

Schülerzeitung der Rehbergschule

Hoppla 19

Unsere Themen:

Interessantes,
Nachdenkliches,
Tragisches, Witziges,
Antistigmatisierendes.

Schulisches und
Nichtschulisches.

Herborn,
15. Juli 2022

Freaks unter sich



Da sind wir wieder! Und mehr, denn je!

Alles ist scheinbar vorbei. Die Zeit der schützenden Coronamaßnahmen, die Zeit des immerwährenden Friedens, die Zeit der Verschwendung von Ressourcen, die Zeit der illegalen Praktiken in der Tierwirtschaft, die Zeit des Genusses von Billigfleisch, die Zeit der unbeschwerten Fußballweltmeisterschaften, die Zeit der Ohrfeigen bei Oscar-Verleihungen, die Zeit der antisemitischen Bilder nicht nur auf der Documenta, die Zeit der Billigzinsphase, die Zeit der Verbrenner, die Zeit des Angrapschens, die Zeit des Cookie Trackings, die Zeit der Bitcoin-Blase, die Zeit der Hilfen für die Flutopfer im Ahr-tal und, und, und natürlich für viele von uns die Schulzeit an der Rehbergschule.

Das kann bedauert, begrüßt, bejammert, bejubelt oder einfach ignoriert werden.

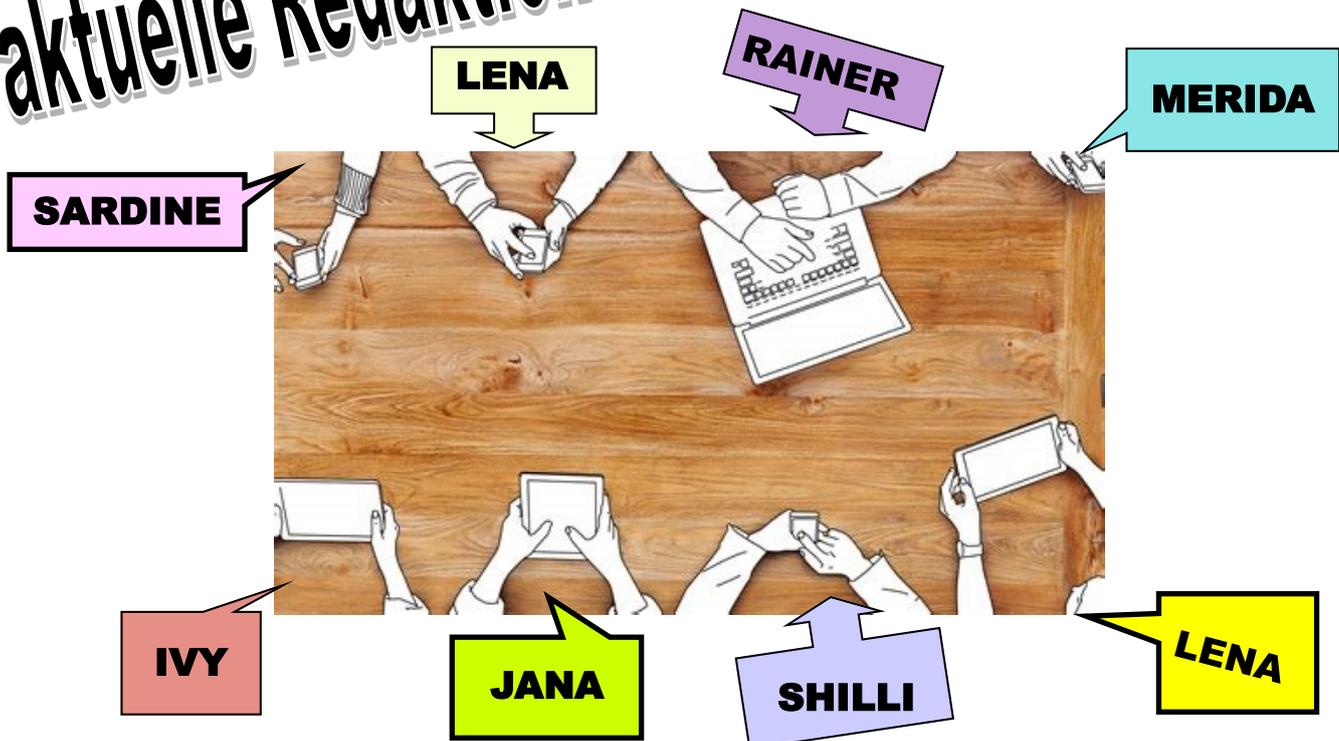
Definitiv nicht vorbei ist das Erscheinen einer neuen HOPPLA. Und das solltet ihr keinesfalls ignorieren, sondern jubelnd begrüßen. Denn wir haben uns wieder reichlich Mühe gegeben, euch eine ansprechende Leselektüre zu bieten. Mit allem was dazu gehört: mit Rätseln, mit Tipps, mit Geschichten aus der Schule und aus dem Leben, mit Poetry und natürlich wieder mit unseren ureigenen Anliegen, euch über den Klinikaufenthalt und die Hintergründe unserer psychischen Krisen zu informieren.

Besucht uns auch online und gebt uns ein Feedback zur Hoppla 19 unter: hoppla@rehbergschule.de

Aber jetzt wünschen wir euch erst einmal ein gutes Leserlebnis und danken allen, die an dieser Hoppla mitgewirkt haben. Haut rein.... *Eure Hoppla-Redaktion*

www.hoppla-herborn.de

aktuelle Redaktion



Leitartikel der Chefredaktion



In eigener Sache

Schülerzeitung, Schulzeitung, Antistigmatisierungspublikation, was ist die Hoppla eigentlich?

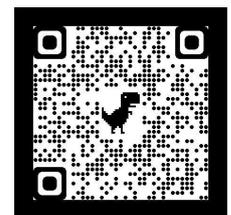
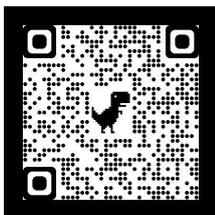
Da unsere Hoppla ja immer schwer in eine Kategorie einzuordnen ist, was wir nun eigentlich für eine Zeitung sind, möchten wir an dieser Stelle Aufklärung leisten und Transparenz herstellen.

Natürlich ist die HOPPLA eine Schülerzeitung, da bis auf wenige Seiten, wie z.B. diese hier, ausschließlich Schülerinnen und Schüler die Artikel der „Hoppla“ schreiben und die Zeitung layouten.

Und natürlich sind wir auch eine Schulzeitung, da diese Artikel während einer AG innerhalb des Schulunterrichts in der Rehbergschule entstehen, einige Artikel direkt nur Themen der Rehbergschule betreffen.

Und drittens haben wir uns auch der Antistigmatisierung verpflichtet. Diese Aufgabe ergibt sich aus der Tatsache, dass Schülerinnen und Schüler einer Schule, in unserem Fall einer Schule mit dem „Förderschwerpunkt kranke Schülerinnen und Schüler“ über ihre ureigenen Anliegen, nämlich der Aufklärung über ihre psychischen Erkrankungen und den damit verbundenen Rahmenbedingungen eines Klinikaufenthaltes schreiben. Dies ist explizit im Curriculum der Schulform sogar durch Vorgaben des Kultusministeriums unter dem Stichwort „Auseinandersetzung mit der Erkrankung“ gewünscht und so vorgesehen. Zudem möchten wir damit unseren Beitrag zur Information von Betroffenen und deren Angehörige leisten und natürlich immer noch latent in der Gesellschaft vorhandenen Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen durch unsere authentischen Texte entgegenwirken.

Leider nehmen die psychischen Auffälligkeiten laut „Bella-“, „Jim-Studie“ u.a. stetig zu, also sehen wir unsere Aufgabe auch darin, hier verstärkt aktiv zu werden. Daher sind wir stolz darauf, dass aus dem mittlerweile im 18. Jahr bestehenden „Hoppla-Projekt“ weitere Projekte entstanden sind. Hier sind insbesondere das „Stimmgeber-Projekt“ und der Podcast „Tassensprung“ mit weitreichendem Echo, Auszeichnungen und Feedback zu nennen.



Juchu, wir sind Umweltschule



Marc Schäm, Josefin Klur, Jonathan Göbel

Ja, ihr habt richtig gelesen, die Rehbergschule trägt nun voller Stolz den Titel „Umweltschule“. Anfang April 2022 überreichte uns Marc Schäm, Regionalkoordinator für Umweltschulen in den Landkreisen Gießen, Lahn-Dill und Limburg-Weilburg eine Urkunde und zwei Schilder für unsere Schule.

Das Projekt Umweltschule ist ein Programm, welches vom Hessischen Kultusministerium und vom Hessischen Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz getragen wird. Es soll hessische Schulen bei der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung unterstützen.

Die Rehbergschule Herborn hat sich mit den Projekten „Wald AG“ und „Fairtrade AG“ für den Titel beworben.

In der Wald AG lernen die Schülerinnen der Klassen 1-6 einen bewussten, sorgsamen Umgang mit Wäldern sowie Handlungsmöglichkeiten für ihren Schutz. Zudem tragen sie einen wichtigen Beitrag zum Artenschutz bei.

Im Zuge der Fairtrade AG behandeln die Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe das Thema fairer Handel und arbeiten aktiv im Herborner Weltladen mit. Sie lernen die Merkmale des fairen Handels kennen, beschäftigen sich mit Herstellungs- und Produktionsprozessen von Produkten und engagieren sich selbst durch die Arbeit im Herborner Weltladen.

Im weiteren Verlauf wollen wir noch weitere Projekte im Bereich Umweltschutz und Nachhaltigkeit anstreben, damit unsere Schule noch ein Stückchen grüner wird. Wir haben uns bereits für den neuen Durchlauf mit der „Umwelt AG“ und dem Projekt „Hochbeet für den Schulhof“ beworben und hoffen, dass wir damit unseren Titel verlängern können.

Weitere Infos findet Ihr unter:

<https://www.hessen-nachhaltig.de/auszeichnung-umweltschule.html>

UmweltSchule 
Lernen und Handeln

für unsere Zukunft



Hajö fragt !

...und klärt euch auf !

Was ist grün und stachelig?

Nee, ausnahmsweise mal nicht ich, sondern dieses Gewächs auf dem Schulhof, das jetzt verstärkt etwas Farbe in das triste braune Holzgeschreddere auf den Pausenhof bringt. Blöd dabei ist nur, dass diese Gewächs nicht nur grün, sondern auch pieksich ist und sich überall ausbreitet, wo meine Schülerfreunde spielen wollen.

Kann da nicht mal unser Dipl. Sozialpädagoge mit seiner Facility-Group aktiv werden ? Der hätte doch jetzt Zeit dafür, weil der ja eh auch immer lange in der Schule ist. Das wäre doch mal eine Anfrage an die Personalrätinnen wert, sollten die mal zufällig in Herborn sein, ob das mit seiner Arbeitsplatzbeschreibung kompatibel ist...



Kennt ihr übrigens ELMO ?



Nicht? Da seid ihr auch nicht die einzigen. Ist ein guter Freund von mir. Sitzt die ganze Zeit in der Ecke im Lehrerzimmer und macht eigentlich den ganzen Tag nur das, was auch meine Lieblingsbeschäftigung ist—nämlich nichts. Daher ist ELMO gut für uns, eine hervorragende Investition, da wir ja Umweltschule sind: Er verbraucht keinen Strom und könnte durch diese CO₂-Einsparung den Status einer vorbildlichen Umweltschule aufrecht halten. Vermutungen, die ich mal hatte, dass ELMO aufgrund seiner prädestinierten Aussichtsposition oben auf dem Schrank ein Überwachungsgerät für Supervisionen oder Konferenzen der Lehrkräfte sein könnte, sind aber wohl eher in den Bereich der „Verschwörungstheorien“ zu verbannen.

Wer weiß eigentlich, wie der Typ richtig heißt, ELMO ist ja eigentlich eine Abkürzung. Für was?

Vielleicht: Ein Lausiges Montags Objekt? Oder etwa auf Neu-

deutsch: Energy Leveled Minimum Operator oder etwa doch ein Exklusiver Lehrkräfte Motivations Observer... ? I don't know...



Hajö twittert ...

Mal ein dickes Lob an unser FSJ-lerinnen von mir!

Kaffee- und Spülmaschine im Top-Zustand, Sekretariats- und Unterrichtsunterstützung total im Griff, sogar eigene AGs für unsere Kids führen sie durch, damit diese fitter werden an PC und Nähmaschine. Und die Post kommt auch pünktlich auf den Rehberg, obwohl der Berg steil und für mich Landei gefühlt die Eiger-Nordwand von Herborn ist.

Sie sind einfach großartig, die Helena und die Selina. Lediglich beim Kickern haben sie noch etwas Förderbedarf. Dafür sind sie immer nett und zuvorkommend, insbesondere auch zu mir. Ich teste das immer mal aus, indem ich meine Tasse und meinen Frühstücksteller einfach oben auf die Spüle stelle. Schwupps, ist alles von ihnen eingeräumt, das würde ich mir mal von den Lehrern so wünschen...



Sie sind einfach immer da, wo sie gebraucht werden, quasi die Allzweckwaffen der Rehbergschule. -Upsps, jetzt hab ich tatsächlich das W-Wort gesagt, das seit dem 24. Februar in der Schule verpönt ist. Über Krieg und Waffen zu reden ist nämlich bei unseren sensiblen und mit eigenen Problemen belasteten Eleven unerwünscht...

Deswegen fand ich es total schade, dass sie die Idee für eine symbolische Aktion zum Ukraine-Russland-Krieg nicht umsetzen konnten. Sie werden halt für andere, wichtigere Dinge in der Schule gebraucht...

Neue Homepage

www.rehbergschule.de



„Cool“ und „fresh“ kommt sie rüber, unsere neue Homepage, finde ich jedenfalls. Insbesondere unsere wunderbaren Projekte und unser tolles AG-Angebot lege ich euch besonders ans Herz —

Eine davon leite übrigens ICH ! Da geht es nämlich um Verselbständigung. Und das kann ich!

Die Rehbergschule gewinnt den 1. Platz für ihr Engagement im Bereich Nachhaltigkeit



Das letzte Schuljahr war DAS Umweltjahr für die Rehbergschule. Neben der Auszeichnung zur Umweltschule, haben wir auch noch einen Preis für unser Engagement im Bereich nachhaltige Entwicklung erhalten.

Unter dem Thema „Der Countdown läuft: Es ist Zeit für Action!“ konnten bis zum 9. März 2022 bei den Veranstaltern von Engagement Global verschiedenste Projekte eingereicht werden, bei denen sich Schülerinnen und Schüler mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung und ihrer Erreichbarkeit beschäftigen. Insgesamt wurden in diesem Jahr über 400 Beiträge von unterschiedlichsten Schulen deutschlandweit eingereicht.

Neben einer Vielzahl von Projekten, die unsere Umwelt AG durchgeführt hat, wie zum Beispiel Müllsammelaktionen, Plakate zum Thema Palmöl und die Beschriftung der Mülleimer in der ganzen Schule, flossen auch drei eigens komponierte Lieder von Mountaindeer Music in die Bewerbung für den Contest mit ein. Herr Göbel bastelte hierfür mit den Schülerinnen und Schülern der MuVi-AG an Liedern, die die Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit in den Vordergrund rücken sollten. Songtexte wie „Wir fahren Fahrrad dabei schonen wir das Klima, denn nur echte Versager fahren noch Benziner“ oder „Die Zukunft liegt in unsrer Hand, Verantwortung fliegt vom Tellerrand. Fruchtbarer Boden wird zu Sand, die Welt wird krank. Wo bleibt der Verstand?“ sollen die Hörerinnen und Hörer auf die immer weiter voranschreitende Zerstörung der Umwelt durch den Menschen aufmerksam machen und zum bewussteren Umgang mit ihr anregen.

Auch eine Tape-Art Aktion, welche Herr Göbel mit seiner Lerngruppe in der Aula der Schule publik machte (siehe Foto), sorgte für regen Diskussionsbedarf. Hiermit sollte die Ungleichbehandlung von Arbeiterinnen und Arbeitern in der Textilproduktion sowie der Schaden, der die Produktion eines einzelnen T-shirts für die Umwelt anrichtet, thematisiert werden.

Mitte Mai kam sogar ein professionelles Kamerateam an unsere Schule, um einen Gewinnerfilm über unsere Projekte und die daran beteiligten Lernenden und Lehrkräfte zu drehen. Am 21.06.2022 fand dann die Auszeichnung in der Landeshauptstadt Berlin statt, zu der Herr Göbel von den Schüler_innen Jaden, Mariella und Loreen begleitet wurde. Hier erfuhren wir, dass wir in der Kategorie 3 (Klasse 8-10) den **1. Platz** erreicht und somit eine Gewinnsumme von **2000 Euro** erhalten haben. Der Preis wurde von Svenja Schulze, Bundesministerin für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, überreicht. Mit dem Gewinn können wir nun für unsere Schule viele weitere Projekte im Bereich Umwelt- und Naturschutz sowie Nachhaltigkeit finanzieren.

Beschriften der Mülleimer



Postkartenaktion



Müllsammelaktion



Müllsammelaktion



Tape Art



Links zu den drei Liedern:
 Fahrrad - <https://www.youtube.com/watch?v=tS7WMVryog8>
 Konsum - <https://www.youtube.com/watch?v=6CDXPn8TDMw>
 Zeit für Action - <https://www.youtube.com/watch?v=iM67o40LaHo>
 Link zum Gewinnerfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=U9bAf0o4m8U>



Hajö als "Kulturbotschafter"



Hallo liebe Freunde,
Ich bins wieder, euer Hajö.

Ich bin ja ein Musikexperte, das wisst ihr ja. Daher muss ich euch unbedingt vom gestrigen Ausflug erzählen. Alles hat damit angefangen, dass Herr Staska den Ausflug zum Gießener Stadttheater zur Aufführung "Game music" geplant hat und für die Schüler seiner, Frau Kothes und Herr Göbels Lerngruppe 7 Plätze angeboten hat. Also habe auch ich mich natürlich für einen Platz beworben

Nachdem sich alle Beteiligten in der Aula der Schule getroffen haben, fahren wir los. Außer den sechs Schülern und mir fahren noch Herr Staska und Herr Henrich mit. Herr Henrich ist "gefahren". Die Fahrt war schrecklich, mit vielen Turbulenzen. Ich habe mich gefühlt wie in Reallife Subway Surfers. Außerdem musste ich den "Gesang" meiner Mitbusinsass*innen ertragen.

Nachdem wir endlich in Gießen ankamen, fing das Konzert um 11 Uhr an. Wir haben viele Titel von Videospiele erkennen können, wie zum Beispiel von Super Mario Bros. oder Tetris. Das Orchester konnte wirklich gut spielen und der smarte Dirigent hat immer noch zwischendurch die Spiele vorgestellt und über die Wirkung der Musik gesprochen.

Um 12 Uhr war das Konzert zu Ende und wir sind gegangen. Auf der Rückfahrt haben Herr Henrich und Herr Staska wieder laut zum Radio mitgesungen. Am Ende waren wir noch bei McDonalds. Um 13:15 Uhr kamen wir wieder zurück. Alles in allem war es ein wirklich schöner Tag.

Bis Bald euer Hajö

Ankündigung des Theaters:

„Was ist Game Music und wie funktioniert sie? Wie eine ganze Reihe von Spielen auf erfolgreichen Filmen basiert, so hat sich auch die dazugehörige Musik teils aus Filmmusik entwickelt und ist heute für viele junge Leute nicht mehr wegzudenken. Das Philharmonische Orchester Gießen präsentiert unter der Leitung von Martin Spahr Musik zu Klassikern wie „Tetris“, „Super Mario Brothers“ oder „World of Warcraft“ und spannt den Bogen bis hin zu aktuellen Soundtracks, die das Publikum magisch in ihren Bann ziehen.“



von naja und eluj,
9. Klasse



Hajö erzählt...

Neues aus der Rehbergsschule

Ich war ja lange **kein Freund von angebissenen Äpfeln**. Besonders, wenn diese grau oder weiß und metallisch aussahen, anstatt rot grün oder saftig gesund daher zu kommen. Mit meinen Pranken fällt es mir aber immer schwerer zu klicken, ganz zu schweigen vom Tippen auf einer Tastatur. Da bin ich ja doch jetzt ein absoluter Apfel-Fan geworden, denn ich habe die Ei-Pädds entdeckt, die der Schulträger der Schule jetzt zur Verfügung gestellt hat. Seitdem wische ich, was das Zeug hält. Und da bin ich scheinbar nicht alleine mit dem Wischen. Tippen hab ich nämlich probiert, geht aber leider auf den aufklappbaren Tastaturen nicht. Ich hab natürlich wieder gedacht, so ein Krokodil ist wieder digitales Navitier. Die Lehrer schmeißen mit Wünschen nach Äbbs, Fietschers du Efdiedschies umher, da kannst du als altes Sumpftier schon fast Komplexe kriegen. Was aber scheinbar keinem dieser, mit der Muttermilch bereits digital aufgewachsenen Newcomer aufgefallen ist, dass eine Schnittstelle, die irgendwas mit „blauen Zähnen“ zu tun hat, nicht aktiviert ist. Da kannst du tippen, wie du willst, selbst als Didschidäl Näihtif, da tut sich einfach nichts. Gut, dass dies aber außer mir scheinbar noch niemand gemerkt hat, ansonsten wären die Äppel-Dinger am Ende wieder zurückgeschickt worden und Ende-Gelände wär's mit dem Wischen. Aber ich halte ungewöhnlicherweise einfach dazu mal meine Klappe...



„**Kunstobjekt**“ soll es werden. Gute Idee eigentlich. Wie fast alles bei den „Kollegen“ Henrich und Staska, dauert es aber ewig, bis sich da was bewegt. Weil, es muss ja wieder „was Besonderes“ werden: „Actionpainting nach Jackson Pollock“. Dazu wollen die zwei eine Garage mieten, haben wohl alles schon mit den netten Gärtnern von Vitos besprochen. Und eine berufsorientierte Kooperation mit der Handwerkskammer, den Maler- und Lackierern, soll es auch geben. „BO“ nennen die das... Und die Innereinen sollen auch noch raus, damit das „Kunstobjekt“ auch nach der „Verschönerung“ weiter bespielbar bleibt und, und, und...



Bei „bespielbar“ stellen sich aber meine Kroko-Schuppen zu Berge. Seit das Ding, ein kackbraunes Klavier, nämlich in der Aula rumsteht, vermeide ich, ganz untypisch für mich, das Verweilen in der Pausenhalle. Unsere Schüler*innen liebe ich und sie ja mich auch über alles, und sie haben, wie ich auch, ja vielfältige Talente. Aber: Klavierspielen gehört nicht unbedingt dazu. Zumindest oft bei denen nicht, die sich in den Pausen diesem Unding widmen. Das ist einfach nichts für meine sensiblen Ohrchen. Vermutlich habe ich bestimmt sogar das absolute Gehör. Deshalb höre ich übrigens ganz genau, was in der Schule alles für Töne, jetzt auch öfter also auch Misstöne herrschen. Was zu weit geht, geht einfach zu weit. Da muss ich wohl mal deutlich meine Zähne zeigen...



Überraschungsgäste beim 13. Hessischen Demokratietag in Bensheim

Kultusminister und Landesschulsprecherin besuchen die Präsentation der Rehbergschule

Das Kultusministerium hatte unsere Schule eingeladen und so nahmen mit Herrn Henrich und Herrn Staska zwei Vertreter unserer Schule am hessischen Demokratietag im Mai in Bensheim teil, um unser aktuelles Podcast-Projekt einem größeren Publikum vorzustellen und mit interessierten Menschen ins Gespräch zu kommen. Außerdem informierten sie am Nachmittag in einem Workshop über die in unserer Schule praktizierte „Pädagogik bei Krankheit“. Womit sie allerdings nicht gerechnet hatten, war der Besuch von hochrangigen Gästen an ihrem Stand: Kultusminister Dr. Alexander Lorz und die aktuelle Landesschulsprecherin Jessica Pilz gaben sich die Ehre, um sich in ausführlichen Gesprächen mit unseren Lehrkräften auszutauschen.



Jessica Pilz und Herr Staska

Ausgerichtet wurde der Projekttag vom Projekt Gewaltprävention und Demokratielernen (GuD) des hessischen Kultusministeriums. In einer „Straße der Bildung“ konnten vielfältige Aktivitäten und Projekte zum Thema präsentiert werden. Unsere Lehrer hatten dazu anschauliche Informationswände bestückt, auf denen die Schulform und die in der Schule entwickelten Antistigmatisierungsprojekte, wie unsere HOPPLA oder das Stimmgeberprojekt, kennen gelernt werden konnten. Besonderes Augenmerk fanden zudem die mitgebrachten „Eyecatcher“ der von unseren Mitschüler*innen gestalteten „Stühle gegen Vorurteile“. Auf den ausgelegten Ipad's konnten die bisher erstellten Podcasts „Tassensprünge“ über Kopfhörer angehört werden. Beim Rundgang zeigte sich, neben dem Landrat und der Bürgermeisterin, auch Kultusminister Dr. Alexander Lorz sehr beeindruckt von der Präsentation. In einem längeren Gespräch mit Herrn Henrich über die besondere Schulform, notwendige Rahmenbedingungen und das Engagement unserer Lehrkräfte für uns Schüler*innen bekam er einen umfassenden Einblick in die Arbeitsweise einer Klinikschule. Herr Staska tauschte sich intensiv mit der Landesschulsprecherin Jessica Pilz über unsere aktuellen Perspektiven, aber auch über unsere besonderen Nöte aus. Das waren natürlich „Highlights“ für unsere Lehrer.

Großes Interesse an Podcasts und Pädagogik bei Krankheit



Dicht umlagert – Herr Henrich

Der Hoppla-Redaktion schilderten sie, dass entgegen ihrer Erwartungen am Workshop „Pädagogik bei Krankheit“ mehr Schüler*innen als Lehrer*innen teilnahmen, um sich mit den Herausforderungen unterschiedlicher Krankheitsbilder in der Schule zu informieren. Insbesondere die Themen Ängste, Depression, selbstverletzendes oder suizidales Verhalten fanden die besondere Aufmerksamkeit der Teilnehmer*innen. Beide waren beeindruckt, so erzählten sie uns, wie sensibel und verständnisvoll mittlerweile die Mitschüler*innen, aber auch zunehmend Lehrer*innen Betroffene im Schulalltag begleiten und

ihnen Hilfe zukommen lassen. Das lässt doch hoffen, dass hier einiges in Bewegung ist, für das wir uns auch in der Hoppla schon lange engagieren.

Bericht Redaktion Hoppla



Hajö berichtet: Neues aus der Rehbergschule

Podcast der Rehbergschule wird auf Demokratiefestival in Berlin ausgezeichnet

Hauptpreis für unseren „Tassensprung“

294 Projekte hatten sich beworben, 50 Projekte wurden von einer Jury aus Politik und Journalismus als Gewinnerprojekte ausgewählt. Unser Rehberg-Podcast „Tassensprung“ gehörte dazu und bekam in der Kategorie „Zusammenleben und Inklusion“ den Hauptpreis, die Einladung zur Teilnahme am dreitägigen Junify-Demokratiefest des Fördervereins „Demokratisch handeln“, bei dem unsere Lehrkräfte Daniela Liebl und Rainer Staska stellvertretend für alle Mitwirkenden vom 22. bis 24. Juni 2022 teilnahmen.

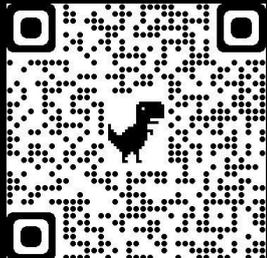
Das Festival in Berlin Schöneberg, das unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) stand, besuchten neben der Delegation der Rehbergschule rund 200 Teilnehmer:innen aus dem gesamten Bundesgebiet. Im Jugendkulturzentrum „Weiße Rose“ wurde sich untereinander ausgetauscht, sich vernetzt, in Workshops dazugelernt und im Abendprogramm entspannt. Die einzelnen Projekte wurden auf Roll-ups vorgestellt und am Donnerstag im Rathaus Schöneberg der Öffentlichkeit präsentiert.

Wettbewerbsleiterin Dr. Danz („Demokratisch handeln“) würdigte in ihrer Begrüßung auf dem Festakt die eingereichten Projekte, die allesamt das Ziel verfolgten, die Demokratie zu stärken und zeigten, dass die Welt immer noch weiter veränderbar ist. „Nur, wer daran glaubt, mit seiner Stimme Veränderungen zu erwirken, der glaubt auch an Demokratie und unsere Werte“, machte Frau Dr. Danz allen Gewinnern Mut, sich weiter zu engagieren.

Den „Tassensprung“ der Rehbergschule würdigte Juniorbotschafterin Elisabeth. „Ihr baut Vorurteile ab, die psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen leider immer noch anhängen. Das macht ihr authentisch, beeindruckend interessant und sehr informativ. Ihr gebt den Betroffenen eine Stimme.“ Sie betonte insbesondere, dass neben den erkrankten Jugendlichen auch ein multiprofessionelles Team von Lehrer:innen, Therapeut:innen und Klinikmitarbeiter:innen mit zu dieser Antistigmatisierung beiträgt.

Während der Veranstaltung wurde gleichzeitig auch der „Hildegard-Hamm-Brücher“-Preis verliehen, der in diesem Jahr an die Logo-Nachrichten des ZDF ging. Stellvertretend für ihren Mitmoderator Tim Schreder nahm Logo-Moderatorin Jennifer Sieglar den Preis aus den Händen von Sharon Welzel (Journalisten des WDR) und Dr. Irene Hamm (Tochter der Namensgeberin) entgegen, so dass sich während der After-Show-Party für unsere Lehrkräfte gute und interessante Gespräche mit der Preisträgerin und den zahlreich anwesenden Prominenten aus Politik und Kultur ergaben.

Trotz des kompakten dreitägigen Programms blieb für die Delegation unserer Schule noch Zeit, in Berlin das Humboldt-Forum zu erkunden. Beeindruckend war für Frau Liebl und Herrn Staska, dass sie genau in dem Moment auf Einladung einer hessischen Bundestagsabgeordneten den Bundestag besuchten, als die Abschaffung des §219a (Werbeverbot für Schwangerschaftsabbrüche) beschlossen wurde.



QR-CODE „Tassensprung“



Tassensprung
der Rehberg-Podcast



Mit Laura, Leonie, Frau Cole,
Frau Kothe und Herrn Staska



Roll-up

Hier ist PLATZ für...



Neues Antistigmatisierungs-Projekt an der Rehbergschule: „Stühle-Teil 2“

Nach dem sehr erfolgreichen und viel beachteten Antistigmatisierungs-Projekt—“Stühle 1“, bei dem es darum ging, wofür es in der Schule und überhaupt in der Gesellschaft **KEINEN** Platz geben soll, haben wir im Kunst-/ Werkunterricht der Oberstufe jetzt das Nachfolgeprojekt gestartet und umgesetzt.

Dieses Mal ging es darum, für was es in der Schule und der Gesellschaft insgesamt **PLATZ** geben soll. Dazu standen uns vier Stühle zur Verfügung, die wir kreativ gestalten konnten: Also erst einmal Handarbeit durch abschleifen und grundieren. Dann Kopfarbeit durch Ideen. Und da stand einiges zur Auswahl.

Geeignet haben wir uns dann auf

RESPEKT, WERTSCHÄTZUNG, DIVERSITÄT und TOLERANZ/AKZEPTANZ.

In Zweier- oder Dreiergruppen ging es dann an die gestalterische Umsetzung. Das hat dann jede Gruppe ganz individuell mit eigenen Ideen getan. Zum Schluss haben wir die Stühle noch lackiert, damit sie haltbar und geschützt sind. Die Ergebnisse stehen sichtbar in der Aula und sind tatsächlich „besetzbar“...

Natürlich können auch diese „Kunstwerke“ wieder auf Wanderschaft gehen, wenn es mal wieder eine Ausstellung oder ein sonstiges Event außerhalb der Schule geben sollte...

Caro, Cessia, Enya, Lisa, Luka, Lukas und Sophia

The Goddess and the Devil...

HOPPLA

Ein Mädchen, welches mit ihrem Gotteskomplex zu kämpfen hat. Ein Junge, welcher selbst von sich zu behaupten vermag, der Teufel zu sein. Ob diese Beziehung gut ausgeht?

Ein hin und her zwischen Gegensätzen sowie Gefühlen. Erst erscheinen sie wie normale Menschen, doch bemerken sie schnell, dass keiner von beiden so ist, wie man es denken mag. Was wird dort wohl entstehen? Eine Art Spiel. Er will vor lauter Schmerzen sterben, sie hat den Drang, alles zum Erblühen zu bringen, was tot erscheint. Sind die Unterschiede zu groß oder ist die Verbindung der Welten womöglich sogar das, was sie schlussendlich zusammenführt?

Eine unzertrennliche Verbindung. Keiner weiß so recht, was er wirklich will. Sie wissen nur, dass es schwierig zwischen ihnen sein würde. Schmerz wird nicht zu umgehen sein. Dramatik. Sie steht darauf. Eigentlich jedoch nur bei anderen. Sie möchte damit nicht viel zu tun haben in ihrem eigenen Dasein. Unkompliziert wäre ihr lieb, aber ist er das gänzliche Gegenteil. Sie beginnen mit ihrem hin und her. Verwirrung pur und Looping-Fahrerei, welche keine Achterbahn je erreichen könnte. Es sieht immer rosiger zwischen ihnen aus. Dann der erste Absturz. Er will nicht mehr leben, macht es ihr erneut bewusst. Sie ahnte es von Anfang an. Ihr Gotteskomplex kann das nicht tolerieren und schlussendlich kommt er mit viel Tamtam in eine Klinik. Er überlebt. Sie ist erleichtert. Es wird wieder besser. Sie kommen sich näher. Er wird entlassen, sie treffen sich wieder. Es läuft reibungslos und tatsächlich bemerken sie, dass die Bindung nicht nur Einbildung ist. Nähe. Herzklopfen. Fast hätten sie sich nicht nur durch die vielen Gesten gestanden, was sie empfinden, aber es sollte nicht dazu kommen. Sie schreiben, reden, lachen und wieder, nach all der Nähe, wird es kompliziert. Er will fliegen. Die Hölle ist schon lange für ihn auf die Erde hinauf gewandert. Sie hält ihn fest. Wieder, nach diesem Flug auf Wolke 7, kommt er in eine Klinik. Sorgen. Er meldet sich nicht. Wochenlang Funkstille. Sie wird nervös, sucht nach ihm. Ist etwas passiert? Ständig schreibt sie ihm. Die Nachrichten kommen nicht an. Die Haken bleiben grau. Ein Freund kommt vorbei. Sie läuft zum Zug, wo sie ihn auch damals stets abgeholt hatte. Ihren Teufelsjungen. Ein Blick auf ihr Handy. Zusammenbruch. Blau. „Hey“. Er ist noch da. Er lebt. Sie hat es geschafft. Wieder. Weshalb hat sie überhaupt gezweifelt? Richtig. Er war der Einzige, bei dem Zweifel nötig waren. Nun war er anders. Hatte sich verändert in der Zeit seines Aufenthaltes. War kalt. Wie erfroren. Ihr Herz stach. Der Teufel hatte sein Feuer abgestellt. „Er brenne zu stark in den Flammen, welche sie, die Göttin, in ihm auslöse“. Schmerzen. Tränen. Kummer. Sie trennen ihre Wege, sie kann das jedoch vor Sorge nicht lange aushalten und kommt zurück. Sie schafft das. Sie ist eine Göttin. Seine Göttin. Qualvoll. Solche Qualen hatte sie noch nicht durchleben müssen. Nun geht sie zu Bruch. Ein Burnout, der sich gewaschen hat. Wie als säße sie permanent auf einem Elektrostuhl, zittert sie sich das Leben aus dem Leib. Sie kommt in eine Klinik. Er hält es ohne sie nicht aus, genauso wenig wie er es mit ihr aushält. Sie reden. Er umgarnt sie. Es scheint für sie, als ginge es bergauf. Sie versteht ihn vielleicht nun etwas besser? Dann der Schock. Sein Geburtstag - Ihr Verlust. „Ich bin mit jemandem zusammen, welchen ich nicht liebe“, eine Dämonin. „Bitte?“ „Wir spielen ein Spiel“. Verwirrung, Schmerz, Schock, wie konnte er sie nur schon wieder so verletzen? Wie konnte er sich selbst so etwas antun? Soll sie ihn nun einfach machen lassen? Aufgeben? Würde es gut ausgehen, wenn sie sich tatsächlich näher kommen und eine Beziehung eingehen würden oder wäre es ihr beider Todesurteil? Sie sind wie füreinander bestimmt, aber sollten sie das wirklich zulassen? Sollten sie spielen um Leben und Tod oder einfach in die graue Welt eintauchen, welcher sie vor ihrem Treffen angehörig gewesen waren? Wie soll es nun weitergehen zwischen ihnen?

Konnte ich euer Interesse wecken? Denkt euch doch eine Weiterführung aus, ob die beiden es schaffen oder ob der Teufel die Dämonin, welche er nicht liebt, doch seiner Göttin vorzieht, um den Schmerz so zu übertönen? Nicht einmal ich weiß, wie es ausgeht, also werdet ruhig kreativ.

«Schilli



Gendern ist bei Weitem kein "aufgesetzter Trend"

Immer mehr ältere Prominente (z.B. Elke Heidenreich, Heinz-Rudolph Kunze, Jürgen von der Lippe) äußern sich kritisch zum sogenannten „Gendern“, einem Versuch, die deutsche Sprache inklusiver zu gestalten.

Im Folgendem möchten wir unsere Meinung zu den teils kontroversen Aussagen dieser Menschen in einem „offenen Brief“ stellvertretend an Herrn von der Lippe gerichtet, kundtun.



„Wenn ich selbst queer wäre, wäre ich beleidigt“ –
von der Lippe wettet gegen das Gendern

Am 09.01.2022 in „WELT“

<https://www.welt.de/vermischtes/article236128096/Juergen-von-der-Lippe-wettet-gegen-das-Gendern.html>

"Offener Brief" an Herrn von der Lippe

Sehr geehrte Prominente, insbesondere Herr von der Lippe,

beim Lesen Ihrer Thesen waren wir sehr erstaunt über die extreme und leidenschaftliche Haltung zu einem Thema, das Sie selbst nur bedingt betrifft. Es entstand der Eindruck, dass Sie das Thema auf eine Weise problematisieren, die weder notwendig, noch nachvollziehbar ist.

Herr von der Lippe, Sie behaupten, das Gendern sei ein „aufgesetzter Trend“ sowie eine Bewegung, die nur einer kleinen Gesellschaftsgruppe diene. Laut Ihnen sei Gendern in kaum einer Art von Relevanz und die sogenannte betroffene „kleine Gesellschaftsgruppe“ (Frauen und queere Menschen (!)) habe kein Recht darauf, von einer inklusiveren Sprache zu profitieren. Außerdem ironisieren Sie den Vorschlag des Genderns als „Stein der Weisen zur Verbesserung der Gesellschaft“. Dass es sich darum nicht handelt, ist uns bewusst. Durch eine relativ kleine Veränderung der Sprache kann und wird es nicht von heute auf morgen eine gerechtere Gesellschaft geben. Trotzdem sollte man den Versuch, bei der Veränderung der Sprache zur besseren (nicht perfekten!) Repräsentation anzufangen, respektieren.

Des Weiteren räumen Sie, Herr von der Lippe, ein, ein alter weißer Mann zu sein, während Sie durch den Satz „wenn ich queer wäre“ versuchen, sich in die Lage von queeren Menschen zu versetzen. Dazu behaupten Sie, dieses „kleinen Zeichen“ würde queere Menschen beleidigen, da diese sie kaum repräsentieren.

Dazu müssen wir sofort entgegnen: Sie sind nicht queer. Also wozu der Versuch, für diese Gruppe Menschen zu sprechen? Sie haben die Diskriminierung nie erlebt, und nehmen sich trotzdem das Recht, mögliche Lösungsansätze dafür zu diskreditieren. Und um das nochmal zu verdeutlichen: es wurde nie behauptet, dass dieses „kleine Zeichen“ alle queeren Menschen repräsentiert, deshalb ist es nicht unbedingt beleidigend.

Außerdem haben wir noch einen Hinweis: Sie werfen Geschlechtsidentität und Sexualität in einen Topf. Das Gendern bezieht sich nur auf die Geschlechtsidentität und das Einbinden von allen Geschlechtern in die Sprache. Ob man bspw. homosexuell ist, spielt an dieser Stelle keine Rolle.

Herr von der Lippe, Sie bemerken außerdem, dass Sie sich fragen, was mit allen anderen gesellschaftlich benachteiligten Menschen sei, und meinten scherzhaft, ob man nicht einen Emoji für sie einführen sollte. Dass diese Idee Quatsch ist, müssen wir wahrscheinlich nicht betonen. Allerdings gibt es durchaus auch andere Bemühungen als das Gendern, Diskriminierung durch Sprache zu vermindern. Im Angesicht des Rassismus wird sich beispielsweise gegen die Verwendung des N-Wort ausgesprochen, aus dem Z-Wort wird Sinti und Roma, und generell versucht man Menschen nicht durch ihre Nationalität zu definieren („die Türken“, „die Russen“, usw.). Darüber hinaus gibt es viele weitere Ansätze zur Entdiskriminierung.

Herr von der Lippe, Sie behaupten weiterhin, von anderen als „alter weißer Mann“ und als Wurzel von Übeln wie Kolonialismus und Klimawandel definiert zu werden, sei ebenfalls diskriminierend. Es müsse gleiches Recht für alle gelten, deshalb dürften Sie nicht wegen Alter, Hautfarbe und Geschlecht beleidigt werden. In gewisser Weise können wir Ihnen da zustimmen. Kein Mensch sollte aufgrund einer dieser Eigenschaften diskriminiert werden. Allerdings ist es ein Unterschied, jemanden herabzusetzen und strukturell zu benachteiligen, oder ihn seiner Privilegien bewusst zu machen und für eigenes rücksichtsloses Verhalten zur Rechenschaft zu ziehen. Es ist nur logisch, dass Gesellschaftsgruppen, die sich bekanntlich in einer privilegierten Position befinden, keine weitere Unterstützung brauchen, sondern wir eher benachteiligten Minderheiten helfen sollten.

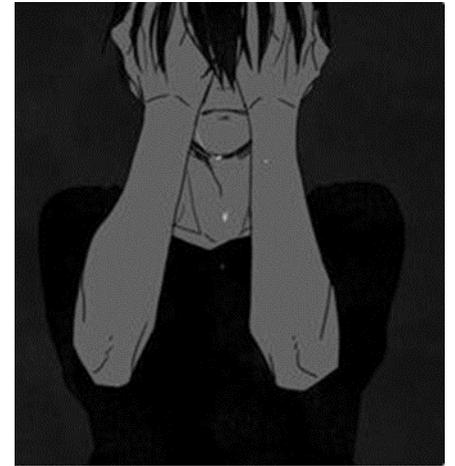
Im Allgemeinen finden wir, dass einige Kritik zum Gendern unberechtigt ist. Keiner wird übrigens gezwungen zu gendern, doch für einige ist es ein erster Schritt, sich in der deutschen Sprache wiederzufinden. Wenn man es nicht mag, muss man es nicht tun und braucht sich nicht öffentlich darüber auslassen.

Wir hoffen, dass Sie durch unseren „offenen Brief“ Einblick in einen anderen Standpunkt gewinnen konnten, Ihre Position vielleicht noch einmal reflektieren und danken jedenfalls fürs Lesen., falls Sie dies tun.

Viele Grüße, Sophia und Luka (beide 17 Jahre)

Familienprobleme – Klinik?

Dieses Thema denke ich, begleitet viele von uns in der Behandlung hier. Manche haben mehr und manche weniger Probleme mit ihrer Familie. Ich hingegen habe nur mit einer Person ziemliche Probleme aus meiner Familie und zwar mit meinem Vater. Es hat alles angefangen als ich vier Jahre alt war. Meine Mutter und mein Vater trennten sich, also eher gesagt, meine Mutter haute nachts von ihm ab, da sie selbst Angst vor ihm hatte, was ich auch sehr gut verstehen kann. Mit den Jahren hatte ich viel Stress mit meinem Vater und wir mussten auch öfters zum Gericht und auch dort musste ich schon mit vier Jahren aussagen. Danach fühlte ich mich ziemlich mies, da mein Vater mir einredete, dass ich ihn schlecht dagestellt hätte, obwohl ich nur die Wahrheit gesagt hatte. Viele Jahre ging es so weiter...mein Vater zwang mich dazu Alkohol zu trinken, hatte mich geschlagen und viele Selbstzweifel in mir ausgelöst, da er immer meinte, wie toll eine Freundin von mir sei und wie schlecht, dumm ich war. Ende der Grundschule fing ich an, meine Noten nur noch für meinen Vater zu schreiben, da ich einmal das Gefühl haben wollte, dass er auf mich stolz ist. Jedoch bekam ich nie dieses Gefühl sondern immer nur: „Nur noch 1 Punkt zu einer glatten 1, Ich war früher besser als du in der Schule!“, sagte er immer zu mir und dies machte mich ziemlich kaputt...und führte dazu, dass mit 9 Jahren meinen ersten Selbstmordversuch hatte. Mit 12 fing ich dann an mich selbst zu verletzen und es folgten auch mehrere Selbstmordversuche. Mitte der 6. Klasse wurde mir mein Leben ziemlich egal sowie die Schule. Mein Einser- bis Dreier-Notendurchschnitt wurde zu einem Dreier- bis Sechser-



Durchschnitt. Ich fing an immer zu spicken, nie mich zu melden und verlor den Überblick über mein Leben. So ging es bis Mitte des 1. Halbjahres von der 7. Klasse weiter. Eines Abends bemerkte meine Mutter, dass ich mich selbst verletzte und weinte, was in mir einen unglaublichen Schmerz auslöste. Sie wollte mir helfen, machte mich aber nur noch mehr kaputt. Dann, nach einem weiteren Gerichtstermin, kam meine Mutter weinend zu mir, da sie von meinen Selbstmordversuchen gehört hatte. Ich saß neben ihr und bekam eine Panikattacke, da ich sie noch nie so weinen gesehen hatte. Jedoch bemerkte niemand, dass ich eine Panikattacke bekommen hatte und auch meine Oma fing an, gut gemeinte Fragen zu stellen, welche aber lauteten: *Verletzt du dich selbst, weil du Aufmerksamkeit willst oder denkst du auch mal an deine Freunde?* Seit dem Tag hatte ich keine Gefühle mehr oder fühlte nichts mehr, außer Leere.

Mein Vater machte mir auch nicht gerade das Leben leichter..... er lachte mich aus, weil ich mich selbst verletzt habe und meinte, dass das gar nicht so schlimm sei. Meine Mutter schickte mich zu einer Therapeutin. Als ich meinen ersten Termin bei der Frau hatte, erzählte ich ihr alles, von meiner Angst vor meinem Vater und den ganzen anderen Familienproblemen. Eigentlich dachte ich, dass es nach diesem Termin hieße, dass meine Lage gar nicht so schlimm sei. Jedoch bekam ich zu meiner Überraschung gesagt, dass es besser wäre, wenn ich einen Termin in der stationären Behandlung hätte. Also riefen wir noch am selben Tag an und sie setzten mich als dringend auf die Warteliste, da meine Therapeutin mich fragte, wie lange ich es noch aushalte und ich 2 Wochen geantwortet habe. Es folgten noch weitere Termine, bis ich endlich hier aufgenommen wurde. Nach etwa einem Monat in der Klinik, beschloss ich hier meinen Style zu finden, da man hier nicht gemobbt wird und so schnitt ich meine Haare ganz kurz mit Undercut. Ich fand meinen eigenen Style und suchte mir einen neuen Namen, da ich meinen Deadname nicht behalten wollte, da dieser ein Mädchenname ist und ich lieber ein Junge sein wollte. Die ersten zwei Monate bemerkte ich nichts von einer Besserung, jetzt jedoch, seit ich drei Monate hier bin, habe ich viele Fortschritte gemacht. Ich bin selbstbewusster geworden, habe tolle Freunde gefunden (wo auch jetzt meine beste Freundin, mit der ich mir ein Zimmer teile neben mir sitzt, an ihrer Geschichte weiter schreibt und mir manchmal hilft, da ich dies hier in der Schule schreibe). Mit ihr wird es nie langweilig und ich hab sie sehr dolle lieb und wir haben zusammen viel shit gebaut, aber jetzt mal wieder zum eigentlichen Thema. Ich habe mehr Selbstwertgefühl bekommen, dank der Medientherapie und komme besser mit meiner Mutter klar, dank den Familien- und Einzelgesprächen. Besonders aber gefällt mir hier die Schule und meine Lehrerin (Frau Ebert), die Schule passt sich super an die Schüler an und einen Dank auch an meinen Englischlehrer (Herr Staska), welcher meiner Meinung nach ein sehr netter und lustiger Lehrer ist. Mein Selbstverletzen und die Suizidgedanken/-wünsche sind fast gar nicht mehr da. Klar, manchmal habe ich noch Rückfälle, aber das ist nicht schlimm und kann jedem mal passieren. Trotzdem gebe ich nicht auf und versuche weiterhin, mein bestes zu geben. Ich bin froh, dass ich hier aufgenommen wurde, denn seit ich hier bin, geht es mir besser und ich habe gelernt mit meinen Problemen klar zu kommen. Und wenn ihr es hier in der Klinik nicht schön findet, ist es auch okay, nur für mich war es die beste Entscheidung meines Lebens.



Tyler, 13 Jahre

Die Qual, die sich Leben nennt



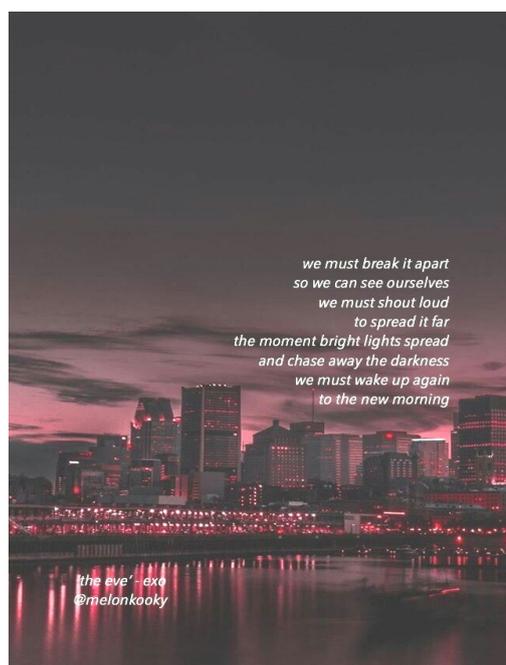
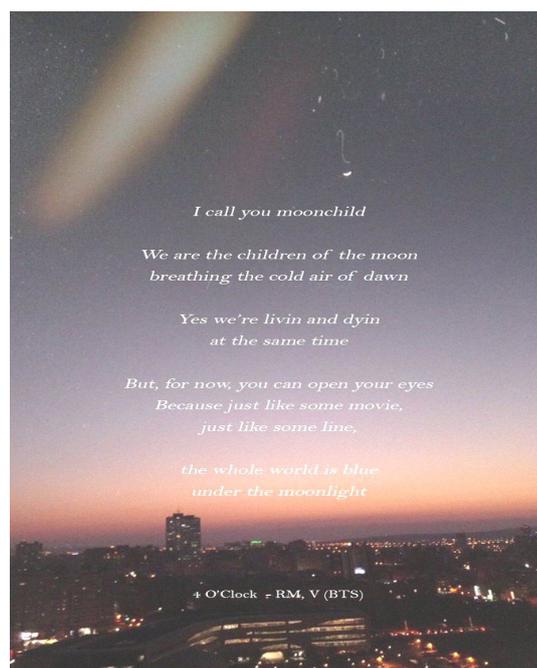
Meine Geschichte fing schon im Kindesalter an. Da mein Vater nie wirklich da war und sich nur ein paarmal im Jahr gemeldet hatte, bekam ich sehr schnell Verlustängste, was mir später viele Probleme brachte. Meine Mutter hatte mich schon mit 16 Jahren bekommen und gab sich die Schuld, dass ich ohne Vater aufwachsen musste. Aber sie hat keinerlei Schuld daran, wie er ist. Schnell kam mein Stiefvater dazu, der für mich wie mein leiblicher Vater ist und alles für mich tat. Bis zu meinem 12. Lebensjahr war soweit alles noch in Ordnung, doch als ich in die weiterführende Schule kam, war ein großes Thema Mobbing, Ausgrenzung und Ausnutzung. Von den Jungs in meiner Klasse wurde ich als fett, hässlich und dumm bezeichnet oder wurde geschlagen. Die Mädchen in meiner Klasse waren entweder super tolle Freunde, damit sie etwas von mir haben konnten, oder im nächsten Moment war ich Abschaum für sie, also schwänzte ich ab der 7. Klasse öfter die Schule. Ab dieser Zeit verletzte ich mich immer häufiger selbst und verfiel immer mehr in tiefe Depressionen, lag nur noch im Bett und ging nicht mehr raus, war nachts wach und tagsüber am Schlafen. Meine Mutter bemerkte schnell, dass etwas mit mir nicht stimmte und ging mit mir in die Ambulanz nach Herborn. Ich hatte ein paar Gespräche und schnell wurde klar, ich muss stationär aufgenommen werden. In der ersten Zeit war es sehr schwierig und ich hatte Angst vor den anderen Patienten. Aber ich kam schnell in die Gruppe rein und es ging mir immer und immer besser und ich lernte sogar ein Mädchen kennen, was meine beste Freundin wurde. Ich hatte endlich das Gefühl, es würde wieder besser werden. Als 1-2 Monate vergingen, kam ein neues Mädchen auf Station und hatte sich zwischen mich und meine beste Freundin gedrängt, von den beiden wurde ich dann fertig gemacht und habe es irgendwann nicht mehr ausgehalten, also nahm ich meine Sachen und haute ab nach Frankfurt. Schnell wurde mir klar, ich kann hier nicht bleiben. Also wollte ich zurückfahren und wurde im Zug von der Polizei gefunden und mitgenommen. Sie fuhren mich wieder in die Klinik. Am nächsten Morgen habe ich mit einer Ärztin gesprochen, die meinte „Ich glaube langsam ist der Aufenthalt genug (ich war schon 5 Monate in Behandlung), du wirst Ende dieser Woche entlassen“. Also wurde ich es auch und kam in eine Wohngruppe, da war alles nicht so toll und ich wurde wieder fertig gemacht. Mit mir wurde gespielt, es waren Jungs, von denen ich dachte, sie würden mich lieben. Ungefähr 3-4 Monate später wurde ich von einem Jungen sexuell missbraucht und bin jetzt wieder zurück nach Hause.



Ab da ging mein Leben komplett den Bach runter und ich habe mich nur an schlechte Leute gehalten. Ich wurde drogenabhängig und hatte immer wieder Streit mit meiner Mutter. Also bin ich im November letzten Jahres zu einer Freundin gezogen, da habe ich natürlich weiter konsumiert und es ging mir immer schlechter. Durch meine Freundin habe ich meinen jetzigen Freund kennengelernt und durch ihn wurde mein Leben ein Stück besser, er hat mir geholfen aus den Drogenkreisen rauszukommen und hat mir empfohlen, in die klink zu gehen. Generell behandelt er mich so gut wie keiner vor ihm, ich bin sehr glücklich ihn an meiner Seite zu haben. Ich habe mich entschlossen einen weiteren Klinikaufenthalt zu machen, dies war anfangs echt

schwer da ich Angst hatte, wieder fertig gemacht zu werden. Doch dies war nicht so, ich habe hier viele neue, echt freundliche und hilfsbereite Leute kennengelernt und habe eine wundervolle Zimmernachbarin bekommen. Wir sind sehr gleich und verfolgen viele gleiche Interessen und haben immer viel Spaß zusammen. Sie hilft mir auch oft, wenn es mir nicht gut geht und redet offen mit mir. Ich bekomme meine Ängste und meine Borderlinepersönlichkeitsstörung immer besser in den Griff, genau so wie meine Panikattacken. Ich habe Tabletten bekommen, die mir sehr helfen und auch meine

Sucht bekämpft. Mit meiner Mutter komme ich immer besser klar und auch mit mir selbst. Ich bin froh, mich nochmal für eine Behandlung entschieden zu haben, da ich merke, dass es immer weiter bergauf geht. Ich bin sehr dankbar, dass die Klinik mir so geholfen hat und die Ärzte und Betreuer mir immer wieder Mut zusprechen und mir zeigen, was ich für Fortschritte gemacht habe. Mir geht es wirklich gut und kchann mich jetzt um meine Zukunft kümmern.



C., 17 Jahre

Wenn die Angst dein Leben bestimmt...

Angst, ein Wort, das jeder kennt, denn jeder Mensch verspürt mal Angst.

Sei es die Angst vor den Spinnen im dunklen Keller oder die Prüfungsangst, wenn eine wichtige Klausur ansteht. Angst zeigt sich meistens als körperliches Symptom, wenn man zum Beispiel einen schnelleren Pulsschlag verspürt, die Hände zittern oder man übermäßig schwitzt. Wie genau entsteht eigentlich Angst?

Der Körper schüttet Adrenalin aus und deutet darauf hin, dass man sich in einer Gefahrensituation befindet. Adrenalin ist quasi ein Überlebensmechanismus.

Schon damals in der Steinzeit nutzten die Menschen diese Funktion.

Stand man vor einem Säbelzahn tiger, der einen angreifen wollte, dann musste man rennen, denn sonst hieß es für einen den sofortigen Tod. Der Körper stellt sich auf den Stand-by-Modus, damit er sich voll und ganz auf das Rennen fokussiert.

Heutzutage muss man glücklicherweise, zumindest bei uns in Deutschland, nicht damit rechnen, dass hinter jeder Ecke ein gefährliches Tier wartet.

Trotz allem ist die Reaktion auf den Adrenalinausschuss fast genauso gleich, wie vor mehreren hundert Jahren.

Ein gesunder Mensch verspürt in seinem Leben ab und zu mal Angst, doch kann sich mit solchen Situationen meist gut arrangieren.

Doch was ist, wenn die Angst dein Leben übernimmt?

In meinem Leben spielt die Angst eine ziemlich große Rolle, denn ich lebe nun seit fast drei Jahren mit einer Angst- und Panikstörung. Ich war gerade mal 15 Jahre alt, als ich meine erste Panikattacke bekam. Damals wusste ich noch nicht genau, was das war, und dachte mir erst nicht viel dabei. Doch als sie öfter erschienen, wurde ich immer unsicherer. Ich bin zu etlichen Ärzten gegangen, um herauszufinden, woher diese Symptome kamen. Die Ärzte fanden nichts heraus und ich wurde weggewiesen.

Ich hatte das Gefühl, nicht verstanden zu werden, denn „Es muss doch irgendetwas mit mir nicht stimmen“. Nach ein paar Monaten Suche und keiner körperlichen Diagnose entschied ich mich dafür, dass ich mir eine Psychologin zur Hilfe hole.

Ich begann mit ein paar Therapiestunden, doch die Angst war schneller.

Der Schulbesuch war nicht mehr möglich und ich konnte in keiner Situation mehr allein sein. Schnell hieß es, dass die ambulante Therapie nicht mehr ausreichte und ich mehr Hilfe benötige. Mit der Zusammenarbeit der Vitos Ambulanz einigte ich mich mit meiner Ärztin auf einen tagesklinischen Aufenthalt. Das war schon eine schwierige Entscheidung, doch es war dringend nötig. Während ich auf der Warteliste stand, war ich jedoch in einer sehr schwierigen Krisensituation und ging für 8 Tage nach Herborn auf die Station R 3.1. Das war eine tränenreiche und schwierige Entscheidung, doch war gut, um erstmal runterzukommen. Auf Empfehlung in Herborn zu bleiben, da meine Diagnose mit „schwerer Angst- und Panikstörung“ für die stationäre Behandlung gut gewesen wäre, habe ich mich distanziert. Ich bin kurz darauf in die Tagesklinik und habe sehr viel an mir gearbeitet. Nach 5 Monaten war ich stabil und bereit, wieder in die Realität zu gehen. Ich konnte wieder in die Schule gehen und meinen Hobbys nachgehen.

Das nächste Jahr verlief für mich dann erstmal ziemlich gut. Ich machte meinen Motorradführerschein und konnte meine Freiheit zurück erkämpfen.

Doch anders als erwartet, startete das diesjährige Jahr (2021) nicht ganz so gut. Durch die derzeitige „Coronalage“ mussten wir wieder in das Homeschooling, um dort unseren Unterricht fortzuführen. Parallel fing meine Psyche wieder an Terror zu schlagen. Durch den unregelmäßigen Tagesablauf, das lange Schlafen und ständige vor dem Computer Sitzen bekam ich zunehmend wieder meine körperlichen Beschwerden. Ich probierte mich nicht aus der Ruhe zu bringen, doch ich schaffte es nicht und ich kam in den gleichen Teufelskreis, wie vor 2 Jahren. Ich besuchte wieder Ärzte und machte förmlich einen Ärztemarathon. Ich konnte wieder nicht wahrhaben, dass meine Psyche alleinig dafür verantwortlich sein kann.

Der Weg, bis hier hin in die Klinik, war beschwerlich. Meine derzeitige Psychologin versuchte weiterhin mich durch die Expositionstherapie zu quälen und wollte es weniger wahrhaben, dass ich instabiler wurde und es so nicht weiter gehen konnte. Sie schlug vor sich mit der Vitos-Ambulanz in Verbindung zu setzen, um über die momentane Medikation und weiteren Dingen zu sprechen. Bei Terminen in der Ambulanz empfahl man mir nach einer Klinik zu suchen. Ich wusste zu dem Zeitpunkt schon, dass das so nicht mehr lange weitergehen kann. Meine Psychologin war von dieser Idee nicht ganz so überzeugt. Trotz ihrer Meinung machte ich mich mit meinen Eltern auf die Suche. Ich hatte Termine in einer Psychosomatik, nur um nach einem Monat zu hören, dass ich mit meinen 17 Jahren zu alt wäre. Ich hatte noch einige Termine in der Vitos-Ambulanz und meine Ärztin war ziemlich perplex, wie ich aussah und empfahl mir, dass sie mich auf die Warteliste für die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Herborn eintragen würde. Ich musste mich irgendwie damit abfinden, dass ich diese Hilfe dringend benötige. Ich wurde auf die Liste eingetragen mit der Einstufung „orange“, was so viel bedeutete, wie sehr dringende Aufnahme“. Eigentlich hieß es, dass es höchstens ein paar Wochen dauern würde, doch daraus wurden 2 Monate mit einer zwischenzeitigen Notaufnahme auf meiner jetzigen Station.

Zum jetzigen Zeitpunkt bin ich ca. 3 Monate in der Klinik auf der Station R 1.2. Es fing sehr schwierig an und noch jetzt habe ich schwierige Tiefpunkte, die mir meine Hoffnung, Mut und Kraft rauben. Ich habe schon einige Erfolge erreicht, doch das Ziel endlich stabil zu sein und weiter an mir und meinen Ängsten zu arbeiten ist noch nicht in Sichtweite.



Caro, 18

Meine Geschichte

Trigger Warnung!!!

Also, das hier ist meine Geschichte!

Ich bin in einer nicht so guten Gegend auf gewachsen.



Meine Eltern trennten sich, als ich fünf Jahre alt war. Und dann fing alles an, dieser Streit und das Ganze...

Mein Vater ist dann irgendwann ausgezogen und dann war ich alleine mit meiner Mutter. Da meine Mutter wieder diese Liebe und Zuneigung gesucht hat, waren immer viele Männer bei uns Zuhause und ich habe viel mitbekommen.

Dann hat es auch in der Schule angefangen, das Mobbing, weil ich übergewichtig war. Ich habe mir durch den ganzen Stress sehr viel angefressen und ich dachte immer, das wird wie eine Schutzschicht, die ich mir anfresse.

Meine Mama lernte einen Typen kennen, ich hatte schon immer Angst vor ihm und er ist direkt zu uns gezogen. Der Typ wollte sich mit mir „anfreunden“, aber ich habe ihn nicht an mich rangelassen.

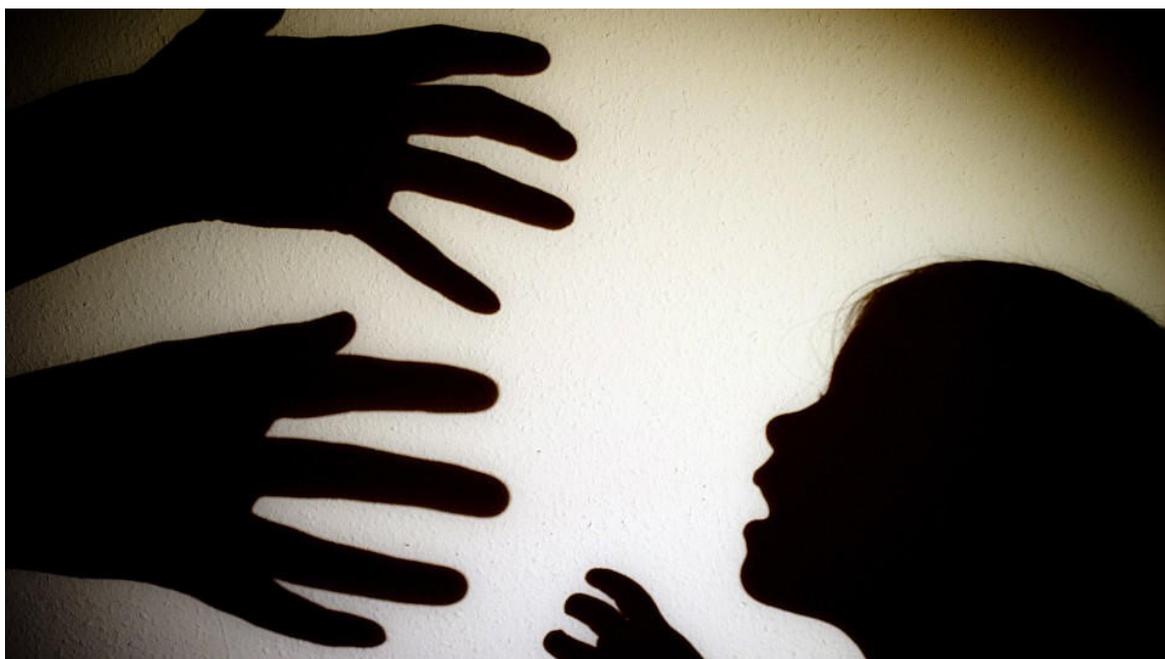
Kurz darauf wurde meine Mama schwanger und ich hatte mich irgendwie gefreut. Der Typ war sehr böse zu meiner Mama und mir. Er hat meine Mama geschlagen und ich bin immer abgehauen von zuhause.

Irgendwann gab es einen Knall zuhause und ich musste zu meinem Vater ziehen. Ich hatte sehr viel Streit zuhause mitbekommen, bei meinem Vater war es immer gut, meine Mama habe ich manchmal gesehen und sie hatte immer blaue Flecken. Ich bin dann in ein Kinderheim gekommen, als ich 10 Jahre alt war. Ich war dort 11 Monate. In der Zeit bin ich große Schwester geworden. Nach den 11 Monaten bin ich in so eine Tagesgruppe gekommen, dort war ich dann zwei Jahre lang. In dieser Zeit habe ich angefangen mich selbst zu verletzen. Nach dieser Zeit bin ich abgerutscht und ich habe viel Scheiße gebaut. Ich habe angefangen Drogen zu nehmen und zu rauchen.

Ich war jeden Tag am Bahnhof und habe mich in der Zeit immer noch mehr selbstverletzt und bin in einen Teufelskreis geraten. Ich war in der Zeit schon in Behandlung, in Therapie. Mit 13 hat meine Mama mir gesagt, dass ich noch mehrere Geschwister hätte und dass sie diese abgetrieben hat, weil sie von dem Vater meiner Schwester vergewaltigt worden war. Sie wurde auch geschlagen und sie sagte, wenn sie die Kinder behalten hätte, würde es den Kindern scheiße gehen. Ich denke fast jeden Tag an meine Geschwister, auch wenn sie nicht leben.

Heute bin ich 15 Jahre alt und ich weiß, was damals alles passiert ist wegen der ganzen Therapien. Ich wurde mehrmals vergewaltigt von dem Vater meiner Schwester. Und auch geschlagen. Und als ich mit Drogen zu tun hatte auch. Ich bin jetzt seit 3 Jahren in Therapie und ich muss sagen, es geht einer Besserung zu. Aber es geht auch immer mal bergab Ich habe 9 Suizidversuche hinter mir, das erste Mal mit 7 Jahren und der Letzte mit fast 15 Jahren und ich hoffe, es kommt keiner mehr dazu. In den letzten Wochen habe ich mich hier einer Ärztin geöffnet und ihr das erzählt mit den Vergewaltigungen. Ich muss sagen, es geht mir besser seitdem ich es jemanden gesagt habe.

Merida, 15 Jahre



TW!**Das Monster in mir drinnen**

Wie viele Geschichten, startete meine, als ich noch sehr klein war.

Ich war grad mal vier Jahre alt, als die Person, die mir mit Abstand am wichtigsten war, sehr krank wurde. Damals konnte ich es noch nicht verstehen und war auch bis vor ein paar Jahren fest davon überzeugt, dass alles meine Schuld war. Natürlich war es nicht meine Schuld. Wie auch, ich kann ja nicht dran Schuld sein, als kleines Kind, dass jemand psychisch krank wurde.

Ich glaube ich habe es bis heute nicht richtig verarbeitet. Denn nach der Sache ist eine riesige Lücke in meiner Erinnerung.

Die Schule war für mich eigentlich immer ein Rückzugsort, endlich weg von Zuhause. Aber natürlich konnte es nicht so schön bleiben. Es gibt immer Kinder, die andere ärgern müssen. Also taten sie es auch bei mir.

„Fette Kuh.“, „Hässlichkeit“, „Pferdefresse“... solche Sachen wurden mir oft an den Kopf geworfen. Ich weiß, viele trifft es schlimmer, aber trotzdem, es hat mich innerlich zerstört. Ich fing an, jeden Tag Workouts zu machen und mich gesund zu ernähren, nichts half.

Mit 12 Jahren bekam ich dann mit, dass sich manche selbst verletzen. Ich wollte es doch nur ausprobieren, verstehen, warum sie es taten. Das war ein sehr, sehr großer Fehler. Ich fing klein an mit harmlosen Gegenständen, aber das reichte mir nicht, ich wollte es fühlen. Ich wollte Schmerzen fühlen, starke Schmerzen.

Neben mir lag sie, die Klinge mit der ich alles beenden wollte, ich versuchte es. Sehr viel Blut floss. Ich geriet in Panik, wieso hab ich das bloß getan, meine armen Eltern.

Als ich wieder aufwachte, spürte ich Schmerzen an meinem Arm, oh man, ich hatte es wirklich getan. Aber ich lebte.

In der Schule war ich einfach nur genervt von allen. Es hatte nicht geklappt, ich lebte noch. Es schmerzte immer mehr, nicht die Wunde, nein. Mein Herz. Es fühlte sich an als würde ich innerlich ausbluten.

Von Monat zu Monat und Jahr zu Jahr wurde es immer schlimmer.

Ich entwickelte eine Art von Monster in mir drinnen, was mich von innen auffraß.

Meine guten Noten verschlechterten sich von Tag zu Tag. Ich war nur noch eine einzige Enttäuschung für meine Familie und jeden anderen, dem ich mal etwas bedeutet hatte.

Es verletzte mich, zu sehen, wie ich jeden Tag eine neue Person verlor, die mir wichtig war, nur weil ich so bin wie ich bin. Ich hasste mich mehr als jeden anderen auf dieser Welt. Wieso musste ich bloß so sein, wieso?

Im Sommer musste ich irgendwie alle meine Narben, die sich mit der Zeit gebildet hatten, verstecken. Logisch, sonst hätten die anderen noch mehr Gründe mich zu ärgern. Ich trug nur Pullis. Tja ich war selbst dran Schuld.

Mit dem Essen hörte ich nach einer Zeit auch auf. Ich meine, es gab mir das Gefühl, dass ich wirklich leben würde. Wenn ich was essen musste, kotzte ich es einfach aus, das machte es mir tausend mal leichter.

Ich wusste ja, dass ich nicht grade die Schönste war, aber es jeden Tag von anderen Personen hören zu müssen, tat verdammt weh.

Ich veränderte mich komplett: den Style, mein Make-Up und sogar meine Interessen. Ich passte mich der Gesellschaft an.

Freunde bekam ich viele, aber keine echten und das wusste ich auch. Sie waren da, aber trotzdem so fern. Ich kam in eine Freundesgruppe in meiner Klasse, zu den beliebten Mädchen. Ich mochte sie eigentlich nicht, aber es musste mir egal sein.

Sie waren alle so unfassbar hübsch, da konnte ich einfach nicht mithalten. Deswegen wurde mir auch noch oft gesagt, dass ich ja die Fette aus der Gruppe wäre, dabei habe ich doch schon längst nichts mehr gegessen.

Ohne dass irgendwer etwas mitbekam, fing ich an, meinen Körper komplett zu zerstören. Erst mit Alkohol und dann kamen auch noch Zigaretten und der ganze andere Scheiß dazu. Nichts half.

Somit versuchte ich mich noch ein paar mal umzubringen. Das Monster in mir kam nach draußen und verfolgt mich seitdem. Es will mich umbringen. Genau so, wie ich mich umbringen möchte. Und deswegen bin ich nun hier, in der Klapse.

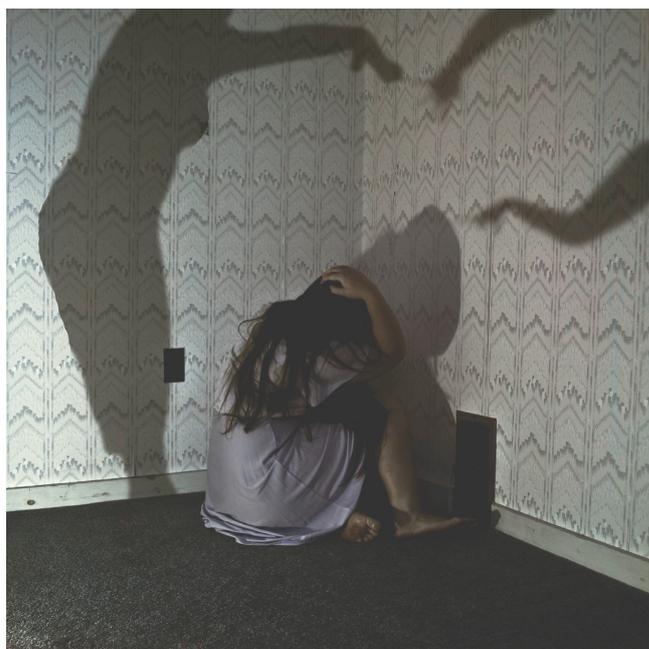
Und ich hoffe, dass sie mir helfen, meine Hoffnung zurückholen, so dass ich wieder glücklich werde.

Ein Wunder muss kommen, auch wenn es eigentlich schon zu spät dafür ist. Vor paar Jahren hätte das Wunder kommen sollen.

Wer weiß, vielleicht werde ich ja wieder glücklich, trotz allem. Aber wann hört der Schmerz auf? Wieso kann er nicht sofort aufhören? Meine liebsten Fragen.

Ende

Ivy, 14



Mein Echtes Ich:

„Du bist nichts wert!“



**ALL
LIVES
MATTER**



„Meow“

Verrückt



„Bring dich um“



„Tu dir weh!“

„Noch tiefer!“

Wie mich andere sehen:

„Du bist ein Nichtsnutz, dich braucht man nicht! Du enttäuschst immer nur deine Freunde und Familie! Du bist ein Versager! Du blödes Mi*tstück und du verdammte Schlampe! Keiner mag dich!“

Zitat von meiner Alten Klassenlehrerin: „Sydney* ist ein sehr fleißiges☺, ehrgeiziges und kluges Mädchen. Jedoch sieht Sydney nicht, wie wertvoll sie ist und dass sie sich nicht immer mit anderen vergleichen muss. Sydney ist sehr hilfsbereit und ordentlich! Außerdem ist sie in meinen Augen eine echte Kämpferin“

Zitat von meiner alten Schulsozialarbeiterin: Sydney* ist ein echter Herzensmensch, ich habe immer gemerkt, wie lieb sie mit ihren Mitmenschen umgeht und alle akzeptiert, ich habe ihr gern zugehört, wenn sie über ihre Probleme geredet hat, denn mir war bewusst, dass ich fast die einzige Person bin, die ihr zuhören will (zumindest in ihren Augen). Sie schenkte mir ihr Vertrauen, diese Tat nahm ich mir zu Herzen.

Ich hätte gerne mehr von ihr gesehen und gehört! Im Endeffekt weiß ich nur, dass sie gerne malt und hilfsbereit ist. Außerdem ist sie ein Mensch, dem man zuhören muss! Sie ist für mich eine sehr starke junge Frau! Mein Respekt!

Zitat Zusammenfassung meiner Freunde: „Sydney / Tesa / Klebeband“ bringt uns immer zum Lachen, sie hat ein großes Herz! (meist ein zu großes). Sydney ist sehr großzügig und hört jedem zu. Sydney ist zu allen nett (auch zu Leuten, die sie nicht mag). Jeder liebt Sydney! Unserer Meinung nach hat sie viel bessere Eltern verdient, denn sie wird nur wie Scheiße behandelt. Wir sind stolz auf Sydney! Sie ist stark!

So, jetzt habe ich mit euch drei Zitate von ganz lieben Menschen geteilt.

Ich bin so, wie ich bin, und ich sehe mich so, wie ich bin! Jeder sieht mich anders und das ist ok! Ich bekomme auch ganz schlechte Bemerkungen, so wie links zu sehen, aber die bekommt jeder. Mein Leben ist nicht leicht! Aber mit der Unterstützung von netten Menschen wird das schon!

PS: Ich bin nicht binär, bin 17 und heiße Sydney*

* Name anonymisiert

Ich kann vieles lösen, aber mich selbst nicht

Die größte Frage, wenn man aufgrund einer psychischen Erkrankung in Behandlung geht, ist die Frage nach den Gründen. Wieso ist mein Kind depressiv? Und wer trägt Schuld daran?

Es ist nicht beruhigend, diese Entwicklung auch nach längerer Behandlung nicht vollkommen nachvollziehen zu können. Denn wo keine klaren Gründe erkennbar sind, ist auch keine schnelle Lösung in Sicht.

Und irgendwann fängt man vielleicht an, die Schuld bei sich selbst zu suchen – die Patient*innen und leider oft auch die Angehörigen.

Manchmal habe ich das Gefühl, allein der Gedanke, psychisch krank und in Therapie zu sein, macht mich krank bzw. kränker. Der Gedanke, nicht normal zu sein. Als würde es mir besser gehen, wenn ich mich einfach mit ein paar positiveren und „normaleren“ Dingen umgeben würde. Das wurde mir schon von vielen gesagt, und glaubt mir, es bringt nichts. Man findet höchstens Wege, seine Krankheit besser zu überspielen oder davon abzulenken.

Manchmal habe ich Angst, dass irgendwelche früheren Gedanken an Psychiatrien, sowie Filme in der Richtung oder Ähnliches mir den Weg hier hingeebnet haben; als hätte ich dieses Schicksal „aus Versehen“ für mich selbst manifestiert. Denn in vielerlei Hinsicht habe ich mich immer mehr zu Traurigem hingezogen gefühlt, aus dem einfachen Grund, dass es viel interessanter ist, und auf seine Art auch schön. Aber das ist alles so unterbewusst. Denn hätte ich die Möglichkeit, hier und jetzt meine Krankheit hinter mir zu lassen, würde ich es natürlich tun. Schließlich ist mein Kopf einfach oft ein ewiger Abwärtsstrudel. Etwas ist traurig oder schlecht gelaufen, also fühle ich mich traurig, und weil ich nichts anderes mehr kann als traurig zu sein, bin ich noch trauriger. Und dieser Gedanke macht mich verrückt, der Gedanke, meinen traurigen Stimmungen so hilflos ausgeliefert zu sein, ohne zu wissen, was genau überhaupt das Problem ist. Es ist alles einfach so komplex.

Ich kann vieles lösen, aber mich selbst nicht. Ich wünschte, ich könnte alles erklären, was ich denke, alles niederschreiben, es irgendwie greifbar machen, Zusammenhänge schaffen. Aber ich weiß, dass das nahezu unmöglich ist. Ich kann höchstens versuchen, nach und nach diesen riesigen Gedankenberg abzuarbeiten, vorsichtig, in kleinen Schritten, in dem Tempo, das ich brauche. Und vielleicht schau ich eines Tages zurück und denke: Ich hab es gelöst, ich weiß, wer ich bin, und ich weiß, was ich brauche.

- sophia (17)



Gay? Und mein Outing?

Ich möchte euch gerne von meinem Outing und von dem erzählen, wie ich gemerkt habe, dass ich gay bin, da ich euch ermutigen möchte, euch bei anderen Leuten zu outen (auch wenn mein Outing nicht gerade gut ausgegangen ist) oder euch zu helfen zu erkennen, ob ihr zu lgbtq gehört oder nicht.

Ich und Gay?

Alles hat im Jahr 2021 angefangen. Damals wurde das Thema lgbtq auf Tik Tok und anderen Internet Plattformen sehr bekannt und groß gemacht. Ich hatte natürlich auch Tik Tok und habe somit auch ziemlich alles von dem Thema mitbekommen. Eigentlich hat es mich kaum gestört und ich habe mir dazu auch nicht viele Gedanken gemacht, bis eines Tages eine Freundin bei mir übernachtet hat. Wir haben zusammen in einem Bett geschlafen, da ich ein sehr großes Bett und keine Couch hatte, wo sie hätte sonst drauf schlafen können. Naja, auf jeden Fall machte sie mich mitten in der Nacht wach und fragte mich, ob sie meine Hand halten könne, da es gewitterte und sie deswegen Angst habe. Ich willigte ein und so nahm sie meine Hand und kam mir ziemlich nah. Ich hatte ja kein Problem damit, nur als sie meine Hand nahm, ging ein angenehmer Schauer durch meinen Körper und ich merkte, wie meine Wangen anfangen zu glühen. Das war der erste Moment wo ich mich fragte: *wieso fühle ich so?* Es gab noch mehrere Momente, wo ich dieses Gefühl hatte und nach etwa 3 Monaten, fragte ich mich allmählich *Kann es sein, dass ich in ein Mädchen verliebt bin?* Nach dieser Erkenntnis machte ich mich im Internet schlauer über das Thema, welche Sexualität habe ich? Ich habe viele Tests im Internet gemacht, jedoch habe ich diesen nicht so vertraut, also habe ich auf Tik Tok unter einem Video kommentiert und um Hilfe gebeten. Welche ich auch ziemlich schnell bekam von einem Mädchen, mit welchem ich auch heute noch sehr gut befreundet bin. Wir schrieben privat und sie half mir. Ich probierte viel aus und switchte zwischen vielen Sexualitäten umher. Erst dachte ich, dass ich bi wäre. Einige Monate später switchte ich noch ein wenig umher, bis ich jetzt bei Pan und Genderfluide gelandet bin. Inzwischen bin ich auch in ein Mädchen verliebt, mache mir jedoch nicht so viele Hoffnungen bei ihr. Meinen Deadname habe ich auch abgelegt und habe mir einen Jungennamen zu gelegt, mit welchem ich auch sehr zufrieden bin. Tja das wars mit „Ich und Gay“:)



Mein Outing?

Alles fing 2021 an Weihnachten an. Ich überlegte mir ein besonderes Geschenk zu machen. Nämlich überlegte ich mir, meiner Mutter ein Notizbuch zu kaufen, aber auf die ersten zwei Seiten klebte ich die Flaggen und die Bedeutungen von Pan und Genderfluide. Ich malte noch ein paar kleine Sachen dazu und schrieb noch einen kurzen Text an meine Mutter. An Heiligabend überreichte ich meiner Mutter das Geschenk und sie packte es aus. Erst schaute sie misstrauisch, sagte im Nachhinein jedoch, dass es für sie ok wäre und sie mich bei allem unterstützen würde. Als ich ihr jedoch von dem Mädchen erzählte, in das ich verliebt bin, wirkte sie abweisend und ein wenig angeekelt, was ich schade fand, aber es war dennoch ok für mich, da sie es ja trotzdem akzeptierte, mich aber nicht unterstützte. Als ich mir einen Binder kaufen wollte, durfte ich das nicht und sie meinte, dass ich mir das kaufen könne, wenn ich 18 bin, da sie es mit 12 noch zu früh findet. (Zu dem Zeitpunkt war ich noch 12)



Ja, das war mein Outing, ich hoffe es hat euch gefallen und konnte euch auch ein wenig helfen.

Till, 13 Jahre

Schule -'

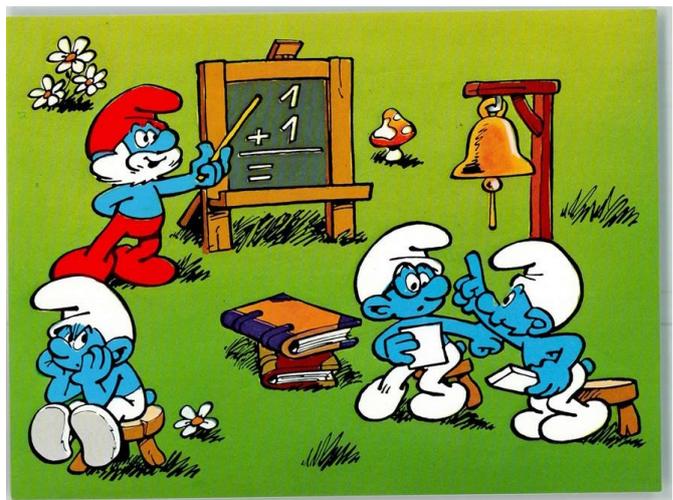
In meiner Stammschule bin ich in die 10. Klasse im Gymnasialzweig gegangen. Es ist dort ziemlich stressig, da jedes Thema nur kurz behandelt wird und man Probleme bekommt, wenn man ein Thema nicht verstanden hat. Dank Corona kam noch Online-Unterricht dazu, was mich komplett zerstörte. Ich kam überhaupt nicht mehr hinterher. Fast musste ich die 9. Klasse wiederholen, hab's aber dann doch noch knapp geschafft in die 10. versetzt zu werden. Alle Lehrer haben mir dann Druck gemacht und gesagt, dass wenn ich mich nicht anstrenge, ich nicht in die 11. Klasse versetzt werden kann und die 10. wiederholen muss. Dadurch wurde ich noch mehr unter Druck gesetzt und habe angefangen meine Freizeit für's Lernen zu nutzen. Nach einiger Zeit ging es mir überhaupt nicht mehr gut. Immer wieder wurde ich von der Schule abgeholt oder bin erst gar nicht in die Schule gegangen, da ich Angst hatte, etwas falsch zu machen und unter Druck gesetzt zu werden. Man nahm keine Rücksicht darauf, wenn ich erzählte, dass es mir nicht gut geht und ich durfte mir dazu noch dumme Kommentare geben, wie: "Komm mal öfter zur Schule." oder „Jaja, so ein Schultag kann schon mal lang sein, aber in der Oberstufe hast du noch längere Schultage und für das nächste Mal ist Voraussetzung, dass du da bleibst.“ -und das von Lehrern...

Jetzt bin ich schon fast 2 Monate hier in der Klinik und meine Lehrer fragen immer noch, wann ich wiederkomme und ob ich irgendwie an den Schulstoff komme. Der einzige Vorteil an meiner Stammschule ist, dass ich in meinem gewohnten Umfeld bin und meine Freunde bei mir habe.

Hier in der Rehbergschule ist das sehr viel anders. Hier bin ich in der 11. Klasse, da die 10. Klassen voll sind. Es wird Rücksicht darauf genommen, wie es einem geht, der Schulstoff und die Schulstunden werden an die Schüler angepasst. Man kann Themen wiederholen, die man in der Stammschule verpasst bzw. nicht verstanden hat. Außerdem hat man viele Menschen um sich, die sich ähnlich fühlen, die sich gut in einen hineinversetzen können und mit denen man offen darüber sprechen kann, ohne verurteilt zu werden. Man ist in kleinen Klassen aufgehoben, der Schulstoff wird nicht zu schnell behandelt, es gibt keine dummen Kommentare von Lehrern und man wird zu nichts gezwungen, was man nicht möchte. Der Nachteil hier ist, dass man nicht in seinem gewohnten Umfeld ist, alles neu ist und die Leute kommen und gehen.

Aber eigentlich gewöhnt man sich daran ziemlich schnell und hat nicht so das Bedürfnis, wieder in die Stammschule zurück zu gehen, da es hier gechillter ist. :)

-N., 16



Erdrückende Leere

Wie kann es sein, dass meine Gedanken mich immer wieder erdrücken? Sie fallen aus dem Nichts auf mich herab, manchmal nacheinander, manchmal auf einmal. Manchmal erdrücken sie mich langsam, manchmal ganz schnell. Und es ist, als würden sie eine andere Sprache sprechen; eine, die ich noch nie gehört habe. Und manchmal sprechen sie auch gar nicht mit mir. Und dann habe ich keine Ahnung, was in mir vorgeht. Ich weiß nur, dass es viel ist, viel zu viel für mich. Dann existiere ich so vor mich hin, mit einem Kopf, der mir fremd ist, und der so schwer ist, dass ich das Gefühl habe, ich kann ihn gar nicht mehr tragen.

Wenn man viel mit seinen Gedanken kämpft, hilft es immer, sie irgendwo rauszulassen; ein Ventil zu schaffen. Man kann mit seinem Therapeuten oder jemand anderem darüber sprechen oder es aufschreiben, ganz egal. Hauptsache, es wird irgendwo verarbeitet, anstatt es ständig in seinem eigenen Kopf aufzustauen.

Aber das funktioniert nicht, wenn man keine Ahnung hat, was man sagen oder schreiben kann. Weil die Gedanken so komplex sind, so verwinkelt, dass man sie selbst gar nicht nachvollziehen kann.

Ich habe keine Ahnung, was hilft. Ich habe kein Wundermittel, keine ausgeklügelte Strategie. Bis jetzt habe ich nur gewartet, gewartet, gewartet; bis irgendwann doch etwas auftaucht, irgendein greifbarer, verständlicher Anfang meiner Gedanken. Aber das dauert so lange. Und bis man da irgendwann man angekommen ist, fühlt sich der Kopf schon so fremd an, als wäre man sein eigener Alien.

-sophia.



☁ Das Leben, das an mir vorbeizog ☁

Es war pechschwarz. Um genauer zu sein, der Himmel, in den ich gerade starrte. Es war so leer, so leer wie mein Herz. Darin sahst du keine Hoffnung, genau so wenig wie ich sie in meinem Leben sah... Es schmerzt... Dieser Anblick dieser Leere, mein Körper, einfach alles! Ich wollte doch nur, dass alles wieder normal wird. Ich wollte-... Nein. Moment mal. Es wird nie so, wie es früher einmal war. Das normale Leben kann ich streichen. Haha, und warum? Das kann selbst ich nicht mal beantworten. Jetzt kamen mir die Tränen, welche schon darauf gewartet hatten aus meinen Augen zu strömen. Verdammt. Verdammt, verdammt, VERDAMMT! Wie ist es nur dazu gekommen? Der kalte Wind wehte meine Emotionen davon, die mich vor ein paar Sekunden noch sehr bereichert hatten. Ich hatte nun endlich realisiert, in was für einer Situation ich mich befand. Ich lag hier, hier ganz alleine im Schnee, welcher sich immer mehr rot färbte von meinem Blut. Mein Herz bebte. Ich schloss meine Augen und machte sie im nächsten Moment wieder auf. Es schneite. Ein leichtes Grinsen setzte sich auf mein Gesicht. Ich dachte immer, seitdem mein Leben nur noch bergab ging, dass die Erde ein grausamer Ort wäre. Ich dachte immer, es gäbe nichts Schönes und ich wollte einfach nur sterben, aber jetzt habe ich es verstanden. Ich habe endlich verstanden, wie schön eigentlich dieser Planet ist. Genau wie jede Jahreszeit, hat jeder Mensch einen Platz und einen Nutzen auf diesem Planeten. Naja ich glaube, ich habe es ein bisschen zu spät realisiert. Genau in derselben Sekunde spürte ich wie mein Körper schwächer wurde, meine Augen sich schlossen und mein allerletzter Herzschlag noch einmal die Stille unterbrach... Rasant öffnete ich meine Augen. Total verschwitzt sah ich mich um. Langsam hob ich meine Hand und ich tastete mein Gesicht entlang. Ich hatte geweint. Ich schaute mich im Raum um und realisierte, dass ich in einem Einzelzimmer, in einer Klinik, war. Ich muss ehrlich zugeben, dass ich mich noch nie so darüber gefreut hatte, dass ich am Leben war. Das einzige, was ich mir in diesem Moment dachte war, dass ich leben möchte...



Kat, 14

Internet Freundschaft – Geht das?



Es gibt viele Leute die meinen, dass Internet Freundschaften nicht echt sind oder nicht lange anhalten können, wegen der Entfernung. Früher war ich auch ein Mensch der glaubte, dass Internet Freundschaften nicht halten oder nicht echt sein können. Doch eine meiner Besten Freundinnen zeigte mir, dass es doch klappen kann. Deswegen will ich euch heute die Geschichte von mir und meiner besten Freundin erzählen und euch vielleicht umstimmen, dass Internet Freundschaften doch funktionieren können.

Alles fing damit an, dass ich unter einem Video auf Tik Tok nach Hilfe zu meiner Sexualität gefragt habe. Ein Mädchen antwortete auf meinen Kommentar und sie meinte, dass sie mir eventuell helfen könne, also fingen wir an auf Tik Tok privat zu schreiben. Sie half mir und mit der Zeit bemerkten wir, dass wir viele Gemeinsamkeiten und fast die gleichen Interessen hatten. Irgendwann schrieben wir auf Snapchat und dann schlussendlich auf Whatsapp. Wir telefonierten sehr viel, lachten viel zusammen und fühlten uns auf irgendeine Weise verbunden. Sie schickte mir manchmal Pakete in denen kleine Geschenke drin waren. Sie unterstützte mich wie eine Schwester und half mir in der Zeit wo es mir richtig beschissen ging, sie hielt mich davon ab mich weiter selbst zu verletzen oder gar mich umzubringen.



Sie schenkte mir manchmal Pakete in denen kleine Geschenke drin waren. Sie unterstützte mich wie eine Schwester und half mir in der Zeit wo es mir richtig beschissen ging, sie hielt mich davon ab mich weiter selbst zu verletzen oder gar mich umzubringen. Sie schenkte mir wieder neue Lebensfreude und zeigte mir die schönen Seiten vom Leben. Wenn ich sie nicht gehabt hätte, wüsste ich nicht, ob ich noch hier wäre. Es ist so als ob dieses Mädchen mir ein neues Leben geschenkt hätte. Ich verdanke ihr alles und nun sind wir knapp zwei Jahre befreundet obwohl wir etwa fünf Stunden auseinander wohnen.

Vielleicht konnte ich eure Meinung mit meinem Text ändern. Probiert doch einfach mal eine Internet Freundschaft aus und wenn diese nichts für euch ist, dann nicht, aber wenn es doch etwas für euch sein könnte, wäre ich sehr glücklich.

Da Internet Freundschaften genau so halten können wie Freundschaften die nicht übers Internet gehen.

Tyler, 13 Jahre

Diagnose: Hässlich



“Ich bin hässlich.”

Ein Gedanke, der mir fast jeden Tag immer wieder durch den Kopf geht. Ich stehe also vor dem Spiegel und sehe mich an, es umhüllt mich ein tiefes inneres Unwohlgefühl. Die Stirn zu hoch, die Nase zu groß und pummelig ist sie auch noch, das Mädchen, das mich da durch den Spiegel ansieht. Ich fühle mich minderwertig.

Ich frage mich außerdem, ob ich jemals geliebt und geschätzt werden kann, so wie ein hübscher Mensch. Ich denke, dass schöne Menschen meistens bevorzugt werden, z.B. auf der Arbeit, aber auch im allgemeinen, täglichen Miteinander. Hübschen Menschen werden Fehler eher verziehen als weniger schönen oder auch wenn eine hübsche Person etwas tut, was eher als eklig erachtet wird, wird es gleich als nicht so schlimm eingestuft. Ein hässlicher Mensch würde also immer weniger wert sein, als ein schöner. Nicht zu vergessen ist außerdem der Rassismus, der so weit geht, dass manche Menschen um ihr Leben fürchten. Das Schlimmste an der Sache ist jedoch für mich nicht, dass andere Menschen so denken, sondern dass ich mich selber dabei ertappe, dass ich über Menschen wegen ihres Aussehens urteile. Dieser Fakt macht mich wütend auf mich selbst.

Meistens kann man ja nichts für sein Aussehen. Jedoch gibt es einige Varianten, etwas an seinem Aussehen zu ändern wie z.B. Schönheit-OPs. 2017 wurden in Deutschland rund 290.900 Schönheits-OPs durchgeführt. Die Bundesrepublik gehört damit zu einem Land mit den meisten Schönheits-OPs weltweit. In der gesamten Welt wurden 2019 25 Millionen dieser OPs durchgeführt.

Ich denke, Aussehen ist auch oft ein Ausdruck der Persönlichkeit. Man kann sich gut durch sein Aussehen verwirklichen, z.B. durch Tattoos, Piercings oder Frisuren. Es gibt auch verschiedene Styles. Manche Menschen ziehen sich gerne sportlich an, andere bevorzugen einen mädchenhafteren Stil. Auch manche Jungen ziehen sich gerne Röcke an. Diesen Stil nennen manche Menschen Femboy oder Dragqueen. Ich denke, alle Menschen dürfen sich so kleiden, wie sie es gerne wollen. Jedoch gibt es auch Gegner dieser Ansicht, aber das sind dann auch diese Menschen, die die AFD wählen.



Von Lara, 9. Klasse

Warum und wofür lebe ich?

Kennst du das, wenn du da sitzt und keinen Sinn mehr in deinem Leben findest, wenn egal wie viel du nachdenkst, dir niemand einfällt, dem du wirklich wichtig bist?

Kennst du das, wenn es Tag für Tag unerträglicher wird, du es endlich beenden willst und alles nur noch hoffnungslos erscheint. Wenn dir zum Weinen ist, du jedoch keine Träne rausbekommst.

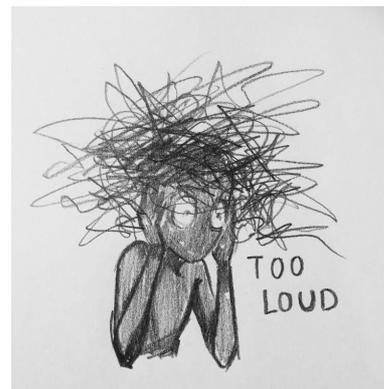
Kennst du das, wenn dir die Kraft fehlt, irgendetwas im Alltag zu bewältigen, wenn keiner Verständnis für dich aufweist, du dir jedoch einfach nur Hilfe wünschst?

Kennst du das, wenn in deinem Kopf nur noch Platz für diesen einen Gedanken ist, der dich keine Minute in Ruhe lässt, du mit allen Mitteln dagegen ankämpfen willst, es aber nicht schaffst?

Kennst du das, wenn in deinem Kopf gleichzeitig eine Leere herrscht, wenn du keine Gefühle mehr aufweisen oder gar spüren kannst und du dich einfach nur noch betäubt fühlst?

Kennst du das, ja kennst du das?

- Cessia



HOPPLA DATING

Hallo, ich bin Patientin von der 1.2 und will euch meine wunderbare Freundin Cärolein vorstellen, da sie momentan auf der Suche nach ihrer großen Liebe ist.

Name: Cärolein Alter: 18 Jahre Wohnort: Vitos Herborn

Interessen: Macht gerne ihre Hosen kaputt

Trinkt gern ab und zu mal einen Löschzwerg

Ist Kettenraucherin

Haut ab und zu mal einen unlustigen Witz raus

Sie macht gerne mit ihrem Roller Herborn unsicher

Ihr Typ: Sie ist super straight, also steht sie auf blonde große Typen

Wenn ihr euch jetzt denkt, wow, die will ich kennenlernen (oder du willst die tolle Verfasserin dieses Textes kennenlernen), dann schreib uns doch gerne auf den extra hierfür erstellten Instagram-Account: @fairyta.le Wir freuen uns über jede Nachricht

Eure Cessia <3

"Bitte, nehmt mich ernst!"

Mein Leben mit Depressionen, Corona und so vielem mehr... und dem Gefühl, dass keiner mich ernstnimmt

Bitte nehmt mich ernst, das denken viele.

Ich weiß nicht so ganz, wo ich anfangen soll, aber ich denke, dass mein Thema etwas ist, das einige betrifft: Sich mit seinen Problemen nicht ernstgenommen zu fühlen.

Um dieses Thema aufzugreifen, möchte ich gerne von meinen eigenen Erfahrungen erzählen.

Um meine Geschichte aufzugreifen, fange ich erstmal ganz vorne an, in der ersten Klasse. Meine beste Freundin, die ich schon im Sandkasten gekannt habe, fing an, sich mehr und mehr mit anderen zu umgeben und mich zu vergessen und deshalb habe ich mir andere Freunde gesucht. Das habe ich dann geschafft, leider erst in der dritten Klasse. Ich dachte erst, dass jetzt alles in Ordnung ist und vorerst war es das auch, bis es auf die fünfte Klasse zugeht und ich von der kleinen Dorfschule auf ein Gymnasium wechselte. Einige Wochen vor dem Schulwechsel fingen meine Freunde an, sich seltsam zu verhalten und gaben immer wieder Kommentare von sich, dass ich ja so fett sei und sie fingen an, mich zu mobben.

Die Lehrer haben nie etwas gesagt, sie nahmen mich nicht ernst.

Also fing ich an zu hoffen, dass auf meiner neuen Schule alles besser wird, aber es war schwer, neue Leute kennenzulernen. Ich habe es zwar schlussendlich geschafft und bin heute noch mit den meisten befreundet (an dieser Stelle: hab euch lieb <3).

Aber leider habe ich mich unter anderem auch mit der Falschen angefreundet. Sie war sehr beliebt und ich war super glücklich, bei den Beliebten dabei zu sein. Aber sie fing an, mich auszunutzen. Wenn sie etwas machte, das ihr peinlich war oder für das sie Ärger bekommen könnte, dann bekam jeder erzählt, dass ich es war.

Sie hat mir einige Freundschaften kaputt gemacht, beispielsweise, indem sie über mein Handy an andere geschrieben hat, aber was sie schrieb, waren keine netten Dinge. Ich habe ihr blind vertraut, zu froh darüber, eine so beliebte Freundin zu haben. Sie fing an, mir von ihren Problemen zu erzählen und 98% ihrer Probleme betrafen Jungs...

Zu dieser Zeit wurde ich von den kleinsten und unwichtigsten Sachen heruntergezogen. Aber vor allem kam ich mit meinem Körper nicht klar. Sie interessierte es nicht, sie nahm mich nicht ernst.

Ich weiß noch alles ganz genau, wie sie mich hat sitzen lassen, an diesem einen Nachmittag, weil sie mit jemand anderem weggegangen ist, obwohl wir verabredet waren...

An dieser Stelle habe ich angefangen, mich mehr und mehr zurückzuziehen und meine Tage ausschließlich mit Lesen zu verbringen, weil ich so in meiner kleinen heilen Welt untertauchen konnte. Sobald jemand nett zu mir war, hatte ich Angst, ausgenutzt zu werden, weil ich nicht nur ein Mittel zum Zweck sein wollte, bis heute habe ich dieses Gefühl noch.

Weitergehend fingen dann auch familiäre Probleme an, um ein Beispiel unter vielen zu nennen: Meine Oma, die an Weihnachten beim Familienessen zu meiner Mutter sagte, dass sie mich besser mal abgetrieben hätte. Und solches ist ziemlich oft passiert...



Irgendwann wurden mir einfach alles zu viel, ich habe mich noch mehr zurückgezogen und ich kann nicht sagen, wann genau es passiert ist, aber ich bin in Depressionen hineingerutscht. Von Zeit zu Zeit wurden eben diese schlimmer und im Urlaub habe ich mich entschlossen, meiner Mutter davon zu erzählen, was mir, wie denke ich viele nachvollziehen können, ziemlich schwer fiel. Aber sie hatte es einfach vergessen, ich denke nicht mit Absicht, aber trotzdem... Sie hat mich nicht ernst genommen.

Dann fing ich an mich selbst zu verletzen.

Anfangs nicht tief, und beim ersten mal hatte ich ein so schlechtes Gewissen, das ich es meiner Mutter zeigte und sie meinte es sei nicht schlimm denn es ist ja nur oberflächlich. Auch das nahm sie nicht Ernst. Zumindest fühlte es sich so an. Ich habe weitergemacht, und irgendwann fing ich an darüber nachzudenken mir das Leben zu nehmen. Niemand nimmt mich Ernst, also warum nicht? Aber es blieb bei diesen Gedanken, Vorerst... Und dann kam Corona. Und meine Suizidgedanken wurden schlimmer denn je.

Die Selbstverletzung wurde mehr und es wurde tiefer, bis meine Eltern mit mir zu einem Arzt gegangen sind.

Der schickte uns weiter zu einem Therapeuten und dieser meinte: Ich habe schon viel schlimmeres gesehen, so schlimm können deine Probleme nicht sein. An dieser Stelle wäre zu sagen, das es total egal ist wie tief oder häufig Selbstverletzung ist, es ist immer schlimm und man sollte sich Hilfe suchen!

Gut aber zurück zur Geschichte, ich habe mich nicht nur nicht Ernst genommen gefühlt, ich habe wirklich daran gezweifelt, dass meine Probleme überhaupt nennenswert sind.

Trotz alledem war ich zwei Wochen in Herborn, als Notaufnahme. Ich schlug die Empfehlung einer Stationären Therapie in den Wind und Versuchte mein Glück stationär.

Trotz der Therapie habe ich mich immer häufiger selbst verletzt und alles was meine Therapeutin dazu sagte, war „War ja nur paar mal, ist nicht so schlimm“.

In der Schule fingen manche Menschen an, über meine Narben zu reden, zu lachen oder durch die Klasse zu schreien, dass ich mich selbst verletze. Mir ging es zunehmend schlechter.

Irgendwann konnten meine Eltern, die sich zunehmend Sorgen gemacht hatten, mich dazu überreden in die Klinik zu gehen. In meinem Kopf war ein einziger Wirbel aus Gedanken. Ich hatte Angst vor der Klinik, Aber im Nachhinein hat sie mir wirklich geholfen. Es ist nicht so, dass ich mich nie mehr verletze, aber ich kann besser damit umgehen.

Hier habe ich gelernt, dass selbst wenn manche einen nicht immer ernst nehmen, man sich selber ernst nehmen muss, dann werden auch die anderen das tun. Denn die wirklich wichtigen Menschen nehmen einen immer ernst.



Lena. 14 Jahre

Chaotischer Text quer durch Suizidgedanken

Sie treten in verschiedenen Formen auf und haben auch verschiedene Gründe—Suizidgedanken. Warum will man nicht mehr leben? Die Frage für Betroffene ist meist eher: Warum möchte man leben?

Ich bin der festen Überzeugung, dass es keinen Lebenssinn gibt und man es theoretisch einfach lassen sollte, nur ist man nun mal da und sich umzubringen, kann ganz einfach schief gehen, wodurch das Leben noch unerträglicher wird. Außerdem würde man anderen viel Schmerz ersparen, nur sich selber leider nicht.

Lebensprinzipien, nach denen man sich richten sollte: „**Wer viel (Geld) hat, aber keine Zeit, um es zu benutzen, dem bringt sein Besitz nichts.**“, „**I want to live, not just survive!**“ & „Das Problem ist nicht das Problem, das Problem ist deine Einstellung zum Problem.“, „Was bringt es einem gemocht zu werden, wenn man die anderen nicht mag.“ Okay, während ich das hier schreibe, kann ich mir selbst nicht glauben, denn ich muss schließlich auch mit solchen Selbstmordgedanken leben. Ironisch, nicht? Ich will ja generell nicht leben und dann diese Gedanken auszuhalten, das ist echt eine Kunst. Dann auch noch mit dem eigenen Selbsthass, der die Gedanken noch mehr schürt, dass man es nicht verdient glücklich zu sein, zu leben.

Es gibt viele Gründe, warum man nicht mehr leben will. Auch die Art der Gedanken sind unterschiedlich:

Von „Ich habe einfach keine Energie mehr zu leben, es ist zu anstrengend. Ich habe ja eh keine Lust, wieso muss ich dann noch arbeiten?“ bis zu „Ich bringe mich um, indem ich ... tue“ ist alles dabei. Passiv und aktiv.

Tatsächlich habe ich aber schon Fortschritte gemacht und bin sekundenweise glücklich, wodurch ich manchmal sogar leben will.

Mittlerweile ist es aber so, dass ich ein schlechtes Gewissen habe, wenn ich mal keine schlimmen Gedanken habe, unter anderem, weil es aus meiner Sicht mehr Sinn macht nicht leben zu wollen. Auch schwierig ist der „Konkurrenzkampf“: Wer hat schlimmere Gedanken, wer schafft es, sich umzubringen? Durch ihn fällt es einem schwerer gesund werden zu wollen. So dumm es sich anhört, aber auch der Neid, wenn man hört, dass jemand es geschafft hat, spielt eine Rolle, auch wenn man weiß, dass man traurig sein sollte. Was am Schlimmsten ist, ist wenn es einem selber gut geht, aber den Leuten, die du magst, nicht. Das ist die größte Qual, zuzusehen, wie einer leidet und man kann nichts tun. Da denkst du auch direkt: „Leben ist so scheiße unnötig.“ Warum direkt so drastisch sein und den Tod wählen? Welche Option gibt es? Gesund werden und den Spice oder den Humor verlieren? Solche „Argumente“ kämpfen auch in meinem Kopf, so bescheuert sie auch sind. Ich glaube, ich muss meine Einstellung, welche aus dieser tiefen Verbitterung kommt, ändern. Denn wenn man nicht alles verurteilt, hat man gleich viel mehr Spaß. Eigentlich hasse ich Leute, die sowas sagen, denn ich liebe die verbitterten Charaktere im Fernsehen, sie sind die Lustigsten, aber ihnen geht's immer noch am schlechtesten. Das nur so kurz nebenbei bemerkt.

Vieles ist schwierig mit diesen Gedanken und noch schwerer ist es, sie los zu werden. Wenn man dazu noch weitere Erkrankungen wie Depressionen hat, wird es noch schlimmer. Also, natürlich hängen die Krankheiten und Gedanken oft zusammen, aber es ist meistens ein Teufelskreis. Wieso sollte man leben, wenn man auch noch krank ist? Was mir aufgefallen ist, dass solche Gedanken wirklich was Ernstes sind. Klar denkt sich jetzt manch einer „Wow, was für eine Erkenntnis.“ oder „die Leute wollen doch eh nur Aufmerksamkeit.“, aber wenn ich euch sage, ich wusste nicht, dass man diese Aufmerksamkeit auch verdient hat, meine ich das ernst. Ich habe keine Aufmerksamkeit bekommen, als ich sagte: „Ich will nicht mehr leben“. Es gab keine Reaktion zuhause. Nachdem ich für die Therapie gekämpft hatte und dann von ambulant ins Stationäre übergestiegen bin, war ich diese Aufmerksamkeit gar nicht gewöhnt und konnte auch nicht verstehen, warum die Klinik meine Gedanken so ernst nahm, sodass sie mir meinen Ausgang gestrichen haben. Ich fand diese Aufmerksamkeit erst furchtbar, dachte, ich habe sie nicht verdient und sie überforderte mich. Aber mittlerweile ist mir aufgefallen, wie toll ich es finde, dass sich gekümmert wird. Man braucht Unterstützung, denn alleine aus solch einem Loch, schafft man es nicht.

Das war jetzt ein ziemlich chaotischer Text. Ich hab euch quer durch meine Suizidgedanken geführt. Ich hoffe euch hat dieser Text irgendwas gebracht. So, dass ich eure Zeit nicht geklaut habe oder konntet vielleicht ja sogar relaten :) (Ich hoffe es natürlich nicht, aber joa)



Dein

Etwas Besonderes zu sein, muss nichts Gutes sein

Heylo heylo, ich erzähle auch mal, weshalb ich überhaupt hier bin. Bei Psychiatrie denken die meisten leider immer noch direkt an irgendwelche Irren, die dort festgehalten werden, doch eigentlich ist es gar kein schlimmer Ort. Auch wenn ich von mir selbst nie gedacht hätte, dass ich mal stationär aufgenommen werden würde, war mir das von Anfang an klar. Psychische Erkrankung ist oftmals noch ein ziemliches Tabu-Thema, aber es ist sooo wichtig, dass darüber aufgeklärt wird und mehr Menschen verstehen, dass das etwas gänzlich Normales ist.

Gut, ich muss aber auch sagen, dass ich nie gedacht hätte, dass ich jemals etwas bekommen würde, was noch keiner meiner Ärzte, Lehrer, Eltern, Freunde und nun auch Psychologen gesehen hat, und dass ich ausgerechnet deshalb in einer Psychiatrie aufgenommen werden würde. Ihr sicherlich auch nicht. Keiner würde wegen eines so urkomischen Grundes denken, dass er damit stationär eingewiesen werden würde, denn keiner würde wohl überhaupt auf die Idee kommen, dass er so etwas je durchmachen müsste.

Dann kommen wir doch mal zu meiner kleinen Besonderheit:

Ich leide seit Dezember 2021 unter der Symptomatik: Zittern (Hände, Arme, Beine, Kopf), Schwächeanfällen, Konzentrationsschwierigkeiten, hin und wieder zu hoher Puls und permanenten Kopfschmerzen. Das Ganze begann in der Schule an einem Freitag. Ich begann zu zittern (vorerst nur in den Händen), hatte Schwindel und diese höllischen Kopfschmerzen, weswegen ich mich von meiner Mutter abholen ließ.

Zunächst dachten alle, ich hätte vielleicht eine Panikattacke gehabt, da ich an dem Tag viel Stress, was auch später noch ein Thema werden wird, ausgeliefert war (vorher ein Referat, danach noch Vokabeltests und eine Physikarbeit), doch wurde es übers Wochenende nicht besser.

Wir gingen nun also zu unserem Hausarzt, der damit nichts anzufangen wusste und so begann mein klitzekleiner Arzt Marathon nach einer Lösung für mein klitzekleines Problemchen. Ich konnte nicht mehr arbeiten gehen, die Schule fand nur noch vereinzelt online statt und die Kräfte Reste, die ich noch übrig hatte, verausgabte ich bei meinem Pferd. Selbst Sozialkontakte, wie Freunde und Schulkameraden, waren schwer zu halten oder brachen komplett ab.

Ich wurde von meinem Hausarzt, nachdem dieser nicht weiter wusste, zu meinem Neurologen geleitet. Bis wir dort einen Termin hatten, vergingen wieder einige Tage und dort bekam ich nur mitgeteilt, dass er seinen Kollegen dazu holen müsse, da er so was noch nicht gesehen hatte. Dieser erfahrenere Kollege hatte jedoch ebenso wenig Ahnung und so wurde ich noch an demselben Tag ins anliegende Krankenhaus eingewiesen.

Da ein Freund von mir an diesem wundervollen letzten Schultag auch noch seinen Suizid geplant hatte, hatte ich die Nacht über nicht geschlafen, war noch ziemlich verheult, absolut fertig und die ganze Zeit mit meinen Gedanken dabei, wann sich wohl die Polizei nochmal bei mir melden würde, um Entwarnung zu geben. Meine Situation war also mehr als kläglich.

Da ich bei jedem neuen Arzt, Pfleger und auf jeder neuen Station, ich wurde gefühlt durch das ganze Krankenhaus gehetzt, neue Tests durchlaufen musste, ständig neue Fragen gestellt bekommen habe und das alles in meinem eher weniger glimpflichen Zustand, war ich danach absolut entkräftet.

Abends war ich endlich fertig und brach erschöpft in meinem Krankenhausbett zusammen, nachdem die Polizei mir mitgeteilt hatte, dass es dem Freund gut ging.

Die nächsten Tage im Krankenhaus waren ebenso ermüdend. Sämtliche Tests, wo nur rauskam, dass ich kerngesund war und es keine Ursache für meine Symptomatik gab. An Heiligabend kam ich dann endlich wieder raus, doch erwartet mich zuhause nur wieder eine nervenaufreibende Nachricht. Meine Katze war an dem Tag, wo ich ins Krankenhaus gekommen war, gestorben.

Alles lief schief, alles war doof und ich wollte nur noch schlafen, bis endlich dieser Alptraum enden sollte.

Das Krankenhaus hatte mir am Ende meines Aufenthaltes empfohlen, mich bei einem Psychologen, wegen des Freundes zu melden, damit ich Hilfe bekommen könnte mit der Situation.

Die Feiertage über geschah nichts. Heiligabend fiel ins Wasser und mein Zustand wurde nur zunehmend schlimmer. Ich verbrachte dann eine Woche ohne elektrische Geräte bei meiner Tante, weil meine Eltern die Idee hatten, dass meine Probleme möglicherweise einfach vom Handy kommen. (Ich weiß. Sehr Klischee, aber naja, was soll man machen? So sind sie eben.)

Nein, daher rührten meine Probleme nicht. Natürlich habe ich die Woche erfolgreich überstanden und mein Zustand hat sich kein Stück verbessert, aber ein Versuch war es Wert. Zumindest für meine Eltern. Ich fand es ehrlich gesagt idiotisch, dennoch war die Woche ohne Familie auch mal ganz nett.

Wieder ein Besuch bei meinem Neurologen. Nun standen Gentests an, aber auch die waren, wie zu erwarten? Richtig. Ohne Ergebnisse. Wir versuchten einige Medikamente aus, auch um eine potentielle Bewegungsstörung ausschließen zu können, aber das half genauso wenig wie ein leerer Kleber, wenn man etwas zusammen basteln will. Es war ein hin und her Experimentieren vom Feinsten.

Ich bekam von meinem Hausarzt Physiotherapie verordnet, welche nichts brachte, aber es gab zumindest Massagen umsonst. Hat doch auch etwas.

Dann kam nochmal das Thema Psyche auf. Wir wurden an die Vitos in Hanau weitergeleitet, aber dort ging zunächst nie jemand dran oder wir wurden darauf hingewiesen, dass sie momentan keine Termine hatten. Meine Ärzte machten ihnen jedoch gehörig Druck und schlussendlich bekamen wir einen Termin.

Dieser sollte jedoch erst 2 Monate später sein. In diesen Monaten begann mein kompletter Körper zu zittern, einschließlich des Kopfes und keine Medikamente halfen. Ibuprofen, Paracetamol und andere Schmerztabletten oder Säfte brachten leider nichts gegen die Kopfschmerzen und so litt ich permanent unter ihnen.

Ich konnte über meinen Zustand nur lachen, denn ansonsten hätte ich wohl durchgängig geheult. Meine Eltern hingegen fanden mein Verhalten nicht unangemessen und betitelten es stets als Galgenhumor. Wenn man keine Alternativen hat, wie man mit etwas umgehen soll, dann sucht man sich diese und meine war eben die, mich auf die Leiden meiner Mitmenschen zu konzentrieren. Ich half vielen Freunden, Bekannten und Followern meines TikTok Accounts, um lösbare Probleme aus dem Weg zu schaffen und mich so von meiner eigenen Problemwelt abzuwenden. Auch das fanden meine Eltern ein unpassendes Verhalten meinerseits, aber was hätte ich sonst tun sollen?

Endlich war der Termin in der Vitos, aber auch das war ernüchternd. Es könnte noch knapp ein Jahr dauern, bis sie mich schlussendlich hätten aufnehmen können. Sie sahen die Dringlichkeit meines Falls und dennoch konnte man nichts tun, außer mich irgendwo unten auf eine Warteliste zu pflanzen.

Ich wollte am liebsten in eine Tagesklinik, weil ich auch noch mein Pferd versorgen musste, aber das war mir somit gänzlich verwehrt worden, da die Option nach Hanau zu gehen damit ausfiel und die nächste Tagesklinik, also Herborn, eine Stunde entfernt lag.

Sie leiten mich also mal nach Herborn weiter und wünschten mir, dass es dort schneller gehen würde. Herborn. Gefühlt das andere Ende der Welt. Stationär. Das, was ich unbedingt vermeiden wollte, war jetzt meine einzige Option. Bis wir dort jedoch Gespräche hatten, war wieder fast ein Monat vergangen. Zwischen drinnen hatte ich nochmal ein Diagnostik-Gespräch in Hanau. Da kam jedoch auch nichts Spannendes heraus.

Meine Eltern waren recht verärgert darüber, dass mir nun nur diese Option geblieben war, denn auch sie hatten sich eine Klinik in der Nähe erhofft.

Mit dem Zug bis zu drei Stunden Fahrt. Am Wochenende war ich also schon um 7 auf den Beinen um so früh wie möglich nachhause zu kommen, um überhaupt etwas davon zu haben, dass ich nachhause fuhr.

Bis ich aufgenommen werden konnte, war wieder einige Zeit vergangen und ich war 16 geworden. Meinen Geburtstag empfand ich als recht kühl, denn es war ebenfalls das 4-Monate-Jubiläum meines Zitterns. Ich wollte nicht älter werden. Nicht damit in ein neues Lebensjahr starten, aber es ließ sich nicht verhindern.

Ich war davon ausgegangen, dass, bis ich eingewiesen werden konnte, erstmal wieder einige Zeit vergehen würde, da Kliniken teilweise wirklich lange Wartezeiten hatten, aber ich bekam ganz spontan an einem Mittwoch mitgeteilt, dass ich morgen früh eingewiesen werden sollte. Ich hatte also weniger als 24 Stunden um noch mein Zeug zu packen, mich zu verabschieden und zu gucken, dass alles geregelt war. Dann ging es endlich los. Ich wurde aufgenommen.

Momentan werden mal wieder Medikamente ausprobiert, wovon sich erhofft wird, dass mein Stresslevel reduziert wird, da ich ein sehr „verkopfter“ Mensch bin, der sich wohl mit seinen 16 Jahren zu viel zugemutet hat.

Eine Art „Überlastungssymptomatik“. Mit dieser Annahme kann ich leider noch nicht wirklich mitgehen, da ich auch in Situationen, wo ich gar nicht belastet sein sollte, das Zittern und die Kopfschmerzen habe, aber wer weiß?

Ich kann nach diesen bald zwei Monaten immer noch keine Verbesserung oder Änderung wahrnehmen.

Ich werde vom Einen zum Nächsten gejagt und dort auch nur darauf hingewiesen, dass ich etwas Besonderes sei. Irgendwie... zum Verzweifeln, nicht? Jetzt gerade kann ich mir nur wünschen endlich wieder ein normales Leben führen zu können, aber ich weiß, dass nicht auszuschließen ist, dass meine Symptomatik noch einige Jahre weiter als Begleitung dienen könnte, deshalb versuche ich mich damit nun so gut es geht abzufinden.

Ich bin wohl das kleine Engelchen in der Gruppe, was alle motiviert und stets mit Positivität um sich wirft, das muss ich nur noch für mich selbst genauso schaffen.

Es hört sich wohl immer erstmal cool an sagen zu können, dass man besonders sei, aber in dieser Situation ist es eher einem Fluch gleich. Zudem bin ich sowieso der Meinung, dass jeder besonders ist, weshalb mir dieses Accessoires nicht gerade von nutzen ist. Passt auf euch auf, bleibt gesund und ich hoffe ihr bleibt verschont von einer solchen Tortur.

«Schilli, Klasse 10

Mein Aufenthalt und meine Entlassung (iii)

Ich bin jetzt seit einem halben Jahr hier und werde in drei Tagen entlassen. Ich möchte einfach ein bisschen von meiner Zeit hier erzählen und vielleicht dem ein oder anderen ein bisschen mehr Motivation für die Behandlung geben.

Alles fing damit an, dass ich nach mehreren Notaufnahmen als Regelaufnahme aufgenommen wurde. Am Anfang wollte ich hier einfach nur weg, weil ich wirklich keine Lust auf alles hier hatte. Ich fragte mich, was mir das hier bringen soll. Ich hatte hier nichts, keine Freunde, meine Familie nicht und war hier sozusagen eingesperrt. Nach ungefähr einen Monat habe ich aber dann kapiert, dass mir diese Einstellung aber auch nichts wirklich bringt. Ich bin ja schließlich hier, damit mir geholfen wird. Ich habe einfach versucht wenigstens etwas motivierter an z.B. Therapien ranzugehen. Ich würde sagen, dass es auch Stück für Stück besser geworden ist und man sollte sich auch nicht von jeder Kleinigkeit wieder runterziehen lassen.

Als ich dann irgendwann die Rehbergschule besuchen sollte, war ich am Anfang nicht sehr begeistert, da ich mit Schule bisher nur negative Erfahrung gemacht habe. Natürlich kann man den Schulstoff von hier auch nicht mit seiner Regelschule vergleichen, aber trotzdem habe ich in dieser Schule viel dazu gelernt und zudem auch echt tolle Menschen kennen gelernt. Mein Lieblingsfach ist natürlich Englisch bei dem „schönsten, tollsten und talentiertesten Lehrer Herr Staska“. Natürlich ist es aber auch so, dass man sich nicht immer mit allen gut versteht, aber wie gesagt, sollte man sich davon nicht runterziehen lassen und man muss sich zudem auch nicht alles gefallen lassen.

Natürlich würde ich in manchen Situationen gerne manchen Betreuern den Kopf abreißen, aber dann wäre ich vermutlich noch länger hier. Auf jeden Fall sollte man versuchen, sich auf die Therapien und generell auf die Angebote hier einzulassen. Manche Therapien kann ich zwar nicht leiden, aber irgendwie waren sie auch eine gewisse Übung für mich, über meinen Schatten zu springen. Vor ungefähr zwei Wochen wurde mir auch erst angekündigt, dass ich entlassen werde. Eine Woche zuvor hieß es noch, dass ich zu instabil wäre und meine Entlassung noch weit entfernt ist. Was ich damit sagen will ist, dass man hier auch relativ spontan sein sollte. Manchmal finden irgendwelche Therapien statt, von denen man nicht wusste, dass man sie überhaupt hat. Im großen und ganzen würde ich sagen, dass eigentlich alles eine Übungssache ist.

Luisa



Wenn die Jugend von psychischer Krankheit eingenommen wird...

Seit über 5 Monaten bin ich nun stationär in der Klinik. Schon zwei Jahre zuvor, mit 14, bin ich zum Arzt gegangen, weil ich nichts Gutes mehr denken oder fühlen konnte. Jeder Tag war zu einem entscheidenden Teil von Angst, Nervosität und tiefer Traurigkeit geprägt. Ich wollte mich diesen schlechten Gefühlen stellen. Allerdings habe ich zu diesem Zeitpunkt nicht darüber nachgedacht, wie lange der Kampf mit meiner Krankheit andauern würde.

Jetzt bin ich fast erwachsen, und fühle mich keineswegs bereit dafür. Denn während meine alten Freunde ihren Abschluss und ihren Führerschein machten, sowie zahlreiche Erfahrungen von Absturz auf der Houseparty bis Treffen der großen Liebe, habe ich mich die meiste Zeit darauf konzentriert, überhaupt aufstehen zu können und den Tag ohne Mental Breakdown, Panikattacke oder Selbstverletzung zu überstehen.

Ich will nicht zu dramatisch sein, ich habe auch meine Erfahrungen gemacht. Aber sie weichen eben etwas von der Norm ab.

Ich habe viele Freunde nicht auf Partys, sondern in der Klinik kennengelernt; statt meine Zukunft zu planen, habe ich all meine Träume hinterfragt und verworfen, und statt für Klausuren zu lernen, musste ich mich mit Familienproblemen auseinandersetzen.

Trotzdem bin ich dankbar für alles, was ich bis jetzt erlebt habe. Früher konnte ich diese Aussage nicht verstehen, doch jetzt kann ich alles Vergangene als Lehren betrachten, die mich zu dem gemacht haben, was ich jetzt bin. Und darauf bin ich sehr stolz.

Ja, psychische Krankheiten sind unglaublich kräftezehrend, doch umso größer ist die Freude, jeden neuen Tag zu erleben und ihn mit schönen Dingen zu füllen. Dass die Krankheit da ist, kann ich nicht ändern, doch ich kann versuchen, sie Stück für Stück zu kontrollieren und mein freies Leben zurückzuerlangen.

-sophia.

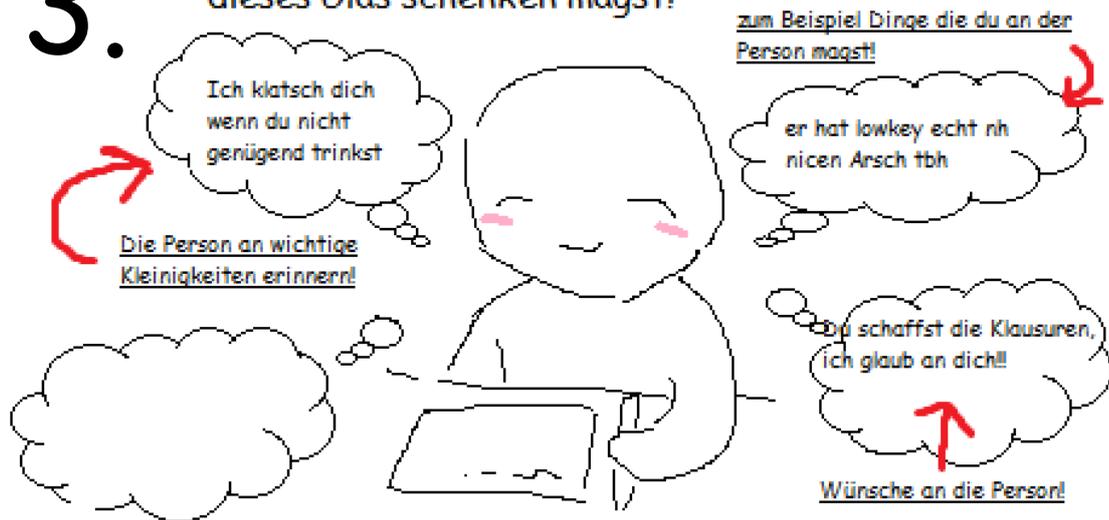


Affirmationsgläschen—guide by MsPaint Maww

1.  ← Ein Glas/Behälter deiner Wahl!

2.  Du kannst sie dekorieren!

3. Schreibe Affirmationen an die Person der du dieses Glas schenken magst!



4.  ← Schneide deine Affirmationen aus
(auf der Seite danach sind Vorschläge zum Ausschneiden, wenn du keine hast :))

 Tu deine Affirmationen in das Glas und ziehe bei Bedarf täglich eins heraus :D

5.

* . ° + Affirmationen + ° . *

(Genshin Edition)

CRINGEE

**Sorge dich um deine Pflanzen,
denn sie verdienen genau wie
du auch Liebe und Zuneigung!**



**Setze eine deiner
Ideen in die Tat um!
It's never too late!!!**



Es ist In Ordnung Fragen zu stellen :)



**Behandle dich wie
jemanden, den du liebst!**



**Du musst dein Essen
nicht verdienen!**



**Wenn du weinen musst,
dann lass es zu und weine!**



**Ruh dich aus wenn du
erschöpft bist,
gönn dir eine Pause!**



**Zeig jemanden der
dir nahe steht,
dass du ihn gern hast!**



**Geh dich einwenig austoben!
Laut Schreien im Wald oder
auf ein Kissen einschlagen!!
RAWR!!**



**Denk daran genug zu
trinken!!!!!!**



Du kannst diese Affirmationen für dich selbst
oder als Geschenkvorschlag benutzen :))

(Linke Seite für „Anleitungen“)

Alter Klapsen-Hase

Ich erinnere mich noch genau, wie ich das erste Mal hierher kam. Das war im Dezember 2018. Ich hatte meinen dritten Termin in der Vitos-Ambulanz. Der dritte Termin bei einem Therapeuten überhaupt für mich. Das erste Mal fühlte ich mich ernst genommen. Das erste Mal bekam ich nicht die Antwort „das ist nur die Pubertät“ oder „jeder ist mal traurig“. Natürlich war das auch meine Schuld. Ich spielte alles vor meinen Eltern runter. Ich verbarg, als die Schnitte tiefer wurden, weinte nur, wenn niemand in der Nähe war. Zwar hatte ich mich schon zwei Jahre vorher einer Lehrerin anvertraut, doch niemand nahm so wirklich ernst, dass eine 11-Jährige Suizidgedanken hat. Aber nun war ich da, jetzt war ich in der Psychiatrie. War das die Hilfe, auf die ich so lange gewartet hatte? Mir kam es nicht so vor. Ich hatte das Gefühl, man würde mich einsperren, statt mir zu helfen. Und immer noch, drei Jahre später, überkommt mich dieses Gefühl immer wieder, doch ich werde auch immer wieder vom Gegenteil überzeugt. Von Betreuern, die sich geduldig immer wieder meine Probleme anhören, von Therapeuten die nach immer nach neuen Lösungen für mich suchen und vor allem von Patienten, mit denen man trotz aller Schwierigkeiten immer wieder Spaß haben kann. Und das alles jetzt zum sechsten Mal. Ich bin also wirklich ein alter Hase, jemand, der sich jetzt schon seit drei Jahren immer wieder hier in der Klinik blicken lässt. Auf jeder Station kennt man mich. Mich kann man nach dem Weg, mich kann man nach Regeln und wo Ausnahmeregeln gemacht werden, fragen. Ich kenne jeden Baum und jeden Stein. Kurz gesagt, ich weiß, wie der Hase läuft. Natürlich kenne ich auch all die guten Sprüche wie: Es wird schlechter, bevor es besser wird, jeder hat sein Päckchen zu tragen, du bist noch nicht über den Berg, niemand ist hier wegen Käsefüßen und besonders gut kenne ich: Ach du schon wieder hier? Ja, ich bin wieder hier und ja, ich weiß wie gut es lief, nein, es hat nicht funktioniert, ja, ich weiß wie lange ich schon hier war. Und immer höre ich einen Unterton der Enttäuschung, auch wenn ich mir den vielleicht nur einbilde. Doch ich habe etwas gelernt. Meine Probleme sind nicht einfach, wie sollten sie einfach beim ersten Mal gelöst werden. Meine Erkrankung hat sich über Jahre entwickelt, wie soll sie da in kürzester Zeit verschwinden? Ich weiß, dass ich meine Aufenthalte und die Chancen, die ich hier bekommen habe, genutzt habe und immer noch nutze. Das ist, was zählt oder nicht? Es zählt, dass ich weiter gemacht habe, trotz meiner Rückschritte. Rückschritte gehören dazu. Ja, ich bin wieder da, ja, ich habe es geschafft zu überleben, ja, ich habe es geschafft mir Hilfe zu holen, ja, ich kämpfe weiter und nein, es ist nicht einfach.



Lis, 16

Der Himmel und die Hölle

Ein Schreib-Projekt aus dem Poetry-Slam-Workshop

Ausgangsfrage: Was bedeutet Himmel, was Hölle für dich? Wie stellst du dir das vor?

Die Hölle ist für mich das Leben. Mit Depressionen zu existieren ist schwer. Jeden Tag hab ich lebensmüde Gedanken und mache nichts, außer im Bett zu liegen und aufgrund meiner Gedanken zu leiden, und das jetzt schon seit mehreren Jahren. Aber was ist der Himmel? Ich denke, das Leben kann zum Himmel werden, wenn man zufrieden und glücklich ist. Ich habe keinen Antrieb dazu, mein Leben alleine zum Himmel zu machen, aber dafür bin ich hier in der Klinik. Irgendwo habe ich immer noch Hoffnung, dass es mir besser geht und mein Leben zum Himmel werden kann. Ich weiß, dass ich noch einen weiten Weg vor mir habe, aber alleine, dass ich mir Hilfe gesucht habe, war mein erster Schritt. Wenn ich mein Ziel erreiche, wird mein Leben mich vielleicht glücklich machen. Ich würde positiv in den Tag starten, produktiv sein und mich vor allem um mich selbst kümmern. Ich würde die Ziele vor meinen Augen erreichen und mein Leben freiwillig leben. Ob ich den Himmel jemals erreichen werde, weiß ich nicht. Wir werden sehen.

Lieber Freund. Es tut mir leid, Ich habe dir die Hölle angetan und nun wird sie mir angetan. Auf ewig. Ich sitze in diesem Höllenloch und warte auf deine Vergebung. Doch du darfst mir nicht vergeben. Ich muss nun die Qualen leiden, die ich dir angetan habe. Es ist eng und dennoch muss ich laufen, muss immer weiter hinablaufen, meine innere Unruhe lässt mich nicht stehenbleiben, Ich werde von ihr immer weiter in die Enge meiner Schuldgefühle getrieben. Meine Organe pressen sich zusammen, zu eng ist meine Haut. An mir vorbei, eng an mir vorbei, huschen Schatten. Manche kommen mir merkwürdig bekannt vor, wie aus einem letzten Leben. Ich habe Angst, ich kann sie nicht erkennen. Ist es ein Lächeln oder sind es wilde Fratzen auf ihren Gesichtern. Sehe ich nun genauso aus? Genauso ruhelos, genauso leer, genauso verzweifelt, genauso schattenhaft?

Ich frage mich was passiert, wenn ich in die Hölle komme. Ich stelle sie mir kalt, leer, schwarz, schmerzhaft und gefühllos vor. Ich weiß nicht, wo sie ist, aber ich weiß, dass ich nicht dahin will. Ich will Gefühle haben, ich will lieben und leben, auch wenn es heißt, den ganzen Schmerz zu ertragen. Ich will niemanden enttäuschen und hoffe, dass ich in den Himmel komme, weil da hab ich noch diese Gefühle. Ich weiß zwar nicht, wie lange es noch dauert, das weiß keiner. Aber ich, ich will es schaffen.

Zunächst einmal vorab: an die Hölle als Ort glaube ich nicht. Es gibt Menschen, die sagen, in der Hölle ist es dunkel und kalt. Dort leben der Teufel und alle bösen Menschen. Für mich aber ist die Hölle Ungerechtigkeit. Ungerechtigkeit in der Schule, Ungerechtigkeit im Beruf, Ungerechtigkeit in der Familie, Ungerechtigkeit im Leben. Jeder von uns kommt als kleines Wesen zur Welt, mit den gleichen Voraussetzungen. Aber nach unserer Geburt entwickelt sich unser Leben in unterschiedliche Richtungen. Manche haben Glück, manche Pech. Ist das nicht ungerecht???

Einige haben ein Haus, ein Auto, einen tollen Job, viele gute Freunde, immer warmes Essen, genügend Geld, um sich alles zu kaufen, was sie sich wünschen.

Und andere haben... nichts. Kein Dach über dem Kopf, kein Auto, kein Geld und noch nicht einmal jeden Tag eine warme Mahlzeit. Das ist ungerecht!!!

Für mich aber ist die Hölle Ungerechtigkeit. Ist dann nicht für viele Menschen das Leben die Hölle?



Wenn die eigene Mutter dich nicht sieht...

Meine Mutter ist blind. Nicht von Geburt an, sondern seit ich zwei Monate alt bin. Die Ursache ist bis heute nicht bekannt. Doch wie ist das eigentlich, wenn einen die eigene Mutter nicht sieht...?

Ich kenne meine Mutter eigentlich gar nicht anders als blind. Für mich ist es normal und für mich war es auch nie „besonders“, dass sie mich und meinen Bruder nicht sieht. Wenn ich sage, dass meine Mutter blind ist, sind immer viele erstaunt und fragen sich wie das bei uns zuhause denn dann läuft und wer kocht und woher meine Mutter weiß, wo etwas ist. Dabei ist es doch eigentlich ganz einfach. Ich bin damit aufgewachsen meine Sachen immer an den gleichen Platz zu legen, an dem meine Mutter weiß, wo sie liegen oder ihr bescheid zu sagen, dass sie an dem und dem Platz liegen. Schon im Kindergarten habe ich gelernt, an einer Straße „stopp“ zu sagen und „los“ wenn die Straße frei ist. Und ansonsten würde ich behaupten, ist unser Alltag ziemlich gleich zu anderen Familien. Ich meine, meine Mutter hat ja mal gesehen. Klar, sie wurde von heute auf morgen blind, aber trotzdem, sie weiß ja wie man kocht, putzt, wäscht, arbeitet etc. Klar, ab und zu schneidet sie sich beim Kochen in den Finger, aber sonst hat sie ihre Hilfsmittel, mit denen sie alles fast normal hinbekommt. Bei uns sind viele Gegenstände mit Blindenschrift gekennzeichnet, für die Wäsche haben wir ein Farberkennungsgerät, Waagen, Laptops und Co. können sprechen, für Flaschen, Tassen und Kannen haben wir eine Füllstandsanzeige und Spiele haben wir in Blindenausgabe.

Natürlich ist es durchaus auch mal anstrengend und ätzend, da ich meiner Mutter schon früher oft helfen musste und ich nicht mal eben zu irgendwem gefahren werden konnte oder wir früher nicht mal eben ins Kino oder zum Schwimmen gehen konnten.

Oft frage ich mich, wie es wäre, wenn ich von heute auf morgen blind werden würde und wie ich damit umgehen würde, wenn ich nichts mehr sehen würde. Und eine Antwort darauf habe ich nicht wirklich. Ich stelle es mir ziemlich schwierig vor, wenn man sein, bis dorthin, ganzes Leben gesehen hat, wie es ist, plötzlich nichts mehr zu sehen, die eigenen Kinder nicht zu sehen und sich alles vorstellen zu müssen. Es gibt auch immer wieder Menschen, die meiner Mutter vorwerfen, dass sie keine gute Mutter sein kann, nur weil sie blind ist. Doch das ist komplett dumm. Ich finde sogar, meine Mutter ist eine viel, viel bessere Mutter als manch andere Eltern und dass sie nichts sieht, ist dabei eigentlich komplett egal; vielleicht ist das für sie in manchen Situationen sogar ein Vorteil, da sie ein viel besseres Gehör und Gespür als „normale“ Menschen hat.

-toni



Kreative Lyrik – “Erich Fried in English and in Deutsch“

What it is

Was es ist

- Erich Fried

It isn't stupid

Says the stupidity

It is what it is

Says hate

It isn't luck

Says the smartness

It isn't hurtful

Says the bravery

It is our future

Says the vindictiveness

It is what it is

Says hate

It isn't ridiculous

Says the pride

It is reasoned

Says the irrationality

It is possible

Says the heart

It is what it is

Says hate

Es ist Unsinn

Sagt die Vernunft

Es ist, was es ist

Sagt die Liebe

Es ist Unglück

Sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz

Sagt die Angst

Es ist aussichtslos

Sagt die Einsicht

Es ist, was es ist

Sagt die Liebe

Es ist lächerlich

Sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig

Sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich

Sagt die Erfahrung

Es ist, was es ist

Sagt die Liebe

ER IST'S



Frühling lässt sein blaues Band, wieder flattern durch die Lüfte



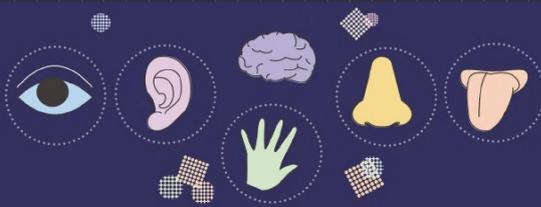
Süße unbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land. Veilchen träumen schon



Wollen balde kommen. Horch von fern



Ein leiser Harfenton. Frühling,



ja, du bist's. Dich hab ich vernommen.

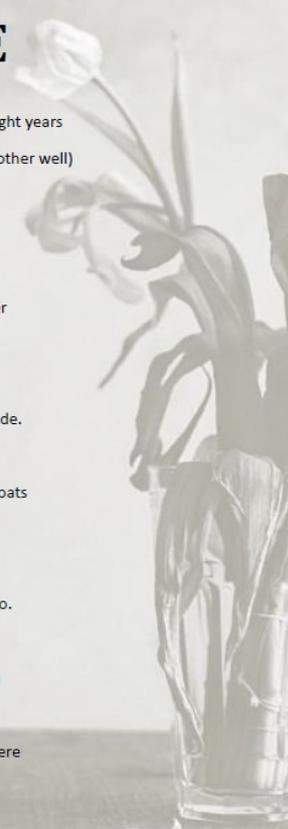
OBJECTIVE ROMANCE

When they've known each other for eight years
(And one can say they've known each other well)
Their love suddenly went missing
Like other people's stick or hat.

They were sad and betrayed each other
Tried kisses as if nothing happened
And looked at each other helplessly.
Then finally she cried, and he stood aside.

From the window one could wave at boats
He says it's already quarter past four
And time to drink coffee somewhere.
Next door someone practiced the piano.

They went to the smallest café in town
And stirred inside their cups.
In the evening they were still sitting there
Alone, not saying a single word
And simply couldn't believe it.



THE SMALL FLOWER

(frei nach Heinz Ehrhard)

In the forest is a small place, a beautiful place.
There's also a bench on this place
I want to visit it.
On the bench there is a flower
A flower painted yellow and red
I would like to take it,
because tomorrow it will be dead
I want to put it in the water
Until it's close to down
And I'll take care of it
Till mother says: It smells"



Kreative Lyrik

Lost

I am sad and I feel lost

Im uncomfortable in my room in my skin

Eventhough there is literally no reason To feel this way

I feel empty but my mind is overfilled

Im overthinking but I'm not

I feel pain but I'm fine

Deep in my mind I wanna die but also I wanna be alive

I don't get why I feel this way

I just wanna live or die and not just exist

I wanna feel something

But not just darkness but real love and happiness or

I wanna feel the sticks and stones in the underground

when I lay 6 feet deep beneath a tree

But then there is the question

Do I just wanna survive or do I wanna give up

Do I wanna know how it is to be happy or am I just afraid

Am i afraid to lose my humor or am I afraid of changing

Do I wanna be myself or commanded

I don't know what to do with my life

Even though i have many ways that I could try

It is not possible for me to vision a better life

I wanna rot inside my room and die

Or do I wanna try?

Try what? Living or death

My whole mind is a thread

Sometimes I feel alive but I'm so dead

Inside

Inside of my mind there is a whole mess

I am lost and not found

And there are so many wounds on my skin

It doesn't make any sense

I wanna quit. But what do I wanna quit

being alive or feeling this way

I don't know

I can't think

I cannot not think

There is so much pressure but there is none

I get so much help but I can't accept it or it's is given

with the wrong intention

I just can not

Cannot do this anymore

Cannot feel this way anymore

Im numb, I don't feel pain

But I am in pain cause I don't feel

Im shut down

My brain is not working

Im possessed by demons or by humans by me or my mind

What is this thing called being alive

What is being dead

How is it in the afterlife

Does it exist

Is this a simulation or am I just a pessimist

I feel like the whole universe is just a joke

Like the way my brain works I wanna try coke

I wanna numb myself I don't wanna be myself I am not strong enough

to handle my pain my emotions my thoughts my communication

I wanna die like I've tried about nine times but I am afraid of failing

like I'm failing my family I am a disappointment

I am mentally stable but I'm not

Im enough with being the person that I am but I'm not

I feel weird my body aches and I am panicking

I love my plants but I want them to die I wanna hurt somebody

or myself

I wanna jump in front of a train but I cannot think

about feeling the pain

Nobody loves me including me

I just wanna collect honey like a bee

I wanna have some sense or a reason to live

Because it is so hard for me to exist For no reason

for no reason I am loved but I am not

I am ashamed and

I am lost

Gedichte oder so

Random

Liebe und Diebe
Herz gestohlen
und im Schmerz ertrunken
Vertrauen und Vertrauensbruch
Total in Not und Unlust
gehe ich ein wie eine welke Blume

Gedanken

Blut
Einfach rot
Taschentuch, Fleischwunde, Tod
Höllengefeuer des Teufels, Not
Leere

Versunken

Hoffnungslos in der Ecke
starre ich verzweifelt an die Decke
in Gedanken verschwunden und versunken
wünschte ich wäre in einem See ertrunken
und weg von der Erde
weg von der Menschheit
wünschte ich wäre allein aber nicht allein
Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
Verwirrung und Chaos
ohne Ordnung im Hintergrund
im Kopf

Du

Ich liebe dich
Du liebst mich nicht
Ich schätze dich
Du verachtetest mich
Ich wär gern wie du
Du wärst gern ohne mich
Ich würd gern mit dir Zeit verbringen
Du wünschst dir du wärst mich los
Du wünschst dir ich wär tot

???

Ich bin weg
weg von der Welt
einfach weg
In meinem eigenen Film
In einem anderen Universum
abgeschottet
in Gedanken aber nicht in Gedanken
einfach weg
Ich bekomme nichts mit
und bin weg
kurz da dann wieder weg

Unpassend

Du machst mir das Leben zur Hölle
Leider liebe ich diese Hölle
Ich leide aber liebe den Schmerz
Obwohl ich denke und liebe ist es das
nicht wert
Es ist nur eine weitere Obsession
Es sind keine Gefühle ich spüre keine Liebe
Ich bin verzweifelt am Ende und spüre die
Leere

Frauke, 17 Jahre

Poesie

Schon wieder hier

Das erste mal im Winter
 Als die Bäume noch kahl und die Wiesen grau waren
 Als alles traurig war und die Sonne nie schien
 Jetzt ist sie grell, die Bäume erblühen
 Und die Welt fängt an zu leben
 Doch ich steck fest
 Noch immer in diesem Winter
 So kalt und kühl
 So einsam und erschütternd
 Alles erlebt doch ich fühl mich Tod
 Ja, ich wär gern weg
 Weg mit den Gedanken, dem Frust und der Last
 Hinein ins Nichts
 Da, wo ich vielleicht besser pass''
 Denn ich dreh mich im Kreis und stolper durch den Tag
 Alles ist wie eine Achterbahnfahrt
 Denn wenn ich gerade das Hoffen beginn,
 Dann seh ich ihn schon
 Den Abgrund so tief und leer,
 So schwarz und schwer
 Das es einfacher wär dort zu verweilen,
 Dort einfach zu bleiben
 Da wär ich taub und ganz ohne Last,
 Doch würd ich mich fragen, ob ich nicht doch was verpass

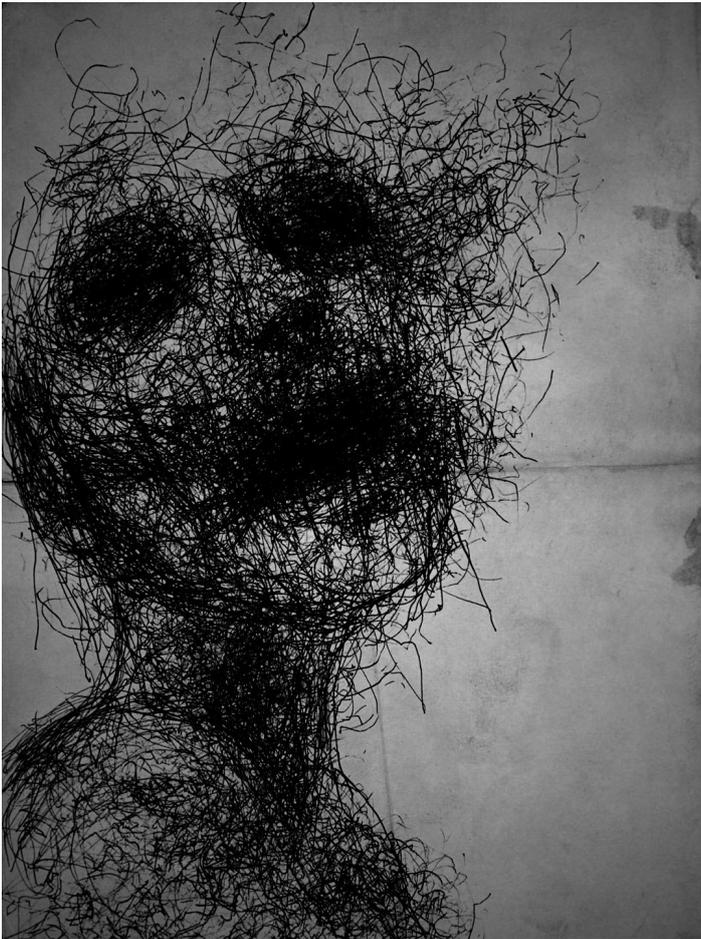
Oh ich wünschte
 du wärst kein Teil mehr von mir
 Geh einfach weg
 Komm niemals wieder zurück
 Lass mich gehen
 Lass mich leben
 Ich möchte wieder träumen
 - ohne dich
 Ich möchte wieder lachen
 -ohne dich
 Der Teil von dir in mir tut weh
 Er sticht und kläfft
 Die verheilten Wunden
 reißt du immer wieder auf
 Und Trauer und Tränen
 ist dein Vermächtnis
 Ich kann nicht mehr weinen
 Ich kann nicht mehr lieben
 So voller Wut
 So voller Angst
 Was hast du nur mit mir gemacht?
 Ich halte an dir fest
 Und weiß nicht warum
 Wie ein Baum der dankbar verblüht
 Ich kann das nicht mehr
 Ich will dich nicht mehr
Geh einfach weg.

-Akim

Poetry „Can you feel it?“

Depressionen

Kälte, Stille, Leere, Schwere
 eine dunkelschwarze Barriere,
 die dich trennt vom Licht der Welt und dich in ihren
 Zwängen hält
 genau so fühlt es sich an,
 wenn jeder fragt, aber wo liegt es denn dran?
 Dann hast du keine Antwort auf die Frage
 bis ans Ende deiner Tage,
 denn keine Sorge, die sind längst gezählt,
 die drei Sekunden, die hätten gefehlt.
 Die drei Sekunden, die sich jemand nimmt
 zu sagen „ich bin bei dir, Kind“,
 dir zu zeigen, dass du nicht alleine bist,
 auch wenn dich die Leere innerlich zerfrisst.
 Und dich mit Liebe und Nähe zu füllen
 und dir helfen, dich endlich wieder ganz
 zu fühlen.



Panikattacken

Ich wache auf,
 nicht langsam nein,
 reiße die Augen auf,
 fühle mich gelähmt wie ein Stein,
 und auf meiner Brust ist ein Gewicht,
 das mir den Atem nimmt,
 kalter Schweiß auf meinem Gesicht,
 und wieder beginnt
 mein ganzer Körper zu zittern,
 und ich habe Angst,
 fühle mich beengt wie von Gittern,
 und ich habe Todesangst

Früher hab ich versucht mich zu wehren
 gegen die Panik anzukämpfen,
 konnte mir jedoch nie erklären,
 wieso ich auf einmal Todesangst habe,
 sie kam auf einmal über mich,
 überraschte mich,
 packte mich,
 zog mich in ihren Bann,
 doch irgendwann,
 begann
 ich zu verstehen ,
 dass Panikattacken einfach geschehen,
 und das beste, was man machen kann,
 ist nichts zu machen,
 sich einfach überrennen zu lassen,
 das Ganze mit sich geschehen lassen.

Doch das Schlimmste an der Sache ist,
 dass ich mittlerweile genau weiß,
 was Sache ist,
 was da mit mir geschieht,
 wenn Todesangst mich im Spiegel ansieht,
 aber ich kann nichts dagegen machen und
 wäre es nicht so traurig, könnte man
 darüber lachen,
 ich muss es einfach aushalten,
 meinen Kopf ausschalten,
 weil ich weiß, es hört auf,
 vorübergehend,
 denn irgendwann wache ich auf
 und habe Todesangst.

Therapie

Hätte ich mir meine Hilflosigkeit vor zwei Jahren nicht eingestanden,
hätte ich das ganze hier sicher nicht überstanden

und auch wenn ich doch eigentlich nur irgendwo auf einer Couch liegen bedeutet das, dass ich jetzt endlich Hilfe kriege

Denn was auch immer dir die Gesellschaft erzählt, sich helfen zu lassen ist absolut okay auch ich hab ewig gebraucht das einzusehen aber mittlerweile kann ich es verstehen: es gibt Probleme, die sind einfach zu groß und alleine bist du einfach machtlos

Panikattacken, Depressionen und Essstörung, all das sind keine Modeerscheinungen, sondern Probleme, die seit Generationen unsere Gesellschaft belasten, aber erst in letzter Zeit schenken wir ihnen endlich Beachtung, denn das ist keine Einbildung sondern eine Einschränkung, so wie jede andere Krankheit und auch heilt dich nicht die Zeit, du gehst nicht zum Arzt und lässt dir helfen, denn ohne Hilfe wird das ganze nicht selten einfach nur noch gefährlicher

Und bevor du also über Therapien lachst, denk einfach daran, so manches Leben hängt daran.



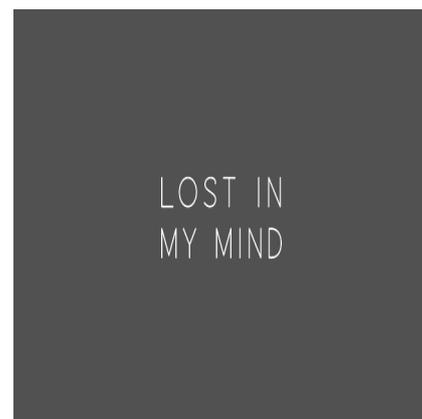
~ May

Lost

You have told me
I look lost
and smiled
because you thought
„finders keepers“
but let me tell you
the truth about being lost

I have been lost
for so long
that I don't even know
who I used to be

and being lost
has led me
to keep on running
without a destination
to keep on drinking
without limitation
to keep on searching
without knowing what
to keep on trying everything
without hesitation
to keep on taking risks
without caring
about consequences
because I didn't care
about living
or dying

Warum?

Wieso?

Weshalb?

Warum?

Wer nicht fragt, bleibt dumm.

Selbst meine kleine Schwester weiß das schon und trotzdem steh ich still, bleib stumm.

Weiß nicht mal wie ich anfangen soll,
dich zu fragen, was die Scheiße soll

Woher du dir das Recht nimmst, mich zu behandeln wie ein kleines Kind,



Psychose

Ich hab ne Psychose,
Plötzlich ist alles wie auf Droge
Ich weiß nicht mehr, wer ich bin
Alles was ich sage, macht nicht wirklich Sinn
Und dann sind da auch noch diese Stimmen
Ich habe Angst,
Vielleicht habe ich mich früher zu oft verschanzi
Zu viel Stress und dann noch die Droge
Das ging dafür jetzt ordentlich in die Hose
Warum ich
frage ich mich
Aber jetzt ist es zu spät,
Wie heißt es, was man erntet, das wird auch gesät
Die aus der Ambulanz hatten es geahnt,
Da hat sich was Schlimmes angebahnt
Hätte ich es nur besser gewusst,
Für mich war deren Gelaber damals reiner Stuss
Doch Laura vergiss nicht, du hast keine Schuld
Du brauchst nun viel Geduld
Ja, gib dir Zeit, sag ich mir
Doch ich fühl mich getrieben, wie ein Tier
Doch nun ist es so,
Es prasselt auf mich ein,
Dazu auch noch roh
Kein Filter, rein gar nichts
Ich sag euch, das sitzt

Spüren

Ich merk mich nicht mehr
Durch die Medis bin ich vollkommen leer
Kein Hunger, keine Müdigkeit
Ich wünschte ich könnte laut schreien
Ich bin in einer Hülle drin
Aus Haut und Fleisch
Alles macht kein Sinn
Ich will endlich was spüren
Herr, mach auf die Türen
Die Türen zur Gefühlswelt
Viel wertvoller als Geld
Rette mich
Schenk mir ein Licht
Spüren will ich
Mehr nicht

Rettung

Als ich hierher kam, da habe ich
mich gewehrt,
Wollte nicht hierher
Alleine hätte ich es nicht geschafft,
Und erst recht nicht ohne meine Lei-
denschaft
Ich arbeitete mich hoch,
Nach Herborn zu kommen war mein
glückliches Los
Die 2.1. baute mich wieder auf,
Doch ich sag euch das hat gebraucht
Oft wollte ich raus, einfach nach
Haus
Doch von einer Psychose sich zu
erholen, das dauert
Also wird hier noch ein bisschen
rumgekauert

Schimmer, Herzflimmer

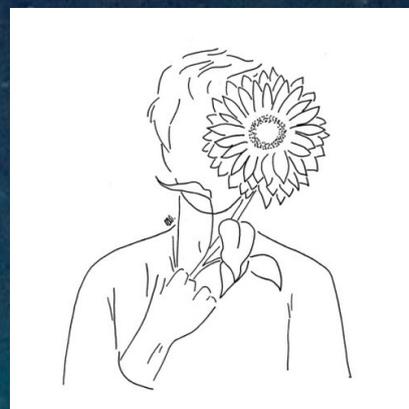
Schimmer, Herzflimmer
Alles grün
Ich will endlich blühn
Warte und rate
Warte solange
Der Schimmer, er flimmert
So wie mein Herz
Wem gehört es mein Herz
Wem gefällt er mein Scherz
Wer lacht über mein Wort
Wer dacht an mich, sofort
Schimmer, Herzflimmer
Wo steckst du im kalten Winter
So alleine, bin ich
Ohne dich
Doch wer bist du
Warmer Sommer
Ich fühle mich, wie im Koma
Warte und rate
Warte solange
Ich treibe davon
Wohin? Ja, wohin?
Ich hoffe Richtung Sommer
Raus aus dem Koma
Raus aus dem Schimmer
Nur noch Herzflimmer

Zuhause, ich komme

Und nun sitz'ich hier
 Mit meinem Blatt Papier
 Hab ein Stift in der Hand
 Ne Melodie auf dem Band
 Doch mein Kopf voller Sand
 Und ich wäre gern am Strand
 Einen Schatten mehr an meiner Seite
 Das Geräusch der Wellen in der Weite
 Ja, ich fighte
 Wird ganz leise
 Ich weiß, ich muss nix beweisen
 Warum ist das Leben manchmal so scheiße
 Es ist eine Reise
 Durch ein Tal
 Mit Bergen aus Steinen
 Ich will sie nicht besteigen
 Nein; ich will doch nur weinen
 Ganz ganz laut schreien
 Kann ich denn nicht einfach ein Berg seien?
 Ich möchte aufragen
 Frische Luft atmen
 Die Höhe über der Tiefe sein
 Kälte spüren
 und nicht mehr weinen
 Ich will hier nicht mehr sein
 Doch schaust du mal über den Rand
 Siehst du, es ist nicht mehr lang
 Deshalb renne ich und renne
 Schneller und schneller
 Über Felder
 Durch Wälder
 Und ich schwimme und schwimme
 Weiter nach oben
 Doch wenn ich sinke
 Dann mit dem Blick in den Himmel
 Tauche durch die Tiefe
 Bis sie verschwindet
 Zuhause, ich komme
 Ich werde dich finden
 Und wenn die ersten Sonnenstrahlen durchdringen
 Werde ich dieses Lied singen

Auf der Suche nach dem Nirgends

Ich bin am schweigen
 Der regen platz auf mein Kopf
 Bin ich feige?
 Die Stille schmatzt in mein Ohr
 Ich will weinen
 Ich renne
 Alles ist plötzlich am zerreißen
 Vom Regen nass meine Schuhe
 Ich falle
 Plötzliche Ruh
 Schmerz, doch von innen
 Ich schreie
 Wie könnte ich jemals gewinnen
 Scheiße
 Stehe auf
 Doch ich zerreiße
 Das Wasser rinnt über meine Haut
 Ich renne wieder
 Doch alles zerfällt zu Staub
 Nach Hause, ich will nach Hause
 Doch wo ist es
 Dieser Ort
 Ich suche das Nirgends
 Ich will einfach nur fort



Nur ein weiterer Tag

Ich liege lahn
 Sie sagen, es ist nur ein weiterer Tag
 Und der darauffolgende dasselbe
 Ja, ich welke
 Klein Ausweg in Sicht
 Nicht mal ein kleines Licht
 Alles bricht
 Die Dunkelheit beeinträchtigt meine Sicht
 Ich sag mir selber
 Es ist nur ein weiterer Tag
 Ich brauche einen besseren Rat
 Doch niemand greifbar
 Wäre ich doch nur reifer
 Vielleicht ist es auch das Alter
 Sie sagen, ich bin bald da
 Ich versuche es zu glauben
 Doch die Dunkelheit ist mir alles am rauben
 Bitte schenke mir ein Licht
 Klare Sicht
 Vielleicht sollte ich meine Augen schließen
 Die Dunkelheit genießen
 Abschließen
 Mehr nicht
 Doch bin ich fertig?
 Ja, ich sehe endlich Licht

Der Strom des Lebens

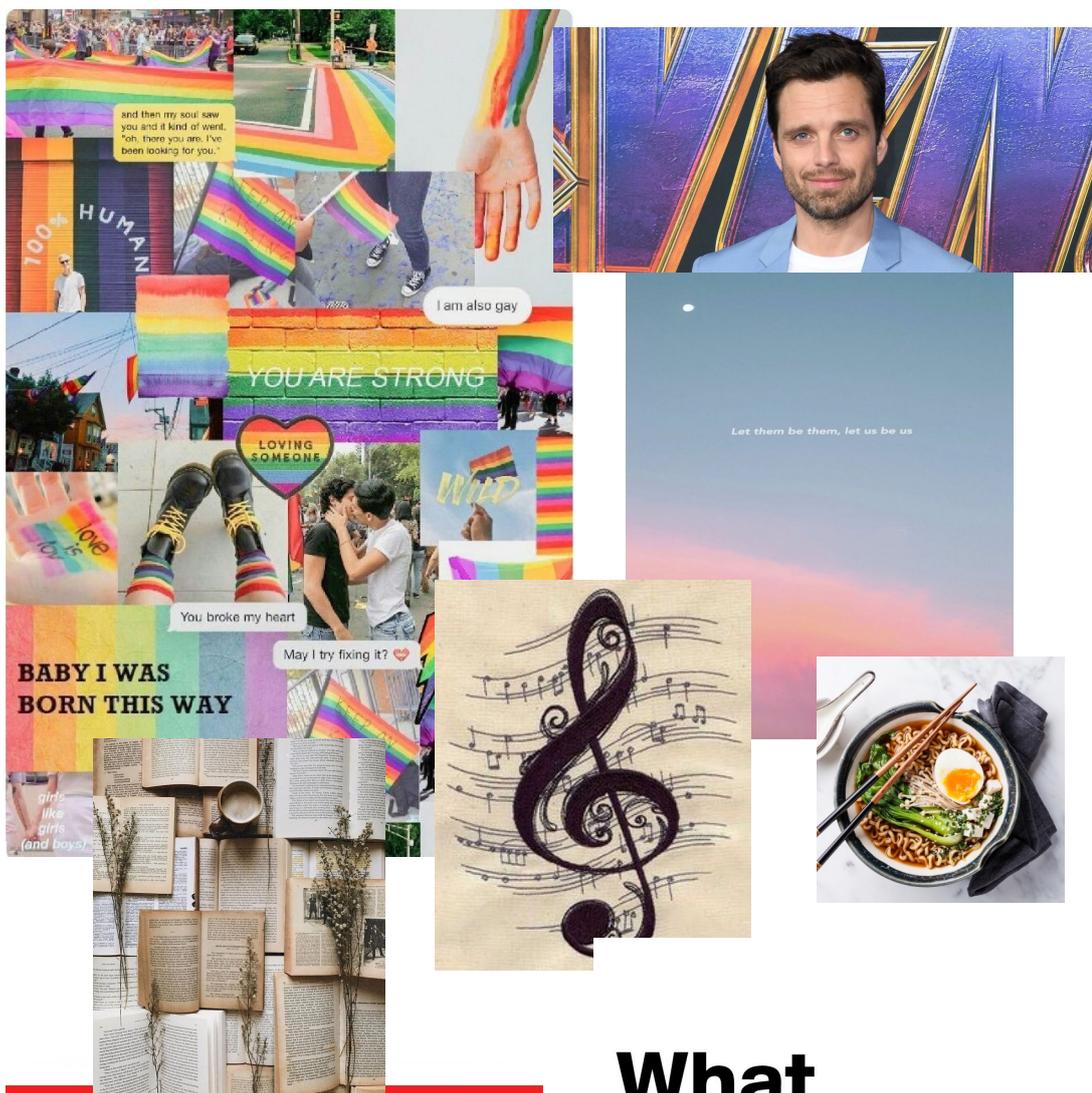
Gedankenkreisen
 Wie lange wird es noch so bleiben
 Ich werde es nie wissen
 Ich bin hin und hergerissen
 Genießen, einfach mit dem Strom fließen
 Oder fighten, alle regeln zerreißen
 Was brauche ich?
 Was will ich?
 Ich denke nicht
 Ich fließe mit
 Doch wohin und mit wem
 Ich werde schon sehen
 Der Strom nimmt mit
 Ein milder Ritt
 Ab in die Weite
 Ich will nicht mehr fighten
 Lasse mich fallen
 Bin am Strahlen
 Das Leben kann so schön sein
 Ich gebe mich ganz hinein
 In den Genuss des Lebens
 Ohne jegliches Streben
 Einfach fließen
 Das Leben genießen

Sinn

Wovor habe ich Angst
 Was ist schon dran
 An diesem Drang
 Der Drang alles zu hinterfragen
 Nie einfach nur ja zu sagen
 Alles braucht einen Sinn
 Doch wo ist er hin?
 Warum nicht einfach mal genießen
 Und mit dem Strom fließen
 Nein, ich brauche den Drang
 Ich fange immer wieder von neu an
 Warum? Und wie?
 Zufrieden bin ich nie
 Das hinterfragen, es quält
 Ich habe es mir nicht ausgewählt
 Es ist nun da
 Doch was ist nun wahr
 Was ist der Sinn

Wo finde ich ihn?
 Ja, das frage ich mich
 Weit und breit kein Ende in Sicht





MARVEL

What makes you happy?



Sardine, 14

HOW TO IMPROVE UR STYLE

Schuhe:

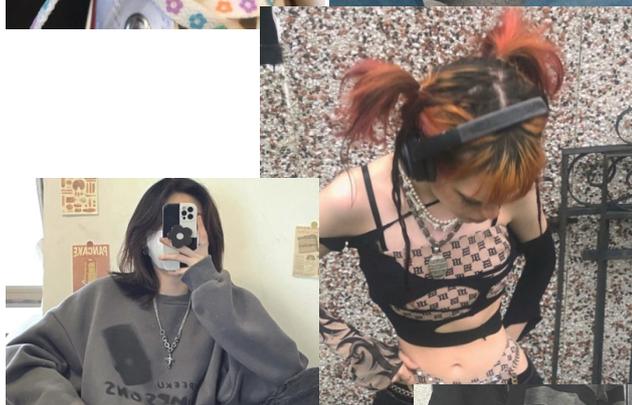
1. Bunte Schnürsenkel (Muster, Perlen)
2. Schuhe anmalen
3. CONVERSE!!!!
4. Custom Schuhe



Oberteile:

Croptops oder extrem baggy? Beides hot!

1. Asymmetrische Croptops
2. Irgendwas mit Motiv



Hosen:

1. Low/Mid waist Jeans/Jogger
2. Baggy Jeans/Jogger
3. Momjeans
4. Ripped Jeans
5. Motive kommen baba

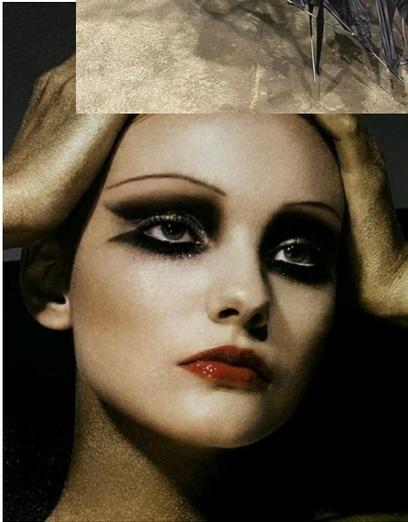


Accessoires:

1. Netzstrumpfhosen
2. (Silber)-ketten, Schlangenringe
3. Ketten Ohrhänge/Fußbänder, Armbänder



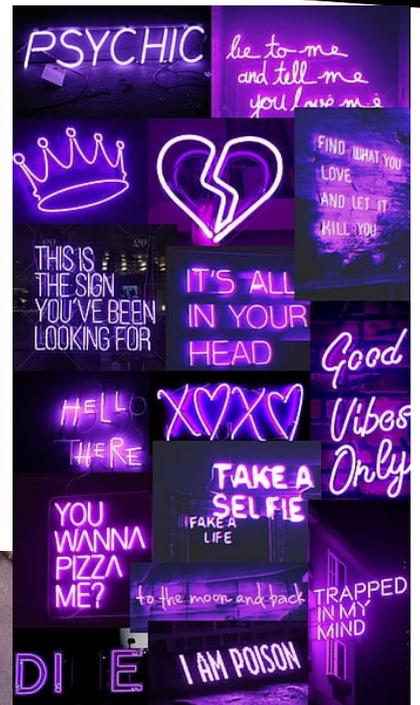
Ivy,14 + Lee,14 + Scarlet,14



Things that I love ;
remake



Joe, 17



'Love is a dagger. It's a weapon to be wielded far away, or up close. You can see yourself in it. It's beautiful. Until it makes you bleed. But ultimately, when you reach for it, it isn't real!'
- Loki



DO WHAT YOU LOVE



Wann hört der Schmerz auf? -Sierra Kidd

Liedtext

Wann hört der Schmerz auf? ich blute, es tut weh, ich blut' aus
 Schau' nach oben, geb' mich nicht auf Falte die Hände, wann geht es zu Ende?
 Sag, wann hört der Schmerz auf? ich blute, es tut weh, ich blut' aus
 Schau' in mein Innerstes, lass' Wut raus Wieso lass' ich es soweit kommen?

In der Küche, Tablettenschrank wie ein Doktor
 Meine Geister verfolgen mich, Bitch, als wär ich ein Rockstar
 Tränen liefen immer, egal ob Thunfisch oder lobster
 Du hast Recht, der Tod ist noch nicht da, aber er klopft an
 Fünfhundert PS sind viel zu schnell für einen Menschen
 Der Tabletten verschrieben kriegt, um das hier nicht zu beenden
 Drück' drauf im SL, wenn du Beef willst, komm ran
 Außen bin ich lieb und nett, aber innen ist dieses Monster
 Außen bin ich lieb und nett, aber innen ist dieses Monster
 Bete zu Gott: „Hol es raus!“
 Und ist es morgen noch so, hoff' ich, ich wach' nicht mehr auf
 Sag mir—

Wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut weh, ich blut' aus
 Schau' nach oben, geb' mich nicht auf Falte die Hände, wann geht es zu Ende?
 Sag, wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut weh, ich blut' aus
 Schau' in mein Innerstes, lass' Wut raus Wieso lass' ich es soweit kommen?
 Wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut weh, ich blut' aus
 Schau' nach oben, geb' mich nicht auf Falte die Hände, wann geht es zu Ende?
 Sag, wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut weh, ich blut' aus
 Schau' in mein Innerstes, lass' Wut raus.
 Wieso lass' ich es soweit kommen?

Wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut weh,
 ich blut' aus
 Schau' nach oben, geb' mich nicht auf. Falte die
 Hände, wann geht es zu Ende?
 Sag, wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut
 weh, ich blut' aus
 Schau' in mein Innerstes, lass' Wut raus
 Wieso lass' ich es soweit kommen?
 Wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut weh,
 ich blut' aus
 Schau' nach oben, geb' mich nicht auf Falte die
 Hände, wann geht es zu Ende?
 Sag, wann hört der Schmerz auf? Ich blute, es tut
 weh, ich blut' aus
 Schau' in mein Innerstes, lass' Wut raus
 Wieso lass' ich es soweit kommen?



Ivy, 14

My favourite:

Melanie Martinez



Wer ist Melanie Martinez eigentlich und muss man sie kennen?

Viele Jugendliche kennen Ausschnitte ihrer Songs durch TikTok, doch sie wissen gar nicht, wer sie ist.

Melanie Martinez ist eine 27-jährige US-amerikanische Sängerin im Bereich Alternative/Elektro & Indie Pop sowie Alternative Rock. Doch Sie ist nicht nur im Bereich Musik tätig, sondern auch begabt in der Fotografie, im Schauspiel sowie als Film Direktorin. Auch ihre Outfits für Shows, Photoshoots für Alben etc. designt sie selbst.

Mit ihrem „Split Hair“ und ihrem sogenannten „Doll Look“ in meist pinke/rosa Farben sorgt sie für aufsehen.

Ihre Lieder schreibt sie alle selbst, teilt ihre Erfahrungen so der Welt mit, umschreibt ihre Traumata und verarbeitet ihre Gefühle auf diese Art.

Vor allem „Gen Z“ identifiziert sich mit ihren Songs.

„Pity Party“, „Play Date“ „Soap“, so heißen ihre am häufigsten gehörten Lieder.

„Pacify Her“, „Bittersweet Tragedy“, „Soap“ sind ihre bekanntesten Lieder auf TikTok.

Joe, 17

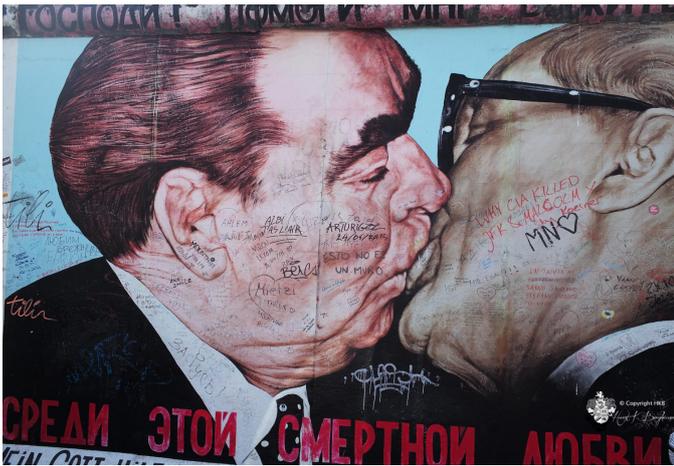
East Side Gallery

Die East Side Gallery dient als dauerhaft geöffnete Open-Air-Galerie und liegt in der Mühlenstraße zwischen dem Berliner Ostbahnhof und der Oberbaumbrücke, entlang der Spree. Sie ist auf dem längsten erhaltenem Stück der Berliner Mauer zu sehen und ist mit vielen bunten und einzigartigen Gemälden von 118 Künstlern aus 21 verschiedenen Ländern geschmückt.

Dieses Denkmal erinnert an die Zeiten des Nationalsozialismus, bei dem die Berliner Mauer als Grenzbefestigungssystem der DDR am 13. August 1961 zur Teilung von Deutschland erbaut wurde. Am 9. November 1989 fiel die Mauer und dieser Tag erinnert bis heute an den erfolgreichen Widerstand und Mut der Bürger.

Am 28. September 1990 wurde die East Side Gallery eröffnet und hat seitdem über 190 Millionen Zuschauer aus aller Welt angezogen.

Ein besonders berühmtes Gemälde ist zum Beispiel der Brückenkuss zwischen Leonid Breschnew und Erich Honecker.



„Mein Gott,
hilf mir,
diese tödliche Liebe
zu überleben.“



Das
East-Side
Hotel

ENYA,16



Mein Alphabet der Nachhaltigkeit:

Atomenergie: Ist eine sehr umstrittene Energiequelle bei der zwar weniger CO2 in die Luft gepustet wird, aber radioaktive Strahlung freigesetzt wird, die sehr gefährlich für die Natur ist.

Bio: Bioprodukte werden ökologisch angebaut (also ohne für die Natur schädliche Stoffe wie z.B. Pestizide.)

Carl Carlowitz: Er gilt als Begründer des Prinzips der Nachhaltigkeit

Definition: Nachhaltigkeit bedeutet mit dem Verbrauch von Ressourcen auf spätere Generationen Rücksicht zu nehmen.

Ecosia: Ecosia ist eine Suchmaschine, mit der etwa jede Sekunde die Pflanzung eines Baumes finanziert wird. Weltweit wurden mit Ecosia (Stand 28.6.) bereits 153.813.400 Bäume gepflanzt

Fridays for Future: Fridays for Future ist eine von Greta Thunberg gegründete Aktion bei der Menschen auf die Straße gehen um für Umweltschutz zu protestieren.

Geld: In Deutschland werden rund 76 Milliarden Euro jährlich für den Klimaschutz ausgegeben.

Insektenschwund durch Blühstreifen verhindern.

Jutebeutel sind nachhaltiger als Plastiktaschen.

Kalt waschen spart Energie.

LKW auf die Schiene.

Mülltrennung sorgt für besseres Recycling.

Norwegen ist oft Vorreiter in Sachen Umweltschutz.

Öffentliche Verkehrsmittel nutzen, anstatt immer mehr Individualverkehr.

Plastik vermeiden, die Weltmeere sind schon voll davon.

Quantifizierung in der Umwelttechnologie, um Einsparmaßnahmen zu entdecken.

Ressourcen des Planeten schonen.

Selbstanbau von Lebensmitteln ist gesund.

Tierwohllabel einführen.

Umweltschutzorganisationen wie z.B. den IWF oder Greenpeace unterstützen.

Verzicht auf fossile Brennstoffe wie Öl und Gas.

Wasser sparen, das Trinkwasser ist knapp, der Grundwasserspiegel sackt zunehmend ab.

X-fache Überfischung der Weltmeere beenden

Young Activists- Jugendliche, die sich für nachhaltige Projekte engagieren

Zertifikate für nachhaltige Waldbewirtschaftung

Lara, 9. Klasse



STÄDTE-QUIZ

1. Wer ist Chef einer Stadt?

- A) Stadtrat
- B) Oberbürgermeister
- C) Stadtdirektor
- D) Kanzler

3. Es gibt große und kleine Städte. Wann spricht man von einer Großstadt?

- A) Mehr als 10000 Einwohner
- B) Mehr als 100000 Einwohner
- C) Mehr als eine Millionen Einwohner
- D) Wenn es einen Flughafen in der Stadt gibt.

5. In welcher Stadt befindet sich das größte Fußballstadion Deutschlands ?

- A) Dortmund (Signal Iduna Park)
- B) Berlin (Olympiastadion)
- C) München (Allianz Arena)
- D) Stuttgart (Mercedes-Benz Arena)
- E) Frankfurt (Deutsche Bank Park)

7. Welche ist die grünste Stadt Deutschlands ?

- A) Wetzlar
- B) Siegen
- C) Herborn
- D) Limburg
- E) Hanau



2



3

4



5



1

2. Bring die fünf größten Städte Deutschlands in die richtige Reihenfolge (beginne mit der Stadt mit den meisten Einwohnern) und ordne die Bilder den richtigen Städte zu!

- A) München
- B) Berlin
- C) Frankfurt am Main
- D) Köln
- E) Hamburg

4. Welche ist die älteste Stadt ?

- A) Bamberg
- B) Erfurt
- C) Trier
- D) Lübeck

6. In welcher Stadt Deutschlands gibt es die meisten Brücken?

- A) Bremerhaven
- B) Berlin
- C) Hamburg
- D) Stuttgart
- E) Frankfurt



Designed by
Nathalie

Lösung: Seite 81

Out of Rehberg-School--Songbook: Nummer zu Buchstabe!



N	Erste Zeile	N		Titel / Intepret
1	I'm sitting here in a boring room	<input type="checkbox"/>	A	Zombie - The Cranberries
2	Ich wart' seit Wochen	<input type="checkbox"/>	B	Killing me softly - Fugees
3	So close no matter how far	<input type="checkbox"/>	C	Lemon Tree - Fools garden
4	I walk a lonely road	<input type="checkbox"/>	D	Lieder - Adel Tawil
5	Almost heaven west Virginia	<input type="checkbox"/>	E	Nothing else matters - Metallica
6	I found a love for me	<input type="checkbox"/>	F	Perfect - Ed Sheeran
7	Strumming my pain with his fingers	<input type="checkbox"/>	G	Smells like teen spirit - Nirvana
8	Ich ging wie ein Ägypter, hab mit Tauben geweint	<input type="checkbox"/>	H	Summer of 69 - Brian Adams
9	I'm not a perfect person	<input type="checkbox"/>	I	Tage wie diese - Die toten Hosen
10	Im Sturz durch Raum und Zeit	<input type="checkbox"/>	J	Country Roads - John Denver
11	Another head hangs lowly	<input type="checkbox"/>	K	The Reason - The Hoobastank
12	Load up on guns bring your friends	<input type="checkbox"/>	L	Wonderwall - Oasis
13	Da wo ich herkomm'	<input type="checkbox"/>	M	Irgendwie, irgendwo, irgendw. - Nena
14	Today is gonna be the day	<input type="checkbox"/>	N	Chasing Cars - Snow Patrol
15	I got my first real six-string	<input type="checkbox"/>	O	Boulevard of broken dreams - Green Day
16	We'll do it all, everything	<input type="checkbox"/>	P	80 Millionen - Max Giesinger

Created by Leonie, 17

Lösung: S. 81

GENSHIN

IMPACT

Genshin Impact, war eines der beliebtesten Spiele in 2021 und schlug sogar Apex Legends auf den zweiten Platz mit Ensemble Stars dicht auf dem letzten Platz.

Seine Audienz steigt und sinkt mit jedem Update aber die Community dieses Spiels hat ein Talent dazu immer Aufruhr mit sich zu schleppen...!

Was ist Genshin Impact denn überhaupt?

Es ist ein Rollenspiel (abgekürztes RPG = Roleplaying Game) in dem die Spieler die Rollen von Charakteren in einer fiktiven Umgebung übernehmen.

Die Spieler übernehmen die Verantwortung dafür, diese Rollen innerhalb einer Erzählung zu spielen, entweder durch wörtliches Handeln oder durch einen Prozess der strukturierten Entscheidungsfindung in Bezug auf die Charakterentwicklung.



Mit dem open-world Konzept gewann sich Genshin teils zwar seine Audienz, doch ein viel wichtiger Begriff zieht an den Fäden des Rums.

„RPG & Gacha?“



Das Gacha Genre bringt eine bestimmte Problematik mit sich die ich heute gerne ansprechen möchte.

Für die dem dieser Ausdruck nichts sagt, schaut auf das Abbild links. Dies ist ein Gacha Automat aus Japan, das Prinzip sollte leicht zu erkennen sein. Man bekommt wie bei einem Flummi-automat ein beliebiges Item für den Austausch von Geld. Rattert es schon?

Ein Großteil der Spiele die Gacha haben sind f2p (free to play) und locken damit ihre Audienz an. (because who doesnt like free stuff? Real clever...)

Die Gacha-Mechanik in Videospiele ist ein also eine Art Glücksspiel und kann den Leuten die eine Spielsucht haben, sowie allen Beteiligten, sehr schaden.

Als Beispiel, hier ein Fall aus Singapur:

Der Herr Lim Cheng Mong, 56, bekam eines Tages einen Anruf der Bank, wo ihm gesagt wurde, dass für ihn eine Rechnung von über **\$20,000** auf seiner Kreditkarte fällig war.

Es wurden **89** mysteriöse Transaktionen unter seinem Namen gemacht, die er sich nur als Betrug erklären konnte.

Letztendlich stellte es sich heraus, dass seine **18-jährige Tochter** am Werk war!

Sie hatte in Genshin Impact einen Kaufrausch gehabt und am Ende nihren Vater zu \$20,000 Schulden verdonnert.

Von Zocker zu Zocker möchte ich euch deshalb darum bitten auf euren Konsum zu achten und euch Gedanken darüber zu machen wie viel ihr wann und wo ausgibt. Nicht für eure Eltern, sondern für euer eigenes Wohl. Ein paar Linien Code sind es nicht Wert euer Leben zu zerstören <3

REGENBOGEN-SMOOTHIE

An der Rehbergschule

Letzens hatten wir in der Klasse eine Idee. Wie cool wäre es, wenn wir in der Küche der Rehbergschule einen Smoothie zusammen machen .Aber nicht irgendeinen Smoothie, sondern einen Regenbogen-Smoothie .
Hier das Rezept :

Vorbereitungen :

Obst waschen und schälen. Dann in kleine Stücke schneiden.

Schicht 1:

80g Heidelbeeren, 80g Erdbeeren und 2 TL Zitronensaft zusammen pürieren und zu gleichen Teilen in die Gläser füllen

Schicht 2 :

100 g Heidelbeeren, eine halbe Banane und 1 TL Zitronensaft zusammen pürieren und zu gleichen Teilen auf Schicht 1 geben

Schicht 3 :

Kiwi, eine halbe Banane und 1 TL Zitronensaft pürieren und zu gleichen Teilen auf Schicht 2 geben

Schicht 4 :

80 g Ananas pürieren und zu gleichen Teilen auf Schicht 3 geben

Schicht 5 :

Mango mit 1 TL Zitronensaft pürieren und zu gleichen Teilen auf Schicht 4 geben

Schicht 6 :

60 g Himbeeren mit 1 EL griechischem Joghurt pürieren und zu gleichen Teilen auf Schicht 5 geben

Schicht 7 :

60 g Erdbeeren, 30 g Himbeeren und 1 TL Zitronensaft pürieren und als letzte Schicht zu gleichen Teilen oben drauf geben



Sardine, 14

Vegan & Gesund

Ein einfaches Rezept für eine schnelle Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Zucchini, Pilzen und Tomaten. Dieses Gericht ist vegan, gesund, super lecker und dazu noch einfach zuzubereiten! Es ist also ein

Zutaten:

- 300 g Gnocchi selbstgemacht oder aus dem Kühlregal
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 200g Champignons
 - 200g Zucchini
 - 125g Kirchtomaten
 - 2-3 EL Olivenöl
 - 1-2 EL Soja-Soße
 - Salz & Pfeffer



Books Books Books

Mind Games

-dieses Spiel wirst du verlieren-

Die Psychologin Dr. Bloom befasst sich mit jugendlichen Straftätern, nebenbei betreibt sie Detektivarbeit. Die 14-jährige Seraphine versucht ihren Hausmeister zu ermorden. Menschen verschwinden spurlos, nachdem sie eine Geburtstagskarte erhielt.

- * Psychothriller 1. Band
- * Autorin: Leona Deakin
- * Altersempfehlung: 14-99
- * Erschienen: 2019



Smoothie-Bowl Rezept

Da uns der Regenbogen-Smoothie so gut geschmeckt hat, machen wir dieses Mal eine Smoothie-Bowl.

Zutaten für die Bowl:

- gefrorene Mango, Erdbeeren *ODER ANDERES OBST
- (Honig / Agavendicksaft)
- (Joghurt)

Zutaten für das Topping:

- Haferflocken
- Chiasamen / Leinsamen
- Heidelbeeren und Himbeeren
- ...

Zubereitung:

1. die gefrorenen Früchte getrennt voneinander pürieren, bis sie eine Eis ähnliche Konsistenz haben. (variable Süßungsmittel dazu geben)
2. Die Heidelbeeren, Himbeeren, ... waschen.
3. Die pürierten Früchte in die Schalen geben.
4. Dekorieren mit den gewünschten Toppings.
5. Foto machen und genießen!



Sardine, 14 + Ivy, 14

Mit Paint schlecht
gephotoshopptes
Ratespiel !!11!1!!!!1

(yes this is comic sans)



Graphic design iz my passion

Raterunde Musik Alben



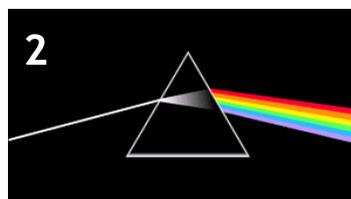
Lyric hint: „Didn't even notice,
punches left to roll with. You got to
keep me focused, you want it, say so“

Lösung: _____

Album-Name oder Name des Songs ist akzeptabel (Beides für volle Punktzahl; hehe)

Lyric hint: “No one told you when
to run. You missed the starting gun.”

Lösung: _____



Dont know this
song (tbh) but I
heard it's popu-
lar, so I put it
here, (lol good
luck)



Lyric hint: “There's a lady who's sure all
that glitters is gold.“

Lösung: _____

Lyric hint: “But for now, I'm in my garden
watching clouds sail with the breeze“

Lösung: _____



Dieses Spiel wäre länger gewesen, wenn ich mehr Zeit hätte ups, 4 sollten aber in Ordnung sein, lol.
Somebody should continue my work – carry on!!!

Lösung: S. 81

Unnötige Fakten

1. Seeotter halten im Schlaf Händchen, damit sie nicht voneinander abdriften.
2. Die durchschnittliche Frau verbraucht in 5 Jahren ca. 1,7 Meter Lippenstift.
3. Der 29. Mai ist der offizielle "Steck-ein-Kissen-in-dein-Gefrierfach-Tag".
4. Cherophobie ist die Angst vor Spaß.
5. Wenn man einen Känguru-Schwanz anhebt, kann es nicht hüpfen.
6. Bananen sind krumm, weil sie in Richtung der Sonne wachsen.
7. Der Erfinder der Frisbee wurde nach seinem Tod eingäschert und zu einer Frisbee verarbeitet.
8. Wenn Pinocchio sagt, "meine Nase wächst gerade" geschieht das Lügner-Paradox.
9. Polarbären können bis zu 86 Pinguine essen.
10. Ein Adler kann einen jungen Hirsch töten und mit ihm wegfliegen.
11. Herzinfarkte passieren am häufigsten an einem Montag.
12. 2015 sind mehr Menschen an den Verletzungen durch ein Selfie gestorben als von Haiangriffen.
14. Babyspinnen nennt man Spiderlinge.
15. Das Brüllen eines Löwen kann bis zu 8 km gehört werden.
16. Du kannst nicht zur gleichen Zeit schnarchen und träumen.
17. Ein Babyoktopus hat die Größe eines Flohs, wenn es geboren ist.
18. Hitlers Mutter hat in Betracht gezogen abzutreiben, aber der Doktor hat sie überzeugt, das Baby zu behalten.
19. Welse sind die einzigen Tiere, die eine ungerade Anzahl Schnurrhaare haben.
20. 95% der Menschen texten Dinge, die sie nie persönlich sagen würden.
21. Ein Krokodil kann nicht seine Zunge rausstrecken.
22. Die Anzahl der Stufen des Eiffelturms beträgt 1665.

N, 16





Meine Zeichnungen

Schon seitdem ich denken kann, liebe ich es zu zeichnen.

Ich denke, ich mochte es immer so, weil ich gut im Zeichnen war und bin (wie man es hoffentlich sieht).

Die Begeisterung der anderen hat mir immer Validierung gegeben.

Heutzutage nutze ich das Zeichnen um meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen.



-Anastasia, 16

Digitale Kunst-a beginner guide

(Grafiktablets und Kunstprogramme)

Hast du, wie viele andere auch, einfach zu viele Fragen und zu wenige Antworten über digitale Kunst? Ich könnte welche liefern! In diesem Artikel beschreibe ich die kostengünstige Möglichkeit, in diese einzusteigen.

Als jemand, der sich seit mehr als vier Jahren intensiv mit dem Thema befasst, habe ich mir einiges an Tipps und Tricks aneignen können, die ich nun mit dir teilen werde.

Einige machen den Anfängerfehler, sich ein teures Grafiktablett (auch Maltablett genannt) zu besorgen, in dem Glauben, welcher die besten Materialien hat, jener bekommt bessere Ergebnisse. Das ist nicht der Fall, weder in digitaler, noch traditioneller Kunst. Ich, würde jedem, der neu in diese Welt einsteigen möchte, empfehlen, eben dies nicht zu tun. Ein günstigeres Tablett ist für den Anfang ideal. Teure Profitabletts sind zu vielfältig, als dass ein Amateur es korrekt benutzen könnte. Ein Laie könnte niemals das volle Potential aus einem solchen Gerät herausholen und das wäre schlichtweg eine Verschwendung.

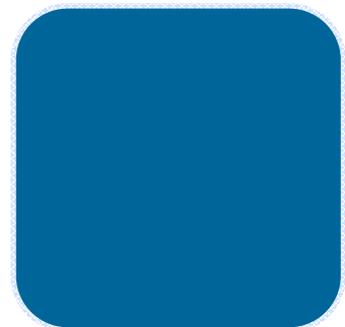
Wie macht man es also richtig?

Als Erstkontakt mit digitalen Medien würde ich das einfache Smartphone empfehlen. Viele malen, zeichnen, illustrieren und animieren auf dem Handy. Die Transportabilität ist ein großer Vorteil, den große Geräte offensichtlich nicht mit sich nehmen.

Ein Nachteil wäre die fehlende Kontrolle, wenn man mit dem Finger zeichnet. Man kann sich einen einfachen Touch-Pen kaufen, um dieses Problem zu lösen.



Meiner Meinung nach ist „ibisPaint X“ das vielseitigste, kostenlose Zeichenprogramm, das man heutzutage im Appstore erhalten kann.



Wer sich nun ein wenig sicherer fühlt und sich weiterhin mit digitaler Kunst beschäftigen möchte, kann sich ein kleineres, günstigeres Tablett holen; am besten eines, das sowohl mit Handys als auch PCs kompatibel ist. So kann man sich erst einmal an das neue Gerät gewöhnen und sich daraufhin langsam an Computerprogramme herantrauen.



(Tablet: Huion INPIROY H611 pro)



KRITA

Hier zu empfehlen wäre die App „Krita“; wer allerdings 3D-modelling oder Szenarie begeistert ist, könnte sich vermutlich auch für „Blender“ interessieren.



Beide sind kostenlos.



(Tablet: XP-pen Artist12)

Es gibt auch Grafiktablets mit einem Bildschirm, auf den man direkt zeichnet, ähnlich wie bei einem iPad; nur an ein Fremdgerät angeschlossen (PC). Häufig sind diese sehr teuer. Ein günstigeres wäre das links abgebildete.

All dies versichert euch, dass ihr auch wirklich bei der Sache bleibt und euch bei jedem Schritt sicher sein könnt, euch ausprobieren könnt, ohne unnötig Geld auszugeben. Kunst war und ist schon immer ein Prozess und wenn man unterwegs noch ein wenig sparen kann, ist das nicht verkehrt.

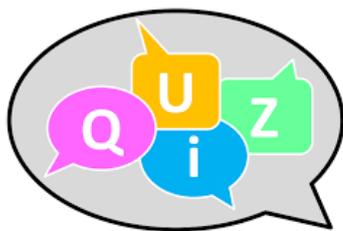
Also, viel Spaß und Erfolg bei dem Erschaffen atemberaubender Werke! :)

Lena, 10. Klasse

Poetry- Slam Herbst

Es gibt eine Zeit im Jahr
Die ist einem die Liebste, das ist doch klar
Von meiner werd ich heut erzählen
Dann könnt ihr selbst die eure wählen.
Wenn Blätter von den Bäumen fallen
Und Mädchen sich in Schals festkrallen
Wenn's draußen immer kälter wird
Und selbst der letzte Depp schon friert
Und wenn Kinder sich als Geister kleiden
sind Hexentänze nicht zu vermeiden
Die Alten geben Süßigkeiten
denn Hunger soll hier keiner leiden
Und oft erklingt Kinderlachen froh
Denn es ist wie es ist und es bleibt auch so
Der Herbst ist die schönste Zeit
Jetzt, für immer und in Ewigkeit

Lena, 14 Jahre



Let the music quizzzz...

Seite: 69

N	B
11	A
7	B
1	C
8	D
3	E
6	F
12	G
15	H
2	I
5	J
9	K
14	L
10	M
16	N
4	O
13	P



Raterunde Musik Alben

Seite: 75

- 1: say so - doja cat
- 2: Time- Pink Floyd
- 3: Stairway to heaven - Led Zeppelin
- 4: Voyage— ABBA

STÄDTE-QUIZ

(Seite 68)



Seite:

Seite 2:

1 = B

1 = D

3 = B

2 = C

4 = C

3 = E

5 = C

4 = A

6 = C

5 = B

7 = B

...ausprobiert von Laura, 9.Klasse

Diese Hoppla wurde mitfinanziert durch eine Spende der:

Wir bedanken uns
ganz herzlich



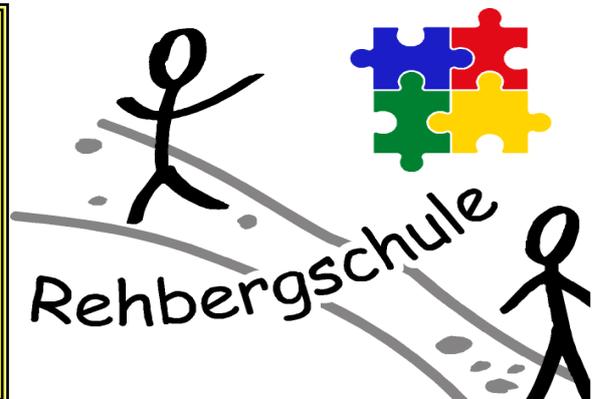
FRIEDHELM
LOH
GROUP

besucht uns auch im Internet unter:

www.rehbergschule.de

E-mail-Adresse für Anregungen / Rückmeldungen:

hoppla@rehbergschule.de



Geneigte Leserschaft,

auch weiterhin bemühen wir uns, das inhaltlich und optisch sehr ansprechende Niveau der „HOPPLA“ aufrecht zu erhalten. Sorgen bereiten uns dabei immer die Druckkosten, da wir die „Hoppla“ natürlich für unsere Schüler*innen, Eltern und sonstige Interessenten erschwinglich halten wollen.

Bisher konnten wir dies durch unsere „Sponsoren“ sowie eigene Mittel subventionieren. Wir brauchen aber dringend weitere Unterstützung!

Unsere Bitte

Um eine Kontinuität zu erreichen und einen größeren Leserkreis zu bedienen, haben wir über die Möglichkeit des „Sponsorings“ durch Firmen, Institutionen und Einzelpersonen nachgedacht. Wir bitten Sie um finanzielle Unterstützung unserer Schülerzeitung entweder als Premium-Partner (über 100 €), Top-Partner (über 50 €) oder Partner (über 20 €) **pro Ausgabe und Jahr**. Sie werden dann, wenn gewünscht, in unserer Zeitung entsprechend gewürdigt. Vielleicht können wir Sie als Partner auch einmal in einem Bericht vorstellen?

Danke !

Über eine Entscheidung zur Teilnahme am Sponsoring unserer „HOPPLA“ würden wir uns riesig freuen. Sie unterstützen damit vor allem Schülerinnen und Schüler, die sich in einer psychischen Krise befinden und in der Öffentlichkeit kaum eine Lobby besitzt.

Einmal im Jahr Kohle übrig ?

IBAN: DE70 5176 2434 0061 8919 19

Unser Konto des Fördervereins

bei der VR Bank Lahn-Dill hat Bedarf!