



*Dokumentation*



Stimmen  
der  
**KRISE**

Wettbewerb  
für Schüler:innen  
ab Klasse 9





# Stimmen der Krise

Wettbewerb für Schüler\*innen ab Klasse 9

*Dokumentation*

## Impressum

Der Wettbewerb #stimmenderkrise ist ein Projekt des Beauftragten für Kirche und Schule im Sprengel Hildesheim-Göttingen (Nord), des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt und des Literaturhauses St. Jakobi Hildesheim

Fotos: Gunnar Müller, privat, Pixabay

Gestaltung: Lothar Veit

Druck: wir-machen-druck.de

## Die Jury

Thomas Klupp – Dozent für kreatives Schreiben an der Universität Hildesheim

Johannes Krupp – Team Management bei den Hildesheim Invaders

Mirko Peisert – ehemaliger Superintendent des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt

Antonia Hillberg – SPD-Landtagsabgeordnete und unter anderem Mitglied des Wissenschafts- und Kulturausschusses

## Konzept und Förderung

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



SPRENGEL HILDESHEIM-GÖTTINGEN

 HEINRICH  
DAMMANN  
STIFTUNG

Bildung braucht Religion  
KIRCHE *und* SCHULE



Literaturhaus  
St. Jakobi  
Hildesheim

# Inhalt

Vorwort.....	6
Geleitwort.....	7
Poetryslam-Beitrag gewinnt beim Wettbewerb „Stimmen der Krise“.....	8
1. PREIS: Zeit für die Nachrichten .....	10
2. PREIS: Militärtechnik.....	13
3. PREIS: Mir ist kalt.....	15
SONDERPREIS: Mein letztes Testament werde ich nicht schreiben.....	17
1. PREIS INSTAGRAM: Der einsame Reisende?.....	19
2. PREIS INSTAGRAM: Beziehungskrisen überwinden.....	21
3. PREIS INSTAGRAM: Was hilft in Zeiten der Krise? .....	22
INSTAGRAM: Anti-Mobbing.....	24
INSTAGRAM: Jugendkrisen.....	25
INSTAGRAM: Krise der Kirchen .....	27
Am Ende .....	28
Das Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz.....	30
Die Krise in sich selbst.....	31
Die Parasiten .....	33
Ein Tag in der Schule.....	34
Es ist okay .....	36
Erwachsen werden .....	38
Genug „Krise“? .....	41
Geschichte einer Flucht.....	43
Könnte man die Zeit doch zurückdrehen .....	45
Krisen.....	47
Krisengebete an Gott.....	49
Macht doch was! .....	51
Nie mehr.....	53
Rassismus.....	54
Eine große Gemeinschaft .....	57
Schulstress.....	59
Unser Eigentum.....	61
Wellen .....	63
Wo bin ich? .....	65
Anregung zur Nutzung der Heftbeiträge.....	68

# Vorwort



Im Fernsehen hört man Politiker\*innen, die über die globalen Herausforderungen debattieren. In den Kirchen wird darüber gepredigt, wie der Glaube in herausfordernden Zeiten tragen und trösten kann. Lebensratgeber geben Tipps, was in Krisen hilft. Doch was denken und sagen eigentlich junge Menschen zu diesem Thema? Wie klingen persönliche oder globale Krisensituationen für Jugendliche? Welche Gefühle oder Gedanken lösen sie aus? Wie gehen junge Menschen mit Krisenerfahrungen und den täglichen Nachrichten von Krisensituationen um? Mag man sich in einer krisengeplagten Zeit überhaupt noch mit alledem beschäftigen?

Um gezielt den Fokus auf die Gedanken, Gefühle und Ideen junger Menschen zu richten, hat ein Projektteam Schüler\*innen aus Stadt und Region Hildesheim zu einem regionalen Wettbewerb mit dem Titel #stimmenderkrise eingeladen. Gerade für die Kirche ist es so wichtig hinzuhören und insbesondere Jugendlichen einen Sprach- und Ausdrucksraum zu bieten.

Das, was junge Menschen im Angesicht vielfältiger Krisenerfahrungen bewegt, konnten Besucher\*innen auf der Prämierungsfeier am 16. November 2023 erleben. Aus allen angefertigten Rede- und Instagram-Beiträgen wurde zuvor eine Endauswahl getroffen, die in der St. Jakobikirche, dem Literaturhaus Hildesheim, präsentiert wurde. Zu hören waren bewegend vorgetragene Reden und zu sehen gab es kreativ gestaltete Social-Media-Beiträge.

Um auch all die Ausarbeitungen zu würdigen, die an diesem Abend leider nicht gehört oder gesehen werden konnten, ist diese Broschüre entstanden. Sie ist ein vielfältiges Dokument, um exemplarisch zu erkunden, welche Themen, welche Gedanken Jugendliche aus der Hildesheimer Region bewegt. Manche Beiträge sind so persönlich, dass sich einige Autor\*innen gewünscht haben, sie anonym zu veröffentlichen.

Das vorliegende Heft ist weitaus mehr als eine Wettbewerbsdokumentation. Die Beiträge der Schüler\*innen eignen sich perfekt, um sie im Schulunterricht oder in einer Jugendgruppe aufzugreifen. Den einzelnen Ausarbeitungen wurden einige Impulse angefügt, die zum Austausch anregen. Zudem finden sich im Anhang methodische Ideen, wie das Heft genutzt werden kann.

Danken möchte ich abschließend allen, die an der erfolgreichen Umsetzung dieses Projektes mitgewirkt haben. Im Wettbewerbs-Team arbeiteten die Schulpastorinnen Hanna Wagner und Dr. Martina Janßen sowie Schulpastor Uwe Lindloge mit. Sarah Patzak, Intendantin des Literaturhauses St. Jakobi Hildesheim, sorgte mit ihrem Team für eine professionelle Kooperation. Hinzu kommen noch weitere Personen, die in der Jury, der Moderation des Abends oder im Hintergrund agierten. Verwirklicht werden konnte das Vorhaben auch nur durch die finanzielle Unterstützung der Heinrich-Dammann-Stiftung Hildesheim, der Bildungsabteilung der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt und des Sprengels Hildesheim-Göttingen. Sie alle haben dazu beigetragen, den Teilnehmer\*innen zu signalisieren: Ihre Stimmen in der Krise sind bereichernd, anregend oder inspirierend und damit absolut wertvoll!

*Im Namen des Wettbewerbs-Teams  
Dirk Bischoff*



## Geleitwort

Der Jugendforscher Klaus Hurrelmann hat kürzlich in einem Interview über junge Menschen gesagt: „Sie sind Krisenkinder – und das wissen sie auch!“ Eine solche Zuschreibung prägt. Was bedeutet es denn genau, Krisenkind zu sein?



In dem Wort steckt etwas sehr Treffendes. Kinder und Jugendliche, die in diesen Jahren groß werden, sind umgeben von allgegenwärtigen Krisen: der Coronakrise, der Klimakrise, der Energiekrise, der Demokratiekrise, hinzu kommen die Kriege in der Ukraine oder im Nahen Osten als Krisen par excellence. Der Gebrauch des Wortes „Krise“ ist inzwischen fast inflationär geworden. Ich bin noch aufgewachsen mit der Warnung vor dem Klimawandel – inzwischen sprechen wir von Klimakrise. Ich frage mich: Braucht es die Größe dieses Begriffs, um Gehör zu finden? Unter einer „Krise“ machen wir es offensichtlich nicht mehr.

Ja, die Jugendlichen dieser Tage sind Krisenkinder – und das wissen sie auch. Sie sind Krisenkinder, aber sie lassen sich von all den Krisen nicht einschüchtern oder gar mundtot machen. Klaus Hurrelmanns Beschreibung ist also treffend, aber sie reicht allein nicht. Denn diese Generation der „Krisenkinder“ zeigt, wie man mit solchen Krisen umgehen kann: nicht, indem man sich lähmen lässt oder in ängstlichem Schweigen verharrt, sondern sich ganz im Gegenteil durch Formen des lauten oder leisen Protests zu Wort meldet und für Veränderungen eintritt. Ganz ehrlich: Was die Möglichkeiten des Protests und des Umgangs mit Krisen angeht, da macht diesen Krisenkindern so schnell niemand etwas vor.

Wie gut, dass der schulische Unterricht und besonders der Religionsunterricht einen Ort auch für solche Krisen und für Stimmen in der Krise bietet. Hier kann zur Sprache kommen, dass unsere Welt eine brüchige ist, hier ist aber auch Raum dafür, Hoffnungsbilder für eine neue Wirklichkeit zu malen und nachzuspüren, wie es sich anfühlt, wenn die vermeintlichen Unabänderlichkeiten dieser Welt nicht das letzte Wort haben. Im Unterricht begeben sich Schüler\*innen und Lehrkräfte gemeinsam auf die Suche nach Möglichkeiten des Umgangs mit den Krisen unserer Zeit. Dieses gemeinsame Suchen dokumentiert auch der vorliegende Wettbewerbsband, entstanden aus der Arbeit von und mit Schüler\*innen im Raum Hildesheim. Die Broschüre bündelt alle Redebeiträge sowie einige ausgewählte Instagram-Posts des Schüler\*innenwettbewerbs „Stimmen der Krise“. Und zeigt so deutlich: Krise kann zu einer Chance werden.

Mich haben diese Beiträge und die Stimmung der Prämierungsfeier sehr beeindruckt. Beides hat gezeigt, wie wirkungsvoll auch Tastatur, Bleistift oder Handy als Mittel der Krisenbewältigung eingesetzt werden können. Dass diese Ergebnisse nun gedruckt vorliegen, ermöglicht es vielen anderen Menschen, sie zu lesen und sich davon vielleicht auch zu eigenen Texten anregen zu lassen. So gibt es bald hoffentlich noch viel mehr Stimmen gegen das Krisengefühl unserer Zeit. Auch ich lasse mich gerne inspirieren zu neuen Gedanken und Worten. Und ich merke: Mir ist um die Zukunft unserer Welt ein bisschen weniger bang, wenn ich sehe, wozu diese „Krisenkinder“ fähig sind und wozu sie auch andere befähigen können.

*Oberkirchenrätin Dr. Michaela Veit-Engelmann  
Referat für Schule und Hochschule im Landeskirchenamt  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers*

# Poetryslam-Beitrag gewinnt beim Wettbewerb „Stimmen der Krise“

von Gunnar Müller, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Sprengel Hildesheim-Göttingen

Barbara Liliana Prinzing hat mit ihrem Poetryslam-Beitrag „Zeit für die Nachrichten“ den Wettbewerb „Stimmen der Krise“ für Schülerinnen und Schüler in der Region Hildesheim gewonnen. Fünf weitere Schülerinnen und Schüler trugen im Literaturhaus St. Jakobi ihre Redebeiträge vor, daneben wurden auch Social-Media-Beiträge gezeigt. „Wir sind hier, um Euch zuzuhören“, sagte zu Beginn Mit-Organisator und Berufsschulpastor Dirk Bischoff zu den Teilnehmenden und den mehr als 150 Schülerinnen und Schüler im Literaturhaus. Eine Jury prämierte drei Rede- und drei Social-Media-Beiträge. Einen Sonderpreis erhielt Hala Alaidi.

Die Zehntklässlerin der Robert-Bosch-Gesamtschule sprach in ihrem Beitrag „Mein letztes Testament werde ich nicht schreiben“ von ihren eigenen Fluchterlebnissen als Kind: „Der Morgen beginnt mit dem Geräusch von Bombenangriffen, die man für ein Erdbeben hält und sich dann herausstellt, dass es doch keins war. Denn nichts ist so, wie es war.“ Sie habe selbst den Tod mit eigenen Augen ansehen müssen. „Ich weiß und bin sicher, dass ich überlebt habe, um für mich und andere Menschen eine große Hilfe zu werden. Meine Geschichte wird hier nicht enden.“ Für diese eindrucksvolle Schilderung schuf die Jury kurzerhand einen Sonderpreis.

## Eindrucksvolle Schilderungen

Auch die Siegerin, Barbara Liliana Prinzing, beschäftigte sich mit weltweiten Krisen und deren Wirkung auf die eigene Person. Und der inneren Vermeidung, „Zeit für Nachrichten“ zu haben. Mit vielen Temp- und Perspektivwechseln, gereimt und ungereimt, nahm die Schülerin die Zuhörenden auf eine Reise in ihre Gedanken: „Denn jetzt gucke ich in die Nachrichten rein und was ich sehe, ist Schmerz. Schmerz und Leid und Leid und Schmerz, eine Krise, die die andere jagt.“ Dabei hilflos, übermannt von den großen Krisen auf der Welt – und den eigenen: „Es macht mir Angst, dass ich unfassbar gerne Kinder hätte, aber mich heute frage, ob ich mit gutem Gewissen ein Kind in diese Welt setzen kann.“

Mit dem Thema Krieg setzte sich auch der Zweitplatzierte, Delian Flessel, auseinander: „Im Gegensatz zu den Heldengeschichten ist der Krieg in der Realität nicht nüchtern und logisch, es gibt kein klar getrenntes Gut und Böse, sondern nur Chaos und Leid für alle Beteiligten.“ Flessel beschäftigt sich seit Jahren mit Militärtechnik, doch die realen Bilder des Krieges überschatteten das angeeignete Wissen um militärische Geräte. „In unseren Köpfen ist der Krieg zur Normalität geworden, an der man nichts ändern kann.“

Krieg, Hass, Naturkatastrophen: Die Drittplatzierte, Antonia Blaiich, ging in ihrem knappen, lyrischen Monolog auf die vielen Krisen ein, die die Jugendlichen erleben. „Ich weiß nicht warum, aber mir ist kalt. Wie immer. Es ist die Kälte, die in den Knochen bleibt, die das Herz umschließt, und einem den Atem und die Gedanken raubt.“ Und der Furcht, all diesen nichts entgegensetzen zu können. „Ich habe Angst vor der Kälte der Ahnungslosigkeit.“

Nach den Wortbeiträgen wurden auch die Präsentationen der Social-Media-Beiträge prämiert. Hier setzte sich der „einsame Reisende“ gegen weitere Beiträge durch. Mit einer Instagram-Geschichte eines Eisbären wollten die Zehntklässler der St.-Augustinus-Schule sich dem Thema



Nachhaltigkeit und Zerstörung des Lebensraums nähern. „Wir versuchen mit vielen Aktionen, die Welt zu retten, aber es liegt auch in unserer Verantwortung, diese wieder in Ordnung zu bringen“, sagte einer der Schüler nach der Präsentation. Andere Gruppen gingen mit selbstgedrehten Videos thematisch auf durch falsche Kommunikation entstehenden Beziehungskrisen ein.

## Den Krisen nicht ausgeliefert

„Wir sind den Krisen nicht völlig ausgeliefert und es gibt aktive Wege, mit ihnen umzugehen. Texte schreiben, Bilder machen. Deshalb waren wir hier, weil ihr diese Fähigkeiten schon besitzt“, so Moderatorin Winnie Wilka.

Mehr als 250 Schülerinnen und Schüler aus dem Raum Hildesheim hatten sich mit dem Thema in Rede- und Social-Media-Beiträgen auseinandergesetzt. Rund 50 wurden davon bei dem Wettbewerb „Stimmen der Krise“ eingereicht, der in Kooperation vom Literaturhaus St. Jakobi, dem Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt und dem Sprengel Hildesheim-Göttingen entstanden war. Die Jury des Wettbewerbs bestand aus dem ehemaligen Superintendenten des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt, Mirko Peisert, der Landtagsabgeordneten Antonia Hillberg, Johannes Krupp von den Hildesheim Invaders sowie Thomas Klupp, Dozent für kreatives Schreiben an der Uni Hildesheim.



## ► 1. PREIS

# „Zeit für die Nachrichten“

von Barbara Liliana Prinzing

(Gymnasium Andeanum, Klasse 12)

„Es ist gleich acht Uhr, Zeit für die Nachrichten.“

Stets pünktlich verließen diese Worte die Lippen meines Großvaters. Als kleines Mädchen saß ich oft hibbelig auf dem Sofa, wollte lieber spielen und springen, anstatt mir die Tagesschau anzusehen. Vielleicht spazieren gehen, mich im Kreis drehen – es gab immer viele Ideen. Hauptsache, alle waren zusammen – lachten und dachten aneinander und standen vereint vor jeglichen Flammen.

„Es ist gleich acht Uhr, Zeit für die Nachrichten.“

Heute ist der Ablauf zwar bekannt, aber mein Körper angespannt. Vergessen ist die Vorfreude auf das Danach, denn nun prägt mich die Angst vor dem Jetzt.

Was mir früher eine freudige Zukunft versprach, das stürmt heute auf mich ein. Denn jetzt guck ich in die Nachrichten rein und was ich sehe, ist Schmerz.

Schmerz und Leid und Leid und Schmerz. Eine Krise, die die andere jagt. Menschen, denen die Stimme versagt.

„Es ist acht Uhr, Zeit für die Nachrichten.“



Heute sieht mich meine Familie an und sagt:  
„Weißt du was? Ich trau’ mich nicht. Ich trau’ mich nicht mehr, die  
Nachrichten zu gucken und ich kann nicht mehr an den ständigen  
Katastrophen meine Freude verschlucken.  
Ich weiß nicht, wie ich helfen und etwas bewegen kann,  
denn nun ist es fast zu spät, jetzt müssen alle mit ran!  
Aber wir sind ein freies Land,  
jeder kann entscheiden, was er tut,  
und versteht mich nicht falsch, das ist gut!  
Nur ist die Frage, wie lange unsere Erde noch in sich  
ruht.  
Wie lange sie uns noch einen Ort zum Leben und  
Verweilen schenkt, wenn jeder immer nur an sich  
selber denkt.“

Wir fühlen uns alle überrannt,  
übermannt von den Krisen der Welt, die keiner tragen  
kann und unseren eigenen, die stetig präsent bleiben.  
Ihr seid die Zukunft!  
Eine Zukunft, die wir gestalten und leben sollen,  
euch aber trotzdem Respekt vor eurer Macht zollen  
und diese nicht in Frage stellen sollen!  
„Krisensituationen schweißen zusammen“, so sagt man das doch, oder?  
Doch heute stehen wir hier – die Gesellschaft tief gespalten und so entfernt  
voneinander in ihrem Verhalten.  
Ständigen Druck aufeinander ausübend und unser erster Blick gilt dem  
Label, das wir uns aufsetzen, unser Gegenüber einschätzend, und das  
eigentliche Sein rückt in den Hintergrund.  
Stattdessen übernehmen Social Media und Geld die Welt,  
eine Welt, die uns nicht mehr lange hält,  
eine Welt, in der Kinder Kinder umbringen,  
ihre Psyche verstellt und in der unser Geist in unseren eigenen Grenzen  
eingeschlossen bleibt.  
Insgeheim auf den eigenen Vorteil bedacht, tun wir tolerant und offen, aber  
beim eigenen Verzicht hört der Spaß auf und auf Nächstenliebe und  
Freundlichkeit kann man nur noch hoffen.

„Es ist acht Uhr, Zeit für die Nachrichten.“

Heute sehe ich meine Mutter an und sage:  
„Weißt du was? Die Nachrichten machen mir Angst.  
Es macht mir Angst, wie grausam Menschen miteinander umspringen,  
sodass sie gezwungen sind, voreinander zu fliehen.  
Es macht mir Angst, dass ich unfassbar gerne Kinder hätte, mich aber heute  
frage, ob ich überhaupt mit gutem Gewissen ein Kind in diese Welt setzen  
kann,  
ohne es in ein Leben zu verbannen, das es gut möglich nicht ertragen kann.  
Aber fernab von dieser Benommenheit und Beklommenheit bin ich wütend!  
Wütend über die Ungerechtigkeit, die Scheinheiligkeit, das Belügen und

*Es macht mir Angst,  
dass ich unfassbar gern  
Kinder hätte, mich aber  
frage, ob ich überhaupt  
mit gutem Gewissen  
ein Kind in diese Welt  
setzen kann.*

Betrügen, die Unachtsamkeit und Abhängigkeit.

Meine Abhängigkeit.

Die Abhängigkeit von diesem Leben, von dieser Gesellschaft, meinem Handy, meiner Kleidung und der Notwendigkeit, diesem Leben zu entfliehen, um meinem Kopf eine Pause zu gönnen und endlich mal wieder frei atmen zu können.

„Es ist acht Uhr.“

Es ist acht Uhr und ich will die Nachrichten gucken, mich für die Welt und ihr Geschehen interessieren, ohne dabei selber vor dem Leben zu fliehen.

Es ist acht Uhr, die Zeit ist fast rum – ich möchte aber stark sein und kämpfen,

offen sein und mich für eine bessere Welt einsetzen, mich nicht selber begrenzen,

mit meinem eigenen Kopf denken und so die Entwicklung der Welt lenken, mich nicht in Melancholie versenken, sondern an ein besseres Morgen denken!

Also: Jetzt ist es gleich acht Uhr.

Guckt Ihr heute Nachrichten?



## **Weiterdenken**

*Sollte ich mir eigentlich mehr Zeit nehmen, mich mit den Nachrichten auseinanderzusetzen? Oder ist es sinnvoll, die Zeit für Nachrichten auch mal auf ein Minimum zu begrenzen?*

## ► 2. PREIS

# Militärtechnik

von Delian Flessel

(Gymnasium Michelsenschule, Klasse 13)

Für mich war Militärtechnik schon immer spannend. Ob Kampfjets, die mit Überschallgeschwindigkeit über den Himmel hetzen, riesige Flugzeugträger auf dem Meer, Spionagesatelliten oder atomgetriebene U-Boote unter Wasser, die unglaublichen technischen Entwicklungen verbunden mit der Romantisierung vom Militär in Büchern von Tom Clancy, Actionfilmen à la „Top Gun“ und Spielen wie „Command and Conquer“ hat mich von Anfang an genauso gefesselt wie die vielfältigen historischen Berichterstattungen über den Zweiten Weltkrieg oder das ewige Säbelrasseln im „Cold War“. Es ist so leicht, zwischen den Geschichten über heldenhaftes Verhalten und den genialen Strategien der charismatischen Anführer eines nüchtern geführten (größtenteils theoretischen!) Konflikts die Realität zu vergessen.

Generell, worüber sollten wir uns auch Sorgen machen? Außerhalb von Filmen und Übungen wurde ein Großteil der Waffensysteme meiner Geschichten niemals eingesetzt, verschwamm jedoch stattdessen hinter Mythen und Theorien.

Doch dies änderte sich schlagartig am 24. Februar 2022, als die Ukraine von Russland überfallen wurde. Als ich mein Handy am Morgen öffne, sehe ich die ersten Videos des Krieges, Marschflugkörper im Zielflug auf ein Einkaufszentrum, mit einer ukrainischen Überschrift, die ich nicht lesen kann.

Ich erschrecke, erstens über die Explosion, die ein ganzes Gebäude einreißt, und zweitens, weil ich den Marschflugkörper erkenne.

Der Modellname, die Reichweite, Sprengkraft und Trägerplattformen tauchen einfach so in meinem Kopf auf. Ich erschrecke, weil dies real ist, kein Film und keine Geschichte, weil dort Menschen durch Waffen angegriffen und verletzt werden, die in meinem Kopf nur als Pläne und Bilder existierten.



Der Tag setzt sich fort. Dort Berichte über portable Flugabwehrraketen, in meinen Videospiele beliebte Mittel, um auf kreative Art seine Gegner auszuschalten, jedoch hier im „Kampfeinsatz“ gegen echte Hubschrauber, die ihrerseits angreifen.



Ein explodierter und ausgebrannter Panzer, auf dem Bild, das mein Freund mir zeigt, erkenne ich sofort die Einschusslöcher von Hohlladungsgeschossen, die am Ziel durch eine gerichtete Explosion den „Penetrator“ aus geschmolzenem Metall formen, der wie eine Lanze mit mehrfacher Schallgeschwindigkeit jede Panzerung durchschlägt. Die Besatzung hatte keine Chance...

Drei Tage später sehe ich wieder Top Gun, doch diesmal am Himmel über der Ukraine, wo sich Jets beschließen und in den verrücktesten Manövern über die Stadt jagen. Ein brennendes Wrack fällt wie ein Stein herab. Es gibt keine Erklärung, wer hier eigentlich der Feind ist.

Schockiert sehe ich die Parallelen zu den Geschichten, den Taktiken und der Technik, die plötzlich gar nicht mehr so faszinierend ist, wie ich immer dachte. Im Gegensatz zu den Heldengeschichten ist der Krieg in der Realität nicht nüchtern und logisch, es gibt kein klar getrenntes Gut und Böse, sondern nur Chaos und Leid für alle Beteiligten.

„Tut es dir weh, wenn du die Bilder in den Nachrichten siehst?“, fragt mich mein bester Freund eines Tages. „Ja, es tut verdammt weh, nicht nur Tod und Zerstörung zu sehen, sondern gleichermaßen die Mittel und ihre grausame Wirkung in all ihren Facetten beschreiben und erklären zu können“, antworte ich diesen Tag bitter.

Im Verlauf der Zeit wird die Berichterstattung wieder nüchtern: In den Nachrichten spricht man von „Strategien“, der „wichtigen Logistik“ im Hintergrund und den „taktischen Erfolgen“ der Ukrainer. In unseren Köpfen ist der Krieg zur Normalität geworden, an der man nichts ändern kann.

Gleichzeitig ist die Objektivität darüber in einem Feuerwerk von Falschinformationen untergegangen, wenn beide Seiten einen erbitterten Informationskrieg führen. „Im Krieg stirbt die Wahrheit zuerst“, auch so ein geschichtsträchtiger Spruch...

Der moderne Krieg ist herzloser, gewalttätiger und technisierter, als viele es sich vorstellen konnten, doch am schlimmsten ist, wie präsent ihn unsere Technik für einen jeden gemacht hat und wie wenig das doch am allgemeinen Verständnis geändert hat.



## Weiterdenken

*Ist es eigentlich okay, wenn es angesichts der bedrückenden Realität von Kriegen nach wie vor Kriegsspiele für PC und Handy gibt?*



### ► 3. PREIS

## Mir ist kalt

von *Antonia Blaich*

(*Gymnasium Andeanum, Klasse 12*)

Mir ist kalt.

Ich weiß nicht warum, aber mir ist kalt.

Wie immer.

Es ist die Kälte, die in den Knochen bleibt,

die das Herz umschließt,

und einem Atem und Gedanken raubt.

Es ist die Kälte, die auch bei 30° im Schatten bleibt.

Ich glaube, mir ist gar nicht kalt. Ich habe Angst!

Aber wovor? Oder, wovor genau?

Vor dem Krieg?

Welcher Krieg? Der in der Ukraine? In Syrien? In Bergkarabach? In Burkina

Faso? Im Jemen? In Indien? In Chile?

Vor einer Naturkatastrophe?

Vor welcher? Tsunamis? Waldbrände? Erdbeben? Dürre?

Überschwemmungen? Pandemien? Hitzewellen? Starkregen? Tornados?

Vor dem Hass?

Gegenüber wem? Frauen? People of Colour? Juden? Der Queer-

Community? Muslimen? Der politischen Opposition?



Ich glaube, ich habe keine Angst. Ich habe keine Ahnung!  
Ich habe keine Ahnung, wo auf der Welt gerade welche Krise herrscht.  
Ich habe keine Ahnung, wie ich helfen kann.  
Ich habe keine Ahnung, ob das, was ich tue, überhaupt reicht.

Und das macht mir Angst.  
Und diese Angst kriecht in meine Knochen,  
raubt mir Atem und Gedanken  
und sie ist kalt.

Mir wird kalt, wenn ich daran denke, dass Wälder mit  
bis zu 400° brennen.  
Mir wird kalt, wenn ich daran denke, welche  
Temperaturen bei Explosionen herrschen.  
Mir wird kalt, wenn ich daran denke, dass sich unsere  
Erde bereits um 1,1° erwärmt hat.  
Mir wird kalt, wenn ich daran denke, dass frisch  
vergossenes menschliches Blut eine Temperatur von 37°  
hat.

Mir ist kalt. Ich habe keine Ahnung. Ich habe Angst.  
Ich habe Angst vor der Kälte der Ahnungslosigkeit.

*Mir ist kalt. Ich  
habe keine Ahnung.  
Ich habe Angst.  
Ich habe Angst vor  
der Kälte der  
Ahnungslosigkeit.*



## **Weiterdenken**

*Bei welchen Fakten und Lebensumständen wird mir eigentlich kalt? Was macht mir Angst? In welchen Bereichen erlebe ich mich als ahnungslos? Fragen über Fragen...*

## ► SONDERPREIS

# Mein letztes Testament werde ich nicht schreiben

von Hala Alaidi

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.3)

Sehr geehrte Frau XY, sehr geehrter Herr XY,  
sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitschüler\*innen,  
mit großer Freude stehe ich heute hier in der Bundesrepublik und möchte Sie hiermit darum bitten, Ihre eigene Identität für fünf Minuten zur Seite zu stellen. Ich erlaube mir, Sie emotional in die Situation eines Flüchtlings zu versetzen. Können Sie sich vorstellen, was in den anderen Ländern passiert? Die Situation dort ist völlig anders als bei uns in der Bundesrepublik. Ich selbst gehöre zu vielen Menschen, die Ihnen die Lage in diesen Ländern am besten beschreiben können, denn ich habe davon nicht nur gehört, sondern es auch erlebt.

Der Morgen beginnt mit dem Geräusch von Bombenangriffen, die man für ein Erdbeben hält und sich dann herausstellt, dass es doch keins war.

Denn nichts ist so, wie es war.

Der größte Segen ist der Segen des Vergessens, aber in diesen Ländern kann man nichts vergessen.



Es liegt alles vor dir und man sieht es jeden Tag auf der Straße, in den Tränen eines Kindes, in der Trauer der Familien, in dem zerstörten Gebäude und an der Ungnade mancher Menschen.

Ich sah den Tod durch die Straßen wandern. Ich habe gesehen, wie die Unschuld von Kindern weggenommen und getötet wurde, ich habe gesehen, wie Kinder begraben wurden, die noch gar nicht richtig gelebt haben. Ich sah Angst in den Augen von Müttern und Vätern, als sie nach einem Dach suchten, das sie und ihre Kinder vor Kugeln schützen könnte. Sie waren auf der Suche nach etwas, das ihnen helfen könnte, einem Ort, einer Person, einem Wunder, ein Irgendetwas, das das Weinen von Kindern zum Schweigen bringt, Erinnerungen löscht, ihre Herzen wieder beruhigt, Verletzte heilt und Tote zurückbringt.

Es ist beängstigend, wie kleine Kinder sich wie reife Erwachsene verhielten. Es ist erschreckend zu sehen, wie Menschen darüber lachen, was geschieht, weil es so abscheulich und unglaublich ist.

Ich selbst habe den Tod mehrmals mit meinen eigenen Augen gesehen, erlebt und gespürt. Ohne Grund, ohne dass sie mich, meine Familie, meine Träume, meine Ziele und selbst die einfachsten Dinge, meinen Namen, ohne überhaupt meinen Namen zu kennen, war ich ihr Ziel, als ich erst neun Jahre alt war.

Für sie war ich einfach nur eine Zahl, die abnehmen würde. Wie viele andere Menschen, die leider nicht überlebt haben. Es tut mir leid, wenn ich euch traurig gemacht habe, das war gar nicht mein Ziel.

Ich wollte euch nur kurz in eine Welt mitnehmen, in der ich geboren, aufgewachsen bin und elf Jahre lang gelebt habe. Alle Verwandten, Freunde, Lehrer und Menschen, die mir Respekt, Liebe und Loyalität beigebracht haben, sind jetzt zwar nicht mehr in meiner Realität, aber in meiner Erinnerung immer noch lebendig.

Ich weiß und bin sicher, dass ich überlebt habe, um für mich und für andere leidende Menschen eine große Hilfe zu werden und um Veränderungen herbeizuführen, egal wie klein sie auch sein mögen.

Meine Erlebnisse werden mich nicht brechen. Ich werde dieses Trauma, was ich erlebt habe, zum Grund meines Erfolgs machen. Lasst uns, die neue Generation, versuchen, besser, mitfühlender und menschlicher zu sein, für eine bessere Zukunft und für die Menschheit.

Meine Geschichte wird hier nicht enden. Ich habe immer noch viel Großartiges in mir.

Ich war für einen Neuanfang bestimmt und deshalb werde ich mein letztes Testament nicht schreiben.

*Der größte Segen ist der Segen des Vergessens, aber in diesen Ländern kann man nichts vergessen.*



## Weiterdenken

*Welche Gedanken löst dieser Text in mir aus? Wozu inspirieren mich die Schilderungen der Schülerin?*

Neben einer schriftlich ausformulierten Rede konnten die Teilnehmenden auch einen Instagram-Beitrag einreichen (ein Reel von maximal 90 Sekunden Länge oder einen Foto-Post mit bis zu zehn Bildern). Die von den Beteiligten zur Veröffentlichung freigegebenen Beiträge sind über den QR-Code oder unter [www.instagram.com/stimmenderkrise2023](http://www.instagram.com/stimmenderkrise2023) zu finden.



## ► 1. PREIS INSTAGRAM

### Der einsame Reisende?

*Klassenbeitrag (Foto-Post, Auszüge)*  
*(St.-Augustinus-Oberschule, Klasse 10b)*

*Text zum Beitrag:*

- Die Geschichte beginnt am Tag in einer eisigen Landschaft. Ein majestätischer Polarbär wandert alleine durch eine endlose Schneelandschaft. Sein kräftiger Körper strahlt Stärke aus – in einer Welt, in welcher die Natur gerade im Wandel ist...
- Auf seiner Wanderung beginnt das Eis unter den Füßen des Polarbären zu schmelzen. Sein Gesichtsausdruck wird immer besorgter.
- Währenddessen arbeiten Wissenschaftler in Laboren. Sie betrachten Daten und Grafiken.
- Menschen auf der ganzen Welt setzen sich dafür ein, den Klimawandel zu verstehen und auch zu bekämpfen. Die Kinder protestieren mit Schildern und Plakaten für den Klimaschutz.
- Der Polarbär wird zum Symbol des Klimawandels.
- Währenddessen steht der Polarbär am Rand einer schmelzenden Eisfläche und blickt noch hoffnungsvoll in die Zukunft...
- Jeder kann einen Unterschied machen und gemeinsam können wir die Welt retten – und die Polarbären!







Währenddessen steht der Polarbär am Rand einer schmelzenden Eisfläche und blickt noch hoffnungsvoll in die Zukunft...



Jeder kann einen Unterschied machen und gemeinsam können wir die Welt retten - und die Polarbären!



## Weiterdenken

*Etwas gegen den Klimawandel tun? Kann ich da als einzelner Mensch überhaupt irgendetwas bewirken?*





## ► 2. PREIS INSTAGRAM

# Beziehungskrisen überwinden

*Klassenbeitrag (Reel, Auszüge)*

*(Gymnasium Michelsenschule, Klasse 11)*



### **Weiterdenken**

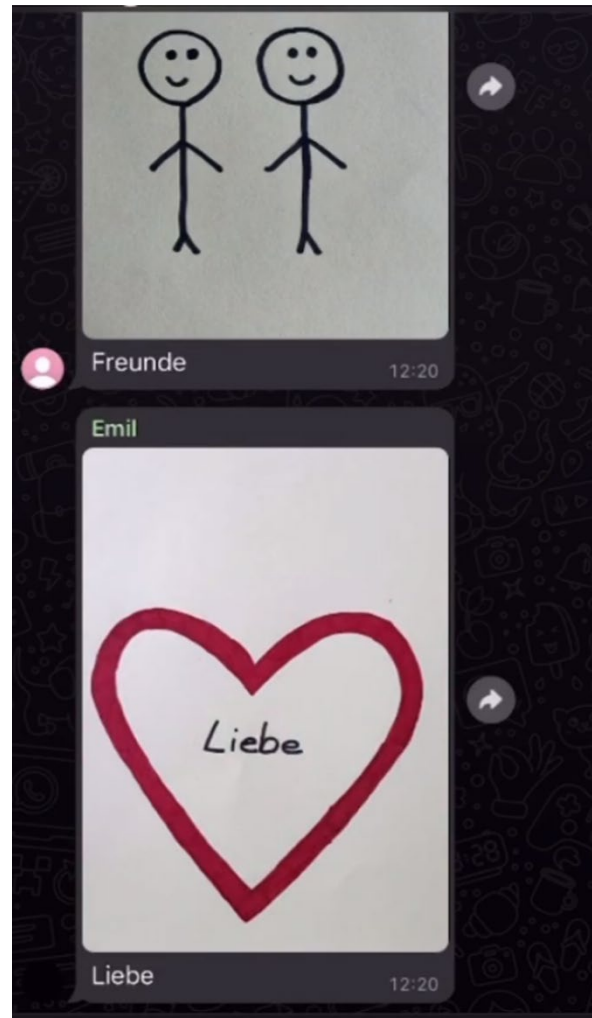
*Wie könnte ich eigentlich jemanden unterstützen,  
wenn er/sie in einer Beziehungskrise steckt?*

### ► 3. PREIS INSTAGRAM

## Was hilft in Zeiten der Krise?

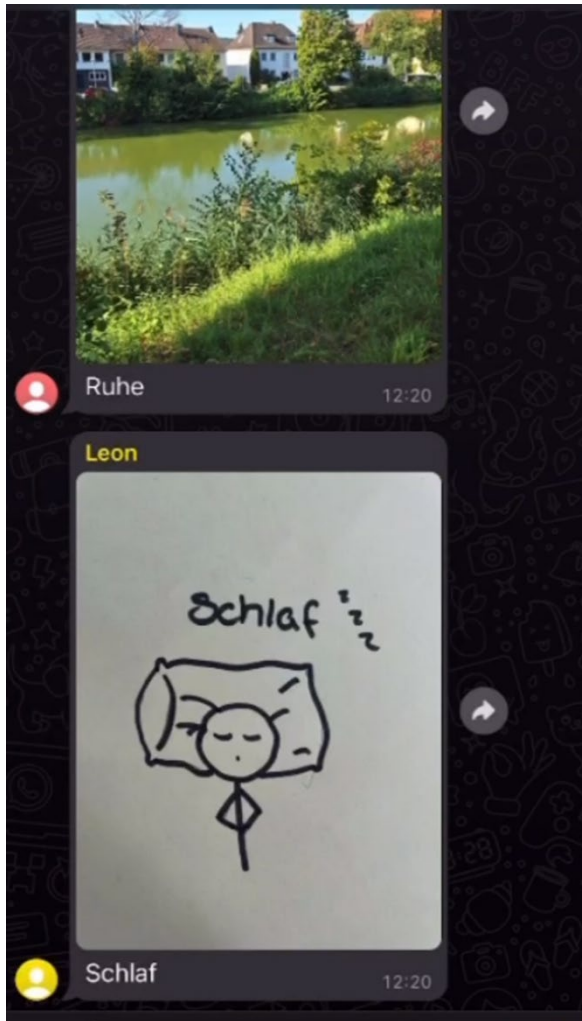
*Klassenbeitrag (Reel, Auszüge)*

*(St.-Augustinus-Oberschule, Klasse 10b)*



### **Weiterdenken**

*Wenn ich für mich bei all den Tipps ein Ranking machen würde – was würde mir am meisten/am wenigsten helfen?*



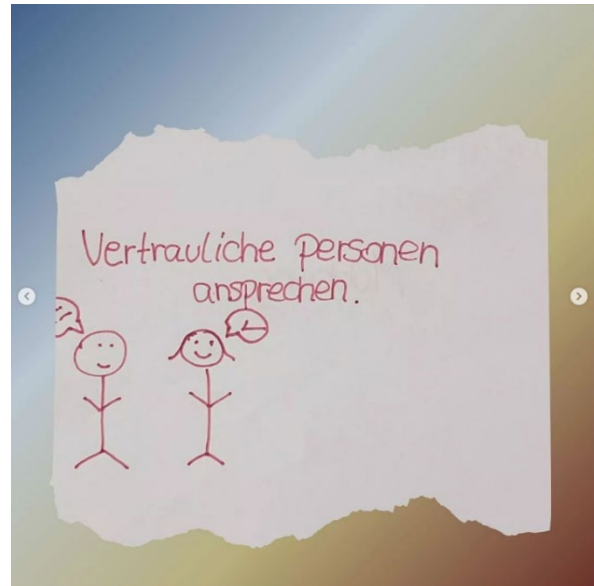


## ► INSTAGRAM

# Anti-Mobbing

Klassenbeitrag (Foto-Post, Auszüge)

(St.-Augustinus-Oberschule, Klasse 10b)



## Weiterdenken

Wie lauten eigentlich meine Empfehlungen? Was lässt sich tun, um Mobbing schon im Vorfeld zu vermeiden?

## ▶ INSTAGRAM

# Jugendkrisen

Klassenbeitrag (Foto-Post)

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.5)

Text zum Beitrag:

■ Das Insta-Projekt handelt von persönlichen Jugendkrisen. Für dieses Thema haben wir drei Collagen gestaltet mit unterschiedlichen Unterthemen, die uns besonders interessieren und zu denen wir persönliche Bezüge haben, sowie darüber aus eigener Sicht berichten können.



### Essstörung:

In dem Bild wird gezeigt, wie sich das Leben mit Essstörung anfühlen kann und wie man sich von der Gesellschaft beeinflussen lässt. Du hörst von überall Vorurteile und Meinungen, wie du auszusehen hast und lässt dich unter diesem Druck komplett ideologisieren. Auf einmal fühlst du dich so, als würde die ganze Welt auf dich herabschauen. Plötzlich verlierst du komplett den Blick auf die Realität.



### Schulstress:

Das Bild soll zeigen, wie sich der Druck und Stress der Schule auf Jugendliche auswirkt. Um die Erwartungen von Eltern oder Lehrern erfüllen zu können, müsstest du 24 Stunden am Tag lernen und das aufgeben, was dir Kraft gibt und was du so genießt. Deine Jugend, Freunde treffen, Hobbies, Familie. Wie soll ich das alles unter einen Hut bekommen?



### **Liebe:**

Mit dem Bild möchten wir ausdrücken, wie es sich anfühlen kann, jung und verliebt zu sein. Auf einmal dreht sich alles in deinem Kopf um diese Person und du vergisst alles andere um dich herum. Es fühlt sich an als würde dein Herz deinen Kopf übertrumpfen und du kannst gar nichts dagegen tun. Diese einerseits aufregende und hoffnungsvolle Zeit kann ebenfalls beängstigend sein da du verletzlich bist und Angst vor Ablehnung hast.



### **Weiterdenken**

*Viele meinen: Krisen und Probleme nehmen bei Jugendlichen zu. Stimmt das eigentlich? Und wenn ja, woran könnte das liegen?*





## ► INSTAGRAM

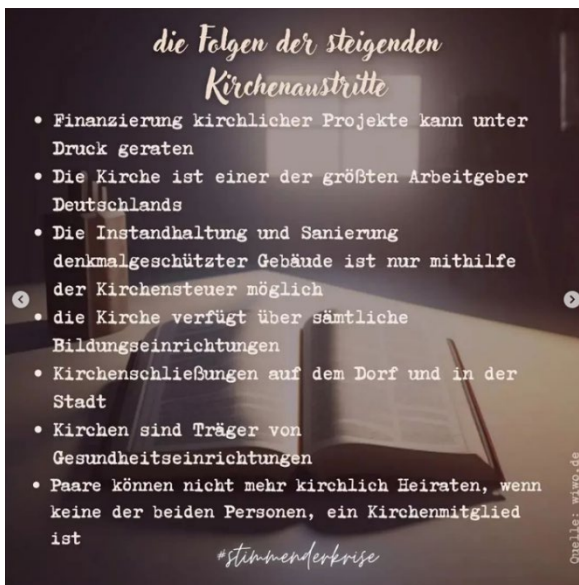
# Krise der Kirchen

Einzelbeitrag (Foto-Post, Auszüge)

(Gymnasium Mariano-Josephinum, Klasse 10)

Text zum Beitrag:

■ Seit den letzten Jahren treten immer mehr Menschen aus Kirchen aus. Was das für Folgen hat und welche Gründe es dafür geben könnte, kannst du in diesem Beitrag nachlesen.



## Weiterdenken

Was würde sich eigentlich ändern, wenn es die Kirche in ihrer jetzigen Gestalt nicht mehr geben würde?

# Am Ende

von Alissa Dankworth

(Gymnasium Mariano-Josephinum, Klasse 13)

Jeder Mensch kennt sie. Krisen. Manche dauern nur kurz an, andere ziehen sich unabsehbar in die Länge. Manch einer durchlebt sie früher, ein anderer später. Sie müssen nicht immer die ganze Welt betreffen, um für uns wichtig zu sein. Von vielen schlimmen Krisen bekommen wir gar nichts mit, sie passieren privat. Krisen sind individuell, für jeden anders, für jeden schwer.

Krisen sind nicht schön. Wir fühlen uns verloren, wütend, machtlos. Wir sehen keinen Ausweg und versinken in Trauer und Angst. Wir wünschen uns Unterstützung, Halt, Wärme, Liebe. Wo ist sie? Während wir nachts mit Tränen in den Augen auf dem Boden unseres Zimmers liegen, müde, aber unfähig zu schlafen, fühlen wir uns von Gott verlassen und fragen uns: Warum das ganze? Warum ich? Womit habe ich das verdient?

Krisen sind hart, doch man kämpft weiter. Man hat Schmerzen, aber man gibt nicht auf. Man weint und verliert sich in nutzlosen Gedanken, während man sich an das klammert, was noch bleibt. Falls noch etwas bleibt. Vielleicht bleibt gerade noch ein Funken Hoffnung, der einen aufstehen lässt, oder auch nicht. Und selbst, wenn der Funke erlischt, ja vielleicht genau in diesem Moment, ist alles vorbei. Dann ist Gott da.



Symbolbild: Pixabay

Denn die Wahrheit ist: Eine Krise ist nur ein Zeitpunkt. Sie ist nicht die ganze Geschichte. Vielleicht ist sie der Auslöser einer Revolution, vielleicht das Ende von etwas, aber keine Krise ist endlos, auch wenn es uns so vorkommt. Am Ende ist die Krise endlich und wir können endlich aufatmen. Vielleicht hat die Krise alles zerstört, uns mit nichts zurückgelassen, aber jetzt haben wir eine weiße Leinwand und können beginnen, ein ganz neues Bild zu malen. Wir haben die Chance uns völlig neu zu erfinden, alles besser zu machen.

Am Ende der Krise sind wir ein neuer Mensch. Wir sind stolz und wir können stolz sein, denn wir haben das Problem gelöst. Wir waren stark und haben durchgehalten. Am Ende haben wir etwas Neues über uns gelernt.

Vielleicht sind wir glücklich oder dankbarer. Vielleicht hatte die Krise einen Sinn, den wir erst jetzt verstehen können. Gott hat uns nicht verlassen. Wir wissen, warum. Wir wissen, warum wir. Wir haben den neuen Start verdient.

Wir erkennen: Es ist okay, dass ich verloren habe. Es war gut, dass mein Partner mich verlassen hat. Es war gut, dass ich den Job verloren hab. Es war gut, dass ich diesen Fehler gemacht hab, sonst hätte ich niemals daraus lernen können. Sonst wäre ich nicht da, wo ich bin. Sonst wäre ich nicht ich.

Am Ende der Krise haben wir eine Stimme. Eine Stimme, die sagen kann: Es war schwer, aber ich habe es überstanden. Du schaffst es auch! Eine Stimme, die sagen kann, ich weiß, wie du dich fühlst und ich bin für dich da.

Am Ende der Krise haben wir eine Stimme, mit der wir anderen Leuten helfen können. Am Ende bewältigt zwar jeder seine Krise allein, aber dabei muss niemand alleine sein.

**Am Ende der  
Krise sind wir ein  
neuer Mensch. Am  
Ende haben wir  
etwas Neues über  
uns gelernt.**



## **Weiterdenken**

*Es heißt häufig: Krisen sind auch immer eine Chance. Doch was sagt meine eigene Erfahrung, stimmt das? Und kann mir der Glaube an einen Gott bei der Krisenbewältigung helfen?*



# Das Rindfleischetikettierungs- überwachungsaufgaben- übertragungsgesetz

von Kim Platzer

(Gymnasium Andreadum, Klasse 10b)



Das Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz, kurz RfEttÜAÜG – laut Wikipedia – stammt aus Mecklenburg-Vorpommern und wurde bei seiner Einbringung in den Landtag von Abgeordneten nicht wirklich ernst genommen. Insgesamt hatte es auch nur 323 Tage, das entspricht 27.907.200 Sekunden, bis es wieder außer Kraft getreten ist, bzw. außer Kraft getreten wurde. Der ganze Name des Gesetzes lautet; Gesetz zur Übertragung der Aufgaben für die Überwachung der Rinderkennzeichnung und Rindfleischetikettierung, kurz; Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz. Bis auf den Fakt, dass das Gesetz 1999 als Wort des Jahres vorgeschlagen wurde und der damalige Mecklenburg-Vorpommersche Landwirtschaftsminister Till Backhaus wegen ihm vom Parlament ausgelacht wurde, hat es in seinem Leben nicht sehr viel erreicht. Es wurde nicht mal Wort des Jahres 1999, sondern stattdessen das Wort Millennium, aufgrund des darauffolgenden Jahres 2000.

Diese Niederlage und die Bloßstellung von Till Backhaus hätten allerdings nie passieren müssen.

Woher ich das weiß?

Einfach gesagt, wir bräuchten kein Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz, wenn wir keine Rinder kennzeichnen oder Rindfleisch etikettieren würden. Wir bräuchten so ein Gesetz nicht, wenn wir nicht jedes Jahr weltweit rund 942 Millionen Rinder kennzeichnen und über 59,2 Millionen Tonnen Rindfleisch etikettieren würden.

Das Gesetz gibt es mittlerweile zwar nicht mehr, aber die Kennzeichnung und Etikettierung geht weiter. Tag für Tag und Stunde für Stunde.

Und wir nehmen es einfach so hin, machen uns noch über das Wort lustig, wenn wir es hören. Was wir allerdings nicht hören, ist das Leiden, die Angst und die Qualen, die die Tiere, und das sind lange nicht nur Rinder, jeden Tag erleben müssen, nur damit sie irgendwann bei uns auf dem Teller landen können. Was für uns eine Mahlzeit ist, ist für sie ihr ganzes Leben.

Denkt mal darüber nach.



## Weiterdenken

*Welche Gesetze wären für den Tierschutz zwingend wichtig, welche bürokratischen Auswüchse verschleiern hingegen das Tierwohl?*

# Die Krise in sich selbst

von Valeria Berega

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 11.3)

Krisen gibt es seit Anbeginn der Zeit überall in den verschiedensten Bereichen der Welt. Gesellschaftliche Probleme, die Klimakrise, politische Krisen oder auch Hungersnöte. Krisen definieren eine schwierig auf einen Menschen oder eine Menschengruppe zukommende Zeit. Was einen zum Beispiel neben der immer schneller eintreffenden Dürre am meisten belasten könnte, ist für mich die Krise mit mir selber.

Seitdem ich denken konnte, war ich selber mein größtes Problem und ließ mich von anderen so behandeln, als wäre ich auch ihres.

Aufwachsend war ich ein sehr emotionales Kind. Nicht in einer Art und Weise, in der ich anfing zu weinen, sobald mein Wunsch nicht in Erfüllung ging, sondern eins, das sich alles viel zu schnell zu Herzen nahm. Mein jüngeres Ich würde sagen, dass sie Menschen gerne mehrere Möglichkeiten gab, sich zu verbessern und trotz schlimmen Geschehnissen nicht loslassen kann, doch mein älteres sagt: „Vergeben, doch nicht vergessen“.

Meine Persönlichkeit veränderte sich nicht viel, denn ich denke immer noch über jedes negative Wort, das auch in der kleinsten Weise negativ gemeint sein könnte, nach. Ich mache mir zu sehr Sorgen um Schulisches und habe auch Angst, meine nächsten Personen zu verletzen. Nicht selten wird mir deshalb auch mitgeteilt: „Valeria, du bist viel zu nett“, an welchem mein Glaube schon lange verging. Bin ich wirklich zu nett, oder sind die Menschen um mich herum nur zu grausam?

In mir selbst gibt es viele Sachen, die schwierige Zeiten bereiten. Mein ständiger Drang, mich mit anderen vergleichen zu wollen, Unzufriedenheiten mit meinem Erscheinungsbild, Leistungen, meine Rolle in der Gesellschaft... Zuerst machte es mich traurig, nicht zu sein wie die Menschen auf Social Media oder meine Freunde. Immer motiviert, ständig etwas am Machen, das Leben ausnutzen zu können, ein perfektes Aussehen zu haben oder auch völlig gesund zu sein, so ganz ohne Makel. Mittlerweile fang ich an, an mir zu arbeiten und gleichzeitig zu realisieren, dass ich selber für meine Denkweise und eingehenden Gefühle verantwortlich bin. Ich ziehe mich selbst runter, Sorge durch Unzufriedenheit mit mir selbst für Streit mit anderen und Sorge dafür, dass meine mentale Beeinträchtigung mich einnimmt. Meine Depressionen.

Mentale Beeinträchtigungen sind weitere Krisen in mir, besonders, weil man sie schwer loswird, bekommt man sie einmal. Doch nach mehreren Jahren mit ihnen gelebt zu haben, kann ich einiges aus meinen Erfahrungen hindurch berichten. Es wird „ups und downs“ geben, denn die Zeit, an der man an sich arbeitet, verläuft nicht konstant, und auch bei mir gab es



Rückfälle, mit denen nicht nur ich teilweise schwer umgehen konnte, sondern auch meine engsten Vertrauten, die das mitbekamen. Man selbst hat damit genug zu kämpfen, aber wie fange ich zusätzlich noch das Gespräch mit meinen Eltern an? Wie höre ich auf zu schweigen? Wann realisiere ich, dass ich Hilfe brauche und wie höre ich auf zu schweigen?

Heute geht es mir aktuell gut. Und mit Kleinigkeiten, die eigentlich größer sind, als man es sich vorstellt, versuche ich mir aus dem Dreieck „Schule, Hausaufgaben, Schlafen“ herauszuhelfen.

Durch meine Erfahrungen, selbst an tiefen Punkten meines Lebens gewesen zu sein, möchte ich anderen helfen und versuche sie so gut wie möglich dazu zu bringen, viel mit mir zu sprechen. Wie ihr Tag war, warum sie sich mit ihren Freunden gestritten haben, wie sie sich fühlen etc. Im Endeffekt kann ich sagen, dass mich diese Beeinträchtigungen weiterhin nicht mehr definieren sollen und ich möchte deshalb dafür sorgen, dass anderen nicht das gleiche widerfährt.

Dieser Gedankengang trieb mich dazu, mich in der Schule anzustrengen, um im Alter von ungefähr zwölf Jahren zum Entschluss zu kommen, ein Psychologiestudium anstreben zu wollen. Also ja, auch wenn es in tiefen Zeiten schwer zu glauben ist, es wird immer irgendwann besser.

**„  
Bin ich wirklich  
zu nett oder sind  
die Menschen um  
mich herum nur  
zu grausam?“**



## **Weiterdenken**

*Der Theologe Dietrich Bonhoeffer schrieb einmal in einem Gedicht: „Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen? Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?“  
Wie gehe ich mit Selbstzweifeln um?*



# Die Parasiten

von Luisa Emilia Haage

(Gymnasium Andreanum, Klasse 10c)

Ich sterbe. Langsam, aber sicher. Auch wenn ich in den letzten Jahren immer schneller sterbe, reicht es den Menschen nicht als Zeichen, dass sie mich zerstören! Früher, ja früher war alles besser: Die Spezies, die auf mir lebten, waren nicht immer und auch nicht alle in Harmonie, trotzdem war es nie so schlimm wie jetzt!

Die Menschen töten alles und jeden, der ihnen in den Weg kommt.

Hauptsache, SIE haben am Ende einen Nutzen davon. Dabei geht es ihnen nur um sich selber. Ich habe mitbekommen, dass ein Mann seine ganze, wirklich ALLE Familienmitglieder skrupellos ermordet hat. Und das ist bedauerlicherweise kein Einzelfall!

Was ist mit den Menschen falsch?! Diese egozentrischen alles zerstörenden Monster haben sich auf mir eingenistet! Sie zerstören mich von außen nach innen. Ich werde immer wütender, ich brenne – und das leider nicht nur aus Wut.

Die Pflanzen und Tiere, die schon länger auf mir leben als alles andere, werden von den Menschen ausgerottet, indem sie Brände legen! Sie stecken Wälder in Brand, bombardieren ganze Städte und lassen nichts als Ruinen, Staub und Trostlosigkeit zurück.

Die Menschen sind meine persönlichen Parasiten, die nicht gehen. Egal was ich tue... Hochwasser, Stürme, Naturkatastrophen, nichts hilft, um diese Parasiten loszuwerden. Sie schaffen es immer wieder, sich davon zu erholen und stärker zurückzukommen. Ich kann mich nicht damit abfinden, dass ich und alles, was auf mir lebt, sterben, einfach weg sein soll! Ich als Erde sehe es als meine Aufgabe, dies zu verhindern. Doch wie soll ich mich retten, wenn ich von Parasiten gesteuert werde, die mich nach und nach noch stärker aufreißen, bis ich schlussendlich explodiere und nichts als Asche und trostlose Leere übrig bleibt! Wie kann ich mich da retten?



## Weiterdenken

*Wie könnte die Menschheit es schaffen, sich von parasitären Verhaltensweisen abzuwenden, um einen symbiotischen Lebensstil mit der Umwelt anzustreben?*

# Ein Tag in der Schule

Gruppenbeitrag

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.2)

Es ist 7.30 Uhr, ich steige aus dem überfüllten und halb kaputten Bus aus, mit etwa acht Minuten Verspätung. Ich habe noch etwas Zeit, um zur Schule zu kommen, allerdings muss ich durch die Nordstadt (nicht gerade der beliebteste Ort). Ich gehe also etwas schneller als normal.

Auf dem Weg komme ich an ein paar Junkies, Obdachlosen und sehr gehetzten Pendlern vorbei. Nur noch die viel zu stark befahrene Straße vor der Schule überqueren und schon bin ich da.

Schon beim Betreten der Schule und einem Blick durch die Eingangshalle frage ich mich, wo ich hier eigentlich gelandet bin. Noch zwei Minuten bis Unterrichtsbeginn, ich betrete die Klasse und setze mich auf meinen Platz ganz hinten. Ich gucke nach vorne, sehe den halb kaputten Beamer, der alle zwei Tage überhitzt. Weiter rechts sehe ich den Overheadprojektor, der wahrscheinlich schon seit der Schulzeit meines Opas benutzt wird. Doch dann kommt der Lehrer schon ins Klassenzimmer und begrüßt alle. Ab diesem Zeitpunkt habe ich meine Augenlider von innen bewacht.

Die erste Pause, ich muss aufs Klo. Es ist sogar so dringend, dass ich freiwillig in der Pause gehe.

Als ich die Toiletten in der Eingangshalle betrete, steigt mir eine Rauchschwade ins Gesicht. Es riecht nach Apfel-Minze. Eigentlich will ich in eine Kabine, allerdings ist die erste gesperrt, in der zweiten hat ein Friseursalon geöffnet und in der dritten hört es sich sehr stark nach einer Sprühdose an. Ich stelle mich also bei den Stehklos an. Zwei sind gesperrt und bei einem sind die Wandfliesen abgefallen, ich bezweifle, dass die einfach so heruntergefallen sind.

Nachdem ich endlich wieder im Klassenzimmer bin, versuche ich den Stundenplan nachzuzucken, allerdings funktioniert weder das W-Lan noch die Stundenplan-App, mir wird mal wieder empfohlen, unseren iPad-Beauftragten aufzusuchen. Ich wage es nicht, in die Nähe dieses



Symbolbild: Pixabay

berühmten TikTokers zu kommen. Später erfahre ich, dass Sport eine Stunde nach vorne gezogen wurde, weil Deutsch mal wieder ausfällt. Ich gehe also zur Turnhalle und warte auf den Lehrer, der uns abholt.

Nachdem er uns an der Tür begrüßt hat, sagt er uns, dass die Jungen-

Umkleide wegen Schimmelbefall gesperrt ist, wir

müssen uns also im seit drei Jahren unbenutzten

Ballettraum umziehen, mit bodentiefen Fenstern zur

Straße hin. Dafür riecht der Raum nicht allzu stark

nach Urin und Deo. Wir haben ein Thema im

Sportunterricht, wir spielen jetzt Spike Ball, meine

Erinnerung an diese Doppelstunde ist auch

schwammig, an meine Motivation kann ich mich auf

jeden Fall nicht erinnern, dafür daran, dass ein Schüler

einen Ball ins Gesicht bekommen hat, hingefallen ist

und sich den Arm gebrochen hat, schade. In dem

Ballettraum, wo wir uns umziehen, wurden während der Sportstunde alle

Wertsachen geklaut, die nicht mit in der Halle waren. Kein erfolgreicher

Raubzug, die meisten Schüler sind eh pleite.

Der Rest des Tages fällt aus. Ich sprinte noch zum Bahnhof, um meinen Bus

zu kriegen, doch ich bin zwei Minuten zu langsam. Es wird Zeit für die

Hausaufgaben, die mal wieder schlecht konzipiert sind. Wer das ohne Hilfe

hinbekommt, ist entweder intelligent oder benutzt Chat- GPT, der Lehrer

kennt den Unterschied eh nicht. Ich entscheide mich für die dritte Option

und werde sie fünf Minuten vor der Abgabe abschreiben.

„  
**...allerdings  
funktioniert weder  
das W-Lan noch  
die Stundenplan-  
App.**



## **Weiterdenken**

*Was müsste sich am Schulalltag und am System Schule ändern,  
damit Schüler\*innen eine optimale Schulzeit erleben können?*

# Es ist okay

*Einzelbeitrag*

*(Gymnasium Andreanum, Klasse 10)*

Es ist okay, wenn ich nicht der einzige Mensch in deinem Leben bin.

Es ist okay, wenn dein bester Freund dir wichtiger ist als ich.

Es ist okay, wenn wir uns nicht jeden Tag sehen und es ist okay, wenn du nicht jede einzelne Sekunde an mich denkst.

Mit all dem komme ich klar, das mach ich auch so, all das ist okay! Womit ich nicht klarkomme, ist die Tatsache, dass du mir das Gefühl gibst, der besondere Menschen in deinem Leben zu sein. Du mir das Gefühl gibst, dir wichtiger zu sein als alles andere. Du mir sagst, dass du mich liebst und dann... am nächsten Tag bist du dir zu schade, um mir schnell eine einfache Nachricht zu schreiben.

Social anxiety und so... ich versteh schon. Das hab ich auch.

Das Problem?

Du sagtest, ich wäre die Person, bei der all das egal ist. Die Person, bei der du dich wohl fühlst, wenn einfach alles scheiße ist. Ich habe das erwidert und habe es so gemeint. Du offensichtlich nicht.

Ich dachte, obwohl wir nicht der Norm entsprechen, würden die Worte „Ich liebe dich“ etwas bedeuten. Ich habe mich wohl geirrt. Ich dachte, der Abend, an dem wir in deinem Auto saßen, „Girl in red“ gehört und uns geküsst haben, der Abend, an dem du mir versichert hast, dass du mich liebst, der Abend, an dem ich all meinen Mut aufgebracht habe und es erwidert habe, hätte dir wenigstens ein bisschen was bedeutet.

Aber jetzt bist du bei jemand anderem. Jemand Besserem als mir. Jemand Erfahrenerem. Jemand Hübscherem. Jemand Älterem.



*Symbolfoto: Pixabay*

Ich weiß, ich bin nicht der Mensch, der dich glücklich machen kann und das will ich auch gar nicht versuchen. Ich erwarte kein „glücklich bis ans Lebensende“. Ich dachte nur, dass das zwischen uns wenigstens für den Moment, für jetzt, echt wäre. Dass ich dir wenigstens jetzt etwas bedeuten würde.

Es ist okay, dass ich nicht die eine für dich bin.

Es ist okay, dass du mich nicht anrufst.

Es ist okay, dass du mir nicht schreibst, meine Nachrichten ignorierst, mir das Gefühl gibst, einfach nichts wert zu sein. Es ist okay.

Und irgendwann werde ich es auch wieder sein. Spätestens, nachdem du dich bei mir entschuldigst hast. Mir erklärt hast, warum du nicht konntest, was das Problem war oder wer dich abgehalten hat.

Ich werde sagen, dass ich es verstehe und ich werde es so meinen.

Und dann... dann wird alles von vorne losgehen.

***Ich dachte, dass  
das zwischen uns  
wenigstens für den  
Moment, für jetzt,  
echt wäre.***



## **Weiterdenken**

*Das Ende einer Beziehung verarbeiten – was würde mir helfen, um mit dem Trennungsschmerz umzugehen?*



# Erwachsen werden

von *Sophie Scholtyssek*

(*Gymnasium Mariano-Josephinum, Klasse 13*)

Erwachsen werden heißt länger wachbleiben als meine Eltern,  
Erwachsen werden heißt warten,  
abwarten und Tee trinken,  
und Wein trinken,  
und warten,  
und warten,  
und warten,  
und warten,  
und warten,  
und warten.

Warten aufs Wochenende,  
warten aufs Abi,  
warten auf den Rest meines Lebens,  
darauf, meine eigenen Entscheidungen abzulegen.  
Denn erwachsen werden heißt noch nicht erwachsen sein,  
heißt Feststecken zwischen Verstehen und Handlungslosigkeit.



Erwachsen werden heißt gestresst sein,  
gestresst von Schule und Lernen, von Lehrern und Eltern, vom ständigen  
Hin- und Herrennen.  
Vom Laufen und Sprinten, vom Springen und Fliegen,  
und Aufprallen.

Lauf ich doch manchmal für meine Beine zu schnell, lass mich von meinem  
Kopf überholen und dann von  
der Schwerkraft überkommen,  
zurück in die Realität gezogen,  
ins „Du darfst das noch nicht.“  
Ins „Deine Zeit ist noch nicht jetzt.“

Und Zeiten verstreichen, ohne meine zu erreichen,  
Laufen weiter und weiter und lassen mich hier zurück.  
Ohne Zeit für mich  
zurückzulassen,  
ist die Zeit davongelaufen,  
ausgelaufen,  
und irgendwann dann abgelaufen.

Wie Schuhe, aus denen man nicht rauswächst und nicht  
rauskommt und trotzdem wirst du gezwungen  
einen Marathon damit zu laufen.

Stop!

Halt!

Ich will das nicht.

Mir tun die Füße weh.

Erwachsen werden heißt wütend sein,  
wütend auf die Welt, die Politik, die Dummheit,  
wütend auf Handlungslosigkeit, auf Ignoranz und vor allem auf mich selbst.  
Erwachsen werden heißt schreien,  
Schreien, um gehört zu werden,  
Steckt man doch in dem Alter, wo man noch nicht stimmberechtigt ist und  
trotzdem schon ein Mitspracherecht will.

Erwachsen werden heißt seine Stimme zu finden  
und zu beginnen ihren Klang wertzuschätzen.  
Stimme, hi. Ich bin's.  
Schön, dich endlich zu finden.  
Ich denke, ich will nie wieder aufhören, dir zuzuhören.

Erwachsen werden heißt wachsen werden.  
Wachsen in einen Körper, der noch nicht ganz meiner ist,

**Erwachsen  
werden heißt:  
Wachsen in einen  
Körper, der noch  
nicht ganz  
meiner ist.**

und es vielleicht niemals sein wird,  
entscheiden doch immer noch andere über mich,  
lenken meine Schritte an den Kleiderschrank, meine Hände und was sie  
umklammern, meine Haltung, mein Lächeln und wie ich mich bewege.

Erwachsen werden heißt zu vergessen.  
Vergessen, wie einfach die Welt mal war,  
und sie gleichzeitig neu zu entdecken,  
mich neu zu entdecken,  
und wie viel Gutes da in mir ist.

Denn Erwachsen werden heißt lachen,  
heißt singen und tanzen und bis ins Morgengrauen aufbleiben,  
Mit Freunden um die Häuser ziehen, den Mond besser kennen als meine  
eigene Zimmerdecke.

Erwachsen werden heißt Erinnerungen machen,  
Heißt sich zu erinnern und zu lernen Erinnerungen zu schätzen, zu schätzen,  
wie viel in meinen Kopf passt.  
Zu hoffen, dass es noch viel mehr wird.

Jeden Tag.

Erwachsen werden.



## **Weiterdenken**

*Der Prozess des Erwachsenwerdens: Was ist eigentlich das  
Schöne in dieser Altersphase, was sind hingegen besondere  
Herausforderungen?*

# Genug „Krise“?

von *Ophélie Salimata Wuttke*

(Gymnasium Andreanum, Klasse 10a)

Waren Sie schonmal in Westafrika? Oder generell Afrika?

Verstehen Sie mich nicht falsch, das erwarte ich nicht von Ihnen, schließlich leben Sie ja hier in Europa und haben dementsprechend auch genug Sachen hier zu tun.

Meine Mutter kommt aus Westafrika. Aus Burkina Faso, was etwa so groß wie die ehemalige Bundesrepublik ist. Dort habe ich auch sehr viel Familie, einen Großteil meiner Verwandten, deren Namen ich nicht weiß. Und auch viele, die ich nicht kenne.

Dadurch, dass ich dort aber Verwandte habe, bekomme ich auch mehr mit als ziemlich jeder andere, den ich hier kenne.

Zu diesen Verwandten zählen mehr als 200 Personen. Ein Teil von ihnen lebt in Bobo-Dioulasso, eine Stadt ungefähr so groß wie Braunschweig, und der andere Teil lebt im Norden Burkinas in einer Region an der Grenze zu Mali, welche zur Sahel-Zone gehört.

Aber warum genau erzähle ich Ihnen das alles? Was genau hat das mit „Krisen“ zu tun?

In der Sahel-Zone gibt es Terroristen, die kleine Dörfer überfallen. Die Dörfer, aus denen meine Familie auch stammt. Die Leute dort müssen fliehen, ihr Vieh zurücklassen und alles, was sie besitzen. Ohne Hab und Gut, ohne eine Einnahmequelle und ohne irgendeine Art von Dach überm Kopf fliehen diese Leute in die Trockensavanne.

Der Staat kann allerdings diesen Leuten nicht viel weiterhelfen. Die Soldaten, die in diese Region geschickt werden, haben weder genügend Munition noch Nahrungsmittel, um eine ernstzunehmende Chance gegen die Terroristen zu haben.

Aber hier im Westen, hier wird nicht darüber geredet. Wir reden über neue Autobahnen, darüber, wie wir noch mehr Geld verdienen und über die Probleme unserer Nachbarn, wie der Russland-Ukraine Krieg, der seit über einem Jahr unsere Gesellschaft erschüttert. So ein Ereignis ist schrecklich, ja, und dadurch, dass er doch bei uns in Europa stattfindet, umso erschreckender. Aber ich möchte auf gar keinen Fall den Krieg dort mit den Problemen in Westafrika vergleichen.

Doch während wir uns anschauen, was bei uns passiert, wendet sich Putin an die hilfsbedürftigen Länder in Westafrika, an die wir keinen Gedanken verschwenden. Die helfende Hand, die dieser Mann, den wir hier so fürchten und verachten, den Westafrikanern reicht, lässt sie glatt seine Kriegsverbrechen vergessen. Wer kann das ihnen aber verübeln?

*Wir reden hier im Westen über neue Autobahnen, darüber, wie wir noch mehr Geld verdienen.*



Stellen Sie sich vor: Die Haupteinnahmequelle der vertriebenen Menschen ist das, was sie auf ihren Feldern anbauen. Sie ernähren sich von den Kühen und Schafen, die sie halten. Doch wenn man flieht, lässt man all das zurück. Die Felder, die die Leute ernähren, können nicht bewirtschaftet werden. Das heißt, selbst wenn die Leute in vielleicht einem Jahr zurückkehren, haben sie kein Essen. Denn auch ihr Vieh wird allein im Dorf verhungern.



Vor unseren Augen baut sich die nächste Hungerkrise auf, aber wir schauen nur auf unser Europa. Und nicht nur eine Hungerkrise, nein, denn anders als in Europa gehört der Großteil der Bevölkerung Westafrikas zur jungen Generation. Eine junge Generation, von denen viele fliehen müssen und somit keine Bildung bekommen.

Bildung, die generell schon ein Problem in solchen Regionen ist. Selbst bevor die Menschen zur Flucht gezwungen waren, mussten viele Familien ihre Kinder zu reicheren Familien schicken, bei denen die Mädchen als erstes morgens aufstehen, um zu putzen und zu kochen und als letztes abends ins Bett gehen, um letztendlich den monatlichen Lohn von circa 15 Euro an ihre Eltern geben zu können.

In Westafrika steht eine Hungers- und eine Bildungskrise bevor. Krisen, die Kindern wie mir und meinen Mitschülern hier in Europa auch widerfahren würden, wären wir auf einem anderem Fleck Land geboren.

Wenn wir kollektiv als die Weltmacht, die Europa gerne sein möchte, weiterhin das Leiden von anderen Menschen ignorieren, wie können wir uns dann noch als die Einheit präsentieren, wie wir es jetzt tun? Wie können wir abends satt schlafen gehen, während Tausende von Menschen ohne Zuhause hungern und junge Menschen, die die Welt entdecken sollten, noch nicht mal mehr lesen lernen?

Ich bitte Sie, nein, ich würde Sie sogar anflehen, öffnen Sie Ihre Augen und animieren Sie Ihre Freunde, Verwandten und Kollegen auch dazu.

Denn wenn das, was dort in Westafrika passiert, nicht genug „Krise“ ist, wie können wir dann noch urteilen?



## **Weiterdenken**

*Müssten sich Deutschland und die EU noch viel stärker um die Krisen auf anderen Kontinenten, wie in Afrika, sorgen?*

# Geschichte einer Flucht

von Mojgan Mosavi

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.3)

Tagtäglich sterben Menschen auf der ganzen Welt, manche friedlich, manche durch viel Schmerz und Leid.

Hiermit will ich euch meine Geschichte erzählen, ich bin zwar nicht gestorben, aber ich bin dem Tod sehr nahegekommen.

Ich bin ein Flüchtling. Ja ich weiß, dass sich viele darüber lustig machen oder es als eine Beleidigung sehen, doch für mich ist das ein Teil meiner Lebensgeschichte, und ich kann heute mit Stolz sagen, dass ich ein Flüchtling bin.

Okay, beginnen wir mal von vorne. Als wir nach Deutschland kommen wollten, war ich erst acht Jahre alt. Wir sind vom Iran losgezogen und mussten durch sechs Länder gehen. Das Ganze hat einen ganzen Monat lang gedauert.

Also erstmal mussten wir über die Grenze vom Iran und der Türkei. Dort mussten wir sehr weit zu Fuß gehen. Der größte Teil des Weges ging bergauf und dazu hat es auch noch stark gehagelt, daher war der Boden voller Matsch und wir sind immer wieder runtergerutscht.

Es war so schlimm, dass wir mitten auf dem Weg stehen geblieben sind und uns unter eine riesige Plastikplane gehockt haben und gehofft haben, dass es bald aufhört.

Doch es ist nicht weniger geworden und wir konnten auch nicht länger warten, denn jederzeit konnte uns die Polizei erwischen, und wir hätten keine Chance mehr gehabt weiterzugehen.

Also gingen wir weiter, bis wir an einer kleinen „Hütte“ ankamen, die mitten im Nirgendwo war. Dort haben wir eine kurze Pause gemacht, drin war es warm und wir bekamen was Warmes zum Trinken. Direkt danach mussten wir wieder weiter, doch diesmal mit dem Auto.

Also, das war ja nicht das Schlimmste, denn die Grenze zwischen der Türkei und Griechenland mussten wir mit einem Boot überqueren. Ihr müsst wissen, dort waren sehr viel andere Menschen, die auch nach Griechenland wollten. Doch nach sehr langem Warten in der Kälte meinten die Personen, die dafür verantwortlich waren, dass eines der Boote kaputt sei. Also wollten sie die ganzen Menschen in einem einzigen Boot alleine losschicken.

Meine Eltern waren sich unsicher, doch dann sind wir das Risiko eingegangen und sind eingestiegen. Viele sind aber dort geblieben, doch trotzdem war das Boot so voll, dass man sich kaum bewegen konnte. Wir fuhren los, alles war so wie es sein sollte, bis dann der Motor des Bootes nach einer Weile kaputtging. Wir waren mitten auf dem Meer. Es war nichts zu sehen außer Wasser, dazu hat es auch noch stark geregnet.

Durch den Regen fing das Boot an, voller Wasser zu laufen. Alle gerieten in Panik, und ich saß auch noch sehr weit weg von meinen Eltern. Ich hatte

**„Wir waren mitten auf dem Meer. Es war nichts zu sehen außer Wasser, dazu hat es auch noch stark geregnet.“**

solche Angst, dass etwas passieren würde. Ich versuchte aufzustehen, doch alle schrien, dass keiner sich bewegen sollte, da sonst das Boot sein Gleichgewicht verlieren würde. Alle versuchten, mit den Händen das ganze Wasser aus dem Boot zu kriegen. Wir haben auch alles, was wir hatten, ins Wasser geschmissen, damit das Boot leichter wird. Irgendwann hat sich ein junger Mann entschieden, mit einem Rettungsring Hilfe zu suchen. Das Boot war mittlerweile schon bis zur Kante gefüllt. Dann fand uns ein Seenotretterschiff. Wir gingen alle auf das Schiff und waren alle zu Tränen glücklich, denn wenn das Schiff uns ein paar Minuten später gefunden hätte, wären wir alle ertrunken.

Wir suchten dann noch den jungen Mann, der Hilfe holen wollte und fanden ihn. Als wir in Griechenland ankamen, waren da sehr viel Menschen, die geholfen haben. Dort gab es Kleidung, Essen und einfach alles, was wir brauchten.

Ab dort ging es dann nur noch gut weiter, denn das war 2015 und wir hatten das Glück, dass viele europäische Länder ihre Grenzen öffneten, so dass wir uns keine Sorgen mehr machen mussten. Wir mussten nicht mehr zu Fuß gehen, denn wir wurden von Ort zu Ort mit Bussen und Zügen gebracht und auf dem Weg waren auch sehr viel Hilfsstände, die uns frische Kleidung, Essen und Trinken und so weiter gaben, bis wir schließlich in Deutschland ankamen.

Also hatten wir sehr viel Glück gehabt, dass die Grenzen ab Griechenland geöffnet waren. Doch es gibt viele Menschen da draußen, die nicht das Glück hatten und es war bei ihnen viel schlimmer. Ich habe persönlich viele Geschichten von anderen gehört und manche haben sogar ihre Liebsten auf dem Weg verloren.

Meine Message, warum ich das hier erzähle, ist, euch zu zeigen, dass es nicht selbstverständlich ist, dass wir es geschafft haben oder hier sind, sondern dass wir einige der Glücklichen sind, die es geschafft haben, wobei tausende andere Menschen auf der Flucht ums Leben gekommen sind.



## **Weiterdenken**

*In Gedanken stelle ich mir vor, wie es mir ergehen würde, wenn ich Fluchterfahrungen wie diese gemacht hätte: Wie würden all diese Erlebnisse mein Denken und Handeln prägen?*

# „Könnte man die Zeit doch zurückdrehen“

von Katharina Homann

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.3)

„Könnte man die Zeit doch zurückdrehen.“  
Das bekomme ich sehr oft von meinem Opa zu hören.  
Würde er gerne die Zeit zurückdrehen,  
um andere Entscheidungen in seinem Leben zu treffen?  
Würde er mehr aus seinem Leben machen,  
als er es getan hat?  
Oder würde er gerne die Zeit zurückdrehen,  
um all die schönen Momente wieder zu erleben?  
Die schönen Momente der Jugend,  
die ersten Schritte seiner Kinder und mehr.  
Vielleicht ja beides.  
Dies brachte mich jedoch zum Nachdenken.  
Wenn ich alt bin.  
Werde ich auch den  
Wunsch haben, die Zeit  
zurückdrehen zu wollen?  
Sollte dies nicht ein Signal  
für mich sein,  
mein Leben bewusster zu leben?  
Meiner Meinung nach  
heißt es, die Außenwelt bewusster  
wahrzunehmen.  
Dass ich nicht nur gedankenlos  
auf das Handy starre  
und mir unzählige Videos angucke,  
die ich eh nach einer Minute wieder  
vergessen werde.  
Okay, vielleicht bleibt das ein oder andere Video  
mal für ein paar Tage in meinem Gedächtnis hängen.  
Das war's aber auch schon.  
Diese Minuten,  
Stunden,  
Tage,  
in denen ich mir sinnlose Videos antue,  
werde ich nicht mehr rückgängig machen können.  
Ich werde es bereuen, nicht „mehr“ Zeit mit meinen Liebsten verbracht zu  
haben.  
Ich werde es bereuen, mir nicht „mehr“ Mühe in der Schule gegeben zu  
haben.  
Ich werde es bereuen, nicht „mehr“ für meine Zukunft getan zu haben. Im  
Leben gibt es jedoch auch andere Extreme,  
in denen ich zu viel im Leben auf mich nehme.



Symbolfoto: Pixabay



Heutzutage erwartet die Gesellschaft von dir,  
dass du nicht versagst,  
einen guten Schulabschluss machst  
und einen klaren Plan für deine Zukunft hast.  
Ich möchte es jedem recht machen,  
jedem gefallen und kann nicht einfach mal „nein“ sagen.  
Denke ich bei diesem Chaos noch an mich selbst?  
Nein.  
Kann ich mein Leben in diesem ganzen Trubel  
noch genießen?  
Wie möchte ich mein Leben leben,  
ohne dass ich später bereue, zu wenig davon  
gehabt zu haben?  
Wie möchte ich, wenn ich später alt bin,  
nicht das Bedürfnis haben, die Zeit zurückdrehen  
zu wollen?  
Was ist der optimale Weg,  
um mit sich selbst zufrieden zu werden  
und sein Leben bewusst zu leben?  
„Könnte man die Zeit doch zurückdrehen.“  
Ich nehme mir vor, zwischen dem ganzen Trubel und den Lasten  
eine goldene Mitte zu finden.  
Diese ganzen Aufgaben und Probleme werden nicht einfach so  
verschwinden  
und das ist auch okay so  
und normal.  
Jedoch sollte man auch die ruhigen Momente,  
in denen man für sich sein kann,  
oder man Zeit mit den Liebsten verbringt,  
bewusster wahrnehmen,  
mehr schätzen  
und einfach dankbar sein für diese Momente.  
Trotz des ganzen Stresses im Leben.  
Wer weiß, was ich zu meinem Enkelkind sagen werde.  
Das kann ich jetzt noch nicht ahnen,  
welchen Lauf mein Leben nehmen wird.  
Ich werde mein Bestes geben,  
am Ende meiner Tage mit meinem Leben zufrieden zu sein.

**Wie möchte ich  
mein Leben leben,  
ohne dass ich später  
bereue, zu wenig  
davon gehabt  
zu haben?**



## **Weiterdenken**

*Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich das tun? Was würde ich dann im Leben anders machen, was würde ich genauso wieder machen?*

# Krisen

von Charlotte Henze und Hanna Gaus (Foto) sowie Lilly Folger,  
Leni Happke und Marvin Kranz  
(Gymnasium Michelsenschule, Klasse 11)

Eine oftmals negative Entwicklung, in der Störungen, Widersprüche oder Konflikte auftreten und auf eine Entscheidung zusteuern – das ist eine Krise. Unterschiedlich belastend und einschränkend, aber immer da und nicht wegzudenken. Krisen sind ein Teil unseres Lebens und Teil menschlicher Erfahrungen. Wie wir sie bewältigen, zeigt unsere Stärken und Schwächen und definiert unsere Zukunft.

Es gibt Krisen unterschiedlicher Arten und Relevanz. Egal ob Beziehungskrisen, Umweltkrisen, Trennungen, Kriege, psychische oder auch physische Krisen – Krisen im Leben haben immer unterschiedliche Relevanz: Mal geht es um die morgige Klausur und mal um die Frage: „Wie versorge ich mich und meine Kinder?“. Und nicht nur das ist unterschiedlich, sondern auch die Krisen von Mensch zu Mensch. Für mich ist die morgige Klausur eine größere Krise als für meine Freundin, denn diese hat andere Probleme, um die sie sich als erstes kümmern muss, die sie mehr belasten als mich, da ich dieses Problem nicht habe.

Also öffne dich einer Person, egal wie schlimm deine Krise für andere scheint oder du denkst, dass deine Krise unwichtiger ist als andere. Vertraue dich einer Person an und du kannst zusammen mit ihr durch deine individuelle Krise gehen und sie „meistern“.



Wir sollten nie vergessen: Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und geht durch seine eigene Krise. Wir brauchen manchmal auch andere Menschen, aber manchmal brauchen sie auch uns, deswegen gehe immer mit Freundlichkeit auf Menschen zu und rede mit ihnen.

Krisen sind aber nicht nur negativ; sie sind ein Anfang für Wachstum und Veränderung. Durch sie wachsen wir an uns selber und lernen neue Seiten kennen, denn Krisen drängen uns in das Unbekannte und konfrontieren uns mit unseren Schwächen und Grenzen. Doch genau, wenn wir diese überwinden, egal ob zu zweit oder alleine, werden wir vor allem charakterlich stärker.

Krisen zeigen uns oft auf, was im Leben wirklich zählt, und lassen uns über unser Leben nachdenken. Dies kann dann zu einem Anstoß führen, dass wir unsere Lebensweise verändern und dadurch verbessern.

Wir sollten nie vergessen: Krisen sind menschlich und testen unsere Stärken und unser Durchhaltevermögen. Sie stehen für Wachstum und positive Veränderung, auch wenn diese erst später eintritt und einem anfangs nicht bewusst ist.

Krisen...

Krisen hat jeder in seinem Leben und jeder muss sie bewältigen.

Doch oft öffnen wir uns nicht und vertrauen uns Menschen an.

Doch oft hilft genau das: Vertrauen und Verständnis.

**Krisen zeigen uns oft auf, was im Leben wirklich zählt, und lassen uns über unser Leben nachdenken.**



## **Weiterdenken**

*Was hilft mir beim Umgang mit Krisen? Welche Tipps sind für mich hingegen weniger hilfreich?*

# Krisengebet an Gott

von Martha Fröbrich

(Gymnasium Mariano-Josephinum, Klasse 9c)

Lieber Gott!

Krisen begleiten die Menschheit seit jeher und stellen uns regelmäßig vor große Herausforderungen. Es sind die persönlichen Krisen in unserem Privatleben, aber auch größere Krisen, die nicht nur einzelne von uns beschäftigen, sondern viele Menschen oder ganze Länder. Daher müssen wir ständig neu lernen mit ihnen umzugehen.

Momentan leben wir in einer krisenreichen Zeit, die nicht nur durch die Covid-19-Pandemie und den Russland-Ukraine-Konflikt geprägt wird.

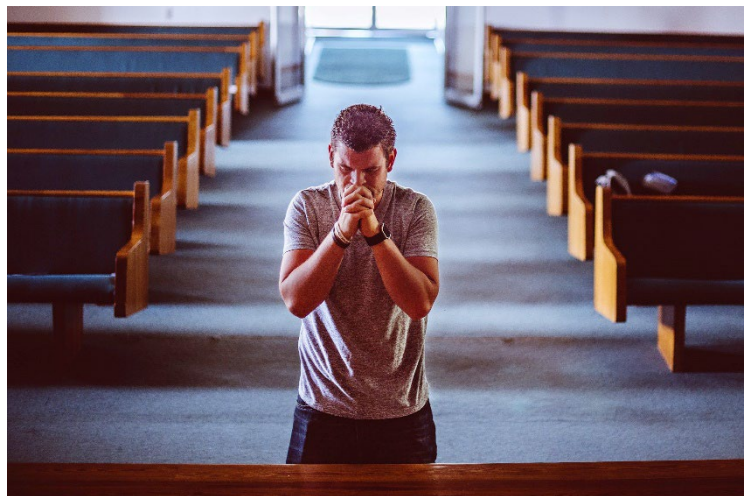
Ebenfalls müssen wir uns mit drastischen Naturkatastrophen auseinandersetzen.

Denken wir nur an diesen Sommer zurück mit den großen Waldbränden in Kanada und Griechenland, außerdem an die Hochwasser in Spanien, Griechenland und in der Türkei. Viele fragen sich, warum Du das zulässt. Wieso machst Du das? Warum siehst Du „nur“ von „oben“ zu und verhinderst nicht, dass es Krieg, Konflikte, Hunger, Armut, Erdbeben und Brände wie auch Hochwasser gibt, bei denen Menschen und Tiere ums Leben kommen?

Die Überschwemmungen in Libyen im September 2023 stellten viele Menschen vor große Herausforderungen. Über 10.000 Menschen werden vermisst und weitere tausende Menschen kamen bei der Flut ums Leben. Viele Familien verloren ihr ganzes Hab und Gut in den Fluten und leben nun in Notunterkünften. Alle brauchen Hilfe und viele Organisationen in Libyen und aus anderen Ländern helfen mit Hilfsgütern, Grundnahrungsmitteln und dringend benötigtem sauberen Trinkwasser. Auch Medikamente werden benötigt. Durch die zerstörte Infrastruktur und fehlende Versorgung kommt es zu einer humanitären Katastrophe. Krankheiten, wie beispielsweise Cholera, verbreiten sich sehr schnell. Doch auch, wenn den Menschen durch materielle Güter, Medikamente und finanzielle Hilfe geholfen wird, bleibt ein seelisches Trauma bei vielen zurück.

Gerade in dieser Situation ist der Glaube für die Menschen ein wichtiger Bestandteil, der ihnen hilft, das Erlebte zu verarbeiten. Dabei ist es unwichtig, an welchem Glauben sie festhalten.

Nicht nur Libyen wurde kürzlich von einer Naturkatastrophe heimgesucht. Auch Marokko ist betroffen. Am 9. September gab es dort ein schweres



Symbolbild: Pixabay



Erdbeben, bei dem ebenfalls viele Menschen gestorben und verletzt worden sind und ihr Zuhause verloren haben. Lokale Hilfe für betroffene Regionen, Dörfer und Menschen kam oft zu spät. Viele Orte sind von der Infrastruktur (Strom und fließendes Wasser) abgeschnitten.

Doch auch hier sieht man die große Solidarität und Hilfsbereitschaft der Menschen und anderen Nationen.

Wie auch in Libyen bringt der Glaube den betroffenen Menschen Zuversicht, Hoffnung und neue Kraft.

Gott, trotzdem machen wir Dir Vorwürfe, aber wir selbst sind diejenigen, die für das ganze Unheil verantwortlich sind.

Dieses Unheil ist von uns Menschen künstlich erzeugt worden.

Die Finanzmittel, die die Länder in ihre Waffen investieren, sind sehr groß. Wenn man dieses Geld vernünftig einsetzen würde, gäbe es weniger Armut und Hunger auf unserer Erde.

Es wird immer Menschen geben, die von Geld und Macht besessen sind. Diese Menschen sollten für uns nicht ein Vorbild sein, sondern wir sollten uns eher Jesus als Vorbild nehmen. Dabei kann es helfen, an Dich, Gott, zu glauben, Dich in unser Leben einzubeziehen.

Wie auch Jesus sollten wir versuchen Deine Werte anzunehmen, rücksichtsvoll miteinander und mit der Natur umzugehen. Die „Zehn Gebote“ können uns hier als Orientierungshilfe dienen, die auch hilft, dass wir die von Dir gegebene Welt weiterhin zu schätzen wissen.

Wie oft vergessen wir diesen wunderbaren Planeten und das geheimnisvolle Weltall zu achten und zu beschützen.

Wir müssen lernen unsere Erde zu bewahren und den Klimawandel, so gut wie möglich, aufzuhalten.

Denn wenn wir so weitermachen wie bisher, zerstören wir Deine Schöpfung schneller, als wir denken.

Lieber Gott, gib uns die Kraft, die Geduld und vor allem die Klugheit, die Welt positiv zu verändern und Deine Schöpfung zu erhalten!

**Gott, wir machen Dir Vorwürfe, aber wir selbst sind diejenigen, die für das ganze Unheil verantwortlich sind.**



## **Weiterdenken**

*Wie würde mein persönliches Krisengebet an Gott klingen?*

*Was würde ich Gott anvertrauen? Was würde ich beklagen oder was fragen?*



# Macht doch was!

von Finn Zech

(Gymnasium Andreanum, Klasse 11c)

Angst, die Angst, ich lag nachts im Bett und hatte nur Angst. Angst davor, was passieren könnte, wenn der russische Angriffskrieg auf die Ukraine eskaliert, wenn die Klimakatastrophe noch näherkommt und zur unaufhaltsamen Realität wird.

Ich habe geweint, geweint vor Angst, denn beeinflussen könnte ich es dennoch nicht, die Politik entscheidet, was zur Realität wird und was nicht. Aber trotzdem hatte ich die Hoffnung, dass sich etwas ändern könnte, also habe ich für eine bessere Welt gekämpft, in der wir als Gemeinschaft leben können, damit wir endlich gesehen werden und Sie die Probleme ernst nehmen.

Denn viel verändert hat sich jetzt nicht, wir steuern weiter auf den totalen Klimakollaps zu, die Situation in der Ukraine verbessert sich nicht und eine bessere Welt existiert auch noch nicht und ich habe immer noch Angst, doch meine Hoffnung überwiegt, noch kann sich alles drehen, die Welt kann noch gerettet werden, wir können die Klimakatastrophe aufhalten, der Krieg in der Ukraine kann gestoppt werden, aber Hoffnung reicht nicht, es braucht Taten! Doch wir als Gesellschaft können das alles ohne die Politik nicht verändern. Die Politik ist kläglich gescheitert und hat völlig versagt.



Symbolbild: Pixabay

Ich stehe auch heute noch mit dem Gefühl auf, zu wissen, dass unsere Welt, wie wir sie kennen, von Ihnen zerstört wird. Sie hätten sie retten können, seit Jahrzehnten, doch Sie, die Politiker\*innen, haben es wohlwissend von sich weggeschoben. So sind wir es nun, die Ihr Fehlverhalten ausgleichen müssen. Ich finde es erschreckend, erschreckend, dass Sie erst von Ihrer Ignoranz, nichts zu tun, weggekommen sind, als wir auf die Straßen gingen und für Klimagerechtigkeit demonstrieren mussten und immer noch müssen. Es liegt an Ihnen, das Klima zu retten, ich bin für mich verantwortlich, aber Sie müssen die Industrie neu aufbauen, denn sie ist es, die unser Klima zerstört.

Aber das ist nicht das Einzige, haben Sie uns während der Coronakrise komplett vergessen? Sie haben es nicht einmal geschafft, uns ausreichende psychologische Hilfe zu bieten, die wir benötigt hätten, geschweige denn den Fachkräftemangel im Gesundheitswesen zu vermindern. Sie haben nicht verstanden, dass das notwendig ist, oder? Die Krankenhäuser waren ausgelastet wie noch nie zuvor, Ärzte mussten entscheiden, wer auf den überfüllten Intensivstationen leben darf und wer nicht. Das alles durch Sie! Und Sie ändern nichts.

Meine Generation hätte während der Zeit Hilfe gebraucht, um mit der Situation umzugehen. Wir durften nicht mehr raus, unsere Freunde nicht sehen, wissen Sie, was das für eine Belastung war? Wir hätten die Hilfe gebraucht, aber Sie haben es nicht geschafft, uns in irgendeiner Weise zu helfen!

Auch nicht, als direkt danach, wohlgemerkt, der russische Angriffskrieg auf die Ukraine begann. Ich hatte Angst, ich hätte Hilfe gebraucht, um mit so einer vollkommen neuen Situation umzugehen.

Aber nein, Sie stecken lieber 100 Milliarden in Waffen und Militär, um die Waffenindustrie und somit den Krieg weiter zu fördern, anstatt ins Gesundheitswesen, womit Sie allen mehr geholfen hätten, der jungen Generation, der alten Generation, der Zukunft, aber nein, Sie fördern Krieg. Sie gefährden unsere Zukunft, Ihre Zukunft, die Zukunft der Welt. Sie sind die Verantwortlichen, Sie können etwas ändern. Wir sind auf Sie angewiesen. Also stehen Sie endlich mal von Ihren Stühlen auf und tun etwas!

**Sie fördern Krieg.  
Sie gefährden  
unsere Zukunft,  
Ihre Zukunft,  
die Zukunft  
der Welt.**



## **Weiterdenken**

*In welchen Bereichen haben die Politiker\*innen aus meiner Sicht versagt? Was sollte künftig in der Politik anders gemacht werden?*

# Nie mehr

von Melina Frerichs

(Gymnasium Andreanum, Klasse 11c)

Ich sitze im Bett, mir ist kalt. Ich starre auf einen Punkt an der Wand, das hilft. Ich habe es schon so oft getan, gehofft, dass es besser wird. Ich habe sämtliche Ärzte um Hilfe gefragt, ich war im Krankenhaus, alle sagen das gleiche: Es ist alles in Ordnung mit dir und dann dieser mitleidige Blick. Ich will dein Mitleid nicht, ich will, dass du mir hilfst. Irgendeinen Grund muss der Schmerz doch haben. Dieses ständige Schwanken zwischen Leid und Angst. Ich kann das alles nicht mehr. Es zieht mir die Kraft aus dem Körper. Ich kann nicht mehr vor die Tür gehen. Ich sehe meine Freunde nicht mehr. Ich fühle mich im Stich gelassen von meinem Körper, meiner Schule, dem Gesundheitssystem. Immer wieder frage ich mich: Wieso ich? Wieso passiert mir das? Womit verdiene ich das? Was habe ich falsch gemacht? Wieso wird es nicht besser? Aber niemand kann mir diese Fragen beantworten. Niemand hört mir richtig zu, nimmt mich richtig wahr. Sie verstehen es nicht, niemand kann das, weil sie es nicht erleben. Sie können nicht spüren, was in mir vorgeht. Womit ich zu kämpfen habe. Und dennoch sehen sie es, wissen, dass ich nur Zuhause sein kann, und alle tun so, als wollten sie helfen, aber wollen mich einfach nur an jemand anders abschieben, damit ich nicht mehr ihr Problem bin. Wie viele Untersuchungen ich mitgemacht habe, wie oft ich gehofft habe, dass sie jetzt etwas finden. Wie viel ich geweint habe, weil nichts so war, wie es sollte. Zweieinhalb Jahre lang habe ich gelitten. Wissen Sie, was das mit einem Jugendlichen macht? Was für eine Belastung das ist? Ich habe über zwei Jahre der besten Zeit meines Lebens nicht so nutzen können, wie ich es mir gewünscht habe. Zweieinhalb Jahre, bis ich die richtige Behandlung bekommen habe, und das war nicht irgendein Medikament. Es waren einfache Taktiken, um mit chronischen Schmerzen umzugehen. Dinge, die einem logisch erscheinen, wenn man mal so drüber nachdenkt. Aber wissen Sie, was mir diese Jahre gebracht haben? Ich bin stärker als jemals zuvor und ich lasse mich nicht mehr von Ihnen verarschen. Ich habe zu mir selbst gefunden und wenn Sie mir dabei nicht im Weg gestanden hätten, wäre das vielleicht schon viel früher passiert. Von nun an werde ich mich nicht mehr von Ihnen kontrollieren lassen. Ich werde das machen, was mir gut tut, und es ist mir scheißegal, was Sie davon denken.



## Weiterdenken

*Wann habe ich selbst mal Situationen erlebt, in denen ich mich unverstanden fühlte? Welche Spuren können solche Zeiten hinterlassen?*

# Rassismus

von Mathilda Müller, Svea Scholz und Taylor Rodrigues  
(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.5)

Es war einmal ein ganz normales kleines Mädchen.  
Sie hatte eine wunderschöne dunkle Hautfarbe, die einen warmen Glanz hatte, braune Rehaugen und ganz viele kleine, braune Locken.  
Genau wie jedes Kind spielte sie gerne mit Spielzeug, draußen im Garten und mit ihren Freunden. Sie war sehr neugierig und immer offen für Neues.  
Doch trotzdem war etwas anders.  
Wie jeden Tag ging sie in die Schule und freute sich auf den Tag.  
In der Pause sah sie eine Gruppe von Mädchen im Sand spielen.  
Sie liebte den Sandkasten, also ging sie zu den Mädchen, um mitzuspielen.  
„Hey, kann ich vielleicht mitspielen?“, fragte sie.  
Die Mädchen drehten sich um und sahen sie abwertend an.  
„Deine Haut sieht aus wie Kacka und deine Haare sind total hässlich. Mit dir wollen wir nicht spielen“, sagte eine von ihnen und drehte sich wieder weg.  
Das traf das kleine Mädchen wie ein Schlag.  
Sie spürte, wie ihr Herz in ganz viele kleinen Stücke zerbrach.  
Wie ein Schauer lief es ihr eiskalt den Rücken hinunter und auf einmal fühlte sie sich ganz klein.  
Von außen ließ sie sich nichts anmerken, sie drehte sich einfach um und ging.  
Doch insgeheim traf sie das wie ein Stich ins Herz.  
„Was ist denn falsch mit meiner Hautfarbe?“ „Sind meine Haare wirklich hässlich?“ All diese Fragen schwirrten ihr von nun an im Kopf herum.  
Sie war unzufrieden mit sich selbst und manchmal stand sie vor dem Spiegel und wünschte sich, sie wäre jemand anderes.  
Dieses kleine Mädchen war ich, und das war das erste, aber lange nicht das letzte Mal, dass ich ein Opfer von Alltagsrassismus wurde.  
Es ist keine abstrakte Theorie, sondern die traurige Wahrheit.  
Die meisten von euch denken sich jetzt bestimmt, also im Alltag passiert das doch wohl nicht, wir sind ja nicht mehr im 16. Jahrhundert.  
Doch ganz im Gegenteil, es sind die kleinen Dinge, die sich anhäufen, die mich und viele andere täglich daran erinnern, dass wir anders behandelt werden, nur wegen unserer Hautfarbe.  
Es sind die Momente, in denen wir beim Einkaufen misstrauisch beobachtet werden, als ob wir automatisch verdächtig wären.  
Es sind die Blicke, die wir in öffentlichen Verkehrsmitteln erhalten, als wären wir fehl am Platz. Es sind die Kommentare, die scheinbar harmlos daherkommen, aber uns innerlich verletzen. Alltagsrassismus sind die verpassten Chancen und die Hürden, die wir überwinden müssen, um unsere Ziele zu erreichen.  
Es ist die leise Unsicherheit, die wir in bestimmten Umgebungen empfinden, weil wir wissen, dass wir anders wahrgenommen werden.

„  
**Es sind die  
Kommentare, die  
scheinbar harmlos  
daherkommen,  
aber uns innerlich  
verletzen.**“



Warum passiert das alles? Warum gibt es Alltagsrassismus?

Diese Frage hat viele Facetten, aber sie beginnt mit all diesen Vorurteilen. Menschen neigen dazu, in Schubladen zu denken und Vorurteile gegenüber dem zu haben, was sie nicht verstehen.

Alltagsrassismus hat seine Wurzeln im kulturellen Missverständnis, der Angst vor dem Fremden und einem Mangel an Empathie.

Auch historische Fakten wie Jahrhunderte der Sklaverei und der Kolonisierung und der rassistischen Gesetze spielen eine große Rolle. Sie haben tiefe Wunden hinterlassen, die bis heute nicht vollständig verheilt sind. Doch nicht nur Ereignisse aus der Vergangenheit prägen Vorurteile, ganz im Gegenteil.

Überleg doch mal, deine Lieblingsfiguren aus einer Kinderserie waren wahrscheinlich weiß, die große Mehrheit deiner Lehrenden war weiß, deine Chefin weiß, Politiker, fast alle weiß.

Schon klar, die Mehrheit in Deutschland ist nun mal weiß, aber eben nicht alle. Unsere Gesellschaft ist viel diverser.

Das Problem ist aber nicht nur, dass Leute mit anderer Herkunft oder Hautfarbe unterrepräsentiert sind.

Nein, denn wenn sie präsentiert sind, dann werden sie meist in Zusammenhang mit Armut, Hungersnot, Gewalt und so weiter dargestellt.

Was muss also passieren? Was können wir tun?



Der erste Schritt ist, sich selbst zu informieren. Informiert euch über Rassismus, seine Geschichte und seine Auswirkungen.

Versteht, dass Rassismus nicht nur extreme Formen annimmt, sondern auch subtil sein kann. Seht kritisch auf eure eigenen Vorurteile und Stereotypen und versucht sie zu überwinden. Versucht, euch in die Schuhe anderer Menschen hineinzusetzen und deren Perspektive zu verstehen.

Empathie ist ein Schlüssel zur Überwindung von Vorurteilen und Rassismus.



Stellt Fragen, hört zu und lernt von den Erfahrungen anderer. Wenn ihr Zeuge von rassistischen Äußerungen oder Handlungen werdet, schweigt nicht. Unterbrecht den Kreislauf des Schweigens und zeigt, dass rassistisches Verhalten inakzeptabel ist. Unternehmen und Organisationen sollten aktiv daran arbeiten, vielfältige Arbeitsumgebungen zu schaffen und Diskriminierung zu bekämpfen. Unterstützt Initiativen, die Vielfalt und Gleichberechtigung fördern. Teilt Geschichten, die das Thema beleuchten und ermutigt zu offenen Gesprächen darüber.

Bleibt geduldig und hartnäckig im Kampf gegen Rassismus.

Jeder Schritt, den wir unternehmen, bringt uns näher zu einer Welt ohne Vorurteile. Der Weg zur Überwindung von Alltagsrassismus ist lang, aber er ist machbar. Es erfordert Veränderung unserer Denkweise, in unseren sozialen Strukturen und unserem Verhalten. Es erfordert, dass wir als Gesellschaft zusammenstehen und für eine Welt kämpfen, in der Rassismus keinen Platz hat.

Ich habe gelernt, dass meine Hautfarbe nicht meine Identität definiert, sondern meine Taten und meine Liebe. Ich habe gelernt, dass ich stolz auf meine Wurzeln sein kann und dass meine Kultur eine Quelle der Stärke und Inspiration ist.

Ich schaue heute nicht mehr in den Spiegel und wünsche mir, jemand anderes zu sein, denn ich bin stolz darauf, wer ich bin.

Doch ich weiß, dass es nach wie vor so viele Menschen gibt, die unzufrieden mit ihrer Herkunft oder Hautfarbe sind.

Ich möchte, dass sich das ändert, ich möchte, dass diese Menschen, nein, dass alle Menschen in den Spiegel gucken und sagen können: Ich bin stolz auf meine Kultur und das, was ich bin.

Ich möchte, dass alle Kinder zusammen im Sandkasten spielen können, ohne ausgeschlossen zu werden.

Ich möchte in einen Bus steigen, ohne blöd angeguckt zu werden. Ich möchte an der Polizei vorbeigehen, ohne Angst zu haben.

Ich möchte in einen Raum gehen und mich nicht anders als alle anderen fühlen. Ich möchte die gleichen Chancen wie alle anderen.

Ich möchte in einer Welt leben, in der es egal ist, ob du nun schwarz, weiß oder blau bist. Eine Welt, in der ich und jeder andere einfach er selbst sein kann.



## **Weiterdenken**

*Wo in meinem Umfeld stoße ich auf Rassismus im Alltag, und was müsste geschehen, dass solche Situationen endlich der Vergangenheit angehören?*

# Eine große Gemeinschaft

*Einzelbeitrag*

*(Gymnasium Mariano-Josephinum, Klasse 10)*

Jeder empfindet etwas anderes als Krise. Für manche sind schon kleine Probleme Krisen, für andere muss das Problem sehr groß sein, um es als solche zu betiteln. Krisen treten in vielen Formen auf und jeder durchlebt in seinem Leben sicherlich mehr als eine Krise. Manche treten zum Beispiel als Beziehungskrisen, Identitäts- oder Glaubenskrisen auf. Und es gibt auch Krisen, welche jeden einzelnen von uns betreffen. Bezüglich dieser und allen anderen Krisen sollten wir nicht abstumpfen und wegsehen, sondern aktiv werden! Denn bekanntlich ist man in der Gruppe am stärksten und daher denke ich, dass man Krisen, egal welche es auch sein mögen, gemeinsam bestreiten sollte. Als Gemeinschaft, in welcher unterstützt und akzeptiert und so die Krise durchstanden wird. Denn in Krisenzeiten sollte man nicht allein dastehen müssen. Und deshalb sollten wir alle offen und bereit sein, andere Menschen aus reiner Nächstenliebe zu unterstützen und ihnen Halt in Krisenzeiten zu geben. Wir sollten nicht nur zuschauen, sondern aktiv werden. Mich beschäftigt beispielsweise der Klimawandel und seine Folgen für die Menschen auf der Welt sehr und auch dies ist eine Krise, gegen die wir nur gemeinsam als Gemeinschaft vorgehen können.

Denn wir verschmutzen unseren Planeten. So kaufen wir Produkte, die zu großen Teilen in unnötig viel Plastik eingepackt sind und werfen unseren Müll, wie zum Beispiel Zigarettenstummel, Plastikflaschen, usw. achtlos auf den Boden. Viele denken sich: „Ach, das wird jetzt schon nicht die Welt verändern“ – und so verschmutzen wir die Welt, ohne Rücksicht auf die Folgen zu nehmen. Und es mag wohl sein, dass diese eine Flasche nicht die Welt verändern wird, doch es ist so, dass wenn der nächste genauso denkt, die Umwelt immer weiter verschmutzt und zerstört wird. Jeder redet immer davon, wie schlimm der Klimawandel sei, doch nur kaum einer tut etwas dagegen. Die meisten Menschen denken sich „Ich kann doch eh nichts ändern“ oder „Da müssen andere aktiv werden, die mehr Macht haben“ und so sehen sie nur zu, ohne etwas zu unternehmen. Und dann kommen die Folgen. Dann beginnt die Erde zu beben und das Unwetter wird heftiger. Dieses Jahr starben bereits ca. 62.000 Menschen aufgrund von Naturkatastrophen. Und das allein in einem Zeitraum von Januar bis Juni. Und es ist ja wohl Fakt: Der menschengemachte Klimawandel macht Naturkatastrophen wahrscheinlicher. Denn durch den Klimawandel werden die Faktoren gestärkt, die eine Naturkatastrophe begünstigen. So hat sich die Anzahl an Naturkatastrophen in den letzten Jahrzehnten verzehnfacht und auch die Intensität der Katastrophen steigt. Da stellt sich einem natürlich die Frage: Aber was habe ich denn damit zu tun? Viele denken, sie könnten nichts tun oder verändern, weil sie nicht die nötige „Macht“ dazu hätten. Doch jedem einzelnen von uns muss bewusst sein, dass wir eben diese Macht und Möglichkeit besitzen. Und so kann und sollte jeder etwas tun, um dem Klimawandel entgegenzuwirken, und seien die Bemühungen auch noch so klein, so sind sie trotzdem bedeutend. Wir könnten zum Beispiel das

Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen statt das Auto, um kleinere Strecken zu überbrücken. Man könnte aber auch Müll aus der Natur sammeln. Es kann jedoch auch schon an dem Punkt beginnen, an dem man beschließt, den Müll ordentlich zu trennen, ihn nicht in der Natur liegen zu lassen oder hier und da unnötige Einkäufe wegzulassen. Denn all diese vermeintlich kleinen Dinge zählen. Denn wenn jeder ein wenig beiträgt, so ist schon eine große Veränderung getan. Ich persönlich empfinde es als unsere Pflicht zu probieren, etwas zu verändern. Denn der Klimawandel trifft auch Menschen in ärmeren Ländern, welche nur wenige Möglichkeiten haben, sich gegen die Folgen zu schützen. So sorgt der Klimawandel gerade in Entwicklungsländern durch Überschwemmungen und lange Dürreperioden zu Ernteausschlägen. Dies führt in vielen Fällen dazu, dass die Menschen die Ernte nicht verkaufen oder selber nutzen können, und so kann es schnell zu Hunger kommen. Denn die Ernte ist für viele dort eine Lebensgrundlage. Hinzu kommt, dass viele Menschen in abgelegeneren Gegenden nur wenige Möglichkeiten haben, sich vor Unwettern zu schützen, da ihre Behausungen diesen oft nicht standhalten können.

All das bewegt mich dazu, es als unsere Pflicht als Christen und vor allem als Menschen und Gemeinschaft zu sehen, etwas zu tun. Denn genau das sind wir. Eine große Gemeinschaft. Und aus diesem Grund sollten wir aus Nächstenliebe handeln und gemeinsam etwas für unsere Welt und unsere Mitmenschen tun. Ich denke, das ist der einzige Weg, diese Krise durchzustehen. Gemeinsam. Und dabei sollte es egal sein, wer man ist, wie man aussieht und wen man liebt. Denn auch das ist eine Krise, die mich sehr bewegt. Diskriminierung. Denn es ist mir unergründlich, wie man jemanden wegen solcher Kleinlichkeiten, wie Fett, einer Brille, der Herkunft, Religion oder Sexualität fertig machen kann. Denn sollten wir uns nicht viel lieber unterstützen und lieben, statt zu hassen? Ist das nicht der Sinn einer Gemeinschaft wie der unseren? Wir sollten ein wenig mehr Nächstenliebe und Gemeinschaft auf dieser Welt verbreiten, denn nur so können wir eine solche sein und nur als solche können wir etwas bewirken. Wenn wir uns nun also alle auf Augenhöhe begegnen und einander akzeptieren und unterstützen, können wir gegen die Krisen der Welt vorgehen und sie gemeinsam durchstehen. Sei es Klimawandel, Krieg oder sonst ein Problem. Meiner Ansicht nach können wir zusammen die Welt verändern und sie zu einem Ort mit mehr Offenheit, Akzeptanz und Schönheit machen und auch nur so die Schönheit der Welt mit all ihren Facetten erhalten. Schlussendlich denke ich also, dass es der beste Weg ist, mit Krisen umzugehen, indem man sie geschlossen als Gemeinschaft durchsteht und probiert, aktiv zu werden. Denn nur zusehen hilft keinem weiter.



## Weiterdenken

*Tue ich gegen den drohenden Klimawandel alles, was ich kann, oder gäbe es da noch mehr zu tun?*

# Schulstress

von Sajma Kucevic, Havin Altun, Sayera Sarwari, Selvi Yanik  
(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.2)

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Schülerinnen und Schüler,  
heute möchten wir mit Ihnen über ein Thema sprechen, das uns alle betrifft  
und das in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnt: Schulstress.  
Beginnen wir mit dem Thema Mobbing in der Schule. Mobbing ist wie ein  
dunkler Schatten, der über unserem schulischen Leben liegt. Die ständigen  
Angriffe, das Ausgrenzen und Belästigen führen dazu, dass wir uns unsicher  
und isoliert fühlen.

Ein weiterer bedrückender Aspekt ist die Zerstörung von Träumen durch  
Lehrer. Lehrer sind unsere Bildungspersonen, aber manchmal fühlen wir uns  
von ihnen missverstanden oder entmutigt, was unsere Hoffnungen  
schwinden lässt.

Zeitstress und komplexe Aufgaben sind wie ein Wettlauf gegen die Zeit. Wir  
haben das Gefühl, dass die Uhr gegen uns tickt, während wir versuchen,  
komplexe Aufgaben zu bewältigen. Dies kann zu Schlafmangel und einem  
überwältigenden Gefühl der Eile führen.

Der Prüfungsdruck durch Klausuren ist eine weitere Herausforderung. Die  
Angst, schlecht abzuschneiden, kann erdrückend sein und zu  
Schlafstörungen und Stress führen.



Symbolbild: Pixabay

Zukunftsängste sind eine der belastendsten Aspekte des Schulstress. Die Unsicherheit darüber, welchen Weg wir einschlagen sollen, wie wir unsere Ziele erreichen und welche Herausforderungen auf uns warten, kann erdrückend sein. Der übermäßige Lehrstoff kann erdrückend sein. Wir fühlen uns, als ob wir in einem Meer von Informationen ertrinken und haben Schwierigkeiten, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

Der Druck von außen, sei es von unseren Eltern, Lehrern oder der Gesellschaft, kann erheblich sein. Hohe Erwartungen und der Wunsch nach Erfolg können uns das Gefühl geben, dass wir unter einer unerträglichen Last stehen. Depressionen sind wie ein dunkler Begleiter des Schulstress. Der ständige Druck und die Zukunftsängste können die Entwicklung von Depressionen begünstigen.

Die Angst zu versagen ist eine der am weitesten verbreiteten Ängste unter Schülern. Wir haben Angst, in der Zukunft Fehler zu machen, obwohl dies menschlich ist.

Und am Ende meinen ältere Personen und unsere Eltern: „Genießt eure Schulzeit! Es ist die beste Zeit!“ Doch sie wissen nicht, was sich hinter der Schule wirklich verbirgt. Wir sind nicht nur Schüler, sondern auch Menschen mit Bedürfnissen und Träumen. Danke!

**Wir fühlen uns,  
als ob wir in  
einem Meer von  
Informationen  
ertrinken.**



## **Weiterdenken**

*Wie sollten der Schulalltag und die schulischen Anforderungen umgestaltet werden, um Schulstress zu minimieren?*



# Unser Eigentum

von Anna Michels

(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10.3)

SIE wissen nicht, was sie anrichten, wenn SIE sich im Schutz der Dunkelheit an unsere Fersen heften.

SIE wissen nicht, was SIE anrichten, wenn SIE die Hände ungefragt an unseren Oberschenkeln haben.

SIE wissen nicht, was SIE anrichten, wenn SIE uns die Stimme nehmen. SIE werden es auch niemals wissen.

Keiner von IHNEN ist sich darüber bewusst, welche Verzweiflung, Hilflosigkeit und tiefes Misstrauen sie bei uns hinterlassen.

Das tiefsitzende Gefühl der Verzweiflung, wenn einer von IHNEN dich wieder kleinredet, dir den Mund verbietet oder dich versucht davon abzuhalten, dich in jeglicher Form auszudrücken.

Das tiefsitzende Gefühl der Hilflosigkeit, wenn dir einer von IHNEN auf der Straße wieder einmal hinterherbrüllt, was für einen großartigen Körper du doch hast, und du nicht einmal zuordnen kannst, von welchem dieser Gesichter die Bemerkung kam.

Das noch tiefersitzende Gefühl des Misstrauens, welches uns immer dann begleitet, wenn SIE es gerade tun.

Dieses Misstrauen, dass sich durch Mark und Knochen, bis tief in unsere Herzen zieht. Am Ende ist es klar.

All der Schmerz, der Zweifel, die Tränen, nur weil ich eine Frau bin.

Am Ende sind wir für SIE nur irgendwelche Frauen, Objekte, Bilder auf dem Handy oder unbekannte Schatten in der Dunkelheit.



Symbolfoto: Pixabay

Doch wir sind viel mehr als das.

Wir sind Töchter, Freundinnen, Tanten, Mütter, Cousinen, Schwestern...

Wir sind unser Eigentum, unser Körper, unsere Seelen, unsere Herzen, unsere Köpfe, unsere Stimmen, unsere Tränen und unser Lachen, all das gehört NUR UNS.

Wir können beides sein, strahlender Sonnenschein und tobende Stürme. Wir sind zu beidem fähig, mitreißende Strömungen und seichte Wellen. Wir sind Mädchen und Frauen, die gescheitert sind und gesiegt haben. Wir haben alle Annahmen von IHNEN widerlegt und missachtet.

Mädchen und Frauen, die sich nicht durch SIE einsperren lassen, denn SIE wissen nicht, zu was wir fähig sind.

Wir sind laut.

Wir schreien und kämpfen für diejenigen mit geraubten Stimmen und gefesselten Händen. In unseren Seelen steckt eine stille Zuversicht, die stärker ist als jeder einzelne von IHNEN. Natürlich wissen SIE nicht, was sie anrichten, wenn sie auf uns herabsehen und uns verletzen, welche Flammen und Funken sie in uns lostreiben.

Irgendwann kommt dann der Moment, wo unser Explodieren SIE aus dem Nichts überrollen und in Qualm aufgehen lassen wird.

Dann nehmen SIE sich das Recht, gekränkt zu sein und all die Schuld bei uns zu suchen. Doch wir sind keine Menschen, mit denen man einfach so spielt.

Wir gehören uns selbst.



## Weiterdenken

*Wo fängt sexuelle Belästigung eigentlich an? Bei welchen Denk- und Handlungsweisen müssten Menschen noch viel stärker sensibilisiert werden?*

# Wellen

von Lucia Lampe und Jule Breyer  
(Gymnasium Michelsenschule, Klasse 13)

Hellwach liege ich abends im Bett, kann wieder mal nicht einschlafen  
Schaue auf mein Handy und lese über einen weiteren Waldbrand in Kanada  
Schon wieder haben Menschen ihr Zuhause verloren  
Noch ein weiterer Beweis, dass unsere Umwelt stirbt  
Ich fühle mich wie unter Wasser gedrückt, höre von außen nur dumpfe  
Geräusche und ringe nach Luft  
Ich scrolle weiter und weiter, jedes Mal ist es wie ein Schnappen, nach ein  
wenig Sauerstoff, der nur zum nächsten Beitrag reicht

Unzählige Eindrücke später ist der Waldbrand in meinen Gedanken verblasst  
Stattdessen quälen mich bevorstehende Klausuren und ein  
Abitur-Zeugnis, dass sich sehen lassen muss  
„Sonst wird das mit deiner Zukunft nichts“  
Sagen Mama und Papa, während ich im Meer voller  
Entscheidungen weiter untergehe

Dabei bedeutet Erwachsenwerden aus Kinderaugen doch:  
Die Welt von oben sehen  
Oder auf der großen Bühne stehen  
Alle um sich herum beschützen  
Und die Gesellschaft durch Gerechtigkeit stützen

Ich wollte die Welt entdecken, statt mich zu Hause zu verstecken  
Wollte tanzen, lachen oder singen  
Und mich in keine gesellschaftlichen Normen zwingen  
Nun stehe ich kurz davor und frage mich „Wie weit lässt mich die Freiheit  
entfliehen?“

Denn Freiheit ist:  
Erfolglose Berufsberatung, abgelehnte Bewerbungen, sechs Jahre studieren  
und merken, es ist doch nichts  
Letztendlich auch im 9 to 5 zu enden  
Und dann beim Onlineshopping abends mein Geld zu verschwenden

Diese Vorstellung erweckt keine leuchtenden Kinderaugen  
Ganz im Gegenteil, hätte ich vorher gewusst, was mich jetzt erwartet  
Hätte ich schon längst aufgehört zu schwimmen, mich über Wasser zu  
halten, um einer Krise zu entfliehen  
So sinke ich immer tiefer, die mir auferlegten Zwänge sind wie eine Fessel  
an meinem Bein  
Ich strecke blind meine Hand, aber niemand greift nach ihr

Die Krisen schränken meine Freiheit ein  
Ich kann mir kaum eine schöne Zukunft vorstellen

**Ich wollte die  
Welt entdecken,  
statt mich  
zu Hause zu  
verstecken**

Aber schöne Zukunft? Wer definiert das eigentlich?

Ich sollte für mich selbst die schöne Zukunft bestimmen

Dieser Gedanke drückt mich erneut unter Wasser

Ich weiß nicht, wohin mit meinen Ängsten, und fühle mich, als hätte ich bereits versagt  
Eine Hand greift nach meiner und schenkt mir für einen Moment Hoffnung  
Doch sie lässt mich los, bringt mich zurück zu den Waldbränden, die sie auf dem Gewissen trägt

Um das zu überstehen, brauche ich Mut  
Mut, etwas zu unternehmen, wovor andere zurückschrecken  
Etwas zu wagen, was vieles verändern kann  
Und auf etwas verzichten, um es besser zu machen als sie



Wo ist der Grad zwischen schöner Zukunft für mich und Verantwortung für andere?

Es fühlt sich schwer an, die richtige Entscheidung zu treffen

Aber ich bin stark genug

Ich kämpfe mich zurück ans Licht, nutze all meine Möglichkeiten  
Und träume bereits von Plänen, die unsere Welt für Generationen nach mir sichert



## Weiterdenken

*Wellen, schwimmen, über Wasser halten – wie würde ich diese Metaphorik im Text deuten?*

## Wo bin ich?

*Einzelbeitrag*

*(Robert-Bosch-Gesamtschule, Klasse 10)*

Auf unserer Welt gibt es etliche Krisen, einige davon tragisch, lebenszerreißend und kaum zu ertragen. Andere wiederum erleben wir nur in uns selbst.

Eine meiner inneren Krisen ist mein Alltag.

Er ist geprägt von Stress, Druck und dem Gefühl, alles und noch mehr schaffen zu müssen.

Oft renne ich nur meine To-do-Liste ab, um etwas zu erreichen, einen Fortschritt zu machen. Ein Fortschritt, um meine Träume, Wünsche und Lebensziele zu erreichen. Um meinen Sinn im Dasein zu finden.

Ich bin ein kreativer Mensch. Ich lebe mich und meine Gedanken gerne aus. Ich entdecke gerne neue Orte und lass mich von ihnen inspirieren. Ich liebe es zu schauspielern und auch Theaterstücke anzuschauen. Ich liebe es, jegliche kreative Arbeit anzuschauen und sie zu erkunden. Ich tanze, was mich oft wirklich frei fühlen lässt. Und auch Singen ist etwas, bei dem ich das Gefühl habe, etwas zu tun, etwas Sinnvolles. Für mich ist Kunst sinnvoll. Ich möchte daher so viel lernen und aufnehmen, wie es geht. Ich möchte mich bis zum Limit in meinen kreativen Fähigkeiten verbessern. Ich möchte was bewirken und irgendwann auch andere Menschen inspirieren.

**„  
Ich werde  
gestoppt,  
zurückgehalten,  
etwas Schweres  
drückt von allen  
Seiten gegen mich.“**

Aber... ich werde gestoppt, zurückgehalten, etwas Schweres drückt von allen Seiten gegen mich, so dass ich keinen Schritt mehr machen kann. Und so fange ich erneut an zu versinken. Ich versinke in Stapeln an Lernzetteln, Testterminplänen und den Massen an Unterrichtsstunden.

Ich komme nicht voran. Meine Tage sind gefüllt mit Arbeiten für die Schule. Ich versuche Hobbys und Hausaufgaben nach den neun Stunden Schule irgendwie noch hineinzquetschen. Um das zu schaffen, muss ich jede Minute nutzen. In meinen Pausen, im Zug, vor dem Schlafengehen – immer irgendwie Schule.

Ich versuche alles perfekt zu lösen, zu schreiben und zu bearbeiten. Es ist ermüdend. Es ist endlos. Und bringt mich in meinem Plan, mich und meine Träume zu verwirklichen, nicht weiter. Ich verliere Motivation und Kraft.

Ich fange erneut an, nach dem Sinn zu fragen. Denn...



Ist gute Leistung erbringen alles, was ich soll? Ist von Schülern und Lehrern gemocht zu werden die Priorität? Und bestimmen meine Noten meinen Wert? Zeigt mein Zeugnis mich? Bin das ich? Wo bin ich?

Ich kann mich nicht finden, ich kann mich nicht spüren in der ganzen Menge an Bewertung, Kritik und den Sätzen „Das kannst du aber besser!“

Was kann ich besser?

Die Matheformel schneller lösen? Die Englisch-Vokabeln perfekt beherrschen? Sofort verstehen, was der Dichter meint? Die komplette Entstehung Deutschlands wissen? Aber das alles natürlich, ohne nachzufragen oder gar Fehler zu machen. Denn das zeigt Schwäche.

Eine Zwei ist nicht genug, sie ist nicht perfekt und so arbeite ich weiter, immer weiter, um irgendwann eine kleine Eins auf meinem Blatt Papier stehen zu haben.

Bin ich jetzt gut genug? Ich spüre nichts. Ich starre auf die Eins, aber es bedeutet mir nichts.

Es fängt an, sich sinnlos anzufühlen. All die schlaflosen Nächte, Panikattacken vor dem Versagen, meine schmerzende Hand von dem ganzen Schreiben. Für nichts? Für ein Lob vom Lehrer und einen stolzen Blick von den Eltern. Aber ich frage mich wieder:

Wo bin ich?

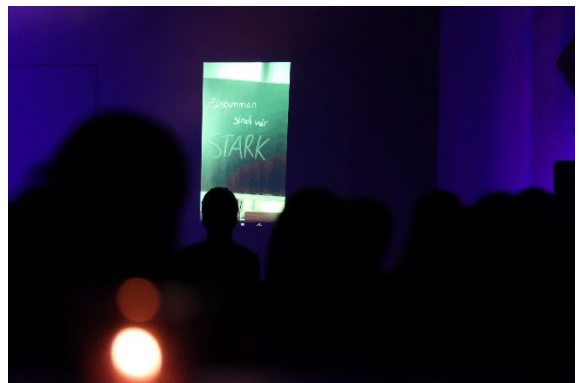
Das Mädchen, was ich in der Schule bin, das bin ich nicht. Ich lerne nicht gerne und die meisten Themen interessieren mich auch kaum. Aber welche Wahl habe ich schon. Ich soll mich verhalten wie jemand Erwachsenen, werde aber behandelt wie ein Kind. Ich habe keine Macht. Ich kann sagen, was mich interessiert und was ich gerne lernen möchte, aber eine Rolle spielt das nicht, denn allgemeine Schulbildung ist Pflicht.

Ich bin verzweifelt. Ich habe Angst. Angst davor, dass ich mein Leben lang etwas machen muss, nur um Erwartungen zu erfüllen. Um einen Status zu erlangen. Und so spüre ich es wieder. Ein Schmerz, ein Brennen in meiner Brust und der Gedanke „Ich kann nicht mehr“.



## Weiterdenken

*Wie müsste sich Schule so verändern, dass ich mich mit meinen individuellen Fähigkeiten und Interessen stärker verwirklichen könnte?*



# Anregungen zur Nutzung der Heftbeiträge

In Zeiten mit vermehrt wahrnehmbaren Krisen-Ereignissen mag das Gefühl entstehen, diesen Bereich lieber ausblenden zu wollen, um sich unbeschwerten Themen zuzuwenden. Doch birgt eine bewusste Auseinandersetzung mit verschiedensten Krisen die große Chance, über Bewältigungsmöglichkeiten ins Gespräch zu kommen, Gefühle der Ohnmacht oder Sprachlosigkeit zu teilen, oder Ideen zu entwickeln, um Krisen etwas entgegenzusetzen. Die Beiträge der Schüler\*innen aus diesem Heft bieten dabei ein großes Potenzial, um sie im Schulunterricht oder in der Jugendarbeit zu nutzen. Nachfolgend werden einige exemplarische Ideen vorgestellt, wie sich die Beiträge des Heftes nutzen lassen.

**Anknüpfung an den Höreindrücken:** Ein ausgewählter Redebeitrag wird der Gruppe vorgelesen. Welche Gedanken klingen nach? Was für Themenbereiche habe ich rausgehört? Wo könnte ich inhaltlich zustimmen, wo hingegen vertrete ich andere Auffassungen? Je nach gewählten Schwerpunkten könnten sich bereits an dieser Stelle Diskussionen ergeben. Eine Möglichkeit der weiteren Vertiefung wäre sicher auch die Methode des Theologisierens oder Philosophierens mit Jugendlichen.

**Auf Beiträge antworten oder reagieren:** Ein Klassiker wäre sicherlich die Reaktion mit einem ausformulierten *Leserbrief*. Dabei ginge es darum, Gedankengänge zu würdigen, Impulse des Beitrags aufzunehmen und weiter zu denken oder auch kritische Positionen zu entwickeln. Doch es gäbe auch alternative Formen zum Leserbrief: Angenommen der/die Autor\*in des Beitrags wäre eine Person, die ich kennen würde, und ich reagiere mit einer fiktiven *Whatsapp*-Nachricht auf den Beitrag. Was würde ich schreiben? Gut möglich wären auch kollaborative Methoden, wie zum Beispiel ein analoges oder digitales Schreibgespräch (zum Beispiel Nutzung eines Etherpads als webbasierten Texteditor).

**Soziometrische Aufstellungen im Raum:** Die Gruppe stellt sich zu bestimmten Aspekten im Raum auf und nimmt auf diese Weise einen eigenen Standpunkt ein. Je nach genutzter Rede wären entsprechende Impulse zu entwickeln. Exemplarisch sei hier auf den Redebeitrag „Zeit für Nachrichten“ verwiesen, um einige Ideen anzudeuten: Auf einer Skala von 1-10 ...

- Nachrichten-Formate wie die Tagesschau um 20 Uhr sind aus meiner Sicht ... (veraltet – immer noch ein sehr gutes Format)
- Wie viel Zeit widme ich im Alltag den Nachrichten? (keine Zeit <-> viel Zeit)
- Nachrichten ... (nehme ich neutral zur Kenntnis <-> bewegen mich häufig emotional sehr stark)
- Nachrichten ... (erzeugen ein Gefühl von Ohnmacht <-> motivieren mich zum Nachdenken und Handeln)

**Visualisierungsmethoden nutzen:** Zu den genutzten Texten oder Insta-Beiträgen könnten Mindmaps erstellt werden. Welche Inhalte aus den Texten oder Posts sollen aufgenommen werden, welche ganz eigenen Ideen entwickle ich zu einer Fragestellung? Natürlich ließe sich mit den Beiträgen auch künstlerisch weiterarbeiten. Wie würde ein Gemälde zu der aufgegriffenen Fragestellung oder zum Titel des Beitrages aussehen? Lässt sich vielleicht als gedankliche Weiterführung auch ein Comic, eine Karikatur oder ein Satire-Beitrag gestalten?

**(Digitale) Umfragen zu einem Themenbereich gestalten:** Zu bestimmten Fragestellungen ließen sich Umfragen durchführen, um zu erkunden, wie sich andere Menschen im Vergleich zu den eigenen Positionen verorten. Wenn es zum Beispiel um die Frage geht, was bei Mobbing oder bei Beziehungskrisen hilft, so muss jede\*r eigene Antworten finden, die stimmig wirken. Dennoch könnte es spannend sein zu erkunden, wie andere Menschen mit einer Krisensituation umgehen würden, um wahrgenommene Unterschiede zu erörtern.



Als digitale Umfrage-Tools eignen sich zum Beispiel Tools wie Google Forms oder Learningsnacks. Der nachfolgende QR-Code verweist auf ein Beispiel, wo es darum geht zu erfassen, was Menschen (nicht) tun würden, um etwas gegen den drohenden Klimawandel zu tun.

<https://www.learningsnacks.de/share/346981/d954b002-8fd2-41a9-9c9c-33ea7114e7ca>

**Eigene Beiträge zu einer Fragestellung entwerfen:** Nach einer Auseinandersetzung mit einer Rede oder einem Insta-Post wäre es natürlich naheliegend, dass Jugendliche zu einer gewählten Fragestellung eine eigene Rede oder einen eigenen Social-Media-Beitrag verfassen. Natürlich ließe sich auch ein größeres Projekt bis hin zu einer Ausstellung in einer Schule oder im Jugendzentrum verwirklichen: Nach der Wahl eines Schwerpunktes könnten dann in der Gruppe verschiedenste Handlungsprodukte erstellt werden: Gedichte, Info-Grafiken, Bilder, Wortbeiträge, Kurzfilme, Podcasts, Kurzgeschichten, etc.

**Einen Bibliolog gestalten:** Der Bibliolog ist eine interaktive Methode, um mit einer Gruppe kreativ biblische Texte auszulegen. Doch auch wer diese Methode nicht erlernt hat, kann biblische Texte zu verschiedensten Krisenthemen inspirierend ins Gespräch bringen. Grundsätzlich lassen sich viele biblische Texte auch durch die Brille der Krisenbewältigung betrachten. So ist im Buch Exodus davon zu lesen, wie es dem Volk Israel gelang, sich aus der Krise der Versklavung unter dem ägyptischen Pharao zu befreien. Im Buch der Psalmen, wie zum Beispiel in Psalm 22 lassen sich verschiedenste Formen der Klage finden. In anderen Texten wie auch im Buch Hiob ist davon zu lesen, wie der Glaube in Krisenzeiten getragen und getröstet hat. Kurzum: Welche Impulse würden sich ergeben, wenn man einen ausgewählten Bibeltext mit einem Redebeitrag dialogisch in Beziehung setzen würde? Angenommen, der Verfasser des Bibeltextes könnte dem/der Autor\*in des Textes auf die aufgeworfenen Fragen antworten: Was würde er vielleicht sagen? Was würde er raten? Wie würde möglicherweise der/die Schreiber\*in des Beitrags reagieren, wenn sie diese Antwort hören würde?

# Stichwortverzeichnis

Welchen Beitrag kann ich für welches Thema nutzen?

Bei der gezielten Suche hilft dieses Stichwortverzeichnis.

Afrika 41  
Angst 10,15, 51, 54, 59, 61  
Beziehungskrise 21, 36  
Flucht 17, 41, 43  
Gott 28, 49  
Hass 15  
Identitätskrise 31, 38, 45, 53, 54, 63  
Jugendkrise 25  
Kirche 27  
Klimawandel 19, 33, 57  
Krieg 13, 15, 41, 51  
Krisen, allgemein 28, 47  
Mobbing 24, 59  
Nachrichten 10  
Nächstenliebe 58  
Naturkatastrophen 15, 33, 63  
Ohnmachtsgefühl 51  
Politik 51  
Rassismus 54  
Schule 34, 59, 65  
Sexuelle Belästigung 61  
Sinnkrise 45, 53, 65  
Theodizee 49  
Tierwohl 30  
Was in Krisen hilft 22, 28, 47, 58  
Zeit 10, 38, 45







EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS   
SPRENGEL HILDESHEIM-GÖTTINGEN

Bildung braucht Religion  
**KIRCHE** und **SCHULE**

  
HEINRICH  
DAMMANN  
STIFTUNG



Literaturhaus  
**St. Jakobi**  
Hildesheim