympathie oder die Geschichte einzelner Personen verlassen, wenn wir politische Entscheidungen treffen, dass wir nicht mehr Köpfe auf einem Plakat am Straßenrand wählen, sondern gute Ideen, die authentisch vertreten werden und die sich auch drastisch von denen anderer unterscheiden dürfen.

Ich möchte in einer Welt leben, in der wir diskutieren und anderer Meinung sind. Für die Dinge argumentieren, für die wir Leidenschaft empfinden, für die, von denen wir wirklich überzeugt sind. Und in dieser Welt soll dennoch keiner je den Inhalt der Meinungsverschiedenheit vergessen. Ich möchte in einer Welt leben, in der wir unterscheiden können zwischen persönlichem Interesse, persönlicher Verantwortung und persönlichem Einflussbereich und in der wir erkennen, wann wir welchen Rahmen verlassen. Wann wir nicht mehr allein unser eigenes Interesse vertreten können, weil wir unsere Umwelt damit drastisch verändern, Verantwortung tragen und genauso müssen wir erkennen, wenn unser Wissen, unsere Fähigkeiten und der Radius, in dem unsere Stimme gehört wird, aufhören. Und dann, an diesem Punkt, müssen wir erkennen, ob wir die Energie aufwenden wollen, unser Wissen, unsere Fähigkeiten und unseren Radius zu erweitern, mehr Verantwortung zu übernehmen, unser persön-

liches Interesse zurückzustellen, ohne zu vergessen, wozu es uns antreibt.

Und was ist mit dir?

In der Hoffnung, dass wenigstens eine Person den Artikel ganz lesen wird

Die Frage, ob Demokratie das Optimum ist, bleibt zunächst offen, aber welche Ideen und Gedanken hast du diesbezüglich? Schreib sie auf, sprich mit deinen Freunden darüber oder poste sie irgendwo. Und versuche vielleicht mit einer Voraussetzung an die Sache heranzugehen, die alles möglich macht. Für manche mag es eine fiktiver Raum sein, für andere die Annahme, dass jede Idee niemals in reinster Form in die Praxis umgesetzt werden kann. Wozu wir auf jeden Fall animieren wollen, ist: Hab' Bock mitzudenken, mitzureden und vielleicht auch aktiv mitzugestalten. Egal auf welcher Ebene und in welcher Form.

Also nimm die Demokratie und ihre Grundwerte, sei dir deiner eigenen Perspektive bewusst, dass sie sich von deinem Gegenüber unterscheidet und mach daraus, was auch immer dir einfällt.

Wir haben den Luxus der Meinungsfreiheit. Dann denke frei. Habe Mut zu denken und zu diskutieren. Du bewegst dich, deine Gedanken bewegen sich, bewegen wir etwas damit, bewegen wir die Demokratie.

In der festen Überzeugung darauf, dass wir uns alle schon ein klein wenig souveräner und mündiger fühlen.

Laura Krause (MSS 13) und Emilia Kaufhold (MSS 13)



Seit neuestem haben wir eine Sammelbox neben dem Kopierer im Erdgeschoss stehen. In diese Sammelbox könnt ihr alte Elektrogeräte wie Handys oder deren Akkus werfen, die ihr selbst nicht mehr benötigt.

Mit dem Einwurf eines Altgeräts habt ihr die Chance an einer Verlosung teilzunehmen! Hierzu müsst ihr euer Altgerät mit einem Zettel (Vor- und Nachname sowie Klasse) versehen. Je mehr Geräte ihr abgibt, desto höher ist die Chance etwas Tolles zu gewinnen. Viele umweltfreundliche Preise, wie Produkte von Lush, Gopandoo und Woodaccessories warten auf euch!

Wir wünschen euch viel Spaß und Glück!

... und dann?

Die Abholung der Altgeräte übernimmt NABU. Sie übergeben diese an Firmen, die Elektrogeräte recyceln. Der Erlös geht zurück an NABU, die Projekte im Bereich Tier- und Umweltschutz fördern!

Macht etwas für die Umwelt und werdet dabei noch euren Elektroschrott los!

Falls ihr noch nicht bereit seid, alte Elektrogeräte abzugeben, habt ihr trotzdem die Chance dazu, etwas zu gewinnen. Scannt einfach den QR-Code mit eurem Handy oder Tablet, loggt euch ein und lasst euch überraschen.





Es zieht mich, das Seil der Sehnsucht:
 Wohin es möchte, weiß es genau:
 In die Ferne:
 Spüre ihn, den süßen Schmerz,
 der mein Herz gefangen hält:
 Er pulsiert in meinen Adern:

Vor geschlossenen Augen spielt ein Film,
 Ich tauche ein in die mir ersehnte Welt:
 bunte Lichter, unbekannte Straßen und Sprachen aller Art:
 Direkt fühle ich mich wohl, in meiner Traumheimat:

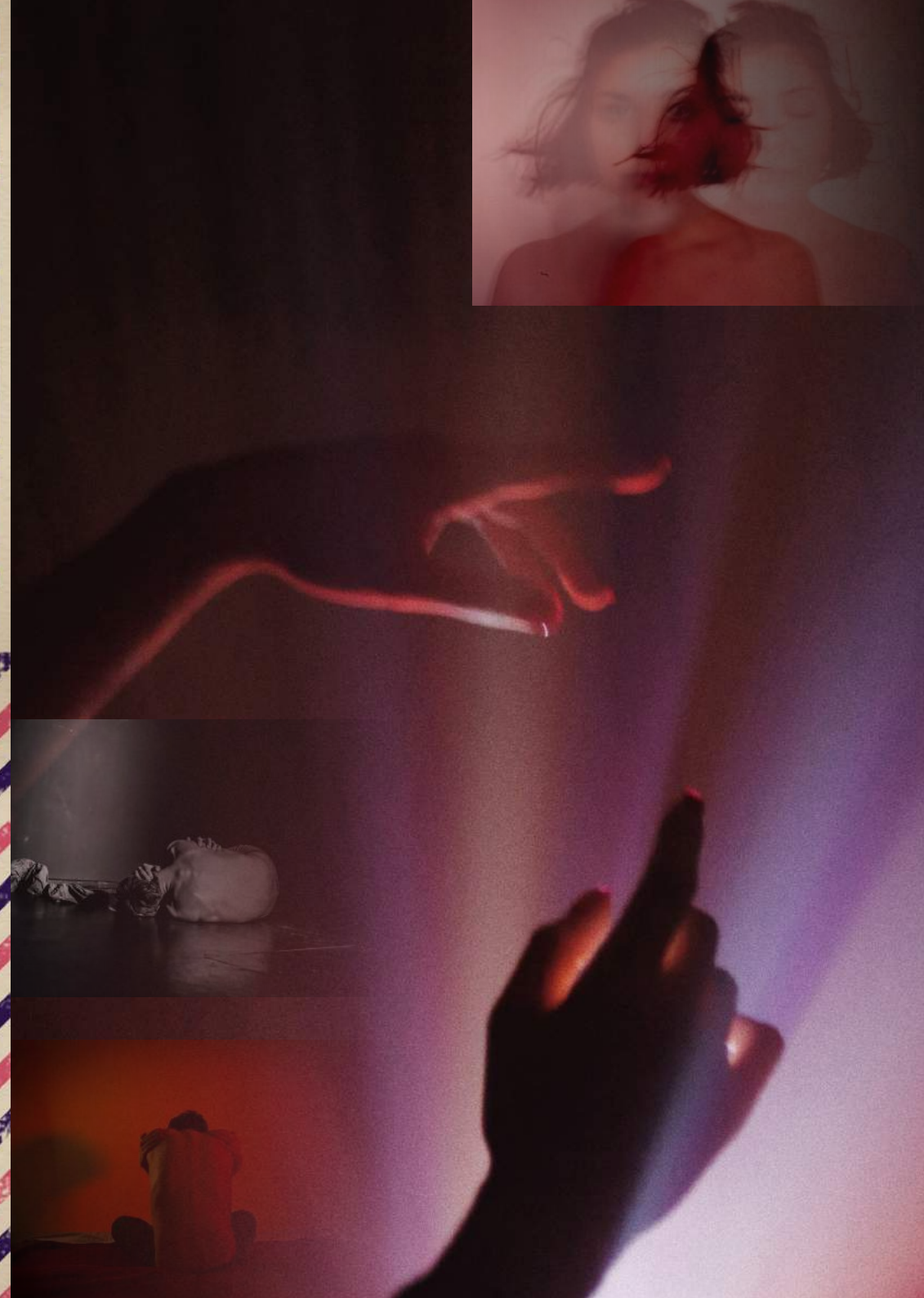
Die Sehnsucht löst ihr Seil, tänzelt, fühlt sich frei:
 Doch allzu lange bin ich schon in dieser Welt,
 muss sehen, was die Zukunft für mich hält:

Wo zieht es mich morgen hin?
 Kann es sein, dass ich dann woanders bin?



Alina Oertel

10c



Frauen Freiheit Friede



Ein Frauen-Wochenende zur Ermutigung

24 junge Frauen, die kaum unterschiedlicher sein könnten und doch eines gemeinsam haben: Sie alle haben eine offene Art, sind in hohem Maße frei von Vorurteilen und vor allem interessiert an anderen Kulturen und Lebensweisen. Ob aus Russland oder Somalia stammend, ob aus dem Irak, aus Syrien, aus Afghanistan oder aus anderen Ländern - an dem vom Internationalen Bund (IB) organisierten "Empowerment-Wochenende" auf Burg Rieneck bei Würzburg war jeder willkommen. Das Motto dieses Wochenendes, „Empowerment“ (wörtlich: Stärkung), bezeichnet ein Konzept in der Sozialarbeit, welches das Ziel verfolgt, Menschen ihre Potenziale vor Augen zu führen und sie zum Ausbau ihrer Möglichkeiten zu ermutigen.

Junge Frauen im Alter von 16 bis 27 aus insgesamt zehn verschiedenen Kulturen haben sich ein Wochenende lang vom 25.06.2021 bis 27.06.2021 kennen gelernt und viele neue Erkenntnisse gewonnen. "Ich habe hier neue Freunde kennen gelernt, die mit einer anderen Sprache und anderen Werten aufgewachsen sind. Das ist sehr interessant", sagt Faiza aus Afghanistan mit einem Lächeln.

Geflüchtete Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund konnten zusammen mit einer kleinen Gruppe von Deutschen nicht nur die Gegend rund um Würzburg, sondern auch ihre Rolle als Frau in Deutschland gemeinsam erkunden. "Wir haben hier gelernt, dass Frauen stark sind und auch ohne Männer leben können. Frauen können frei sein und machen, was sie lieben", ist das Fazit von Elham, Shata und Hala. Da es in vielen Kulturen noch keine Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen gibt, und Frauen sich unter den Willen des Mannes stellen müssen, ist es wichtig, sie auf ihrem individuellen Weg zu stärken und sich über ihre unterschiedlichen Erfahrungen auszutauschen. Unter der Trägerschaft der bei der katholischen Jugend Agentur (KJA) Köln und Bonn angesiedelten Jugendmigrationsdienste (JMD) Rhein-Erft-Kreis, JMD Euskirchen sowie dem JMD Bad Kreuznach wurden verschiedene Werte und Lebensweisen als Frau in unterschiedlichen Kulturen reflektiert. Das trägerübergreifende Projekt wurde aus KJP Mitteln vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziert.

„Wir haben hier gelernt, dass Frauen stark sind und auch ohne Männer leben können. Frauen können frei sein und machen, was sie lieben.“



Schon gleich am ersten Tag haben sich, nach der Ankunft in der Jugendherberge, alle Teilnehmer erstaunlich gut verstanden. Dabei war es egal, woher man herkommt, wie man aussieht, ob schwarz oder weiß, ob groß oder klein. Was hier wichtig war, waren Offenheit und Neugierde sowie Werte wie Vertrauen und Verbundenheit. Gerade weil die Gruppe so vielfältig und individuell war und keiner die Geschichte und das Lebensumfeld der anderen kannte, war ein erstaunlich offener Austausch von Geschichten und Erfahrungen möglich.

Unbeschwertes Zusammensein kam aber keinesfalls zu kurz. Am ersten Abend stellten die Teilnehmerinnen Musik und Tänze aus ihrem Heimatland vor, die mit viel Spaß von allen nachgetanzt wurden. So kam es zu Situationen, in denen ich als deutsches Mädchen zur kurdischen Tanzmeisterin geworden bin oder die somalische Manal mit viel Freude zu deutschem HipHop getanzt hat. Von türkischen Hochzeitstänzen bis zum russischen "Kosakentanz" war das ganze Spektrum und viel Gelächter dabei. Bei einem Austausch am nächsten Morgen über das Leben der Teilnehmerinnen wurde klar, dass nicht immer alles so einfach ist wie am Tanzabend davor. Viele mussten bei ihrer Flucht ihre Familie zurücklassen und sind beispielsweise nur mit einem Geschwisterteil oder auch nur mit einer Freundin nach Deutschland gekommen. Bei der Frage, bei wem es ihnen gut gehe, antworteten die Meisten aber "bei der Familie" oder "bei meiner Mama". Sich ohne Familie in einem neuen Land, mit einer fremden Sprache und auch mit fremden Schriftzeichen zurechtzufinden,

ist sehr schwer, besonders wenn sich die Familie noch in einem Kriegsgebiet befindet. Die Schicksalsschläge mancher Frauen haben mich so sehr berührt, dass ich den Tränen nahe war. Zu sehen, dass sie trotzdem alle jeden Tag für eine sichere Zukunft, einen Beruf, ein Studium oder eine Ausbildung kämpfen und nicht aufgeben, auch wenn sie in Deutschland manchmal Misstrauen oder Ablehnung zu spüren bekommen, war sehr bemerkenswert. "Frauen sind stark!" rief Sara aus dem Iran in einem Abschlussinterview - Das wurde an diesem Wochenende mehrmals deutlich.

Mittags stand ein Ausflug nach Würzburg auf der Tagesordnung. Ein Rundgang durch das Residenzschloss bot Einblicke in das Leben von Kaisern und Könige, das so ganz anders war als das bisherige Leben der Teilnehmerinnen: groß, glänzend und prächtig. Das hat die Meisten der jungen Frauen sogar so fasziniert, dass sie dies als das Schönste in ganz Würzburg wahrgenommen haben. "Im Schloss konnte ich sehen, wie die Menschen vor vielen Jahren gelebt haben. Das ist ebenfalls eine ganz andere Kultur und es war interessant zu erfahren, was früher passiert ist. Außerdem weiß ich jetzt, dass der Krieg zwar Vieles zerstört, aber dass es trotzdem nie zu spät für einen Neuanfang ist. Das gibt mir Hoffnung für alle Länder, in denen Krieg herrscht", erklärt Dilalem aus China, da Teile vom Residenzschloss vom zweiten Weltkrieg zerstört wurden, das Schloss jedoch in voller Pracht wieder aufgebaut werden konnte. "People should not fight", bemerkt Dilalem und auch Asmaa aus Damaskus fragt sich, warum so etwas Schreckliches wie Krieg oder Gewalt immer wieder passieren kann.



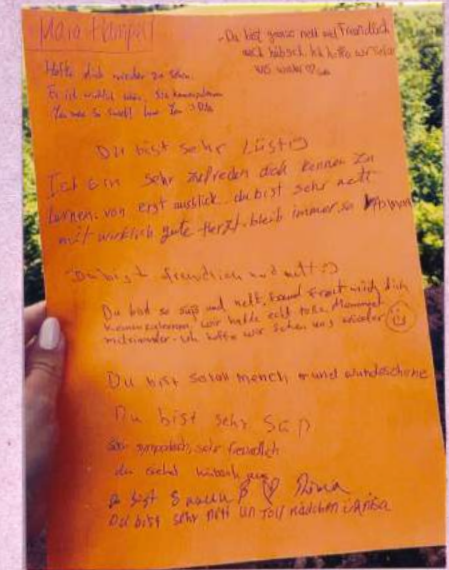
Am Tag zuvor hatte es in Würzburg einen Amoklauf gegeben, bei dem ein Somalier mehrere Frauen erstochen hat. Wir, einschließlich der aus Somalia stammenden Anisa, besuchten den mit unzähligen Kerzen versehenen Tatort. "Ich finde das sehr traurig, und als Somalierin tut mir die Tat besonders leid. Trotzdem darf man nicht „somalische Menschen“ für diese Tat verantwortlich machen. Es ist ein böser oder ein kranker Mensch, und Gut und Böse hat nichts mit der Nationalität zu tun", stellte Anisa klar.



Am Sonntag haben wir das Wochenende mit Freude aber auch mit Wehmut, weil es so schnell zu Ende ging, reflektiert. Es ergaben sich erneut interessante Gespräche über die Frage, wie eine Frau mit ihrem Mann zusammenleben soll und welche Rechte sie dabei hat. Julia aus Russland hat sich von ihrem Ehemann getrennt, da er ihr Vieles verboten hatte. Als Reaktion darauf kam einerseits zustimmendes Nicken von Asmaa, die sich ebenfalls, auch aufgrund von Einschränkungen, von ihrem Partner getrennt hat, andererseits jedoch auch Nachfragen, ob das denn tatsächlich schon ein „berechtigter“ Trennungsgrund sei. "Solange er dich nicht schlägt und dich gut versorgt, hast du kein Recht, ihn zu verlassen", war zum Beispiel die Meinung einer irakischen Frau. Die Ansichten über die Rolle der Frau, und darüber, was sie darf und was nicht, waren sehr unterschiedlich, sodass sich interessante Diskussionen entwickelt haben. Eine junge Frau aus Afghanistan, die sich auf diese Frauenfreizeit gefreut hatte, durfte zu ihrem großen Bedauern aufgrund des Verbots ihres frisch angetrauten Ehemanns nicht mitfahren. Auch solche Erfahrungen sowie Erzählungen über die Partnerwahl durch die Eltern, die von manchen kritiklos als selbstverständlich angesehen wurde, weil man seit Generationen so lebt und mit dieser „Kultur“ aufgewachsen ist, gab es.

Auf der anderen Seite gab es jedoch auch viele, die glücklich verheiratet waren und sich mit ihrem Mann eine Zukunft in Deutschland aufbauen. "Hauptsache, es geht dir gut. Wenn du mit einem Mann glücklich sein kannst, der dich nur zu Hause haben möchte, ist das in Ordnung. Du musst auf dein Herz hören.", schlussfolgerten wir.

Abschließend gab es eine gemeinsame Yogarunde und schließlich noch den "warmen Rücken". Die Teilnehmer haben sich gegenseitig Zettel auf den Rücken geklebt und unter der Aufgabenstellung "was ich dir noch sagen will" gute Botschaften mit auf den Weg gegeben. Dabei wurde klar, dass sich in dieser kurzen Zeit bereits erste Freundschaften gebildet haben. Freundschaften, bei denen Unterschiede vereinen und Freundschaften, die stark machen können.



Mara Hampel (MSS 13)



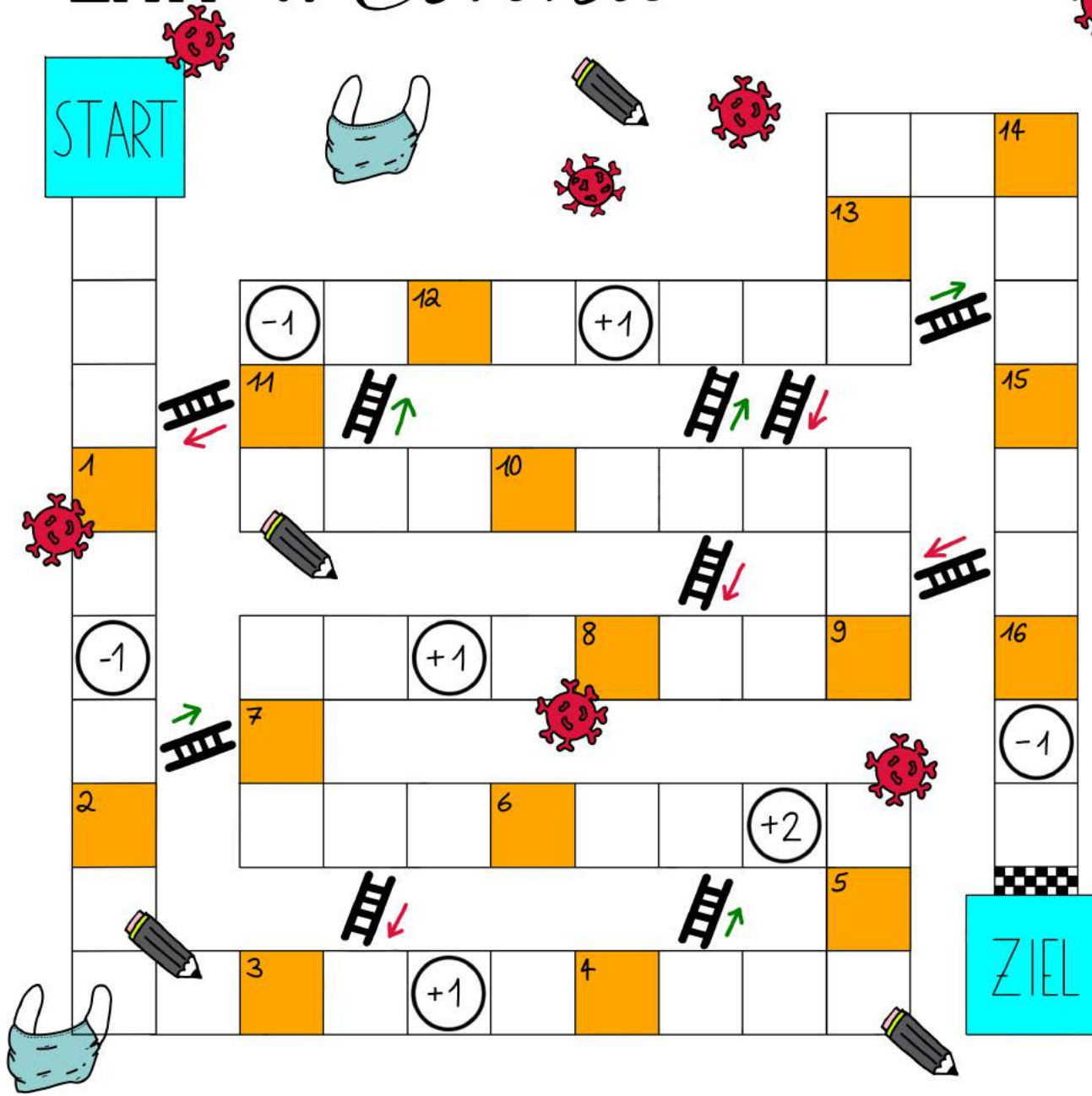
JUGEND
MIGRATIONS
DIENSTE

Wir leben Vielfalt
Diversity im IB

JMD Bad Kreuznach
Salinenstr. 39 a
Termine nach Vereinbarung
0671 483640

LiHi x Corona

DAS BRETTSPIEL



ANLEITUNG: Für dieses Brettspiel rund um den Corona-Alltag im LiHi benötigt man einen Würfel und verschiedene Spielfiguren. Kommt man auf ein Feld mit +/- 1 oder 2, geht man die genannte Anzahl an Felder vor-/oder rückwärts. Kommt man auf ein oranges Feld, kann man in der Kiste unten nachschauen, was zu tun ist

- 1 Du hast im Eingangsbereich den Desinfektionsspender verwendet, gehe 3 Schritte vor.
- 2 Auf dem Weg zum Raum rutschst du auf einer Maske aus, gehe 1 Feld zurück.
- 3 Im Raum rutschst du auf dem Schwamm aus, gehe 2 Schritte rückwärts.
- 4 In der Pause bekommst dein Handy abgenommen, gehe 2 Schritte zurück.
- 5 Im Unterricht wirst du unfreiwillig drangenommen, setze nächste Runde aus.
- 6 Mache einen Schnelltest, setze eine Runde aus.
- 7 Deine Maske ist kaputt gegangen, gehe wieder an den Start.
- 8 Jemand in der Reihe hinter dir hat geniest, du musst auf der Stelle die Hände waschen, gehe 1 zurück.
- 9 Die Kreide ist leer, aber du machst dich freiwillig auf den Weg zum Sekretariat. Gehe 2 Felder vor.
- 10 Im Nachmittagsunterricht wirst du erwischt, wie du ohne Maske mit deinen Freunden sprichst, 1 Feld zurück.
- 11 In der letzten Stunde isst du heimlich und wirst erwischt, gehe 1 Feld zurück.
- 12 Du hast die letzte Frage im Unterricht korrekt beantwortet, gehe 2 Schritte vor.
- 13 Das Smartboard muss neu kalibriert werden, gehe 1 Feld zurück.
- 14 Der OHP funktioniert, gehe 1 Feld vor.
- 15 Die Klassenleitung lässt euch 5min früher raus, gehe 2 Schritte vor.
- 16 Du ziehst an einer Tür, auf der „drücken“ steht, gehe 1 Feld zurück.

Es ist nur
kompliziert

„Mom, ist alles in Ordnung?“
„Ja, mein Liebling. Alles ist gut.“
„Hmh. Du weinst aber.“
„Ja.“
„Weshalb weinst du, wenn alles in Ordnung ist?“
„Das... ist kompliziert.“
„Liegt es an Dad?“
„Ja, mein Großer.“
„Erklärst du's mir?“
...
„Er ist nicht lieb zu dir, oder?“
„Nein, nicht sehr.“
...
...
„Liebst du ihn denn?“
„Liebe ist kompliziert.“
„Dann erklär's mir.“
„Könnte ich's dir erklären, wär's nicht kompliziert.“
„Hmh.“
...
„Tut er dir weh, Mom?“
„Alles ist gut, mein Großer. Ich hab dich doch lieb.“
„Ich weiß. Ich dich auch, Mom.“

„Weshalb haben Sie mich angerufen?“
„Ihr Sohn... er meint, er hätte Angst, dass sein Dad seiner Mom wehtut. Können Sie sich das erklären?“
...
„Er meint, sein Dad sei böse zu seiner Mom und manchmal auch zu ihm selbst.“
„Er... er ist fünf.“
„Umso mehr alarmiert uns diese Aussage. Zumal er immer häufiger mit blauen Flecken hier auftaucht.“
„Er ist ein Kind. Er spielt manchmal sehr wild... Sie wissen doch, wie Kinder in dem Alter sind...“
...
„Ich liebe meinen Mann.“
„Das habe ich nicht infrage gestellt.“
...
„Sollten Sie Hilfe brauchen... hier ist meine private Nummer.“
„Ich werde mit meinem Jungen reden.“
„Das sollten Sie.“
„Ich... kann es mir nicht erklären.“
„Sicher?“
„Die Nummer werde ich nicht brauchen, danke.“
„Auf Wiedersehen.“
„Einen schönen Tag noch.“

„Mom, Dad war wieder böse zu dir, oder?“

„Nein, nein. Alles ist in Ordnung.“

„Das sagst du immer.“

„Hm.“

„Aber es stimmt nicht.“

„Dein Dad ist ein guter Mann.“

„Er tut dir weh.“

„Er... meint es nicht so.“

...

„Schau, er ist in letzter Zeit nicht er selbst. Er war nicht immer so.“

„Aber jetzt ist er so. Und er hat immer die Flasche bei sich.“

„Es wird alles wieder gut, mein Großer.“

„Das ist nicht wahr! Das sagst du immer, aber... Es wird nicht besser - im Gegenteil.“

„Was ist denn mit deiner Lippe passiert, Liebling?“

„Es geht schon, Mom.“

„Nein! War das dein Dad?“

„Mom... ja, das war... ich meine, nein, ich...“

„Schsch. Du brauchst nicht zu weinen, alles ist gut.“

„Es wird immer schlimmer Mom, sieh das doch. Er ist nicht mehr lieb.“

„Nein, er... er ist gerade in einer schweren Phase...“

„Hm. Darf er das deshalb?“

...

„Nein.“

„Mom, es ist mitten in der Nacht.“

„Pscht, leise. Pack deine Sachen.“

„Wohin gehen wir?“

„Weg von hier - in ein Frauenhaus.“

„Darf ich da überhaupt mit?“

„Ja, natürlich mein Lieber.“

„Bleiben wir lange weg?“

„Ja.“

„Sie wollen lange bleiben?“

„Sicher.“

„Und Sie haben nicht vor, zu ihm zurückzugehen?“

„Nein, niemals.“

„So? Das sagen sie alle. Und zu viele gehen zurück.“

„Ich nicht.“

„Hör zu Schatz. Ich habe mich schrecklich benommen, dir und unserem Kleinen gegenüber.“

„Ach was.“

„Was willst du mir damit sagen?“

„Lass mich los. Wenn du mir was zu nah kommst, schreie ich. Es gibt Leute, die wissen, wo ich bin.“

„Tut mir Leid.“

„Das hoffe ich doch.“

...

„Ich vermisse euch beide.“

„Bitte, antworte mir doch. Ich kann es nicht ertragen, dass ihr beide weg seid. Ich möchte endlich wieder meinen Sohn sehen.“

„Ich...“

„Verstehst du nicht, wie schlecht es mir geht, seit ihr weg seid?“

„Das ist kein Grund zu schreien.“

„Oh doch.“

„Lass das. Du tust mir weh.“

„Ich weiß.“

„Ich weiß...“

„Ich... schscht. Ist schon in Ordnung.“

„Ich schwöre dir, ich werde mich bessern.“

...

„Du glaubst mir nicht, oder?“

„Doch... doch...“

„Mom? Was hast du vor?“

„Ich habe mit deinem Dad geredet. Er bereut es und bittet uns, zurückzukommen.“

„Das heißt, wir gehen?“

„Ja. Ich habe nachgedacht. Er hat versprochen, sich zu ändern“

„Das hat er früher auch schon und er ist so geblieben.“

„Nein, diesmal wird es sicher besser.“

„Also gehen wir wirklich?“

„Ja.“

...

„Schsch. Hör doch auf zu weinen.“

...

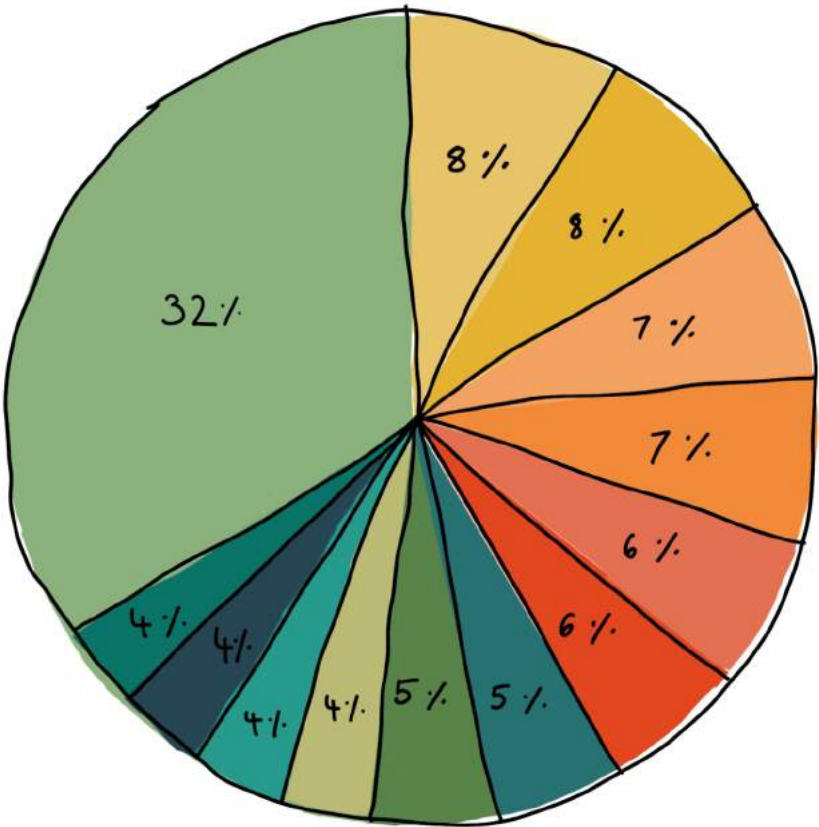
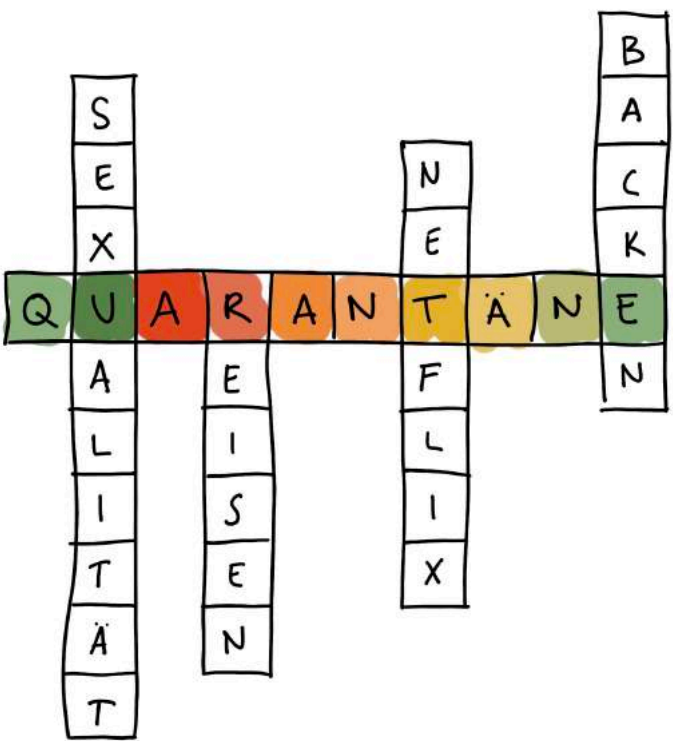
„Warum lässt du das zu?“

„Weil ich noch hoffe.“

„Warum?“

„Das... ist kompliziert.“

- Netflix durchgesehen
- meinen Schlafrhythmus zerstört
- eine „TikTok“-Sucht entwickelt
- das Fitnessstudio nach zu Hause verlegt
- wirklich Schulzeug gemacht
- meine Trommelfelle mit zu viel Musik kaputt gemacht
- meine Freunde mit Memes genervt
- mein Leben zu oft hinterfragt
- versucht 1000 Schritte zu erreichen
- selber mal Friseur gespielt
- Podcasts gehört
- Winterschlaf betrieben, auch wenn es kein Winter war
- sonstiges



Langweilig. Öde. Stille. Die Wörter beschreiben das Leben im Lockdown leider ziemlich gut. Man durfte sich nicht mit Freunden treffen, konnte abends nicht weggehen, konnte keinen Vereinssport treiben, ja nicht mal shoppen gehen konnte man ohne weiteres. Die Liste mit Aktivitäten, die man seit dem Ausbruch der Pandemie nicht mehr machen konnte, ist gefühlt unendlich. Um seine Zeit dennoch irgendwie "sinnvoll" zu verbringen, musste man definitiv kreativ werden. Deshalb haben wir eine Umfrage an euch Schüler:innen gestellt, wie ihr denn mit der ganzen freien Zeit umgegangen seid, und wollen euch die Ergebnisse jetzt vorstellen.

Spitzenkandidaten unserer Umfrage Netflix, TikTok und Co., die auch für die Zerstörung unseres geliebten Schlafrhythmus gesorgt haben. Man darf jedoch nicht die vielen motivierten Frühaufsteher unter uns zu kurz kommen lassen, die ihre Morgenroutine mit einem Pamela-Reif-Workout gestartet haben, um danach ganz fleißig den vielen Lehrern einen Daumen nach oben zu geben und sich produktiv an die vielen Schulaufgaben gemacht haben. Die Isolation hat viele jedoch auch zum Nachdenken gebracht. Oft wurde der Sinn des Lebens hinterfragt, der bei manchen doch größere Fragen aufgeworfen hat, oder es wurden Zukunftspläne geschmiedet und teilweise auch die eigene Sexualität hinterfragt.

An der Umfrage haben 105 Schüler:innen teilgenommen, wovon der Großteil erwartungsgemäß eher semi-produktiv gewesen ist und doch faul auf der Haut gelegen hat. Natürlich sind die

Als Vorsorge für die nächste Langeweile-Phase, die hoffentlich noch weit entfernt liegt, hier die Top-Empfehlungen von euch:

FITNESS - YOUTUBER

- 1 Pamela Reif
- 2 Sascha Huber
- 3 Chloe Ting
- 4 Mady Morrison
- 5 Lilly Sabri

SERIEN EMPFEHLUNGEN

- 1 Grey's Anatomy
- 2 Bridgerton
- 3 Pretty Little Liars
- 4 Ginny & Georgia
- 5 Brooklyn 99

PODCASTS

- 1 gemischtes Hack
- 2 Plötzlich Schwanger
- 3 Pussytalk

Mila Emmerich und Mirjana Kox MSS13

Von kleinen Mäusen und großen

KünSTLeRn

Ein Porträt des Kinderbuches "Ein Schlafplatz für den Mäuserich" von Herrn Philippi



Neben einer sehr kreativ und abwechslungsreich gestalteten Geschichte wird das Buch von süßen und anmutigen Zeichnungen begleitet, das vor allem für die Zielgruppe der Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren gedacht ist. Aber ohne Zweifel werden auch Erwachsene, die sich für Zeichnungen interessieren, ohnehin Kinderbuchliebhaber sind oder einfach gerne in eine neue Welt eintauchen, dieses Buch lieben.

Seine Vorliebe für das Zeichnen hat der Schreib- und Zeichen-Künstler, der im Übrigen als damals 17-jähriger den Förderpreis für junge Talente der Stadt Bad Kreuznach erhalten hatte, schon in frühen Jahren entdeckt: "Seit ich denken kann, zeichne ich. Immer wenn ich Zeit habe, habe ich meinen Stift und Block bereit und zeichne drauflos." Schon lange vor diesem ersten eigenen Kinderbuch hat Herr Philippi beispielsweise auch gerne Comics für seine fünf Jahre jüngere Schwester gezeichnet. Obwohl er ihr zu ihrem 11. Geburtstag ein Comic schenken wollte, wurde dieser erst zu ihrem 14. Geburtstag fertig. Herausgekommen war dafür aber auch ein 125-seitiges Comic-Buch über einen Jungen namens Tassilo, der in einer mittelalterlichen Welt aufwächst, die eines Tages von einer technologisch hochentwickelten Nation angegriffen wird.

"Das Besondere am Zeichnen ist der Prozess. Man kann sich darin fallen lassen und etwas entstehen sehen. Wenn ich sehe, dass etwas auf dem Papier entsteht, kann ich alles vergessen, und das ist die Kernsache", berichtet Herr Philippi, Kunst- und Deutschlehrer am Lina-Hilger Gymnasium. Sein erstes eigenes Buch "Ein Schlafplatz für den Mäuserich", welches kürzlich veröffentlicht wurde, handelt von einer kleinen weißen Maus, die vor einem plötzlichen Wintereinbruch in ein Menschenhaus flieht. Dort versucht sie, einen Schlafplatz und Futter zu finden. Auf ihrer Suche erlebt sie bei den merkwürdigen Menschen mehrere Abenteuer, begegnet unterschiedlichen Tieren, wie zum Beispiel einem bösen Kater und einer gutmütigen Ratte, und muss sich vielen Herausforderungen stellen.

An der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz, an der er dann Kunst und Deutsch auf Lehramt studiert hat, begegnete er einem Kommilitonen, welcher selbst Kinderbücher zeichnete. Von ihm hat er sich letztendlich zu seinem Buch inspirieren lassen. Die erste Idee für die Mäuserich-Geschichte kam ihm am Ende des Studiums, woraufhin er direkt mit den ersten Skizzen angefangen hatte. "Die Geschichte entsteht durch die Zeichnung", erklärt der 34-Jährige. Herr Philippi hat zunächst zahlreiche Skizzen angefertigt, die ihm dann nach und nach die Richtung der Geschichte vorgegeben haben. Die Geschichte sei dann quasi als Film in seinem Kopf entstanden, den er dann in Zeichnungen umgesetzt habe. Der eigentliche Weg und der Ausgang der Geschichte seien dann erst während des Zeichnens entstanden, als er sich gefragt habe, was gut für den Fortgang der Reise der Maus passen würde. „Wenn man sich entscheidet, eine Geschichte zu schreiben, ist es am schönsten, wenn ein Fluss entsteht und es zu einem runden Abschluss kommt“, so der Autor.

Als er mit den Skizzen fertig war, hat er sich ein Jahr lang nur mit dem Kolorieren der Zeichnungen beschäftigt. Dabei musste er sich allerdings einigen Herausforderungen stellen. Beim ersten Entwurf wollte der Zeichner eine eher dunkle Welt für den Mäuserich schaffen und nur ein paar Details heller gestalten, die dann als Kontrast aus dem Dunklen herausstechen. Da ihm das aber für ein Kinderbuch doch zu düster wirkte, musste er seine erste Idee nicht nur umstellen: "Ich musste noch einmal ganz von vorne anfangen. Das ist für viele der Punkt, bei denen die meisten aufgeben würden". Doch der Zeichen-Begeisterte hat sich durch diesen Rückschlag zum Glück nicht klein kriegen lassen. Er kam dann auf die Idee, beiges Papier zu benutzen und durch diesen Hintergrund



die weiße Maus hervorzuheben. Andere Details wurden dann nur noch leicht koloriert. Alle Zeichnungen, die er beim ersten Entwurf angefertigt hatte, hatte er zum Glück vorher gescannt, wodurch er sie nur noch auf das beige Papier drucken und dadurch die Zeichnungen nicht noch einmal neu anfertigen musste. Nachdem diese und andere Probleme beseitigt waren, hatte der gebürtige Kreuznacher noch häufig Kontakt mit dem Bad Kreuznacher Verlag "Matthias Ess" und ging dann an den letzten Feinschliff. Ende 2020 konnte das Buch schließlich verlegt und 2021 veröffentlicht werden.

Gewidmet hat der Autor sein Erstlingswerk drei Personen: seiner Mutter, welche die erste Idee für die Geschichte hatte, seiner Schwester, die ihn durch ihre disziplinierte Art zum Dranbleiben motiviert hat, sowie seinem Großvater, der ihm immer viele Geschichten erzählt und so seine reichhaltige Kreativität gefördert hat. Außerdem war der Kater seiner Mutter die Vorlage für den Kater im Buch, weshalb er sich ebenso eine Widmung verdient hat – auch wenn er im Buch dem Mäuserich einige Probleme bereitet.

Weitere Projekte, wie zum Beispiel ein Buch über die Begegnung eines Außerirdischen mit einem Jungen, oder ein Kartenspiel über mutierte Tiere sind bei Steffen Philippi bereits in Planung. Bei dem Kartenspiel können die Spieler Karten von vier verschiedenen Stapeln ziehen. Auf jeder Karte sind unterschiedliche Körperteile von Tieren abgebildet, die man dann zusammenpuzzeln und „mutieren“ lassen kann.



Ob die Reise für den Mäuserich gut ausgeht und ob er sich vor den lauenden Gefahren schützen kann, erfährt man erst am Ende der Geschichte. Das 68-seitige Buch kann für 14,90 Euro in allen Buchhandlungen in Bad Kreuznach gekauft, oder von LiHi-SchülerInnen bei Herrn Philippi ausgeliehen werden.

In der für einen Mäuserich sehr fremden Menschenwelt, in der sich eine kleine Maus schnell überfordert fühlt, findet mancher Leser vielleicht auch Parallelen zu seinem Leben. Nicht alles im Leben klappt so, wie man sich das wünschen würde, und manchmal begegnet einem sein persönlicher, böser Kater. Aber manchmal entdeckt man ja auch in einer zunächst vielleicht als unsympathisch oder gar als abschreckend empfundenen Ratte ein gutmütiges Wesen.

Auch als der Mäuserich versucht, Halt bei Luftschlangen zu finden, wird klar, dass längst nicht alles so stabil ist, wie es scheint. Man muss Alternativen finden, vielleicht auch mal mutig aus seiner Komfortzone heraustreten und auch dann durchzuhalten, wenn man eigentlich schon aufgeben will. Wie der Mäuserich und sein Autor eben.

Mara Hampel MSS 13





**Just remember
you are the one
Who can do it**

**So choose to
Change it
Accept it
or Leave it!**

~Elena



Entdeckt:

Alice

sim
M
de
auch Bil
kurzen
kann Sc
Nikon F
ur

Phoebe

Lo

PAPER

Castles

tär
sc.
Ac
fot
men die E
Verlauf. M

Entdeckt: "Paper Castles"
von Alice Phoebe Lou

Abrüstung der Musik

Der Mensch ist auf der Suche nach dem Guten. Das Ursprüngliche ist immer das Gute, das Unangetastete, das Introvertierte und damit auch das innere Selbst. Es ist schwer geworden mit sich selbst zu sein, die Welt in der wir leben, ist schnell, laut und rücksichtslos. Das Urbane drängt sich in den Mittelpunkt und unser Platz auf diesem Planeten auch. Aber was, wenn das nicht der Plan ist? Was, wenn wir in die falsche Richtung denken, die Revolution der Evolution falsch nutzen?

Die Musik ist der Spiegel unserer Gesellschaft. Sie ist das Produkt unseres Lebensgefühls, das die existierenden Generationen verspüren. Wenn man also das Radio anmacht, fällt einem auf, dass es stampft, es drängt, es schreit, die Koloraturen zeretzen einem fast jedes Mal das Trommelfell. Das ist der Weg um zu Überleben. Man muss lauter sein als die anderen, um überhaupt noch gehört zu werden, um sich kommerziell behaupten zu können. Es wird digital produziert, denn mit analogen Instrumenten kann man nicht den Druck erreichen, um Menschen an ihr stressiges Leben zu ketten. Die Stille stirbt aus.

Doch es gibt immer Menschen, die sich dem nicht beugen wollen, die nach Alternativen suchen, um uns die Heilung zu bringen, die wir alle verdienen. Sie merken, dass wir ausbrennen, vor Erschöpfung, um dieses System aufrecht zu erhalten. Es gibt die, die nach dem Leben streben, nicht nach dem Überleben.

Alice Phoebe Lou ist eine von ihnen. Die in Berlin lebende Südafrikanerin hat sich nicht in das kommerzielle Haifischbecken der großen Musiklabels geworfen. Lange ist sie als Straßenmusikerin durch Europa gereist. Damit ist sie einen entschiedenen Schritt gegangen. Man sieht ihr förmlich die Freiheit an, die in ihr lebt. Sich ihre

Website anzuschauen ist eine Bereicherung, denn ihr Image hat sie sich selbst in den schönsten Farben gemalt.

Doch das Wichtigste sind die Gefühle, die sie vermittelt: Ihr Sound und Rhythmus bringen uns einen warmen Sommerregen, oder um es präziser auszudrücken, das Gefühl im Wasser unterzutauchen. Kosmische Strömungen spielen ihre Karten aus, etwas nicht Greifbares, wie Nebel, der durch eine Landschaft mäandert.

Es repariert, es heilt. Es regt an, wieder zu atmen, Sachen zuzulassen und auch mit seiner eigenen Unfähigkeit, seinen eigenen Verletzungen wieder Angesicht zu Angesicht zu stehen. Mit dem Song "Holy" kanalisiert sie eine wunderbare Erkenntnis "... and then touch me, like something holy" - "und berühr mich, als wäre ich heilig/wie etwas Heiliges". Das ist nicht nur ein Teil eines wunderbaren Refrains, sondern auch eine Botschaft an unser Miteinander, an unsere Zweisamkeit. Wir sind alle heilig. Wir sollten alle aufhören, uns gegenseitig zu vergiften und kaputt zu machen. Auch ist es die Erinnerung daran, dass alles um uns herum, uns selbst mit eingeschlossen, beseelt ist. Sie schließt uns alle mit in den Kreis ein.

Aber auch die Art und Weise, wie sie mit den Musiker*innen umgeht, die sie unterstützen, ihre Ideen von der Utopie in die Realität umwandeln zulassen, ist respektvoll.

Als Musiker war Prince ein Diktator und Michael Jackson eine Hitmaschine, Alice Phoebe Lou aber ist eine wahrliche Diplomatin, die es auf eine grandiose, empathische Art versteht, eine Synthese aus ihren Ideen und denen ihrer Mitmusiker zu kreieren. Auch hier ist es wieder: Das Miteinander. Es geht Hand in Hand.

Alice Phoebe Lou ist mit diesem bombastischen musikalischen Talent auf unseren kleinen blauen Planeten gekommen. Ihre Arrangements und Kompositionen - eine

Sphäre für sich alleine. Und nur durch dieses Album kriegt man einen temporären Einblick in ihre Träume und Vorstellungen, denn alle Songs auf "Paper Castles" sind herrlich pastellfarbene Luftschlösser. Viele Töne und Klänge sind von der umwerfenden Landschaft Südafrikas inspiriert, in der sie als Tochter zweier Dokumentarfilmer aufgewachsen ist. Mit dieser Information kann man auch Rückschlüsse auf ihre, von der Natur inspirierte Musikalität ziehen. Es gibt nichts Schöneres, wenn Musik es schafft, dich aufzusaugen und dich an einen weit entfernten Ort zu beamten.

Vor allem aber ist die 28 Jahre alte Künstlerin mit ihrer Musik im Backpack eine grüne Insel zwischen all diesen grauen, rauen, erstarrten Betonblocks der Universal-Zombies. Man macht ein kleines, hölzernes, vom Wetter verzogenes Garten-

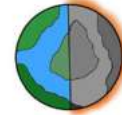
törchen auf und tritt ein in diesen Garten Eden. Und es wird summen und brummen, Efeu wird ranken und Glyzinien umschlingen alte Eichen. Und irgendwann wird sich einer dieser Efeuzweige durch eine Lücke im Lattenzaun zwängen und sich langsam seinen Weg in die Stadt bahnen. Ihm werden andere folgen und plötzlich werden alle möglichen kleinen, zarten Pflänzchen die asphaltierten Straßen durchbrechen. Auf einem dieser Zweige wird Alice sitzen und uns anlächeln.

Das Album "Paper Castles" von Alice Phoebe Lou muss man sich anhören, denn es ist eine Hommage an die Träume. Und wenn man sich mal klein in diesem Universum fühlen möchte, dann ist es die perfekte Begleitung!

Viktoria Lange (10d)

2000

2060



d
A
S

KLIMA

Glasflasche ✓

Plastikflasche ✗

Wie können wir den Klimawandel stoppen?

Es gibt viele einfache Wege wie zb. Glasflaschen statt Getränkedosen und Plastikflaschen oder wenn man einkaufen will und der Supermarkt nicht weit weg ist, kann man mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Eine andere Möglichkeit ist es nicht so viele Klamotten zu kaufen, schonmal was von capsule wadrob gehört dass ist ein einfacher weg Recourcen zu sparen in dem man bevor man ein Kleidungsstück kauft sich im Kopf viele Kombinationen vorstellt mit Klamotten die schon zu Hause sind so hat man am Ende viel Geld, viel Material und viel zu volle Kleiderschränke gespart, außerdem viele Kombinationen also wird einem auch nie langweilig.

Coronavirus

what we should do?



YOU CAN HELP BY SIMPLY
STAYING AT HOME AND BE
SAFE. ALL WE CAN DO IS
STICK TOGETHER NOW.



I WILL SAY THAT WE
CAN GO THROUGH THIS
TOGETHER!

WASH
YOUR
HANDS

YOU NEED
TO STAY
HOME TO SAVE
MANY LIVES.
BE RESPONSIBLE.
WASH YOUR HANDS
AND WEAR YOUR
MASK. HELP THE
PEOPLE WHO ARE NOT ABLE TO
GO OUTSIDE.
STAY SAFE.

PROTECT
YOURSELF

Ein typischer Lockdown-Tag eines Neuntklässlers

Springen wir mal zurück zum 14. Januar 2021, einem typischen Donnerstag im Lockdown:

7:44 Uhr: Der Wecker klingelt. Schleppe den Laptop öffnen und die erste Videokonferenz beginnt.

8:00 Uhr: Realisieren, dass man immer noch im Bett liegt. Laptop mit ins Badezimmer schleppen und sich fertig machen.

8:30 Uhr: Die erste Videokonferenz ist vorbei. Es geht in die Küche und man sucht sich irgendwas zu essen.

8:40 Uhr: Die nächste Stunde beginnt. Nachdem man nun gestärkt ist, natürlich brav dem Unterricht folgen. ;)

11:10 Uhr: Die zweite Pause ist angebrochen. Für Pausen ist das Sofa immer stets zu Diensten (übrigens immer im Pyjama).

12:55 Uhr: Der Unterricht ist endlich vorbei. Der Laptop wird in irgendeine Ecke geschmissen. Es folgt ein Power-Nap.

16:00 Uhr: Erschreckt stellt man fest, dass man doch noch einige Aufgaben zu erledigen hat.

Mehr oder weniger motiviert kramt man den Laptop dann doch wieder aus seiner Ecke hervor und hofft, dass es nicht allzu viele Aufgaben sind.

18:00 Uhr: Nachdem man die Aufgaben dann entweder erledigt oder eben auf morgen verschoben hat, ist man endlich fertig mit dem ganzen Schulkrum.

19:30 Uhr: Mal wieder steht das Essen an. Wenn man Glück hat, ist eins deiner Geschwister auf die gleiche Idee gekommen.

22:00 Uhr: Ab jetzt liegt man eigentlich nur noch im Bett rum und schaut entweder YouTube, Netflix oder sonstige Filme oder Serien. Irgendwann zwischen 23:00 und 2:00 Uhr (je nach Spannung der Serie/des Films) ist der Tag auch schon wieder vorbei und es heißt wieder Energie tanken.

So ungefähr sah ein typischer Tag während des zweiten Lockdowns aus. Je nach Wochentag und Motivation gab es leichte Variationen, aber das liegt ja jetzt zum Glück hinter uns.

Nele Machemer (10b)

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

„Ich wollte das alles nicht. Ich wollte niemals, dass es so weit kommt.“

Alles, was Mia*, 17, will, ist ein bisschen sportlicher, ein bisschen dünner auszusehen. Der Sport wird immer mehr, das Essen immer weniger und weniger. Aus *low carb* wird *no carb*. Irgendwann beginnen ihre Haare auszufallen, sie kann sich kaum noch konzentrieren und ihre Haut verfärbt sich gelb und blau. Während ihr Körper in den Überlebensmodus schaltet, verliert sich Mia immer mehr in einer Abwärtsspirale mit dem medizinischen Fachbegriff *Anorexia Nervosa*. Magersucht. Inmitten von Überfluss und Wohlstand ist Mia dabei, zu verhungern.

Unter anderem mangelnde Aufklärung macht es möglich, dass Mias Krankheit oft übersehen wird, bis es schon fast zu spät ist. Und das geht schnell: Jede(r) zehnte Betroffene einer Magersucht stirbt entweder an den körperlichen Folgen oder nimmt sich selbst das Leben. Das macht die Magersucht nicht nur extrem gefährlich, sie wird auch immer häufiger.

Die Hälfte aller jugendlicher Mädchen (1/5 der Jungs) findet sich selbst zu dick, fünf Prozent entwickeln daraus eine Essstörung. Rein statistisch gesehen sind das an unserer Schule mit circa 1200 Schülern 60 Betroffene.

**„Verschwende nicht
95% deines Lebens
um 5% weniger zu
wiegen“**

Doch wieso? Wie kommt es dazu, dass immer mehr junge Menschen ein so gestörtes Bild von sich selbst und ihrem Aussehen haben? Essstörungen haben viele Ursachen. Genetische Anlagen, traumatische Erfahrungen oder familiäre Hintergründe können dazu beitragen. Doch immer mehr in den Vordergrund der Forschung rücken wir alle. Unsere Gesellschaft.

Körperideale weitab der Realität sind keine Neuheit. Abgemagerte Models laufen nicht erst seit gestern über den Laufsteg oder lächeln uns mit perfekt weißen Zähnen in der Werbung an. Der Unterschied zu früher:

Heute scheint nicht nur das Model in der Werbung nahezu perfekt zu sein.

Auf Socialmedia-Plattformen werden wir von Millionen von Posts von Leuten mit tollen Figuren und coolem Style an unglaublich schönen Orten bombardiert. Während man im echten Leben auch mal Menschen begegnet, denen es schlechter geht, scheint es hier, als würden alle anderen Leute dieser Welt das perfekte Leben leben.

**„In a world where
you can be anything,
be kind to yourself“**

Wie Studien der Ruhr Uni Bochum zeigen, hat das ständige Vergleichen mit dieser unrealistischen Welt enorme Auswirkungen auf unsere Psyche. Denn im Vergleich zu all den perfekten Posts schneiden wir selbst meist schlechter ab, die Selbstwahrnehmung leidet.

Die dauernde Nutzung sozialer Medien führt zu einem geringeren Selbstwertgefühl, einer negativen Körperwahrnehmung und teilweise sogar zu depressiven Verstimmungen.

In Umfragen gibt ein Großteil der Befragten an, dass Ihnen das, was Sie auf Social media sehen, das Gefühl gibt, selbst nie gut genug zu sein.

Unter den ganz wenigen Gewinnern dieser mangelnden Selbstakzeptanz ist die Diätindustrie. Der Markt wird überschwemmt von speziellen Abnehmprogrammen und Tabletten, Low carb- und Paleo-Kochbüchern. Dabei gibt es zu keiner einzigen Diät handfeste Beweise für einen langfristigen Erfolg. Und was heißt überhaupt Erfolg? Dünn sein wird automatisch mit Gesundheit und Leistungsstärke assoziiert, während kräftigere Menschen oft unter dem Vorurteil leiden, faul zu sein.

Ja, die Anzahl der übergewichtigen Menschen in unserer Gesellschaft steigt. Im Übergewicht steigt das Risiko beispielsweise für Diabetes II, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselerkrankungen.

Wenn Übergewicht also zu Lasten der körperlichen Gesundheit geht, wird aus ärztlicher Sicht geraten, abzunehmen.

Doch beschränkt sich das Thema Abnehmen nicht auf die davon profitierende Gesellschaftsgruppe. Vielmehr ist das Thema überall präsent und spricht dabei auch Menschen an, die es vielleicht nicht sollte.
Menschen wie Mia.
Menschen, die einem Schönheitsideal hinterherjagen und dafür alles tun.

Wieso tun wir uns das an?
Wieso fokussieren wir uns dermaßen auf unser Äußeres?
Sollten wir im Jahr 2021 nicht dazu fähig sein, zu sagen:

Dein Aussehen sagt nichts über dich aus.

Jeder Körper ist anders und hat auch ein anderes Idealgewicht, dass er anstrebt. Der gesündeste Mensch ist nicht der Dünnste, sondern der, der mit seinem Körper im Einklang ist. Während uns beigebracht wird, wie unglaublich wichtig die richtige Ernährung und viel Bewegung für eine lange Lebenserwartung sind, wird vergessen, dass eine gesunde Psyche nicht weniger wichtig ist. Wir müssen

lernen, dass wir auf unseren Körper, auf uns selbst vertrauen können. Wenn wir uns selbst im gesunden Maße lieben, sind wir unser bestes Ich.

*Name geändert

**„Confidence is not
they will like me
but
I'll be fine if they
don't“**

Jasmin Elsner (MSS 13)

Percy Jackson

DIEBE IM OLYMP

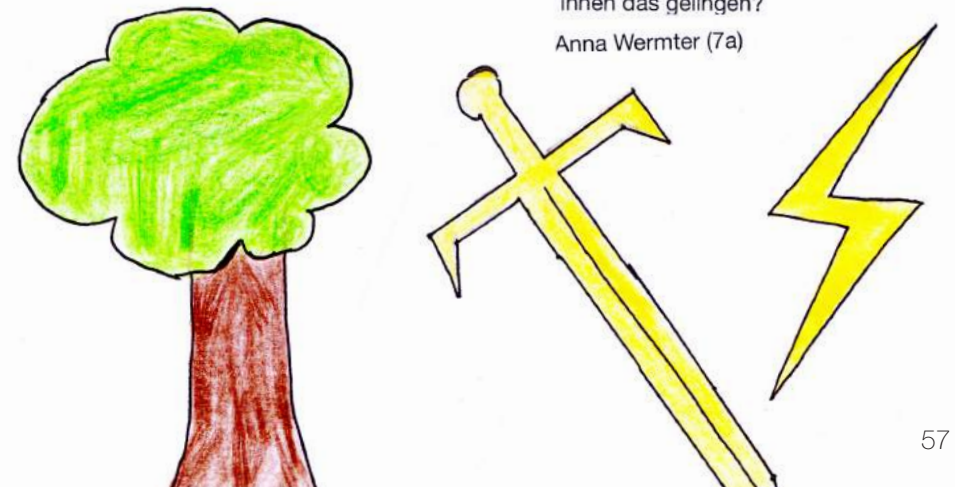


Rick Riordan schrieb 2005 den ersten, und 2009 den letzten Teil der Fantasy-Romanreihe „Percy Jackson“.

Percy Jackson wohnt im New Yorker Stadtteil Manhattan, aber nicht durchgehend, sondern in einem Internat, der Percy Academy, in der Nähe der Queensboro Bridge, wo sich auch das Empire State Building befindet. Daher kommt Percy nur an den Wochenenden und den Ferien, nach Hause. Sally, die Mutter von Percy, wohnt mit Gabe in einer kleinen Wohnung. Gabe macht sich alle Mühe Percy das Leben zur Hölle zu machen, außerdem stinkt er nach Knoblauch. In dem Roman geht es darum, dass der 12-jährige Percy Jackson erfährt, dass er ein Halbgott ist und von Grover, einem Satyr, beschützt wird. Weil um Percy herum immer wieder merkwürdige Dinge geschehen und er daran schuld sein soll, ist er bereits sechs Jahre in Folge von sechs Schulen geflogen. Als Grover auf einmal

im Urlaub von Percy und seiner Mutter auftaucht und ihnen erzählt das etwas ihn verfolgt müssen sie zu dritt fliehen. Als er in den Sommerferien, auf der Fahrt zum Sommercamp Half-Blood sieht, dass ein Minotaurus sie verfolgt und versteht die Welt nicht mehr, weil Minotauren ja eigentlich nicht real sind. Weil das stierähnliche Wesen der griechischen Mythologie die drei kurz vor dem Camp einholt angreift, muss Percy seine Mutter zurücklassen, da der Minotaurus sie in goldenes Licht aufgehen lässt. Als Percy und Grover im Camp ankommen, liegt Percy ein paar Tage lang flach. Nach einiger Zeit lernt er das Mädchen, dass ihn während er so fertig war gepflegt hat, besser kennen und freundet sich mit ihr an. Zu dritt unternehmen die Freunde eine Reise durch die USA um zum Eingang in der Unterwelt zu gelangen. Und das alles, um eine schreckliche Katastrophe zu verhindern ... Wird ihnen das gelingen?

Anna Wermter (7a)



GENIEßT EU

Interview mit



OUTBREAK: Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf als Lehrer am besten?

SCHMIDT: Mir gefällt am Beruf Lehrer am meisten, dass ich mit Menschen in Kontakt komme und den Schüler etwas beibringe.

Warum haben sie sich entschieden, Biologie und Sport zu unterrichten?

Ich habe mich entschieden Biologie zu unterrichten, weil ich schon immer daran interessiert war und gerne in der Natur bin. Für Sport habe ich mich entschieden, weil Sport mich schon mein ganzes Leben begleitet und ich immer noch aktiv bin.

Wie stellen Sie fest, ob die Kinder gelernt haben?

Das sehe ich an den fragenden Gesichtern oder an den schweigenden Kindern.

Was sollte Ihrer Meinung nach in der Schule besser laufen?

Ich würde mir wünschen, dass die Klassen kleiner wären. Dann kann man sich besser auf die einzelnen Kinder konzentrieren.

ER LEBEN!

Herr Schmidt



Auf welche Schule sind Sie gegangen?

Ich war auf dem Gymnasium Römer-Kastel. 1999 habe ich dort dann meinen Abschluss gemacht.

Was waren Ihre Hass- und was Ihre Lieblingsfächer?

Meine Lieblingsfächer waren Sport, Erdkunde, Musik und Biologie. Aber ich bin nicht gerne in Physik und Kunst gegangen.

Welche Hobbys haben Sie?

Meine Hobbys sind Hockey, Gitarre spielen, aber auch natürlich andere Sportaktivitäten wie Rennrad fahren. Meine Freunde treffe ich auch sehr gerne.

Was haben Sie schon 100mal gesagt und wollen es jetzt nochmal loswerden?

Genießt euer Leben!

Sofija Filippova und Melina Wenzel (7d)



Über Konsum Weil ich es mir leisten kann



Egal ob Lebensmittelindustrie, Mode oder Technik: Wir alles wissen, dass bei der Herstellung dieser Produkte fast immer Menschen ausgebeutet werden. Sie müssen leiden, damit wir massenhaft günstige Produkte kaufen können. Ein Unding, wenn ihr mich fragt. Habe ich deshalb kein Handy, keine Billigklamotten und esse niemals Schokolade? Leider nein. Theoretisch weiß ich über die Missstände in Cobaltminen Bescheid. Ich weiß, dass für Palmöl und Kakaobohnen großflächig Regenwald gerodet wird. Und ich erinnere mich noch an die Bilder der eingestürzten Textilfabriken in Bangladesch. Vom Kauf und Konsum hält mich das aber nicht ab. Obwohl es das eigentlich sollte.

Ich habe in meinem ganzen Leben noch keine Minute lang Kupfer, Lithium oder ein anderes Metall abgebaut. Trotzdem besitze ich ein Smartphone, einen Laptop und fahre mit dem E-Auto unserer Familie. Alles Dinge, die ohne diese Rohstoffe nicht funktionieren. Warum kann ich all das haben, ohne etwas zu der Produktion beigetragen zu haben? Weil ich es mir „leisten“ kann.

Weil ich das Glück habe, in einem Land zu leben, dessen wirtschaftlicher Wohlstand offenbar ausreicht, um Menschen in anderen Ländern auszubeuten. Ich bin reich genug, damit andere für mich arbeiten. Soweit das Prinzip der Marktwirtschaft. Aber heutzutage leben wir offenbar in einer Welt, in der ich, eine nicht arbeitende Schülerin, reich genug bin, damit andere für mich leiden. Ganz schön pervers.

Wir leben nicht nur auf Kosten zukünftiger Generationen (Stichwort Klimawandel), sondern auch auf Kosten unserer eigenen Generation, der Generation unserer Eltern, Großeltern und kleinen Geschwistern. Wir leben auf Kosten von dem Teil der Menschheit, der unter anderem in Äthiopien, Taiwan oder Bangladesch lebt.

Das Geld, das ich besitze, gibt mir die Möglichkeit, auf Kosten anderer zu leben. Aber ich bin es, die diese Möglichkeit nutzt. Ich bin nicht nur reich genug, damit

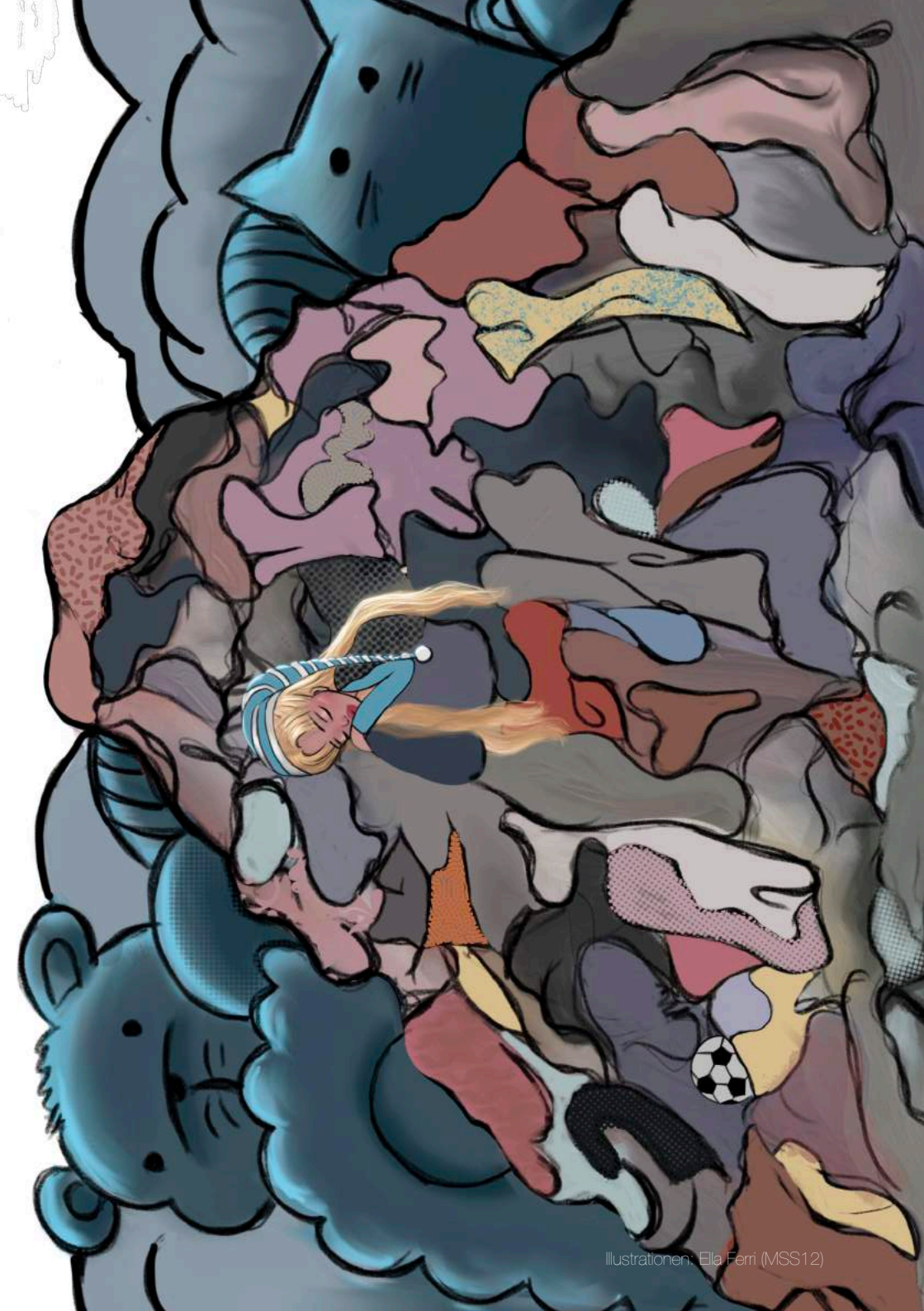
andere für mich leiden. Ich bin auch noch dreist genug.

Eigentlich bin ich eine ziemlich nette, hilfsbereite, rücksichtsvolle Person. Im Bus für eine ältere Person aufstehen, mal auf die Haustiere von den Nachbarn aufpassen, INES-Projekt, für die Umwelt mit dem Fahrrad zur Schule fahren, Ferienbetreuung für Kinder und natürlich pflichtbewusst jeden Menschen im Ort grüßen, dem man auf der Straße begegnet. Nichts besonderes. Und vor allem: kein Nachteil für mich. Auf mein Handy verzichten, um die Nachfrage nach Handys und damit die Nachfrage nach immer weniger werdenden Rohstoffen nicht zu erhöhen, die dazu führt, dass irgendein für mich namenloses Kind in irgendeinem Land nicht zu lebensgefährlichen, unwürdigen Bedingungen arbeiten muss? Ein Handy für mich, die ich ja sonst schon so viel Gutes tue versus ein langer komplizierter Satz, der sagt, ich bin zwar schuld daran, dass ein Kind in Afrika leidet, aber wenn ich mir kein Handy kaufe, ändert sich auch nicht wirklich was.

Tja, da ich diesen Text auf meinem Laptop schreibe, ist wohl klar, dass ich nicht nur ziemlich nett, hilfsbereit und rücksichtsvoll bin, sondern auch egoistisch und jetzt ein schlechtes Gewissen habe. Kann ich bitte irgendwo einen Baum pflanzen, um meine nicht sichtbaren, aber doch vorhandenen Verbrechen wieder gut zu machen? Oder jemanden dafür bezahlen, dass er das für mich macht? Gibt es einen CO₂-Ausgleich für indirekt geförderte Menschenrechtsverletzungen?

Tja, leider nicht, denn Menschenrechtsverletzungen basieren nicht auf Chemie und können nicht durch einen Baum wieder ungeschehen gemacht werden. Kaum zu glauben, dass Klimawandel plötzlich das leichter zu lösende Problem zu sein scheint. Aber auch er ist eine Folge der Globalisierung. Und mangelnder Verantwortungsbereitschaft.

Innerhalb Deutschlands haben wir Gesetze, die menschenwürdige Arbeitsbedin-



Illustrationen: Ela Ferri (MSS12)

gungen und Löhne garantieren. Darauf kann ich mich als Verbraucher*in verlassen. Innerhalb Deutschlands muss ich deshalb aus Menschenrechtssicht keine Verantwortung für meinen Konsum übernehmen.

In Deutschland gilt das Prinzip der „sozialen Marktwirtschaft“, eine Art abgeschwächtes Monopoly mit Sicherheitsnetz. An sich kannst du kaufen, verkaufen, arbeiten und einstellen was und wie du möchtest. Aber der Staat passt auf, dass nicht einer alles besitzt oder unter miserablen Bedingungen für zu wenig Geld arbeiten muss. Und er sorgt dafür, dass jeder einen Teil seines Gewinns mit denen teilt, die es nötiger haben, zum Beispiel kranke, arbeitslose oder alte Menschen. Warum tut er das? Aus Solidarität und aus der Überzeugung heraus, dass niemand durch das Wirtschaftssystem leiden darf.

Leider gibt es keinen weltweiten, übergeordneten Staat, der menschenwürdige Arbeitsbedingungen und Löhne weltweit durchsetzen kann. So hat sich ein System entwickelt, in dem der Preis statt mit Geld mit mehr oder weniger vielen Gewissensbissen bezahlt wird. Pures Monopoly. Einer ist reich und wird auf Kosten der Verlierer immer reicher. Aber wenn du verlierst, gehst du nicht wütend in dein Zimmer und nach dem Abendessen hat es sich dann wieder. Wenn du in diesem Spiel einmal verlierst, hast du deine Chance auf ein menschenwürdiges Leben verloren. Und die Chancen deiner Kinder und ihrer Kinder. Das ist purer Kapitalismus. Und verantwortungslos.

In Deutschland gibt es jetzt den Versuch, mit einem „Lieferkettengesetz“ in deutschen Unternehmen einen Verantwortlichen für die Zustände entlang der gesamten Produktionskette zu finden. Wie weitgreifend das Gesetz am Ende wird, ist noch unklar.

Mir zumindest hat die Diskussion darüber jetzt schon gezeigt, dass ich in der Welt so

wie sie heute ist, mit Geld indirekt andere Menschen zu meinem Vorteil leiden lassen kann und es schon tue. Es gibt keine übergeordnete Instanz, die das verhindert. Es gibt niemanden, der mir sagt „Du darfst dir das nicht kaufen. Damit unterstützt du, dass Menschen leiden.“ Nur mein Gewissen. Und solange mich die Vorstellung, dass ich mir das Leid anderer Menschen leiste, verstört, sollte ich wohl besser darauf hören.

Wir sind alle Teil des Systems. Jede*r Einzelne von uns trägt einen Teil der Verantwortung. Jede*r trägt die Verantwortung für das, was sie*er konsumiert. Auch wenn das System frustrierend ist, ist es auf der anderen Seite so schockierend und untragbar, dass wir alle und damit jede*r Einzelne etwas ändern muss. Die folgenden Vorschläge und Ideen mögen für den ein oder anderen banal und selbstverständlich sein. Trotzdem ist es wichtig, dass wir sie uns immer und immer wieder aufs Neue vor Augen führen. Unsere Taten haben Konsequenzen. Das gilt sowohl in die eine, als auch in die andere Richtung. Auch wenn die Auswirkungen manchmal schwer zu erkennen sind. Dennoch zählt jeder kleine Schritt. Denn „es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.“ (Unbekannt)

Was du tun kannst, damit die Welt ein Stück gerechter wird:

- bewusster und weniger konsumieren
- alles, vom Smartphone bis zu Kleidung, so lange wie möglich benutzen
- auf Fair-Trade-Siegel, zum Beispiel den „Grünen Knopf“ oder eben „FairTrade“, achten
- regionale Produkte bevorzugen
- wenn möglich, Second-Hand-Produkte kaufen

Lisa Henke (Abitur 2021)

Einfach mal Danke sagen

Der Deutsch-LK 13 dankt Lush für die kostenlose Produkte, die eigentlich für das NABU-Gewinnspiel gedacht waren. Wir danken Anna für die Kugelschreiber - und für's einfach nochmal wiederholen. Wir danken der Schulleitung einfach mal so. Wir danken dem Wetter der zweiten Layout-Sitzung dafür, dass wir keine Thermosflaschen und Decken benötigt haben. Anna dankt dem Erfinder des Pritt-Klebestifts. Wir danken Lina für ihren heiligen, wundervollen Klebestift. Wir danken Hausmeister Fritz für den Schlüssel. Wir danken der Neonröhre, für die Unterhaltung während der zweiten Sitzung. Wir danken Mila für's ständige Anrufen. Wir danken Fenistil für seine Existenz. Wir danken Manner dafür, dass ihre Schnitten vegan sind. Wir danken dem Bio-LKs Böhler & Böhmler für das vermittelte Fachwissen über Laktoseintoleranz. Wir danken Hannah für ihre Mitgliedschaft im Bio-LK. Wir danken der stetig zu kranken Erderwärmung für das tolle Wetter. Wir danken Lina für ihre Mitgliedschaft im Bio-GK. Wir danken dem Cineplex Bad Kreuznach als lukrativem Arbeitgeber der MSS13. Mila dankt Faber Castell für das Stück Plastik in ihrem Radiergummi. Wir danken der Landesregierung für die Freigabe der Schülerzeitungsfahrt (auch wenn sie schon wieder nicht stattgefunden hat). Wir danken Tik-Tok für stetige Unterhaltung und Inspiration. Wir danken Mutter Natur für Grün und Sauerstoff. Hannah dankt ihrer Oma für das Spritgeld. Mila dankt ihren Eltern dafür, dass sie immer vergessen, dass sie ihnen noch Spritgeld zahlen muss. Herr Schuler dankt Johanna für die Erinnerung an die anfallenden Kosten der Cherry-Coke-Schulden.

Herr Schuler und alle Ü18 danken PayPal. Hannah dankt Vinted dafür, dass sie ihre Shoppingsucht weiter ausleben kann, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wir danken Alanya, wie jedes Jahr. Mila dankt der Rügenwalder Mühle für vegetarische Wienerle. Wir danken Luis' Oma für die Tasse. Mara dankt den Kunstlehrern des LiHis, für die rosa Pappe aus der Kunstsammlung. Danke für diesen guten Morgen, danke für jeden neuen Tag! Mara dankt Sergej und Herrn Philippi für die Artikelinspiration. Wir danken Laura für ihre langjährige Mitgliedschaft in der Schülerzeitung. Wir vermissen dich und freuen uns, wenn du trotzdem dabei bleibst!

Wir danken Marc-Uwe Kling, wir danken Herrn Wermter für die Ablenkung vom Danken, wir danken Sofia und Katharina für die wirkliche effektive Arbeitszeitnutzung (12 Ausgaben in 30 Minuten), wir danken Herrn Fritz für die Stellwand, wir danken Frau Schmidt für die schönen Blumen, wir danken „The Sign“ (@thesignlounge) für „Hypnose“, wir danken Herrn Weyer für den unausgefüllten Steckbrief, wie danken Herrn Schuler für die Nervennahrung, wir danken den vielen Besuchern des offenen Nachmittags für ihr Interesse an unserer Zeitung, wir hassen die Papierstrohhalm von Capri-Sun, wir danken der Vivarium-AG für zwei verkaufte Ausgaben der Schülerzeitung, wir danken Fuhuhu, wir danken der blonden Frau für die Tanzeinlagen zu Halloween, wir danken Herrn Krause für die Spende, wir danken dafür, der letzte Info-stand zu sein, der noch arbeitet, wir danken Herrn Schulers innerem Eichhörnchen, wir danken der Inspiration zu Möbeltransporttechniken, wir danken dem Sekretariat für die Tesafilmrolle.

Quellenverzeichnis

Inhalt (S. 3)

Schreibmaschine <https://unsplash.com/photos/mk7D-4UCfmg>

Vorwort (S. 5)

Lampen <https://unsplash.com/photos/5IEo0bg9zbc>

Oma <https://unsplash.com/photos/rsctE9xjoys>

Zeitung <https://unsplash.com/photos/R-js25Pv1LQ>

Tränen (S. 8)

ocean wave <https://unsplash.com/photos/Z5XFGF1is5M>

pigmente <https://unsplash.com/photos/WM6Rj6yITvs>

feuerwerk <https://unsplash.com/photos/-48aJfQpFCE>

geisir https://unsplash.com/photos/K_cReOJQotc

Sehnsucht (S. 29)

Hände <https://unsplash.com/photos/TKI53qncsXc>

women <https://unsplash.com/photos/Jj6cvZECh5c>

blacknwhite <https://unsplash.com/photos/9m8hapLngiw>

man in red <https://unsplash.com/photos/sziXIMlufEs>

Frauen, Freiheit, Friede (S. 30)

Burg Rieneck <https://www.flickr.com/photos/144436250@N05/31048314936/in/photostream/>

Just Remember (S. 46)

palmbblätter <https://unsplash.com/photos/jt6QxZwSOCQ>

Quellenverzeichnis (S. 65)

<https://unsplash.com/photos/lpBERTdrTs>

The background of the entire page is a sunburst pattern. It consists of multiple triangular rays radiating from a central point. The rays alternate between a light beige color and a slightly darker, muted tan color, creating a dynamic, starburst effect.

Outbreak

LiHi Schüler-Zeitung