

SHYFT

Ausgabe 5 September 2019

Schülerzeitung



STRESS

THEMA



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe ist die erste, die völlig unabhängig von dem Gründungsteam erstellt worden ist. Nach dem Chaos und Labyrinth, durch welches wir bei der Entstehung der letzten Ausgabe gegangen sind, bewegen wir uns nun auf einer geraden Straße. Dieses Mal haben wir keine Gastbeiträge, wir bleiben in unserem kleinen gemütlichen Redaktionskreis. Ohne das Gründungsteam brechen wir Dinge auf, lassen neue Konzepte herein, behalten die alten, die gut waren. Wir experimentieren, suchen Abwechslung – zum ersten Mal haben wir eine Fotografie auf dem Titelblatt. Knapp gefasst – unser Team hat in allen Ecken Staub gefegt und die Wände neu angestrichen. Somit entstand die neue Shyft mit einem anderen Logo (nach einem Projekt von Charlie – liebe Grüße nach Süddeutschland und alles Gute!!) und mit einem aufgefrischten Design.

Diese Ausgabe bewegt sich thematisch um Stress und Unzufriedenheit, was verursacht hat, dass sie persönlicher geworden ist als jemals zuvor. Die Literaturreise ist diesmal die umfangreichste und die Erzählungen (fast exklusiv aus der Ich-Perspektive erzählt) gewähren einen außerordentlichen Zutritt ins Innere der Protagonisten. Sie sind zeigen Schwä-



chen, haben Probleme, manchmal gibt es Lösungen, manchmal nicht... Es sind vielfältige Geschichten von Stress und Leid. Das Spektrum reicht vom Alltag bis in eine ungewisse, nebelige Welt zwischen Nacht und Tag, Schlaf und Wachsein.

Mit diesem emotionalen Rollercoaster kontrastieren die danach kommenden sachlichen Artikel, die Stress in einzelne Hormone zerlegen und die Entstehung dieses meist unangenehmen Gemütszustandes darlegen. Außerdem beinhaltet diese Ausgabe spannende Berichte, Interviews etc., die vom Thema abstrahieren.

Zuletzt freue ich mich, mitteilen zu können, dass unser Maskottchen, Walther

das Alpaka, welcher in der vorigen Ausgabe nur als Gast neben dem Impressum stand, unserer Einladung zugestimmt hat und ab jetzt ein festes Mitglied der Redaktion geworden ist. Er ist ein Teil unseres neuen Logos geworden, hat seinen eigenen Comic bekommen, erscheint hier und da auf den Seiten und stieg zusammen mit unseren Redakteurinnen sogar unter die Erde, um Versteckte Ecken, (die zu meiner Freude in dieser Ausgabe wieder einen Platz fanden), unserer Schule entdecken zu können.

Ich wünsche allen viel Spaß bei der Lektüre.

✍️ Jakub Kodzik

Hallo liebe Leser!

Mein Name ist Luis und ich bin 12 Jahre alt. Vor einiger Zeit bin ich der Shyft beigetreten, da ich mich sehr für das Schreiben begeistere und schon an meiner alten Schule Berichte für die Schülerzeitung geschrieben habe. Ich wurde, nachdem ich einen Text vorgelesen hatte, in das Team der Schülerzeitung aufgenommen. Mein Eindruck war sehr gut, da alle freundlich waren und ich schon bald meinen ersten Bericht über die Umweltverschmutzung (Seite 5) fertiggestellt hatte.

Mir war klar, dass bei der Shyft viel Schreibarbeit gefragt ist und dass dies eine große Herausforderung für mich ist, da ich bestimmt der langsamste Schreiber auf der Tastatur bin.

Doch mir wurde auch klar, dass wir eigentlich recht viel Zeit für das Schreiben haben und man am Ende doch stolz auf seinen Bericht ist. Am meisten Spaß macht mir das Fertigstellen von den Berichten, da es mich besonders motiviert, dass sie veröffentlicht werden.

✍️ Luis Mundt

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

2

In den vier Wänden des WRG



Gesund und schlau am Rathenau - die Projektwoche

5

Lehrerinterview: Herr Vladimirov

8

Versteckte Ecken: Unter der Schule

9



Kulturschock



Judith Hermann - eine Rezension zu „Sommerhaus, später“

13

„Elefanten sieht man nicht“ - ein lesenswertes Buch?

14

„The Breakfastclub“ - eine Filmempfehlung

15



Literatur selbst gemacht



Veilchen

17

Aus dem Leben...

19

Betäubt

21

Tag

22

Luft

23

Lucy

24





Die Welt unter der Lupe

- 25 Ursachen und Folgen von Stress
- 26 Entstehung von Stress im Körper
- 27 Interview: Tobias Schellenberg



Zusatzstoffe

- 29 Ictus: Stadterwachen
- 30 Comic: Walther im Waschraum
- 31 Rätsel
- 33 ***Impressum***



Walther

Gesund und schlau am Rathenau - die Projektwoche des WRG zur Nachhaltigkeit

Im Rahmen der diesjährigen Projektwoche zum Thema Nachhaltigkeit beschäftigte sich unsere Gruppe „Gesund und schlau am Rathenau“ im Allgemeinen mit Gesundheit und spezieller mit der Frage nach dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Schulerfolg.

Wenn Sie sich jetzt fragen, was diese Aspekte mit Nachhaltigkeit zu tun haben, sind Sie nicht allein.

Mit „Wer gesund lebt, ist leistungsfähiger und lebt gleichzeitig auch nachhaltiger“ ist es nämlich nicht getan, denn viel Obst und Gemüse ist gesund, aber in Plastik gepackt alles andere als nachhaltig.

Ich selbst musste etwas nachdenken, bis ich eine Antwort auf diese Frage hatte. Der Mensch ist in zwei Bereichen beheimatet: Im eigenen Körper und auf der Erde. Wenn wir lernen, mit unserem Körper achtsam umzugehen, entwickeln wir gleichzeitig ein ausgeprägteres Umweltbewusstsein. Ein gesunder Lebensstil wirkte sich somit auch nachhaltig positiv auf die Erde aus.

 Assya Jomrok



Die nachfolgenden Artikel sind bereits im Berliner Tagesspiegel Nr. 23 850 vom 11.06.2019 als Ergebnis einer Kooperation zwischen dem Tagesspiegel und unserer Schule erschienen.

Wie Plastik unsere Umwelt tötet

Plastik gehört zum am meisten produzierten Abfall der Menschheit, doch was macht Plastik so gefährlich und wie kann man die Gefahr der Plastik-Abfallverseuchung verhindern?

Diese Frage haben wir uns in der Projektwoche am Walther-Rathenau-Gymnasium gestellt und das waren unsere Ergebnisse am Ende der Woche:

Plastik hält ungefähr 450 Jahre, bis es sich biologisch zersetzt. Doch verschwunden ist es immer noch nicht, da bei der Zersetzung Mikroplastik entsteht, also ist immer noch Plastik vorhanden, nur halt im kleineren Format. Zur Verdeutlichung: 1869 erfand John Wesley den Kunststoff, seitdem hat sich nur die Hälfte dieses Kunststoffes zersetzt. Es ist also biologisch fast unzerstörbar.

Meistens gelangt das Plastik über die Flüsse ins Meer, ganze Müllteppiche haben sich mittlerweile wie Inseln auf unseren Meeren gebildet. Die Tiere verzehren es und verhungern dadurch. Außerdem gelangt es durch das Essen von plastikverseuchten Tieren in unsere Nahrung. So schadet das Plastik nicht nur unserer Umwelt, sondern auch uns.

Durch den von uns verschuldeten Klimawandel und die massive Erzeugung von Müll sterben heutzutage viele Tierarten aus. Viele Forscher behaupten, dass die Folgen dieser massiven Umweltverschmutzung in einigen Jahren ein Massenaussterben erzeu-



FAIRREISEN

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie man die schönsten Plätze der Erde bereist, ohne sie durch Klimawandel oder Massentourismus zu zerstören? Dann können Sie hier erfahren, wie Sie auch noch ihren Kindern und Enkelkindern die Erde in all ihrer Pracht zeigen können.

Tipps zum umweltbewussten, nachhaltigen Fairreisen:

- Verzichten Sie auf große Kreuzfahrten! Die Massen, die dem Reiseziel ohnehin jeden Reiz nehmen, verbrauchen exorbitante Ressourcen und produzieren Berge von Müll.
- Setzen Sie auf natürliche Fortbewegungsmittel! Wandern Sie oder nehmen Sie das Rad durch unser schönes Brandenburg. Und falls Sie ein weit entferntes Reiseziel haben, können Sie ja auf den Bus oder auf die (wenn auch nicht immer zuverlässige) Bahn setzen.

Tipps für Fairreisen, wobei Ihnen ein Ozean den Weg versperrt:

- Wenn Sie mit dem Flugzeug fliegen müssen, können Sie Ihren Flug durch www.atmosfair.de kompensieren.
- www.atmosfair.de berechnet Ihren ganz persönlichen CO₂ Verbrauch bei einem Flug und Sie zahlen einen Ihrem CO₂ – Ausstoß entsprechenden Betrag. Wenn Sie z.B. von Berlin nach Rom fliegen, können Sie mit einem Betrag von ca. 15 € rechnen.



◦ Aber was geschieht mit diesem Geld? Der an www.atmosfair.de gespendete Betrag wird durch ökologische Projekte – wie etwa zum Erhalt des Regenwaldes – an die Natur zurückgeführt.

◦ Bei Spenden an www.atmosfair.de können Sie sicher sein, dass Ihr Flug zuverlässig und effizient ausgeglichen wird.

Fairwohnen: Tipps zur Hotelwahl

• Wenn Sie schließlich an Ihrem Urlaubsort angekommen sind, sollten Sie sich auch umweltbewusst verhalten, wobei das Wichtigste zunächst ist, dass Sie ein möglichst umweltfreundliches Hotel wählen.

• Solche Hotels sind zum Beispiel Häuser, die zur Scandic-Hotel-Kette gehören.

◦ Sie heben sich von anderen Hotels in fast allen Punkten ab:

• Sie verwenden kein Tropenholz in ihren Zimmern,

• Sie sparen Wasser und chemische Reinigungsmittel, indem sie dem Gast die Entscheidung überlassen, ob die Handtücher jeden Tag gewechselt werden müssen oder nicht.

• Sie haben zum Beispiel eigene Bienenstöcke auf dem Dach, die zur Versorgung der Gäste genutzt werden.

◦ Sie planen, für einen Teil ihrer Ausstattung recycelte Materialien zu verwenden.

Mit Hilfe dieser Tipps können Sie unsere Erde bereisen, ohne sie weiter zu zerstören.

✍ Leonie Klauditz

gen könnte, wie es das letzte Mal bei den Dinosauriern der Fall war!

Die Plastikverseuchung versuchen engagierte Menschen mit Up- oder Recycling zu verhindern. Auch wir versuchten während einer Projektwoche zu Nachhaltigkeit, aus altem Abfall (meist Plastik) Neues zu machen, es also wiederzuverwerten.

Die erste Idee des Recyclings brachte das BDE (Bundesamt der deutschen Entsorgungswirtschaft) 1961 auf, das den Plan hatte, die Umwelt mit Hilfe der Wiederverwertung zu schützen und damit den Klimawandel und somit auch das Massensterben von Tieren zu verhindern.

Doch schon in der Antike kannte man das Recyceln. Man schmolz altes Metall, um es zu etwas anderem zu verarbeiten. Dabei war zwar nicht der Plan, den Planeten zu retten, da damals noch niemand von den verheerenden Folgen des Missbrauchs und der Ausbeutung unserer Umwelt wusste, aber trotzdem war es ein Anfang.

Später kam dann das Upcycling dazu. Das ist nicht Wiederverwerten, sondern „upgraden“, also verbessern.

Mit diesen Themen haben wir uns, wie schon erwähnt, theoretisch in unserer Projektwoche beschäftigt und haben zum Beispiel – ganz praktisch – einen Kickertisch aus Karton oder einen Stifthalter aus einer alten Flasche hergestellt. Es war eine ereignisreiche Woche, bei der wir viel gelernt haben.

✍ Luis Mundt

Nachhaltigkeit – eine Handlungsmaxime.

Nachhaltigkeit. Was ist das? Und wo fängt sie an?

Besonders jetzt, wo die Umwelt Thema Nummer eins ist und jeder sich fragt: „Was kann ich tun, um der Erde nicht zu schaden?“, ist Nachhaltigkeit schon fast ein Trend geworden. Doch was steckt eigentlich hinter diesem Begriff?

Nachhaltigkeit an sich ist zunächst ein allgemeines Handlungsprinzip. Dabei sollen Ressourcen forstwirtschaftlich und ökologisch genutzt werden, sodass zwar Bedürfnisse gedeckt werden, aber die natürlichen Regenerationsfähigkeiten der beteiligten Systeme, wie zum Beispiel von Lebewesen und Ökosystemen, bewahrt werden.

Zudem existiert Nachhaltigkeit in vielen Bereichen unseres Lebens: von Umwelt, Wirtschaft bis hin zum Sozialen. Sogar die Malerei kann als nachhaltig verstanden werden, denn Gemälde überdauern meist mehrere hundert Jahre, wenn nicht sogar tausende.

Bei der Umwelt sind vor allem Klima/Energie, Ressourcen und Artenvielfalt die Hauptthemen. Dabei geht es darum, möglichst wenig CO₂ zu produzieren und auf elektrische und ökologische Energie umzusteigen. Mehr Kohlenstoffdioxid bedeutet einen sich stark erwärmenden Planeten und eine Zerstörung der Zukunft für die folgenden Generationen. Und auch was unsere natürlichen Ressourcen angeht, müssen wir etwas ändern. Unser Klima verändert sich; Trinkwasserreserven, Fischbestände und Wälder schrumpfen. Wir verbrauchen so viel wie nie und überlasten unseren Planeten somit.

Durch das Abholzen der Regenwälder und des Dschungels verlieren viele verschiedene Arten ihren Lebensraum. Denn die meisten (verschiedenen) Arten dieser Welt haben ihr Zuhause in diesen Wäldern der Tropen. Denn nirgendwo sonst gedeiht das Leben so vielfältig wie dort.

Was unsere Wirtschaft angeht, ist faire Mode gerade im Kommen. Das nachhaltige Produzieren von Stoffen, Klamotten und Garnen sowie die fairen Bedingungen für die Arbeiter werden besonders groß geschrieben. Denn noch immer entsteht durch die Produktionsindustrie in Entwicklungsländern eine Menge giftiger Stoffe, Substanzen



und Flüssigkeiten, die sowohl dem Menschen als auch unserer Erde schaden.

Die soziale Nachhaltigkeit dagegen bezieht sich auf den „Gesundheitszustand von Sozialsystemen“. Eine Verbesserung entsteht zum Beispiel durch eine bessere Bildung in der ganzen Welt und die Stärkung von sozialen Werten. Dadurch erhöhen sich Gerechtigkeit und Chancengleichheit für alle Menschen.

Eliana von Amsberg

Die gesunde Schule zum erfolgreichen Lernen

Viele Menschen probieren, ihr Leben möglichst gesund zu gestalten. Sie kaufen Bioprodukte, achten auf natürliche Zusatzstoffe und versuchen, Chemikalien zu meiden. Doch warum werden natürliche Produkte als „gesund“ angesehen? Sind wir ausreichend aufgeklärt für ein Konsumverhalten, das uns gesund hält? Zum Thema „Gesundheit“ gehört so viel, worüber es sich lohnt, nachzudenken. So viel mehr, worüber wir noch nicht ganz aufgeklärt wurden und dem wir daher kaum Bedeutsamkeit beimessen.

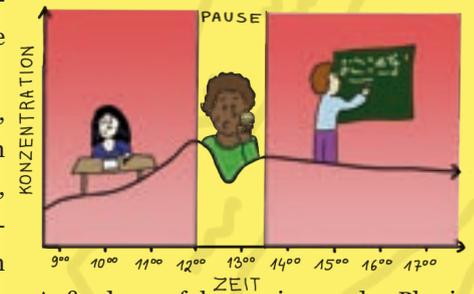
Um ein gesundes Miteinander (und somit eine gesunde Umwelt) zu erreichen, müssen zunächst ein Bewusstsein und ein Wissen darüber entstehen. Die Gesundheitsbildung ist somit der Grundbaustein. Und es muss erreicht werden, dass „Gesundleben“ den Alltag eines jeden Menschen prägt.

Es ist daher wichtig, dass sich ebenfalls die Schule mit dem Thema beschäftigt. Wir stellten uns dieser Herausforderung insbesondere während einer Projektwoche zur Nachhaltigkeit unter dem Titel: Gesund und schlau am Rathenau.

Ein erster Schritt zur Aufklärung war, uns über „gesundes“ Lernen zu informieren und die Schulroutine in Frage zu stellen. Denn wer glaubt, dass der regelmäßige Schulalltag und Unterricht den Schüle-

rinnen und Schülern einen gesunden Alltag ermöglicht, der irrt sich. Doch wie geht es besser und vor allem gesünder?

Wir fragten nach. Klaus Hurrelmann, Professor of Public Health and Education an der Hertie School of Governance, forscht im Bereich Gesundheits- und Bildungspolitik. Seiner Meinung nach kann die Ganztagsschule das Vorbild einer gesunden Schule sein. Die Ganztagsschule ist stärker an den sogenannten „Bio-Rhythmus“ jedes Menschen angepasst, sodass während der Konzentrationsstärksten Phasen Unterricht stattfindet und in Phasen schwächerer Konzentration Pausen liegen, die der Erholung dienen. Der Unterricht einer gesunden Schule beginne nach Hurrelmann später als allgemein üblich, nämlich erst um 9:00 Uhr. Das bedeutet, die Schüler und Schülerinnen starten besser mit einem gemeinsamen Frühstück in ihren Tag. Erst ab ca. 9:00 Uhr verfüge der Mensch über eine ausreichende Konzentrationsleistung, die dann stetig ansteigt, bis sie um ca. 12:00 Uhr ihren Höhepunkt erreicht. Anschließend nehme die Konzentrationsfähigkeit beträchtlich ab, sodass zwischen 12:00 Uhr und 13:30 Uhr für die Lernenden (anders als üblich!) kein Unterricht stattfinden sollte. In diesem Zeitraum könnten die Schüler und Schülerinnen ausgiebig und gesund Mittag essen, Sport treiben und sich einfach ausruhen. Danach sind sie wieder in der Lage, mit Energie und Engagement dem Unterricht zu folgen und zwar bis ca. 16 Uhr. Hurrelmann sagt: „Auf diesem Wege können die höchstmöglichen Leistungen jedes einzelnen Schülers besser erzielt werden.“ Zudem fühlten sich die Schüler nach solch einem Schultag viel stressfreier, denn der Ablauf passt sich stärker ihren natürlichen Bedürfnissen an. Es wäre also wichtig, die Rhythmisierung eines Schultages umzustellen.



Außerdem erfuhren wir von der Physiotherapeutin Mareike Seeliger, dass Bewegung entscheidend für die Konzentrationsfähigkeit ist. Immer wieder – eigentlich bereits nach 20 min – sollte das Lernen unterbrochen sein durch Bewegung. Wir entwickelten für unsere Schule daher den sogenannten „Walther-Move“, eine Bewegungsabfolge von Stampfen, Klopfen, Klatschen und Schnipsen, die unter die Kategorie der Body-Percussion fällt. Durch die Integration des Moves in unseren Schulalltag konnten kleine bewegte Pausen geschaffen werden, die nicht nur eine Abwechslung während eines Unterrichtstages sind, sondern auch der kognitiven Entlastung dienen. Darüber hinaus werden durch unseren Move Drüsen zur Ausschüttung von Hormonen angeregt, die die Konzentration ankurbeln. Die Bewegung durchblutet zudem stärker das Gehirn und macht uns leistungsfähiger. Eine gesunde Schule bietet den Lernenden die Chance, ihr bestes Können und Wissen zu zeigen und sich dabei auch viel wohler zu fühlen. Doch nicht nur für Schüler und Schülerinnen ist solch eine Schule ein Gewinn, sondern ebenso für die Unterrichtenden. Auch sie erleben so einen gesünderen Alltag. Wir halten es für enorm wichtig, ein klares Zeichen zu setzen. Alle Beteiligten sollten sich stark machen, damit unsere Schulen gesünder werden, denn schließlich hängt die Zukunft Deutschlands von den jungen Menschen ab.

Roxane Stibenz & Philine Störzer



LEHRERINTERVIEW: HERR VLADIMIROV



Shyft: Sind Sie im Moment gestresst?

Herr Vladimirov: Es geht. Also mein Stresslevel könnte höher sein, aber ich bin ein bisschen gestresst.

S: Was stresst Sie im Moment?

Hr.V: Mich stressen jetzt gerade die kurzen Pausenzeiten, um den Raum zu wechseln. Mich stressen unvorhergesehene Dinge, die hier in der Schule passieren, und das wirkt sich dann auf den Stress aus.

S: Was tun Sie gegen Stress? Haben Sie bestimmte Hobbys, die Ihnen beim Stressabbau helfen?

Hr.V: Wenn ich mich gestresst fühle, versuche ich tief durchzuatmen und einen langen Spaziergang zu machen, hilft in der Regel auch sehr viel. Allgemein halt rausgehen in die Natur. Was mir persönlich auch sehr gut hilft, ist einfach joggen zu gehen oder Musik zu machen.

S: Das wäre auch die nächste Frage gewesen. Hilft Ihnen Musik gegen Stress und haben Sie bestimmte Interpreten, die Sie dann hören?

Hr.V: Musik hat natürlich eine vielseitige Wirkung auf den Menschen und sie kann natürlich beruhigend wirken, aber sie kann auch sehr anregend und motivierend wirken. Also – es kommt darauf an: Wenn ich mich beruhigen möchte, höre ich sehr gerne klassische Musik, z.B. Mozart, da hat man danach eigentlich immer gute Laune. Ich habe aber auch eine Spotify Playlist, womit ich auch so ein bisschen runterkommen kann, und dann höre ich die meistens.

S: Wie macht sich Stress bei Ihnen bemerkbar?

Hr.V: Stress äußert sich in einer innerlichen Unruhe. Ich fühle mich unruhig, vergesse Dinge und es passieren mehr Fehler. Wenn man sich mal die Zeit

nimmt, sich selbst zu reflektieren und zu fragen, „Wo kommt diese Unruhe eigentlich her?“, merkt man meistens, dass es Stress ist.

S: Was war bisher die stressigste Zeit in Ihrem Leben?

Hr.V: Das ist sehr schwierig zu sagen. Es war vielleicht der Verlust eines sehr nahen Menschen. Das war schon ziemlich viel Stress auch emotional. Aber wenn ich es jetzt auf meine berufliche Karriere beziehe, ist die Ausbildungszeit natürlich stressig gewesen, da man sich anpassen muss, viele Sachen sind neu, und wenn man aus dem Studium kommt, ist alles noch sehr ungewohnt.

S: Ist ihr Job als Lehrer stressig?

Hr.V: Ja. Es passieren immer wieder Dinge, die unvorhergesehen sind, und dann ist man gestresst. Man ist auch gestresst, wenn Schüler* nicht so richtig mitmachen, wie man es sich vorstellt, und eigentlich gar nicht so richtig Interesse haben am Stoff. Das gehört aber dazu. Es ist der Job des Lehrers, auch damit umzugehen.

S: Denken Sie, dass die Schüler* häufig gestresst sind, und fühlen sie sich dafür mit verantwortlich?

Hr.V: Das ist eine gute Frage. Ich glaube schon, dass Schüler gestresst sind, weil einfach sehr viele Anforderungen an sie gestellt werden. Da ist zunächst die Schule, sie haben sehr, sehr viele Fächer und in jedem dieser Fächer gute Leistungen zu bringen, erfordert natürlich sehr gutes Zeitmanagement. Dann ist, glaube ich, Berlin als Stadt stressig. Um überhaupt von A nach B zu kommen, geht sehr viel Zeit verloren, auch Lernzeit. Und dann sind Schüler heutzutage natürlich mehr einem sozialen Stress ausgesetzt, wenn es um das Thema Medien geht. Also ja, ich glaube, Schüler sind gestresst.

S: Und was denken Sie, könnte man ändern, um Schüler zu entlasten?

Hr.V: Ich glaube, wir als Lehrer können natürlich darauf achten, uns besser im Kollegium abzusprechen, welche Belastungen wann auf Schüler zukommen. Wir können auch darauf achten, die Belastung besser auf das Schuljahr zu verteilen. Und ich denke, wir können den richtigen Umgang mit Medien schulen.

S: Und wie können Schüler* vermeiden, ihre Lehrer zu stressen?

Hr.V: Ich glaube, Schüler vermeiden Stress bei ihren Lehrern am besten dadurch, dass sie gut vorbereitet zum Unterricht erscheinen und ein Lächeln für ihre Lehrer übrig haben. Der Ton macht ja auch die Musik. Einfach eine freundliche Atmosphäre zu erzeugen. Und ich glaube, wenn das passt, ist dem Lehrer schon sehr viel geholfen.

S: Die letzte Frage: Was würden Sie Leuten gegen Stress empfehlen?

Hr.V: Gegen Stress würde ich einfach empfehlen, mal tief durchzuatmen, vielleicht ganz kurz mal die Augen zu schließen und zu gucken, ob man etwas an der Situation ändern kann, und es dementsprechend ändern. Oder sich öfter zu sagen: „Ok, heute mach ich eine Pause, mach einen Spaziergang und ordne mich erst mal selbst und dann guck ich mal, wie es geht.“

** Gemeint sind alle Genderformen.*

Wir wünschen Herrn Vladimirov, der inzwischen nicht mehr am WRG unterrichtet, alles Gute für die Zukunft und eine möglichst stressfreie Zeit.

✍️ Valentina Thureau & Lara Windhausen



Es war einmal vor langer zeit in einer weit,
weit entfernten Galaxis.....

VERSTECKTE ECKEN Unter der Schule



*Es herrscht Bürgerkrieg. Die Rebellen
verstecken sich in geheimen Basen und...*

...nein nein, wir befinden uns tatsächlich immer noch in unserer Schule. Es herrscht auch kein Bürgerkrieg. Da meint man, man würde jeden Fleck, jeden Raum und jedes Staubkorn kennen, und dennoch habt ihr schon wieder etwas gesehen, was ihr sicherlich noch nie am WRG gesehen habt.



Wir haben uns mal wieder auf die Suche nach geheimen Verstecken gemacht, die unsere Schule uns bietet. Zusammen mit Herrn Korgel und unserem Alpaka sind wir in die geheimsten Ecken gekrabbelt und hier gelandet.

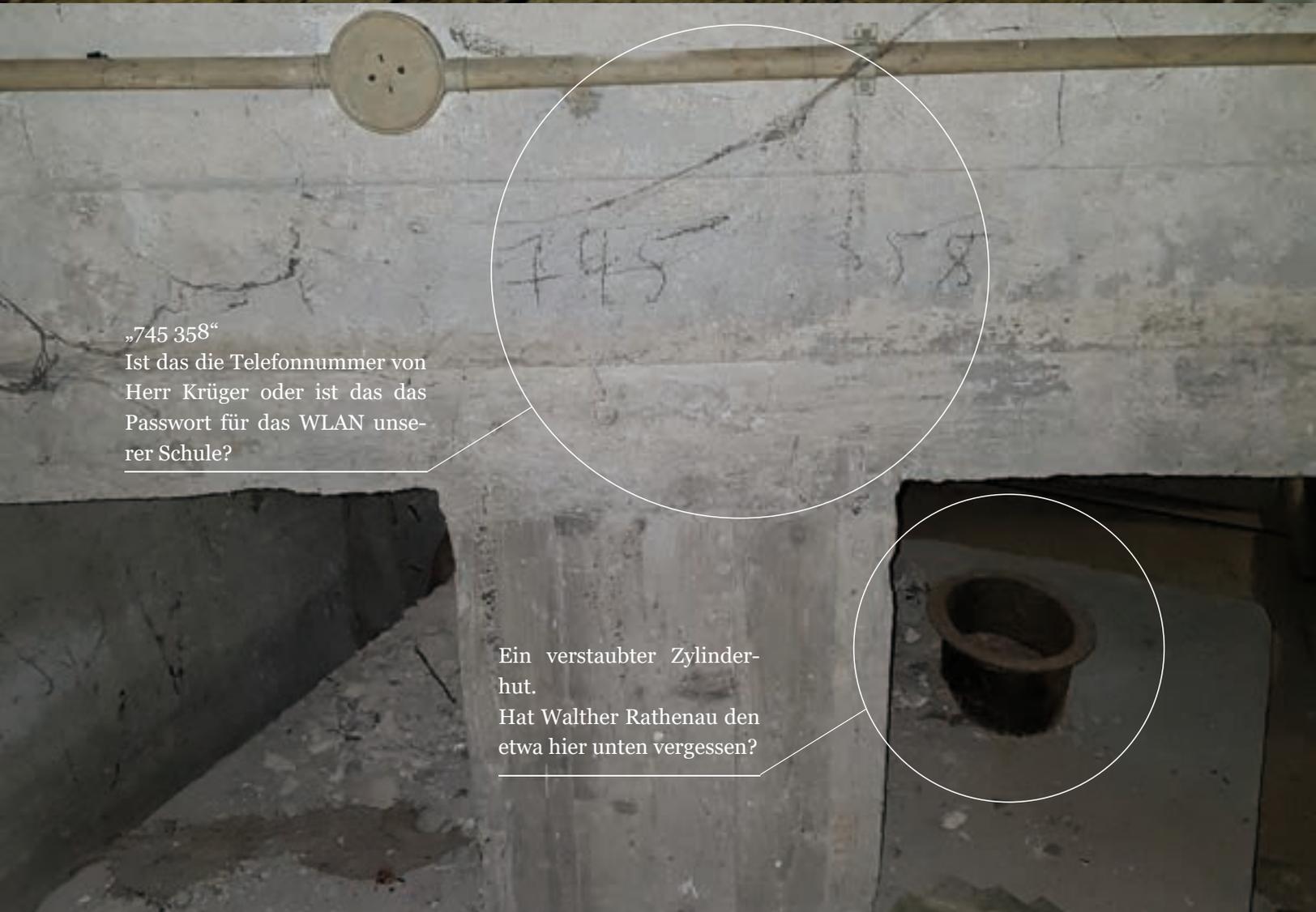


Solltet ihr im Sportunterricht mal durch den Boden fallen, würdet ihr euch hier wieder finden, wir befinden uns nämlich unter der Sporthalle. Vermutlich bekämen diese Rebell-Rückenschmerzen, wenn sie sich hier tatsächlich versteckten. Als ein Mensch muss man sich da nämlich bücken. Nur unser Alpaka hatte kein Problem damit.





Man kann sich fragen, wozu dieser Raum dient, jedoch findet man hier nicht viel außer Sandsäcken und Rohren. In einer Ecke fanden wir jedoch ein paar interessante Sachen:



„745 358“

Ist das die Telefonnummer von Herr Krüger oder ist das das Passwort für das WLAN unserer Schule?

Ein verstaubter Zylinderhut.
Hat Walther Rathenau den etwa hier unten vergessen?



Könnte man den Status unserer Schule erhöhen und daraus eine Tiefgarage machen? In der Theorie kann man diese Frage bejahen, aber welcher Schüler oder Schülerin besitzt schon einen Führerschein? Außerdem wollen wir ökologisch bleiben und lieber in Fahrradständer investieren. Naja...

✍️ Zoe Höppner, Jakub Kodzik



JUDITH HERMANN

Eine Rezension

zu „Sommerhaus, später“

Judith Hermann feierte mit ihrem Debüt „Sommerhaus, später“ großen Erfolg. Für den Erzählband erhielt sie diverse Auszeichnungen, darunter den Kleist-Preis. Kritiker lobten ihren kurzsatzen Stil und die Art, auf sehr jugendliche Weise Alltagssituationen zu beschreiben. Ihre Geschichten handeln vom Stadt- und Nachtleben, von der Flucht vor Entscheidungen und Lebensplänen, von ewiger Jugend und einer ganz hintergründigen Sehnsucht.

Durch das viele Lob des Debüts fragte ich mich unwillkürlich, was ist es, was Hermanns Prosaband so besonders macht? Und sieht man dieses Potential nur als professioneller Buchkritiker oder ist es auch etwas für einen einfachen Buchliebhaber? Hermann ist eine Verfechterin des Streichens. Sie schreibt und streicht alles, was auch anders gesagt werden kann. Ihre Erzählungen sind dadurch nicht so lang, wie sie sein könnten, doch zwischen den Zeilen steht alles, was Hermann gestrichen hat. Damit wird der Leser nicht nur zum Nachdenken angeregt, sondern ihm wird völlige Freiheit überlassen, die Geschichte auszu-denken, den Faden aufzunehmen und weiterzuspinnen. Im Gespräch mit ihr erfuhr ich, dass das auch der Grund war, weshalb so wenig über ihre Figuren deutlich wird. Sie bleiben schemenhaft. Es ist dem Leser

gelassen, wie er/sie sich den/die Ich-Erzähler/in vorstellt, was für ein Geschlecht er/sie hat oder wie er/sie aussieht. Vor allem bietet dies dem Leser die Möglichkeit, sich selbst als Ich einzusetzen.

Ihre Ich-Erzähler oder Ich-Erzählerinnen folgen einem bestimmten Konzept. Sie laufen permanent davon. Vor Entscheidungen, vor der Liebe und vor ihrem eigenen Glück. Selten ergreift einer der Ich-Erzähler oder Ich-Erzählerinnen Initiative, und wenn sie es tun, kehren sie bald wieder zu dem zurück, was sie kennen: Drogen, Liebhaber und der Angst vor dem Erwachsenwerden. Für manch einen können diese Ich-Erzähler und Ich-Erzählerinnen fast schon abschreckend wirken, denn warum sollte ich eine Geschichte von einem Menschen lesen, der nicht mit beiden Beinen im Leben steht? Warum sollte ich Geschichten von Menschen lesen, die genauso sind wie ich selbst? Mein Leben lesen?

Meiner Meinung nach ist diese Frage ganz einfach zu beantworten: Genau deshalb. Wenn ich die Erzählungen von Judith Hermann lese, werde ich nicht in eine andere Dimension geschickt, neue wunderbar-fantastische Welten, in denen meine tatsächlichen Probleme banal werden. Im Gegenteil: Ich sehe meine eigene Realität aus dem Blickwinkel einer anderen Person. Judith

Hermann schreibt nicht die Geschichten von fremden oder fiktiven Charakteren (mit Superkräften), sie schreibt als sensible Beobachterin der Realität.

„Ist das die Geschichte, die ich erzählen will?“, heißt es etliche Male in der Erzählung „Rote Korallen“. Offensichtlich gehört dieser Satz nicht nur zum Ich-Erzähler oder zur Ich-Erzählerin. Diese kleinen Details machen ihre Erzählungen real, so ehrlich.

Judith Hermanns Erzählungen sind leise, für manchen mögen sie monoton oder kalt sein. Sie entfalten ihre Wirkung langsam, kommen nach und nach beim Leser an. Denn diese Geschichten sind nur Auslöser für die wirklich interessante Aktion, die sich im Kopf ihrer Rezipienten abspielt.

Judith Hermann versucht uns nicht einen Diamanten zu schleifen, der mit seiner Strahlkraft blendet. Sie schenkt uns einen Stein, der entweder einer bleiben kann oder in dem wir einen einzigartigen Diamanten finden können.

✍ Assya Jomrok





Elefanten sieht man nicht.

Ein lesenswertes Buch?

Der Jugendroman „Elefanten sieht man nicht“ von Susan Kreller erschien 2016 im Carlsen Verlag. Er wurde für den Deutschen Jugendbuchpreis nominiert. Ausgang der Handlung ist die Misshandlung von zwei Kindern. Das Problem ist das Verhalten der Menschen in dem kleinen Ort Barenburg, der Heimat der Kinder: Jeder weiß, was ihnen getan wird, aber niemand sagt etwas. Niemand will den Frieden im Dorf zerstören.

Der Titel des Buches leitet sich vom englischen Sprichwort „the elephant in the room“ ab, was soviel bedeutet wie: Ein gro-

ßes Problem, dessen sich jeder bewusst ist, das aber – aus Angst oder Bequemlichkeit, keiner anspricht.

Das Leitmotiv des Elefanten taucht in unterschiedlichen Zusammenhängen auf. Gleich zu Beginn des Buches auf dem Spielplatz, wo eines der betroffenen Kinder aufgrund seines Körpervolumens als Elefantenbaby bezeichnet und ausgelacht wird. Dieses Kind wird, wie man später liest, sterben gehen wie ein Elefant: abseits von der Gruppe, der Familie. Glücklicherweise findet es die Schwester bevor es sterben kann.

Die dreizehnjährige Erzählerin Mascha freundet sich mit dieser Schwester an. Danach erscheinen die beiden Kinder eine Zeit lang nicht mehr auf dem Spielplatz. Mascha entdeckt sie bei ihrer Suche durch einen Blick in das Haus der Kinder. Niemand will ihr glauben, was sie dort gesehen hat. So versucht sie, die beiden zum Weglaufen zu überreden. Die Kinder verschwinden in einem blauen Haus und Mascha übernimmt die Rolle der Beschützerin. Am Ende einer langen und aufregenden Suchaktion durch viele Polizisten steht Mascha als Entführerin da. Doch sie hat auf das Problem aufmerksam gemacht, auf die Gewalt gegen die beiden Kinder und einen Ort mit Menschen, die alle nur lügen.

Das Buch ist gut geschrieben, aber die vielen Lügen sind schwer auszuhalten. Auch Mascha muss lügen, da sie die Kinder sonst nicht in ihrem Versteck halten kann. Und der Roman ist ohne Anführungszeichen geschrieben, obwohl direkte Rede vorkommt, sodass er auch deshalb etwas schwer zu lesen ist.

Gesamturteil: Lesenswert.

 Carlotta Schack



THE BREAKFAST CLUB

eine Filmempfehlung



Fünf Schüler betreten an einem Samstagvormittag die Schulbibliothek. Der Streber Brian, der Sportler Andrew, die Außenseiterin Allison, die Prinzessin Claire und der Kriminelle John. Jeder von ihnen muss an diesem Vormittag nachsitzen, doch was ihnen mehr missfällt als das Nachsitzen selbst sind ihre Mitschüler. Sie alle kommen aus vollkommen unterschiedlichen Gruppen, sie haben nichts gemeinsam und eigentlich wollen sie das auch gar nicht.

Die Zeit müssen sie damit verbringen, einen Aufsatz darüber zu schreiben, wer sie sind. Doch anstatt sich an die Arbeit zu machen, streiten sie sich, provozieren sich, verurteilen sich, ohne sich wirklich zu kennen. Sie alle leiden irgendwie unter ihrem Ruf und trotzdem ist der Grund der ganzen Zwistigkeiten eben dieses Leid.

Erst nach mehreren Stunden nähern sich die fünf vollkommen unterschiedlichen Schüler an und merken schnell, dass sie gar

nicht so unterschiedlich sind. Sie sprechen über ihre Probleme, ihre Wünsche und ihre Sehnsüchte. Sie kritisieren die Gesellschaft für die Vorurteile, unter denen jeder von ihnen leidet, reden über Gruppenzwang und Leistungsdruck der Eltern.

Während sich zwischen Claire und John sowie Allison und Andrew romantische Gefühle entwickeln, schreibt Brian den Aufsatz an Mr. Vernon und stellt etwas sehr Wichtiges fest: „Wir halten Sie für verrückt, uns einen Aufsatz darüber schreiben zu lassen, wer wir sind. Was interessiert Sie das? Sie sehen uns, wie Sie uns sehen wollen.“

The Breakfastclub bzw. Der Frühstücksklub ist ein Film aus dem Jahr 1985. John Hughes führte Regie, schrieb das Drehbuch und produzierte auch zum Teil. Die fünf Hauptcharaktere wurden von den Jungtalenten der 80er Judd Nelson, Molly Ringwald, Ally Sheedy, Emilio Estevez und

Anthony Michael Hall gespielt.

The Breakfastclub ist aus drei Gründen einer meiner Lieblingsfilme: 1. Es wird nie langweilig, ihn zu sehen, 2. Er hat Witz sowie Charme und 3. Die Message des Films ist unglaublich wichtig.

Oberflächlich gesehen ist der Film vielleicht nur eine Jugendkomödie aus den 80ern, doch wenn man sich wirklich mit dem Film befasst und ihn nicht nur zur Unterhaltung sieht, entdeckt man, dass etwas hinter all den Witzen steckt.

Alle fünf Schüler haben einen Titel, den jeder an der Schule zu kennen scheint. Und allein anhand dieses Titels bildet sich die gesamte Schülerschaft und teilweise sogar die Lehrerschaft ein Bild über eine Person, die sie kaum kennen.

Die Charaktere wirken anfangs wirklich nur so, wie sie auch betitelt werden, doch in der zweiten Hälfte des Films wird klar, dass keiner von ihnen nur durch ein Wort be-



schrieben werden kann, denn kein Wort kann einen gesamten Menschen in all seiner Einzigartigkeit beschreiben.

Sie alle mussten erst lernen, dass, bloß weil die Gesellschaft in ihnen nichts als diesen Titel sieht, sie selbst nicht das gleiche über sich denken müssen. Dass sie nicht jemand sein müssen, der sie nicht sind, nur um in eine Gruppe zu passen. Sie mussten lernen, dass sie auch einfach sie selbst sein können und für ihre eigenen Meinungen einstehen müssen, anstatt sich dem Gruppenzwang zu fügen.

Außerdem sprechen sie über, meiner Meinung nach, sehr wichtige Themen wie zum Beispiel Slutshaming. Denn das ist ein Problem, das selbst heutzutage noch viele Frauen belastet. Hier wird es zwar nur kurz angesprochen, doch nur drei Sätze von Allison beschreiben das gesamte Problem:

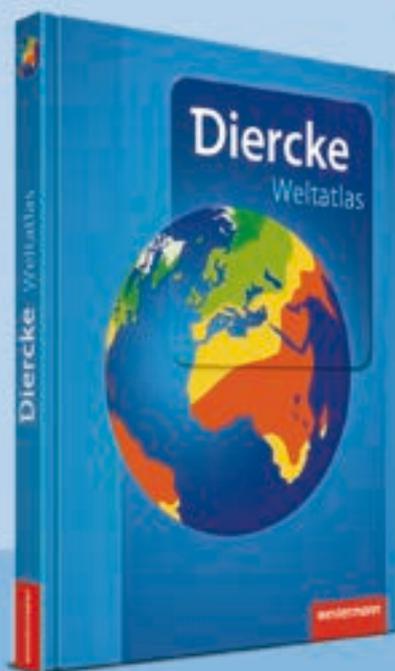
„Wenn du es noch nicht getan hast, bist du prüde. Wenn du es getan hast, bist du eine Schlampe. Es ist eine Falle.“

Mich hat unter anderem auch die sparsame Kulisse sehr überzeugt. Fast die gesamten 97 Minuten des Films spielen in der Schulbibliothek, wodurch der Fokus eher auf die Gespräche und ihre Philosophie gelenkt wird als auf unwichtigen Schnick Schnack. Das Ende bzw. die Schlusszene ist eine meiner Lieblingsszenen des gesamten Films. Als Fremde haben sie die Bibliothek betreten, als Freunde verlassen sie sie. Doch wie sieht es am Montag aus? Das wissen wir nicht und das werden wir auch nie erfahren. Wie wir uns diesen Montag vorstellen, ist vollkommen uns selbst überlassen. Zudem ist der Song dieser Szene: „Don't You Forget About Me“ von den Simple Minds nicht nur ein absoluter Ohr-

wurm, sondern auch perfekt passend zum Film beziehungsweise zu dessen Ende.

Für manche mag der Film vielleicht durch einen fehlenden Höhepunkt langweilig erscheinen, aber genau das ist es, was mich immer wieder überzeugt. Ein wirklich guter Film braucht keine Spannung. Ein wirklich guter Film braucht Gefühle, die mich durch den Bildschirm berühren und genau das hat John Hughes geschafft. „The Breakfastclub“ wird hoffentlich niemals in Vergessenheit geraten und selbst wenn, für mich wird er immer ikonisch sein.

✍ Assya Jomrok



Diercke Weltatlas

Seit 1883
Deutschlands
SchulAtlas Nr. 1

Diercke Weltatlas
978-3-14-100800-5
32,95 €

Jetzt auch
als APP!



Diercke Atlas App

WEB: 34-361740

3,99 €

in den App Stores und unter www.diercke.de/digital

Produziert 01.01.2019

GEOGRAPHIE
SEK I UND SEK II

westermann





Ich hake meine Finger in den Draht des Zauns. Er schneidet in mein Fleisch und wahrscheinlich drückt er mein Blut ab, ~~doch wenn ja, spüre ich nichts.~~

Tag für Tag laufe ich die Strecke hierher, ~~als wäre ich dafür geboren worden.~~ Ich verlasse die kleine Hütte durch den Hinterausgang, schleiche mich durch die engen Gassen und meide den großen Markt. Nach ein paar Kilometern endet die Stadt. Die Gärten vor den Häusern werden größer und die Menschenmassen kleiner. Irgendwann bin ich völlig allein. Umzingelt von Mais und Kornfeldern. Dann sehe ich den Zaun.

Tag für Tag kralle ich meine Hände in diesen Zaun, als würde er sich in Luft auflösen, wenn ich nur lange genug daran festhalte. Und Tag für Tag betrachte ich die Landschaft auf der anderen Seite. ~~Auch auf der anderen Seite bauen sie Lebensmittel an und das Feld erstreckt sich bis zum Horizont. Obwohl es genau der gleiche Mais, das gleiche Getreide und die gleiche Sonne ist, sieht die andere Seite so viel schöner aus.~~ Sie ist grüner, die Baumkronen höher und ich wette, das Lächeln der Menschen ist breiter.

Wie jeden Tag geht die Sonne unter und taucht die Wolken in eine feuerrote Farbe. Wie jeden Tag wird sie morgen wieder aufgehen und wie jeden Tag werde ich morgen wieder hier



stehen. Doch ein Detail wird nicht wie jeden Tag sein. Dieser Tag ist genauso wie jeder andere, zumindest habe ich das gedacht, bevor ich hierhergekommen bin. Ich spüre die Veränderung. Es ist ein Druck auf der Brust, der mir den Atem raubt, obwohl die Luft hier so rein ist, wie sonst nirgendwo. Meine Atemzüge werden kürzer und ich sehe meine Hände in meinem Augenwinkel zittern.

Ich sehe den Mann in der Uniform am Horizont. Ich sehe das Gewehr, das in seiner Hand ruht wie eine schnurrende Katze. Sie miaut in meine Richtung. Und ich sehe, dass er beginnt auf mich zu zielen. Ich bin erstarrt.

Ich starre den Mann an. Die andere Seite war immer zu weit entfernt. Er ist so weit von mir entfernt und trotzdem scheint er so nah. Viel zu nahe. Er ist viel zu nahe. Die Angst blendet mich. Oder ist es die Abendsonne? Ich weiß es nicht. Ich weiß nichts.

Ich glaube, ich zittere. Der Zaun bebt unter meinen Händen. Ein Schuss ertönt. Das Beben hört auf. Der Mann verschwindet. Ich spüre nichts. Ist das der Tod?

Aus dem Nichts kommt der Schmerz in meiner Brust zurück. Nur diesmal ist er stärker denn je. Hinter dem Zaun fällt etwas vom Himmel. Der Mann, der hinter dem Zaun liegt,



krümmt sich vor Schmerz. Das Blut breitet sich auf seinem Hemd aus und tränkt das Gras unter ihm rot.

Mein Gehirn empfängt die Informationen verzögert. Er hat nicht auf mich gezielt, er hat auf ihn gezielt.

Seine Keuchlaute wecken mich aus meiner Erstarrung und ich lasse mich an dem Zaun hinabsinken, um näher bei ihm sein zu können. Das Röcheln wird stärker. Sein Herzschlag schwächer.

Ich kenne ihn. Ich habe ihn noch nie gesehen. Ich weiß nicht woher, aber ich kenne ihn. Ich habe das Gefühl, als würde ich ihn ewig kennen, ohne ihn je gesehen zu haben. Ich spüre es – die Verbundenheit mit ihm, wie ich seinen Schmerz zu spüren glaube.

Plötzlich scheine ich mich zu erinnern ihn hier schon mal gesehen zu haben. Er kommt aus der gleichen Stadt, aber vom anderen Ende. Sein Weg ist noch viel länger als meiner, aber genauso wie ich kommt er jeden Tag. Er hatte eine Familie, vor langer Zeit, aber inzwischen hat er nichts mehr. Und auch nichts mehr zu verlieren. Deshalb ist er hochgeklettert, während ich nur durch den Zaun geblickt habe.

Ich ziehe an dem Draht. Ich reiße und drücke, vielleicht schreie ich auch. Meine Haut platzt auf und der Draht färbt



sich rot. Ich muss ihm helfen. Ich muss. Aber ich kann nicht. Es ist nur dieser eine Zaun, der uns trennt und trotzdem scheint er so weit entfernt von mir zu sein.

Meine Hand passt durch den Zaun. Ich strecke meinen Arm, soweit ich kann, der Draht kratzt. Meine Hand tastet sich durch das rote Gras und ergreift seine genauso rote Hand. Wir atmen kaum noch. Wir krümmen uns.

Inzwischen atmet er kaum noch. Mein Herz krampft sich noch weiter zusammen. Es krümmt sich, genauso wie ich mich unter Weinen krümme.

Er hält meine Hand fest und sieht mich an. Er erkennt mich, auch wenn wir uns noch nie gesehen haben.

Während er das letzte Stück Leben in ihm verblasst, verblasen auch die Umrisse der Sonne. Der Himmel glüht nicht mehr rubinrot. Er ist ein Feld voller Veilchen.

Februar 2019



✍ Assya Jomrok

AUS DEM ~~LEBEN~~ LEBEN...

... einer Lehrerin

„Ring Ring, Ring Ring!“, reißt mich mein Wecker aus meinen Träumen. Ich drehe mich um und ziehe mir die Decke über den Kopf. Nochmal: „Ring Ring, Ring Ring!“ Ich versinke noch tiefer in den Kissen. „Ring Ring, Ring Ring!!!“ Nun gut. Ich ergebe mich und folge dem unerbittlichen Ruf des Ruhestörers. Widerwillig steige ich aus meinem Bett. Warum nur, warum ist das Wochenende immer so kurz???

Verschlafen bewege ich mich in die Küche, um mir einen Kaffee zu kochen. Auf dem Weg bemerke ich den riesigen Stapel Klassenarbeiten auf dem kleinen weißen Tisch neben meiner traurigen Zimmerpflanze. Ein Haufen Mathe-Arbeiten von der Achten, die ich mir noch gar nicht angeschaut habe. Seit zwei Wochen schiebe ich die Korrektur vor mir her. Doch wen kümmert's? Ich meine, die Schüler sind höchstwahrscheinlich nicht erpicht darauf, Vierer und Fünfer zu kassieren. Ich gehe also daran vorbei und weiß, auch heute ist KEIN Korrekturtag.

Fertig gefrühstückt und angezogen steige ich schließlich in mein Auto und mache mich auf den Weg in die Hölle.

Dort angekommen sehe ich schon die ersten Schüler. Sie stehen immer vor dem Eingang herum und tun obertoll. Eure viel zu großen und zu weit unten sitzenden Hosen sind überhaupt nicht sexy oder cool :((Und dann noch diese Mädchen mit den tausend Schichten Make-Up. Früher waren wir froh, wenn wir keines tragen mussten, heute....naja – haben alle drei Tonnen davon im Gesicht und stehen dafür bestimmt um drei Uhr morgens auf, also ich wäre dafür viel zu faul, haha.

Nachdem ich mich durch die Schülermengen gekämpft habe, welche natürlich keinen Platz machen, wenn ein Lehrer durch will, stehe ich endlich im Lehrerzimmer. Viele Schüler denken, dass das Lehrerzimmer so eine Art Himmel ist. Riesiger Kühlschrank, Sitzkissen, Duftstäbchen, Fernseher. Ich erblicke jedoch nur Berge von Papieren – nix Kühlschrank oder Sitzlounge oder gar TV.

Auf dem Weg zu meinem Platz, auf dem weitere Korrekturstapel auf meinen Rotstift warten, treffe ich Miss Motivation in Person. Letztes Jahr das dritte Mal in Folge zum Liebling aller Schüler gekürt, flötet sie mir nun entgegen: „Oh, Hallöchen, bei wem haben Sie denn gleich Unterricht?“ Oh Mann, als wären wir hier nicht in der Hölle sondern im Paradies. „Neunte!“, knurre ich. „Ach die Neunten sind ja so entzückend, finden Sie

nicht?“ Nein, finde ich nicht, sie sind laut, nervig und einige können sich nicht einmal drei Formeln merken, was ist daran entzückend?? Eine erste Klasse mag entzückend sein, winzige, vielleicht süße Kinder. Wir reden hier jedoch von pubertierenden Teenagern, nichts da mit „süß“ oder „entzückend“. „Ja, total“, murmele ich dennoch. Bevor Miss Motivation noch irgendetwas Gutgelauntes sagen kann, schiebe ich mich zu meinem Platz. Ich schnappe mir die überfälligen Mathe-Arbeiten der Neunten und begeben mich zu meiner ersten Stunde.

Mir schlägt wenig Begeisterung entgegen. Bestimmt hatten einige gehofft, mich nicht sehen zu müssen. „Dito!“, kann ich da nur sagen. „So meine Lieben, wir lassen die Begrüßung mal ausfallen, denn es gibt die Klassenarbeit zurück.“ Ein lautes Stöhnen geht durch die Klasse. Langsam teile ich die Arbeiten aus. Tja, hättest du mal besser gelernt, denke ich, während ich von Schüler zu Schülerin gehe. Ich sage ihnen jedes Mal, sie

sollen doch bitte lernen, aber nein, wir sitzen lieber den ganzen Tag vor der Glotze oder vor sonstdawem. Ist es wirklich so schwer, ein Buch aus seiner Tasche zu nehmen, sich die Themen anzuschauen und anschließend ein paar Aufgaben zu lösen? So schwer kann das doch nicht sein. „Ich hoffe, für die nächste Arbeit lernt ihr alle“, ermahne ich müde, dabei weiß ich genau, dass sie das wieder nicht machen werden, doch die Hoffnung stirbt (ja eigentlich) zuletzt.

In der Siebten, während der zweiten Stunde, kündige ich den nächsten Vokabeltest an. Wiederum Stöhnen. Wo du hinkommst, die Welt hasst dich... Aber warum regen sich die Schüler eigentlich so auf, es ist doch nur ein Vokabeltest! Man muss keine

Grammatik lernen, keine Formel oder irgendwelche Geschichten. Es sind nur ein paar lächerliche Vokabeln!

Auch in der Achten bin ich sofort die Spielverderberin, denn ich hatte mir vorgenommen, demnächst einen Test zu schreiben. Ich brauche dummerweise noch ein paar Noten... Die Schüler sind natürlich auch durch und durch begeistert darüber. Sie diskutieren leidenschaftlich, das Schuljahr sei doch eh fast vorbei, sie hätten auch noch andere Sachen zu tun, immer werde alles auf einmal geschrieben... Ich muss zugeben, es war mir egal, schließlich habe ich auch viel zu tun, besonders mit dem Abitur!

Der Tag verging weiterhin schleppend und ich war froh, als er vorbei war. Ein Tag, an dem ich zehntausendmal sage, Mütze



runter!, millionenfach schimpfe, Handy weg! und billionenfach rufe, Ruhe bitte! Ich habe mir den Feierabend verdient. Doch da kommt eine Schülerin aus der Neunten hektisch auf mich zu gerannt. Was will die denn jetzt noch?! Warum konnte ich nicht einfach nach Hause fahren? „Entschuldigen Sie, aber ich wollte fragen, ob ich dieses Jahr noch die Chance auf eine 1 habe?“ „Ich denke schon...“, antworte ich grübelnd. Da

... einer ~~sehr~~
Schülerin

Ich persönlich denke, sie wissen gar nichts über mein Leben. Ich meine, sie verstehen gar nichts, wenn ich mit ihnen rede. Sie regen sich ständig darüber auf, wie ich rumlaufe und denke, ich spielte verrückt. Zudem muss ich gefühlt alles fünfmal sagen, damit sie es verstehen. Doch das Schlimmste ist, sie verstehen meine Probleme nicht. Meine Eltern verstehen mich und meine Probleme einfach nicht.

Letzte Woche habe ich vier Arbeiten geschrieben. Wie immer war ich sowohl davor als auch danach tierisch nervös. Ich habe, was Arbeiten, naja generell Schule, angeht, einfach viel Angst. Natürlich bestrafen mich meine Eltern nicht, sollte ich eine schlechte Note schreiben, dennoch liege ich jeden Abend in meinem Bett und denke über die nächste Arbeit nach oder über die, die ich zuletzt geschrieben habe.

Ich habe meinen Eltern davon erzählt, dass ich große Angst habe, und habe wirklich mein Bestes gegeben, meine Situation zu erklären und das Gefühl zu beschreiben, doch sie haben mich – wie immer – nicht verstanden. Sie meinten, ich solle mich doch nicht so haben, immerhin würden sie mich ja nicht bestrafen oder enttäuscht sein. Glaubt mir, ich weiß das, doch diese Angst kann ich nicht abschalten. So sehr ich es auch will, ich schaffe es nicht, sie zu unterdrücken.

Normalerweise kann ich mit meinen Eltern über alles reden, doch wie soll ich mit ihnen reden, wenn sie immer dasselbe sagen: „Ach das läuft doch alles, wenn dann mal eine schlechtere Note bei rum kommt, ist das halb so wild.“ NEIN ist es nicht, ich kann das nicht, auch wenn ich es versuche.

Mittlerweile rede ich nicht mehr mit ihnen über diese Angst. Ich habe früher immer mit meinen Freunden geredet, doch auch die sind langsam genervt. Einmal habe ich auch mit einer Lehrerin gesprochen, sie konnte mir wirklich helfen, doch nächstes Jahr ist sie nicht mehr an der Schule.

Doch wisst ihr, was noch viel schlimmer ist? Getrieben durch die Angst lerne ich zwar viel und weiß sogar viel, aber mein Selbstwertgefühl sinkt dabei. Nach jeder, aber wirklich jeder Arbeit habe ich Angst und das Gefühl, eine schlechte Note zu bekommen. Am Ende ist es dann doch eine gute Zensur. Ich kann also mit niemandem reden, wenn ich nicht unglaublich werden will. Das ist das Allerschlimmste.

Meine Eltern wissen von diesem Problem. Sie kennen meinen Leistungsdruck, doch ich glaube, sie können es einfach nicht verstehen. Ich denke, ich würde es auch nicht verstehen, doch

fängt sie an, wie ein Flummi zu springen, ruft DANKE und rennt davon. Etwas irritiert verlasse ich endlich das Schulhaus. Also ich muss zugeben, für einen Montag war der Tag gar nicht mal schlecht.

Kleinlaute Anmerkung nach dem Lektorat: Wir sind eigentlich sehr gern LehrerIn. :)

könnten sie es nicht wenigstens versuchen?

Ich höre liebend gerne Musik, zur Ablenkung, ihr wisst schon warum. Durch die Musik fühle ich mich frei und weniger gestresst in meinem Alltag, doch meine Eltern scheint dies zu nerven. Ich höre immer Musik - beim Hausaufgabenmachen, beim Anziehen, beim Duschen. Blöderweise kommen meine Eltern dann immer in mein Zimmer und sagen, ich solle doch bitte die Musik leiser machen. Leider kann und will ich ihnen nicht widersprechen, doch es regt mich total auf.

Zudem schaffe ich es während der Schulzeit meistens nicht, mein Zimmer aufzuräumen. Meine Eltern sagen mir dann oft, ich solle mein Zimmer aufräumen, meine Klamotten wegräumen oder endlich mal putzen. Meine Schulzeit ist super stressig und ich bin froh, wenn ich den ganzen Schulkrum schaffe. Zudem ist es doch mein Zimmer! Sie müssen es sich ja nicht anschauen oder sich darin aufhalten. Sie können sich einfach nicht in meine Lage versetzen.

Wenn ich dann doch mal mit ihnen diskutiere, weil sie mich beide anschreien und ich es blöd finde, wenn beide in die gleiche Kerbe hauen, es reicht schließlich, wenn einer was sagt oder wenn mir einer von beiden nach einer Auseinandersetzung mit dem anderen noch einen genervten Blick an den Kopf schmeißt und und und, dann, dann bin ich echt am Ende. Ich bin dann total fertig. Sie verstehen nie, wie ich mich fühle. Hundeelend!!!!

Bitte seid nachsichtiger mit uns!

 Zoe Höppner



Betäubt.

Nichts ist gut.

Es wird auch nichts mehr gut werden.

Ganz langsam legt sich der Schatten der Nacht über mich.

Ganz still nur schleicht sich der Nebel der Nacht in meinen Körper.

Ganz ruhig lasse ich es zu.

Ganz sanft weichen die leuchtenden Sterne aus meinem Herzen.

Ganz unauffällig verschwindet die Sonne aus meinem Leben und die Dunkelheit legt sich auf meine Lippen.

Doch die Menschen merken es nicht.

Die Menschen sehen die aufziehende Dunkelheit nicht. Wollen sie nicht sehen.

Alles was sie machen, sie reden es schön.

Menschen sagen dir, dass es nur eine Phase ist.

Bald zieht sich die Dunkelheit zurück und macht Platz für den hellen Tag.

Doch den hellen Tag gibt es schon lange nicht mehr.

Menschen sagen, dass es vorbei geht.

Die Nacht weicht bald zurück, der Tag kommt.

Doch der Tag kommt nie mehr zurück.

Die Menschen sagen dir, dass es doch nicht so schlimm ist.

Die Nacht wird dich nur weiterbringen.

Doch sie kennen den undurchdringlichen Nebel der Nacht nicht.

Die Menschen sagen dir, dass es eine neue Erfahrung ist.

Die Nacht würde deine Stärken wecken.

Doch sie wissen nicht, wie sehr man in der Nacht kaputt geht.

Die Menschen sagen dir, dass dich deine Fehler formen.

Bald wird die Sonne noch heller strahlen.

Die Menschen sagen dir, dass du nicht aufgeben sollst.

Doch die Nacht ist zu dunkel.

Betäubt, gefangen in der Nacht, die ich mir so lange herbei wünschte, da ich mich von der Masse abheben wollte.

Betäubt, gefangen in der Nacht, die zu einer Unendlichkeit wurde, die sich in dem Endlichen verlor.

Betäubt, gefangen in der Nacht, die doch nicht so ewig leuchtend war, wie sie zu sein schien.

Betäubt, gefangen in der Nacht, die mich nicht freigegeben wollte.

Kraftlos. Machtlos. Annehmend.

Ich sehne mich nach dem hellen Tag.

Da fühlte ich noch Hoffnung.

Da fühlte ich noch Sehnsucht.

Da war ich glücklich.

Jetzt bin ich so alleine. Nichts fühlt sich wie Zuhause an.

Verzweifelt versuche ich, den Weg nach Hause, zu dir, zu finden.

Doch ich bin gefangen in der Dunkelheit.

Ich brauche das Licht, sonst gehe ich ein.

Verwelkt in der Dunkelheit. Ohne Dich.

 Sinya Coupar





Tag

Eine Inspiration durch „Nacht“ von Helene Bukowski

Die ersten Sonnenstrahlen drängten sich über den Horizont und jagten das letzte Stück Dunkelheit fort. Die ersten Vögel begannen zu zwitschern. Die ersten Bäckermeister schoben die ersten Brötchen in den Ofen. Die ersten Liebenden warfen sich im Bett intime Blicke zu. Und es gab die ersten Menschen, die die himmlische Sternennacht völlig vergessend, ihren tristen Alltag wieder aufnahmen.

Für alles verlor die wahre Schönheit der letzten Nacht zwischen all den Trugbildern an Bedeutung.

Außer für sie. Für sie würde es immer die schrecklich-schönste Dunkelheit bleiben. Denn in dieser Dunkelheit hatte sie zum ersten Mal nicht sehen können. Denn in dieser Nacht hatte sie das Licht verloren.

Seit Jahren hatte sie nach dem Licht in der Ferne gesucht. Bloß sichtbar in den dunkelsten Nächten nach den dunkelsten Tagen. Und der Grund, weshalb die Dunkelheit erstrahlte.

Unter dem schwarzen Himmelszelt hatte sie sich immer zuhause gefühlt, verbunden mit den Verlorenen. Wahrscheinlich hatte sie sich durch die Sehnsucht nach eben diesen selbst verloren.

Trotz der Sonne fröstelte sie, als sie den Köter erblickte. Ver-

lassen hockte er da und fühlte sich möglicherweise genauso einsam wie sie. Doch etwas unterschied die beiden. Sie war zu spät gekommen. Sie hatte die Nacht verpasst. Sie hatte den Moment verpasst, in dem die Dunkelheit verschwand und mit ihr das Licht.

Die erste Träne rann ihre Wange hinab und tropfte auf den dreckigen Asphalt. Es folgten weitere, die ebenfalls den Boden benetzten und sich schließlich zu einem Rinnsal zusammenschlossen. Es verweilte kein einziger Tropfen. Die Sonne ließ jeden einzelnen verdunsten. An diesem Tag verfluchte sie die Sonne für ihre Hitze, die ihre Tränen trocknete, und für ihre Wärme, die versuchte, sie zu trösten, obwohl sie keinen Trost wollte. Sie verfluchte den Asphalt für seinen Dreck und die Menschheit für ihre Ignoranz.

Sie fühlte sich plötzlich leer. Den Tag hatte sie schon immer gehasst, doch nun konnte sie die Nacht nicht mehr lieben.

Wenn sie die Sonne doch bloß ihre Tränen trocknen lassen und die Nacht in den Mundwinkeln ihrer toten Mutter gesehen hätte.

✍ Assya Jomrok





LF



Stille. Die Dunkelheit meines Zimmers lässt meinen Körper leblos erscheinen. Ich höre die flüsternden Stimmen meiner Eltern durch die Wände hallen, das leise Zischen des Heizungskörpers neben meinem Bett, die tickende Uhr. Tickende Uhr. Uhr. Zeit. Sie verrinnt. So erbarmungslos.

Unbehaglich wälzt sich mein Körper hin und her. Ich versuche vergeblich, Schlaf zu finden. Das Gesicht dicht an das Kissen gepresst, entgleitet mir ein Schrei. Mein Schrei erstickt im warmen, geschmeidigen Stoff. Wie kleine stechende Nadeln prasseln Stimmen in meinem Kopf auf mich ein. Du wirst es nicht schaffen. Du bist zu dumm, zu dick, nicht schön genug, zu ängstlich für die anderen, zu langweilig. Du kriegst nichts auf die Reihe, machst alles falsch, undiszipliniert bist du. Du bist eine Enttäuschung für deine Familie, für alle. Eine Träne läuft leise über meine heiße Wange. Behutsam nimmt das Kissen sie auf. Ich bin es leid, allen immer alles recht zu machen. Immer der gut gelaunte, perfekte Mensch zu sein. Ich bäume mich auf. Verliere die Kontrolle, stürze in die Kissen zurück. Ich muss hier raus.

Schnellen Schrittes tapse ich in den Garten hinaus. Aus der Dunkelheit in die Schwärze der Nacht. Nasses Gras umschlingt meine nackten Knöchel. Ich versinke im feuchten Dunklen. Verschmelzung. Regentropfen nehmen sich meiner an. Und während ich sie mit jeder Zelle meines Leibes aufnehme, wird mein Haar eins mit der kalten Erde. Ein eisiger Hauch lässt meinen Körper im nasen Kleid erbeben. Ich friere. Ich lasse es nicht mehr zu, dass mich diese bitteren Gedanken zerstören. Ich gebe mich hin. Auflösung. Erlösung. Ich löse mich vom Druck, von euren Erwartungen, euren Vorstellungen darüber, wie ich zu sein habe. Ich werde leicht, schwerelos, entziehe mich der Welt und versinke in mir selbst.

Winter 2018

 Giulia Ermak



Lucy

Metall. Neonlicht. Blut. Blut in meinem Mund, Blut an meinem ganzen Körper. Neonlicht hüllt mich ein und lässt mich frieren, wie ich noch nie zuvor gefroren habe. Ich bin nackt. Vollkommen nackt. Mein Körper liegt taub auf der Metallliege. Doch die Kälte ist nichts im Vergleich zu den Schmerzen, die durch meine Glieder strömen, hinauf zu meinem Herzen und mir jeglichen Lebensfunken nehmen. Ich muss mich erinnern. Mein Name ist Lucy. Ich bin stärker und ich darf nicht vergessen. Mein Kopf liegt reglos auf der Seite. Ich bin gefangen in meinem eigenen Körper. Mein verschwommener Blick streift eine Schale auf einem Tisch neben mir. Hunderte Spritzen liegen dort in einer metallischen Schüssel, Skalpelle und Tücher voller Blut. Das Neonlicht gleißt mir in den Augen und zerstört mir die letzte Klarheit, die ich noch habe. Dann höre ich ein Klacken. Ein elektrischer Mechanismus und eine Tür geht auf. Ich nehme deutlich wahr, wie Gummisohlen über den

glatten Boden schleifen. Langsam und so laut, dass es in meinen Ohren dröhnt. Eine, nein zwei Personen in weißen Kitteln stellen sich neben mich und binden mich mit Schnallen an den Tisch. Das ist mein Ende. Ich will mich wehren, aber dafür reicht meine Kraft nicht. Also liege ich reglos da. Schreien? Nein. Mich wird hier unten sowieso niemand hören. Ich darf bloß nicht vergessen. Mein Name ist Lucy. Ein Schmerz. Feuer. Feuer in meiner Brust. In meinen Armen, in meinen Beinen, in meinem Kopf. Bis in die Fingerspitzen. So groß. So unfassbar groß. Sei stärker, Lu. Ein Eismeer. Nein, ein ganzer Scheiterhaufen und ich darüber. Verbrenne in der Kälte, erfriere in dem Feuer. Du bist stärker, Lu. Ein Messer. Nein tausend Messer. Ein Schwert, das sich in meinen Hals schiebt. Langsam, langsam, langsam. „Lass los, Lucy.“ Wehr dich nicht! Dann hört es auf. Wehr dich nicht, wehr dich nicht, wehr dich nicht Lucy. Doch.



Ich schreie hoch. Erneut und immer wieder. Die Haustür wird geöffnet und fällt wieder ins Schloss. Mom und Dad sind zurück. Ich versuche mich aufzusetzen. Doch mir fehlt die Kraft. Mein Name ist Lucy. Ich bin stärker und ich darf nicht vergessen. Im Schneidersitz hocke ich auf der Matratze. Ich friere am ganzen Körper. Keine Heizung, keine Decke, keine Liebe kann mich noch wärmen. Mein Atem geht schwer auf und ab. Ich muss die Tränen zurückhalten, darf nicht vor ihnen weinen. Sie dürfen nicht sehen, wie schwach ich bin. Das ist mein Kampf. Nicht einmal die Sonne sieht zum Fenster hinein, nur düstere Wolken schieben sich vor das Glas. Mein Kopf hämmert. Übelkeit übermannt mich und zieht mich wieder hinunter auf mein Bett. Ich fühle mich schlapp, frustriert, ungeliebt und ungewollt. Das ist mein Kampf. Nur meiner, den ich selbst mit mir zu kämpfen habe. Ich lasse meine Arme unter der Decke verschwinden. Niemand soll die Narben sehen, die mich äußerlich wie innerlich begleiten. Ich kämpfe gegen mich selbst, habe nichts zu verlieren und nichts zu gewinnen. Es ist sinnlos und ohne Ziel. Wehr dich nicht. Ich ertrage die Wunden, den Schmerz, die Narben und die Gefangenschaft. Ich bin es, die mich verbannt und eingesperrt hat. Und nur ich kann mich befreien, wenn ich es könnte. Schwerter, Messer, Feuer und Eis. Alles auf einmal prasselt auf mich ein. Ich bin schon lange nicht mehr stark genug. Mein Gesicht drücke ich hinein in das weiche Kissen. Es duftet so sehr nach Lavendel und... mir. Meine Augen geschlossen versinke ich wieder in der Dunkelheit. Ich bin allein. Mein Name ist Lucy. Ich bin stärker und ich darf nicht vergessen!

✍️ Eliana von Amsberg



THEMA DER AUSGABE:

STRESS



URSACHEN UND FOLGEN VON STRESS

Jeder kennt ihn – Stress! Natürlich ist Stress bei jedem ein individuelles Empfinden und es hängt auch von der Person ab, ob er negativ oder positiv erlebt wird. Doch zumeist wird er negativ wahrgenommen.

Das Wort „Stress“ definiert „die unspezifische Antwort des Körpers auf hohe Anforderungen“. Stress kann durch mehrere Faktoren entstehen, zum Beispiel durch „innere Faktoren“ wie der Umgang mit den Anforderungen in unserem Alltag und der Arbeit. Es können aber auch „äußere Faktoren“ wie Licht, Kälte, Wärme oder Lärm das Gefühl von Stress auslösen.

Stress setzt Hormone frei – Adrenalin und Kortisol, welche den Körper aktivieren und auf Gefahren oder auch Kampf vorbereiten. Der ganze Körper gerät in Alarmbereitschaft. Ist die Gefahrensituation vorüber, nimmt die Hormonproduktion ab und der Körper entspannt und beruhigt sich. Bei Dauerstress ist diese Erholungsphase jedoch zu kurz oder fehlt ganz. Man befindet sich ununterbrochen in einem hohen Erregungszustand. Dies führt mit der Zeit zu Erschöpfung und körperlichen sowie psychischen Problemen.

Zumeist ist Stress auf die inneren Fakto-



ren zurückzuführen und betrifft damit die Psyche. Zu hohe Anforderungen an sich selbst, der eigene Ehrgeiz oder auch eine mangelnde Fähigkeit an Vertrauen in die Fähigkeiten seiner Mitmenschen führen besonders häufig zu Stress. Man will es *unbedingt selber perfekt* machen.

Diese Situation führt zu einer psychischen Belastung und in der Folge dazu, dass man alles und jeden negativ wahrnimmt. So entziehen sich Betroffene schließlich sozialen Kontakten, da sie andernfalls das Gefühl von Kontrollverlust haben. „Keine eigene Kontrolle haben“, das Gefühl, Umständen oder Menschen ausgeliefert zu sein, bedeutet für solche Menschen enormen Stress.

In solchen Zuständen bildet man schnell verheerende Verstrickungen, wobei sich zwanghafte Gedanken entwickeln wie: „Ich muss das noch heute schaffen!“ oder „Ich darf keinen Fehler machen!“ Und somit entstehen viel zu hohe Anforderun-

gen an sich selbst oder es werden nicht zu bewältigende Aufgaben übernommen. Dies verursacht wiederum Stress. Man befindet sich somit in einem Teufelskreis. Ihn zu durchbrechen, gelingt kaum aus eigener Kraft und Betroffene erleiden nicht selten einen sogenannten „Burnout“. Dies wirkt sich dann oft auf verschiedene Organsysteme aus, zum Beispiel auf das Nervensystem, das Immunsystem oder auf das Herz-Kreislauf-System.

Fazit: Sollte man also merken, dass man in solche Denk- und Verhaltensmuster verfällt, ist professionelle Hilfe geboten, da ansonsten schwere körperliche und/oder seelische Erkrankungen daraus folgen können.

Quellen: www.ergo.de, www.palverlag.de, www.stress-innere-unruhe.de

✍ Inga Speetzen



Ich muss das noch heute schaffen!

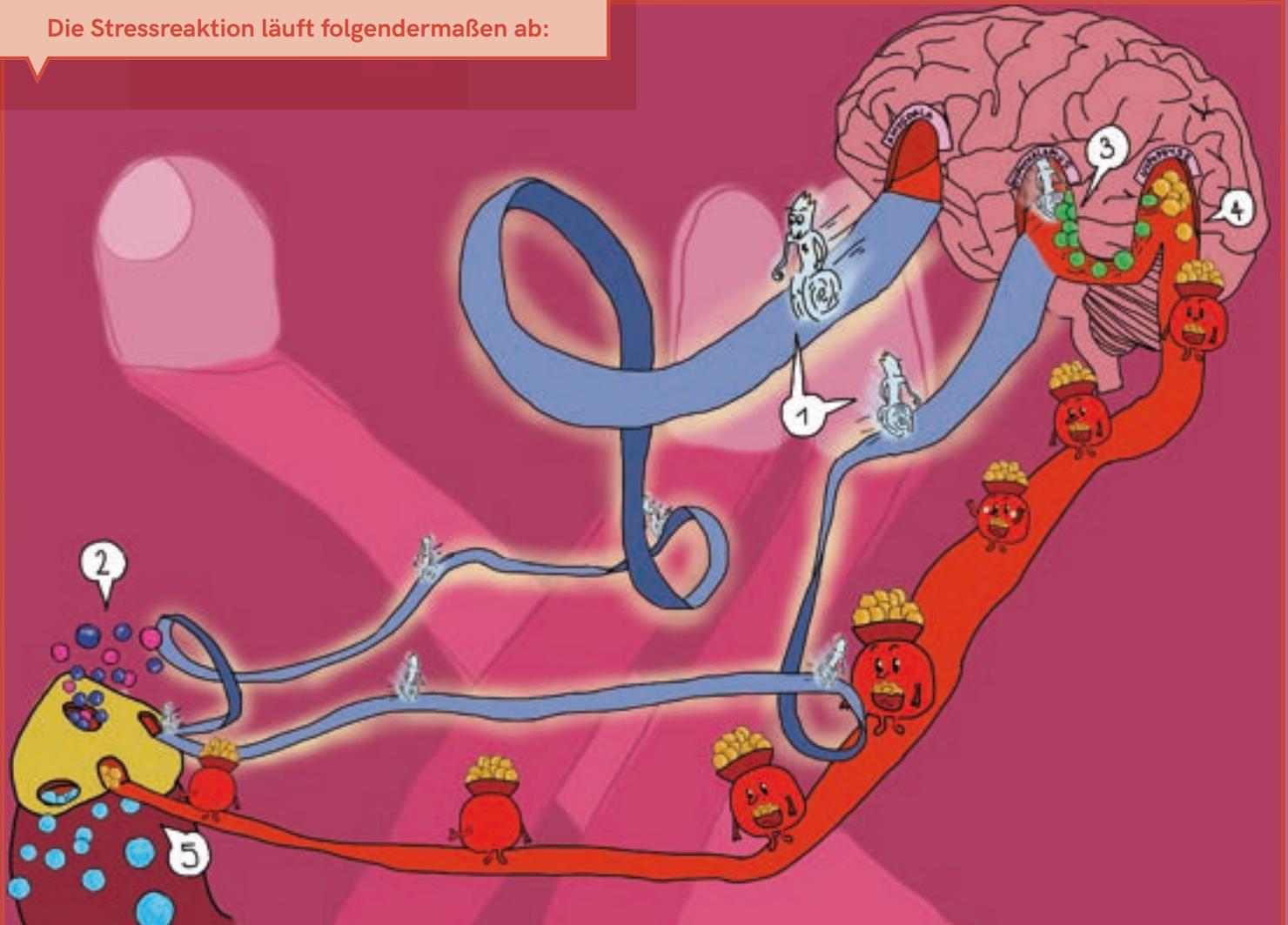
Ich darf keinen Fehler machen!

ENTSTEHUNG VON STRESS

Viele Menschen erleben Stress. Aber wie entsteht er eigentlich in unserem Körper? Ort des Geschehens ist vor allem unser Gehirn.

Die *Amygdala* spielt dabei eine große Rolle. Sie ist die Angstzentrale in unserem Gehirn. Wenn wir nun etwas tun, was zum Beispiel neu oder gefährlich ist, nimmt die Amygdala diese Signale auf und setzt den gesamten Prozess der Stressreaktion in Gang.

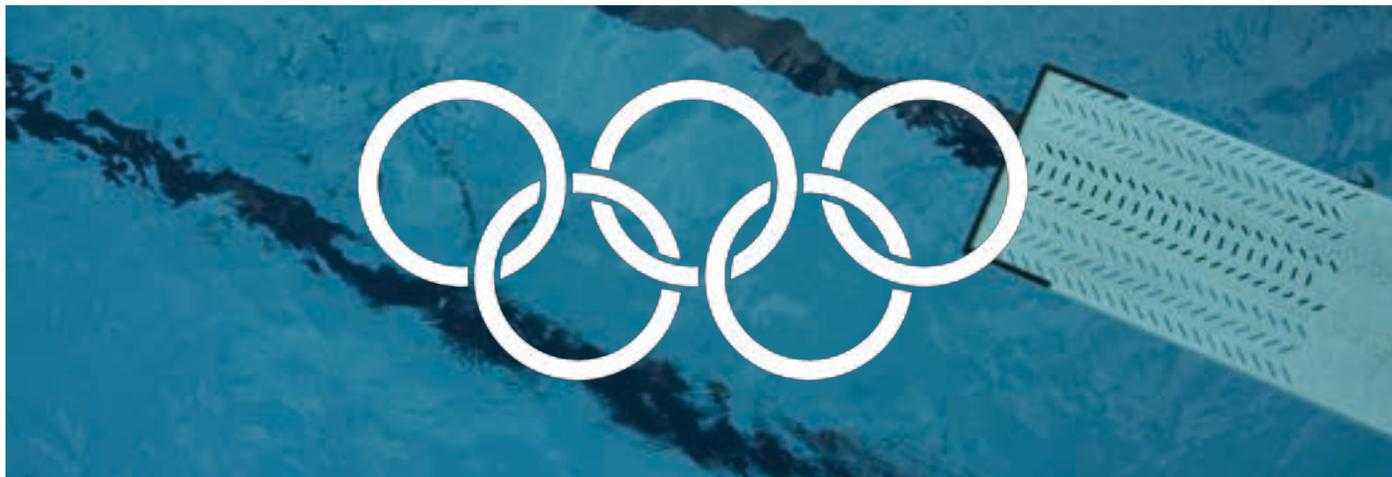
Die Stressreaktion läuft folgendermaßen ab:



1. Zuerst gibt die Amygdala die Signale über das sympathische Nervensystem an die Hormondrüsen des Nebennierenrindemarks (Mark der NNR) und danach an den Hypothalamus weiter.
2. Im Mark der NNR werden Adrenalin und sehr wenig Noradrenalin ausgeschüttet.
3. Der Hypothalamus schüttet weitere Botenstoffe aus, wie zum Beispiel Corticotropin.
4. Dieses Hormon sorgt in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) dafür, dass das Hormon Adrenocorticotropin (ACTH) freigesetzt wird, welches den Sympathikus aktiviert.
5. ACTH gelangt nun mit dem Blut zur NNR und regt dort die Produktion des Stresshormons Cortisol an.
6. Zusammen mit dem sympathischen Nervensystem sorgen die Hormone dafür, dass wir durch viele verschiedene Faktoren, wie einem höheren Blutdruck oder schnellerer Atmung, mehr Aktivität, Ausdauer und Kraft erlangen.
7. Wenn unser Körper nun genug Cortisol produziert hat, stoppt die NNR die Produktion.
8. Am Ende sorgt das parasympathische Nervensystem dafür, dass unser Körper wieder zur Ruhe kommt.

Nun unterscheidet man zwischen Eustress und Distress. Unter Eustress versteht man positiven Stress. Dies ist ein angenehmer Zustand: Man fühlt sich aktiv und gefordert. Unter Distress versteht man negativen Stress. Dies ist der Fall, wenn der Stress einen belastet, man fühlt sich überfordert und bedroht.

Interview mit Tobias Schellenberg



Tobias Schellenberg wurde 1978 in Leipzig geboren. Bis 2008 war er Wasserspringer. Er gewann 18 deutsche Meisterschaften vom 1-Meter und 3-Meter Brett. Gemeinsam mit Andreas Wels gewann er 2004 in Athen eine olympische Silbermedaille im Synchronspringen. Im Einzel war die Bronzemedaille vom 1-Meter Brett bei der Europameisterschaft 2004 in Madrid sein größter Erfolg.

Im Rahmen eines Besuchs in unserer Klasse hatte ich die Möglichkeit, ihm einige Fragen zu stellen.

Shyft: Wie sind Sie zum Wasserspringen gekommen?

Tobias Schellenberg: Ich wurde in der ehemaligen DDR im Kindergarten gesichtet. Da kamen ganz viele Trainer aus verschiedenen Sportarten in die Kitas und haben sich die Kinder daraufhin angeschaut, für welchen Sport sie geeignet wären. Da ich klein, schnell und beweglich war, wurde ich zum Wasserspringen geschickt. Das hat mir auf Anhieb gefallen und deshalb bin ich dabei geblieben.

Shyft: Übt man nur im Schwimmbad oder auch woanders?

Tobias Schellenberg: Ich habe viel auf dem Trampolin geübt. Bin aber auch oft im Kraftraum gewesen oder hatte Ballett-Training. Die meiste Zeit jedoch war ich in der Schwimmhalle.

Shyft: Hatten Sie bei Ihrem ersten Sprung Angst?

Tobias Schellenberg: An meinen ersten Sprung kann ich mich leider gar nicht erinnern. Ich hatte vor vielen Sprüngen Angst. Die Angst gehört aber dazu. Sie trägt dazu bei, dass man auch den Respekt vor den schweren Sprüngen nicht verliert.

Shyft: Was war Ihr bestes Erlebnis während Ihrer sportlichen Karriere?

Tobias Schellenberg: Es gab so viele tolle Erlebnisse. Am besten war für mich aber der Einmarsch bei der Eröffnungsfeier für Olympia 2004 in das Olympiastadion in Athen. Das war ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Durch den Sport habe ich aber auch viele tolle Länder bereist und interessante Menschen kennengelernt. Mit meinen Teamkollegen hatte ich auf diesen Reisen immer sehr viel Spaß. Wir waren eine richtige Sportfamilie.

Shyft: Wo bewahren Sie Ihre olympische Silbermedaille auf?

Tobias Schellenberg: Die Medaille liegt in einem Regal in meinem Wohnzimmer. Aber weit oben, damit meine Kinder sie nicht in die Finger bekommen!

Shyft: Haben Sie schon einmal einen Bauchklatscher gemacht?

Tobias Schellenberg: Einen? Viele!!! Und ich musste nach jedem Bauchklatscher sofort wieder auf den Sprungturm und den Sprung noch einmal machen, damit die Angst vor dem Sprung nicht zu groß wird.

Shyft: Warum haben Sie sich die olympischen Ringe auf das Handgelenk tätowieren lassen?

Tobias Schellenberg: Das ist eine Erinnerung an meine Zeit mit dem Leistungssport. Andere tragen die Olympischen Ringe als Kette um den Hals oder als Ring um den Finger. Ich habe mich für eine kleine und dezente Tätowierung entschieden.

Shyft: Was machen Sie heute?

Tobias Schellenberg: Ich bin Psychotherapeut und arbeite in der Charité auf einer Kinderkrebstation. Da begleite ich die erkrankten Kinder, ihre Eltern und Geschwister. Ich unterstütze sie psychologisch dabei, die schwere Zeit der Erkrankung mit Chemotherapie oder Bestrahlung zu überstehen.

Schule im Ausland - weltweit!

imagine · develop · grow



200€
für eure
Klassenkasse
Infos unter:

<http://tinyurl.com/IE-Klasse>

iE international
EXPERIENCE e.V.



High School Year: wir informieren
unverbindlich und kostenfrei, auch über
Stipendien oder BAföG*-Förderungen!

Nimm deine Leidenschaft mit in dein Auslandsschuljahr.
Mehr unter: www.international-experience.net

Ictus

(ehemalige Schülerzeitung unserer Schule, 2. Ausgabe 1967)

Stadterwachen

Die Stunden steigen herauf
und legen die Sterne ab
es ist früh
auf der Himmelsstraße verstreut das Licht
Gedichte

Die Lampen werden verlöscht
die Stadt wacht auf
die Welt
geht Träume töten

Geräusche von frischen Detonationen
abgesoffenen Motoren
und beginnendem Tagwerk
steigen auf

Gerüche von Benzin
Fabriken
und frühem Tag
sind in der Luft

Es ist Rennen Hasten Gleichgültigkeit
keiner achtet
der Schönheit des Morgens

Die Gesichter von Leuten
sind gräblich zufrieden
hoffnungslos grausam glücklich
und es ist Tag





WALTHER IM WASCHRAUM



SZENARIO: ALICE SCHULTZ-HEIENBROK & JAKUB KOOZIK ZEICHNUNG: JAKUB KOOZIK

oder die BEFREIUNG des ALPAKA

BRILLENRÄTSEL

a)



Herr Vladimirov

b)



Frau Hübner (verkauft uns
Frühstück in der Cafeteria)

c)



Frau von Achenbach

d)



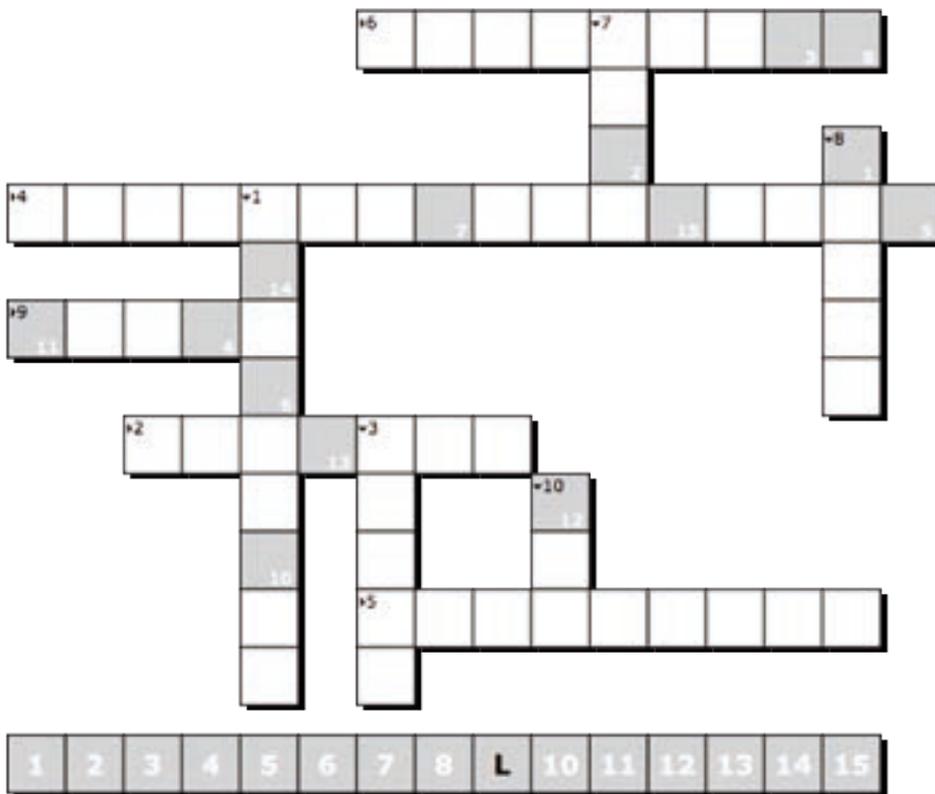
Frau Körting-Dornieden

e)



Frau Dr. Vorwald

KREUZWORTRÄTSEL



1. Das Jugendwort des Jahres 2019 (männliche Form)
2. Welche Stadt in Deutschland ist, bezüglich der begangenen Straftaten der letzten Jahre, die „sicherste“?
3. Wie heißt das neue Album von Kc Rebell?
4. Wie viele Länder gehören zur Europäischen Union?
5. Ein total außergewöhnlicher neuer Foodtrend, von dem es nur einen Laden in Deutschland, am Kottbusser Tor gibt
6. Die Hauptstadt Islands
7. Für welchen Monat ist der dritte Teil der Netflix-Serie „Haus des Geldes“ angekündigt?
8. Ein christliches Symbol
9. Die älteste Stadt Deutschlands
10. Spezialeinheit der Polizei



Shyft ist die Schülerzeitung des
Walther-Rathenau-Gymnasiums

www.shyft-wrg.blogspot.com
shyft@wrs-berlin.de
Instagram: @shyft.wrg

Herbertstraße 2 - 6
14193 Berlin
www.wrs-berlin.de

Redaktion:

Walther (das Alpaka), Eliana von Amsberg, Sinya Coupar, Giulia Ermak, Elisabeth Haase, Zoe Höppner, Assya Jomrok, Leonie Klauditz, Jakub Kodzik, Antje Körting-Dornieden, Jimmi Langner, Luis Mundt, Penélope de Ramón Rius, Carlotta Schack, Alana Schlicht, Alice Schultz-Heienbrok, Marie Schulz, Inga Speetzen, Philine Störzer, Roxane Stibenz, Justin Zlobinski

Rätsel:

Giulia Ermak, Elisabeth Haase, Jakub Kodzik

Cover:

Giulia Ermak, Jakub Kodzik, Eliana von Amsberg (Umschlagseite innen)

Fotos & Zeichnungen:

Schüler, Lehrer und Eltern des WRG: S.5-6; Alice Schultz-Heienbrok: S: 8, 22; Eliana von Amsberg: S:24; Jakub Kodzik: Walther das Alpaka, S: 5-7, 13, 15, 17-18, 23, 25-26, 30-31; Zoe Höppner: 9-12; Alana Schlicht: S:19-20

Bei fehlender Angabe handelt sich um Bilder, die als „zur freien kommerziellen Wiederverwendung ohne Namensnennung“ gekennzeichnet sind oder deren Rechte der Redaktion gehören.

Layout und technische Umsetzung:

Jakub Kodzik

Anzeigen:

Justin Zlobinski

Korrektorat/Lektorat:

Antje Körting-Dornieden

Das Kreuzworträtsel wurde mit XWords erstellt: <https://www.xwords-generator.de>

Die Schülerzeitung wird unterstützt vom Verein der Freunde
und Förderer des Walther-Rathenau-Gymnasiums
www.wrs-berlin.de/forderverein



Die Schülerzeitung wurde mit der DTP-Software Tango Solo
hergestellt.

MarkStein Software Entwicklungs- und Vertriebs GmbH
<http://www.markstein.com>
<http://shop.markstein.com/shop>



Gedruckt bei esf-print.de

Teil
von 
innogy



Bildung mit Energie
ENTDECKEN, ERFORSCHEN, ERLEBEN

Sie sind auf dem Sprung in den Job

Jetzt geht es mit voller Energie nach vorne. Entdecken Sie bei 3malE die spannenden Berufe der Zukunft, gestalten Sie die Welt von morgen mit. Hier erfahren Sie, welche modernen Ausbildungen unser Unternehmen bietet, auch kombiniert mit einem Studium. Alles ist möglich! Gleich anklicken 3malE.de

