SCHULE

TIMEOUT

ELTERN

ERWARTUNG

DEADLINES

MUSIK

1/ 2019

PREIS 1,50€

Impressum

Herausgeber:	Redaktion von KreisRunde Südring 5, 79189 Bad Krozingen
Druck:	C.Pelz GmbH Geschäftsleitung Hans Greger Marie-Curie-Straße 4 79211 Denzlingen www.pelzverlag.de
Beratende Lehrerin:	Frau Herbers
Cover:	Benjamin Göppert, 9b
Comics:	Nicola Haag, K1a
Auflage, Preis:	150 Stück. , 1,50 €
Redaktion:	Benjamin Göppert, 9b Noah Baumgartner, K1a Nicola Haag, K1a Enya Honnef, K1a Marie Neumaier, K1a Habib Hoseini, K1b Felix Quartier, K1b Jana Meyer, K2b Mila Sauer, K2b
Mitarbeiterin:	Mia Schuler, 9c

Inhalt

In eigener Sache 6

Das sind wir . . .
Wusstet ihr eigentlich . . .
Unsere Neuen

Titelthema Stress 7

Die KreisRunde(n)-Stress-Erfahrungen 8

Wie gestresst bist du wirklich - KGBK? (Schülerumfrage) 10

Die Kunst des Nichtstuns 12

Hass stresst mich! Und das nicht zu knapp! 13

Wir fragen Herrn Glückher . . . 15

und unseren Beratungs- und Psychologielehrer Herrn Dickreuter 15

Lebt außerhalb der viel zu engen Schubladen! 18

Stressballade 20

Ein Glück, gestresst zu sein? 21

5 Strategien gegen Stress 23

Politiker, die stressen! 24

Aus dem Schulleben

Unsere SMV, was geht da eigentlich so? 27

Fridays for future 28

Preisrätsel 30

Kreisrunde Nr. 4

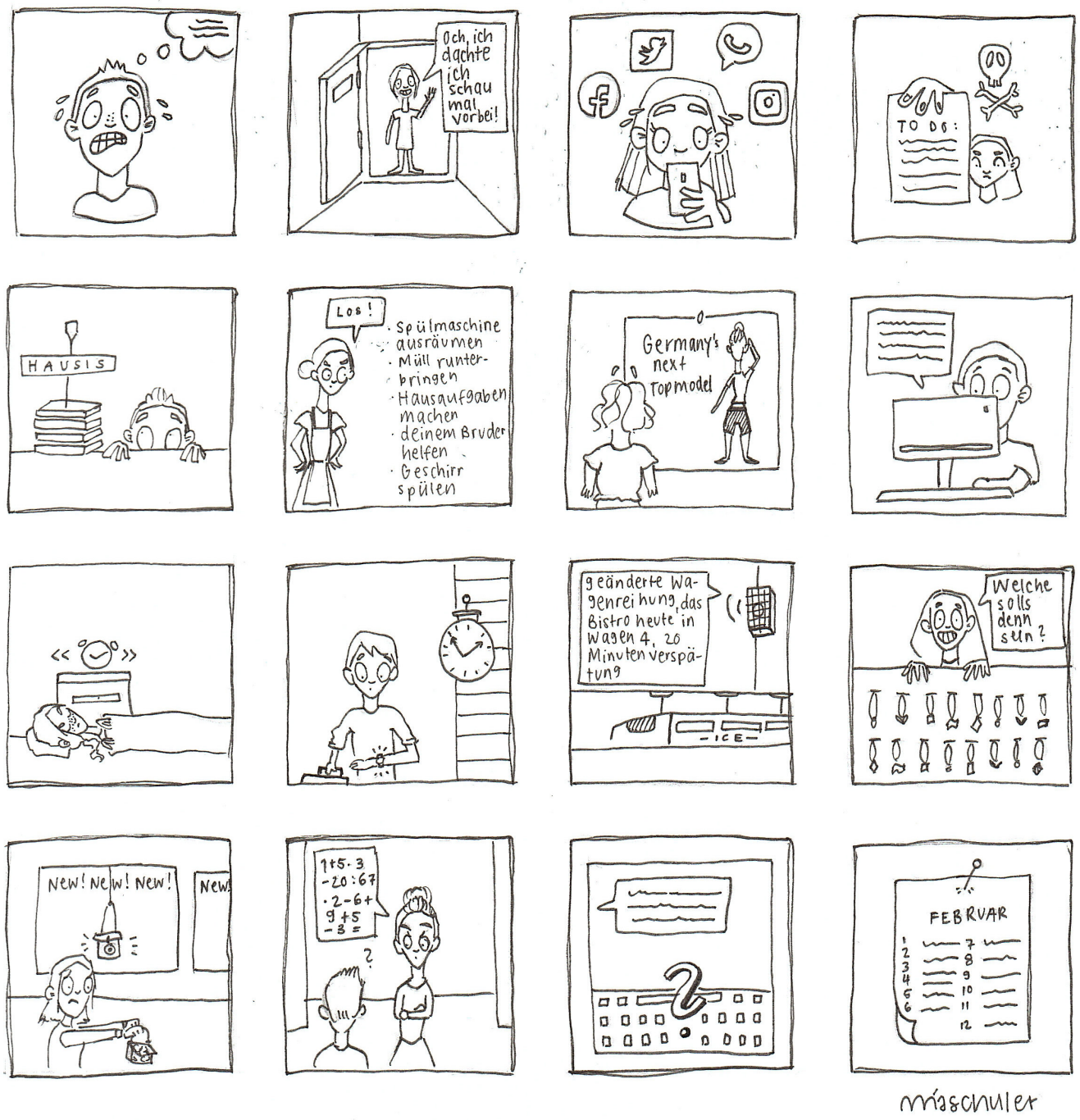
Keine Panik!

Dies sind die Worte, die einem in Großbuchstaben auf dem Cover des intergalaktischen Reiseführer „Per Anhalter durch die Galaxis" entgegenstrahlen. Für alle, die den gleichnamigen Roman von Douglas Adams nicht kennen: Es handelt von der Geschichte des sehr durchschnittlichen „Erdlings" Arthur Dent, der eines Morgens erfährt, dass die Menschheit bei weitem nicht die einzige intelligente Lebensform in diesem Universum ist. Etwa zehn Minuten später muss er dann als einziger überlebender Mensch von einem riesigen Raumschiff aus zusehen, wie die Erde für den Bau einer Weltraum-Schnellstraße in die Luft gejagt wird. Obwohl seine darauf folgenden Science-Fiction-Abenteuer ungefähr genauso ernst zu nehmen sind wie die Tipps im besagten Reiseführer für intergalaktische Tramper, finde ich doch, dass „Keine Panik!" eigentlich kein schlechtes Motto für stressige Situationen ist. Denn mal ganz ehrlich, wer hatte noch nie das Gefühl, es wäre einfacher sich nur mit einem Handtuch bewaffnet durch die Galaxis zu schlagen, als Hausaufgaben zu erledigen, gute Noten zu schreiben, Sport zu machen und, wenn`s ganz gut läuft, noch ein bisschen sozialen Kontakt zu pflegen... Wer dann anfängt Panik zu schieben, kann eigentlich gleich einpacken.

Nun lieber Leser magst du dich fragen, was man an dieser außerordentlich hilfreichen Erkenntnis ändern kann. Welch ein Glück ist es also, dass wir in dieser Ausgabe mit dem Thema Stress aufräumen. Neben unseren eigenen Erfahrungen und Gegenmitteln findest du in der Schülerumfrage heraus, was den Rest der Schule alles so stresst. Apropos, heißt es eigentlich gestresst sein oder Stress haben? Und was ist das eigentlich, dieser „Stress"? Gibt es so 'was wie positiven Stress? Im Interview mit unserem Beratungslehrer Herrn Dickreuter haben wir versucht, dem Stress ein bisschen auf den Zahn zu fühlen und herausgefunden, was die Wissenschaft eigentlich zu diesem Alltagsthema sagt. Außerdem gibt es ja nicht nur Schulstress. Stress machen auch Politiker oder Hater. Es stresst der Wunsch, jeden in eine Schublade zu stecken . . . Um alles zu bewältigen, werden wir regelmäßig zum Alltagshelden. Aber für was eigentlich? Ein glückliches Leben? Lieber Leser, du hättest es ja fast gedacht, sogar darauf haben wir eine Antwort für dich. Die Comics, die du in den Artikeln siehst, sind übrigens allesamt von Nicola. Bis auf den auf der nächsten Seite - danke, Mia!

Also hol dir jetzt einen Beruhigungstee, mach`s dir gemütlich und genieße diese Schülerzeitung. Wer gründlich liest, hat dieses Mal außerdem die Chance auf zwei Eintrittskarten für das Galaxy-Schwarzwald!

Marie Neumaier


Och, ich dachte ich schau mal vorbei!
TO DO:
HAUSIS
Los!
· Spülmaschine ausräumen
· Müll runterbringen
· Hausaufgaben machen
· deinem Bruder helfen
· Geschirr spülen
Germany's next Topmodel
geänderte Wagenreihung, das Bistro heute in Wagen 4, 20 Minuten verspätung
ICE
Welche solls denn sein?
New! New! New!
New
1+5·3
-20:67
·2-6+
9+5
-3=
FEBRUAR
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

mischuler

In eigener Sache

Das sind wir . . .

Nicola Felix Noah Enya Marie Benjamin Mila Jana
(Habib fehlt leider auf dem Foto!)

Wusstet ihr eigentlich, . . .

- dass die Redaktion der KreisRunde einen der beiden dritten Preise des diesjährigen BZ-Schülerzeitungswettbewerbs „Scoop" gewonnen hat
- dass wir damit unter mehr als 60 Schülerzeitungen im Ländle ausgezeichnet wurden
- dass die Redakteuere der KreisRunde regelmäßig an besonderen Kongressen und Workshops teilnehmen dürfen, z.B. den Young-Leaders-Treffen, die deutschlandweit stattfinden
- dass damit die aktive Teilnahme an der AG ein Türöffner sein kann, um interessante Menschen kennenzulernen, auch außerhalb der Schule
- und dass die Arbeit als Schülerzeitungsredakteur z.B. von Stipendienstiftungen besonders gewürdigt wird

ALSO MACHT MIT! WERDET SCHÜLERZEITUNGSREDAKTEURE UND DAMIT AKTIV IN DER SCHULE FÜR DIE SCHULGEMEINSCHAFT!

ES IST EURE SCHULE! MACHT WAS DRAUS!

Unsere Neuen

Name: Benjamin
Klasse: 9b
Alter: 14 Jahre
Hobbies: Skilanglauf, Judo, Klavierspielen, Rennrad fahren

Warum ich mitmache?
Ich gebe immer meinen Senf zu allem ab und unterstützte gerne ernsthafte Pressearbeit.

Name: Enya Honnef
Klasse: K1a
Hobbies: Ballett und Standard tanzen, lesen

Warum ich bei der Schülerzeitung mitmache?
Ich bin jemand, der sich gerne einmischt, außerdem schreibe ich sehr gerne Artikel und Texte. Ich finde es interessant über verschiedene Themen zu schreiben und möchte die Schülerzeitung mit meinen Ideen gerne unterstützen.

Die KreisRunde(n)-Stress-Erfahrungen

von Noah Baumgartner

„Ich habe keine Zeit, mich zu beeilen" – das Zitat von Igor Strawinsky kam auf, als wir uns in der Redaktion damit beschäftigten, was uns stresst. Denn Stress bedeutet für uns einen Zeitplan einzuhalten, einen Bus zu bekommen, an Termine zu denken und vor allem eines: die Schule – mit Klausuren, Tests, Hausaufgaben und all dem, was sonst noch erledigt werden muss, ist sie der größte Auslöser von Stress.

Doch es endet nicht mit der Schule, schließlich haben die meisten innerhalb einer Woche noch viele andere Termine in Form von verschiedenen Hobbies. Und obwohl diese eigentlich zur Erholung beitragen sollten, können sie irgendwann zur Erhöhung des Stresslevels führen. Zum Beispiel hat man während Klausurenphasen oft das Gefühl, niemals zur Ruhe kommen zu können, keine Zeit für sich zu haben.

Dabei waren wir uns in der "KreisRunde" einig, dass man sich genau diese Zeit nehmen sollte. Einfach mal die Köpfhörer rein, Musik hören und sich zurücklehnen, denn wie Igor Strawinsky sagt, man hat oft keine Zeit, sich zu beeilen.

Aber natürlich ist diese Methode keine, die langfristig gegen Stress hilft. Die bittere Wahrheit ist: Langfristig hilft nur eines gegen Stress und das ist eine gute Planung. Nur durch eine ausgefeilte Planung behält man den Überblick über alle Termine, Zeitpläne und Aufgaben und erledigt diese dann zumeist auch rechtzeitig. Und wenn es trotzdem einmal stressig wird, sollte man Prioritäten setzen, denn je mehr Verantwortung und Aufgaben man übernimmt, umso mehr hat man im Endeffekt auch zu tun. Doch natürlich müssen wir uns alle diesen Aufgaben, dem Leben, stellen, ansonsten wäre es doch langweilig, oder?

Stress heißt auch, sich dem Leben zu stellen ...

Stress steigt mir zu Kopfe

anonym

Die Anzahl der Menschen, die an Krankheiten wie Kopfschmerzen oder Depressionen leiden, hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Häufigste Ursache: Stress. Ständig sind wir Unmengen von Reizen ausgeliefert, die unsere Sinneszellen auf Trab halten. Wenn die körpereigenen Ressourcen aufgebraucht sind oder die Reize zuviel werden, können wir krank werden. „Stress ist ein psychischer Zustand, der sich körperlich manifestiert", formulieren es manche Heilpraktiker*innen.

Der stressige Alltag und unser Lebensstil bieten zum Beispiel dem Spannungskopfschmerz eine gute Grundlage. Schätzungen zufolge leidet mehr als die Hälfte der Jugendlichen an Spannungskopfschmerzen, die oftmals auf Stress zurückzuführen sind. In manchen Fällen nehmen diese Kopfschmerzen mit den Jahren sogar weiter zu.

Auch ich habe seit meinem zehnten Lebensjahr das zweifelhafte Vergnügen von Kopfschmerzen. Anfangs statteten sie mir nur etwa einmal wöchentlich einen Besuch ab, inzwischen begleiten sie mich jeden zweiten Tag durchs Leben. Fehlstunden in der Schule habe ich jedoch trotz der manchmal sehr heftigen Kopfschmerzen eher selten – man muss ja schließlich funktionieren. (Oder?)

Als die Schmerzen immer häufiger wurden, begann meine Ärzt*innen-Odyssee. Doch alles, was ich zu hören bekam, war stets die gleiche Diagnose: „Chronische Spannungskopfschmerzen" – und die könnten, so die Fachleute, vor allem durch diverse Entspannungsverfahren gelindert werden. Besonders empfehlenswert: Yoga, Akupunktur, Achtsamkeitsmeditation oder eine Technik namens „Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson".

Manche Psycholog*innen sind der Ansicht, dass man Stress mit der „richtigen Einstellung" vorbeugen könne – schließlich sei Stress nur die Art, wie man auf Dinge reagiere. Ein wichtiger Schritt sei es, negative Gedanken nicht zu nah an sich heranzulassen und darauf zu achten, nicht in Hektik oder Hetzerei zu verfallen. Klar: Der gesunde Umgang mit Stressfaktoren ist nicht von heute auf morgen zu erlernen, trotzdem besteht Hoffnung, dass man es mittelfristig schaffen kann. Das ist für mich ein positives Signal auf dem Weg, meine Kopfschmerzen loszuwerden.

Schülerumfrage

Wie gestresst

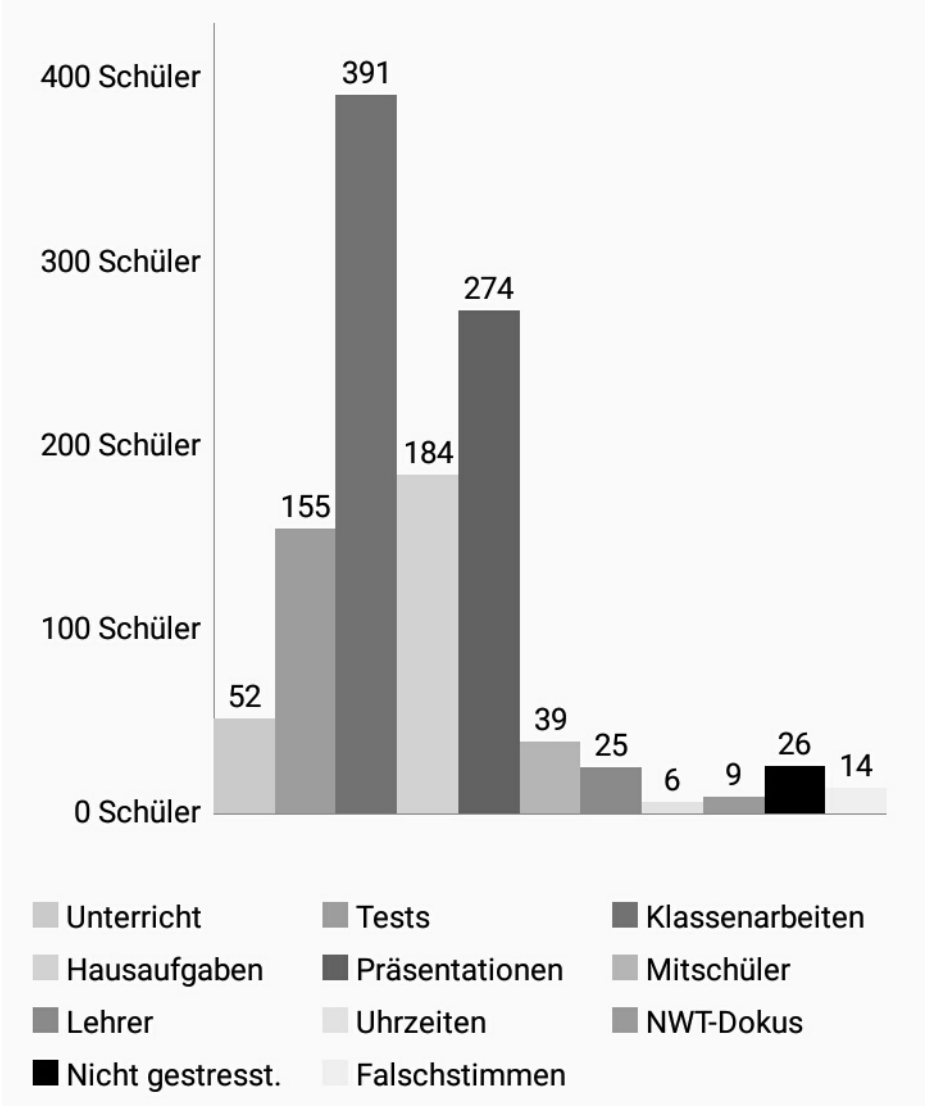
von Benjamin Göppert

Zur Auswertung: Auch wenn ich mir alle Mühe beim Auswerten gegeben habe, gibt es, wie zu erwarten, keine Gewähr!
Bei allen Grafiken sind nur die Antworten, die mindestens fünf mal genannt wurden, vertreten.

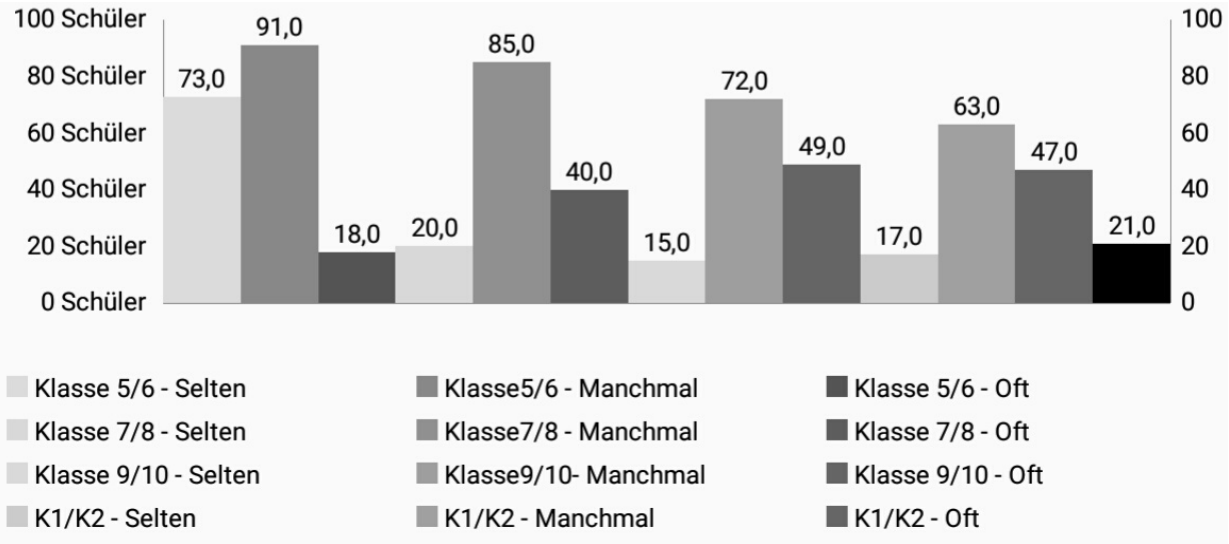
Besonders die Klassen 5/6 scheinen noch relativ entspannt zu sein, wenngleich auch sie für die Unterstufe nicht ohne Stressgefühl auskommen. Aber dann läppert es sich von Stufe zu Stufe, wobei man auch nicht vergessen sollte, dass es von Jahrgang zu Jahrgang immer weniger Schüler werden und man nicht nur auf einen Wert achten sollte, sondern die Klassenstufe als Gesamtes sehen muss.

Die größten Stressfaktoren in der Schule

Hier hat ein Großteil der Schüler mehr als nur ein Kreuz gesetzt und das hauptsächlich bei Tests, Klassenarbeiten, Hausaufgaben und Präsentationen. Das ist zwar kein großes Wunder, aber meiner Meinung nach ist es gut, es nochmals faktisch zu haben.

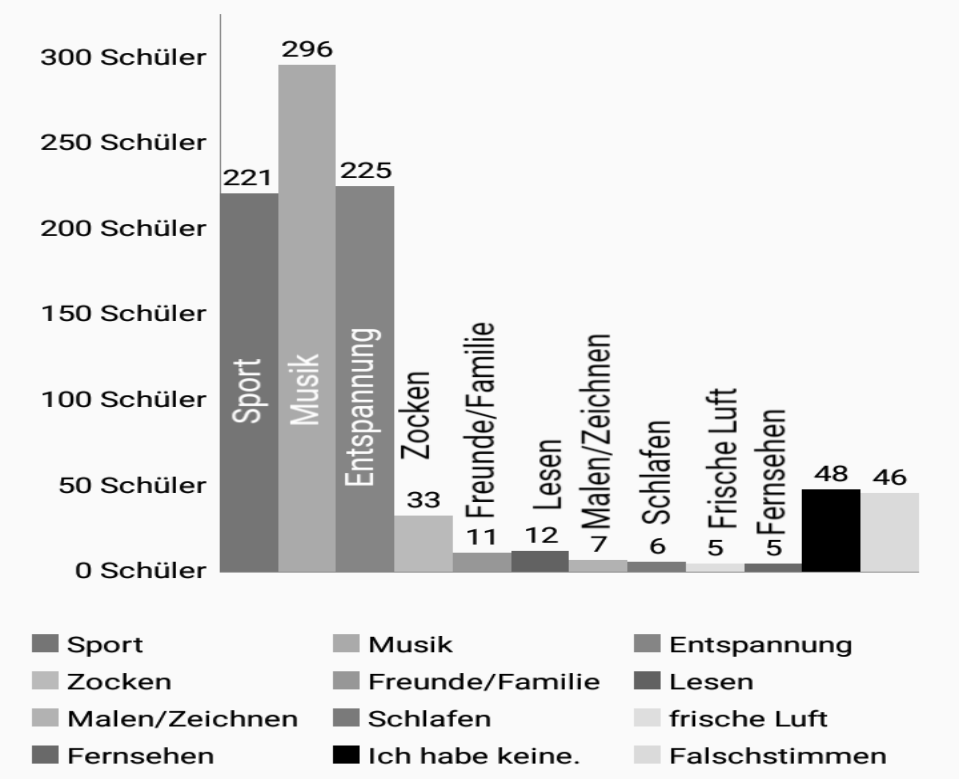


t bist du wirklich – KGBK?



Techniken gegen Stress

Hierbei gab es die unterschiedlichsten Antworten. Wie ihr selbst seht, ist Musik bei sehr vielen Schülern eine große Hilfe gegen Stress. Sport und Entspannung haben es ebenso weit nach oben geschafft. Auch das Zocken hat viele Stimmen bekommen, v.a. wenn man bedenkt, dass es eigentlich gar nicht aufgelistet wurde. Trotzdem haben auch ziemlich viele Schüler angekreuzt, dass sie keine Technik gegen Stress haben. In einigen Fällen war vom Essen, Rauchen und Modellbau bis hin zu Räucherstäbchen so ziemlich alles dabei. Aus der K2D hat sich jemand besonders Mühe gegeben und einen kleinen Text auf die Rückseite geschrieben. Da er mir auch inhaltlich sehr gut gefällt, zitiere ich ihn: *„Außenstehende sehen meinen Alltag oft als sehr stressig, jedoch ist er das für mich nicht, weil ich weiß, warum ich das mache. Ich habe mir ein Visionboard gemacht, mit dem ich mir bewusst mache, warum ich was tue und was mich ausmacht und mir wichtig ist. Und wenn man sich das im Alltag bewusst macht und versucht, alles zu genießen, dann ist nichts stressig. Man darf nur vergessen, dass man nur einmal lebt und dass*

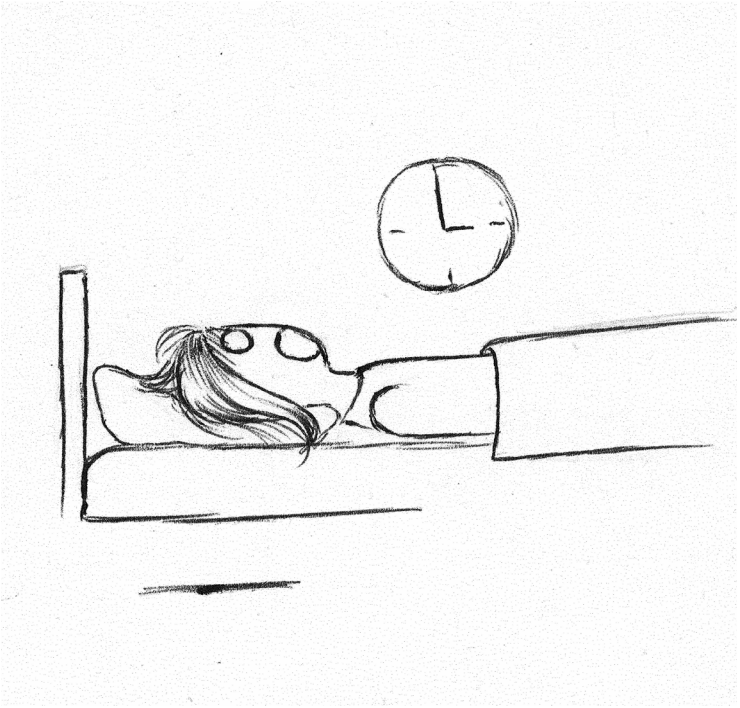


Die Kunst des Nichtstuns

von Habib Hoseini

Deadlines

Ah, morgen schreibe ich wieder eine Klausur , obwohl ich gestern schon eine geschrieben habe. Soll ich anfangen zu lernen? Aber ich bin doch mit meinem Kunstprojekt noch nicht fertig. Das muss ich auch morgen abgeben oder mir o Punkte sichern....oh Moment, wie kann ich es vergessen haben, ich habe morgen auch meine Führerscheinprüfung, soll ich nicht zu Sicherheit noch mal die Schilder und Vorfahrtsregeln durchgehen ? Ach, was mache ich eigentlich, jetzt sind schon dreißig Minuten vergangen und ich habe noch nichts gemacht, wo soll ich denn anfangen? Was ist wichtiger? Ich weiß es echt nicht, aber was ich jetzt weiß, ist, dass ich eigentlich nur schlafen will, ich bin unglaublich müde. Aber trotzdem kann ich nicht einschlafen. Ich habe dieses Gefühl, dass ich zu müde bin, um irgendwas zu machen, aber auch gleichzeitig so gestresst, dass ich nicht schlafen kann. Egal, ich setze jetzt einfach meine Kopfhörer auf, höre Musik, dabei regle ich die Lautstärke mehr und mehr so, dass durch die Musik meine Gedanken in den Hintergrund gedrängt werden und nichts mehr in meinen Kopf fließt außer Musik. Natürlich ist diese Beruhigungsmethode nicht sehr langlebig. Die bessere Methode wäre, seine Termine und Aufgaben nicht immer auf den letzten Moment zu schieben und sie stattdessen etwas gleichmäßiger zu verteilen, damit man alles in Ruhe erledigen kann. Aber egal, wie gut man sich organisiert, man wird nie stressfrei sein, doch man kann die Stressfaktoren minimieren und damit den Stress verringern. Aber wenn Stress nicht existieren würde, könnte man auch nicht wissen, wie sich Beruhigung anfühlt . . . das jedoch wäre jetzt ein anderes Thema.



Wenn man nicht schlafen kann . . .

Hass stresst mich! Und das nicht zu knapp!

Ein Kommentar zum Phänomen der HATER ***von Jana Meyer***

Jeder, der einem sogenannten Fandom angehört – und sei es noch so klein, kennt sie. Jeder kennt sie, keiner mag sie: Hater! Nicht nur sämtliche A-Z-Promis schlagen sich mit den Hatern rum, nein, auch Fans kriegen Hass ab. Oftmals dann, wenn sie sich gegen Hass wehren und versuchen ihr „Idol" zu verteidigen. Leute wie ich scrollen dann durch die Kommentare unter einem Bild von, zum Beispiel, einer leicht bekleideten *Jennifer Weist* (Frontfrau von Jennifer Rostock) oder einem Musikvideo von *Bring Me The Horizon* oder anderen Künstlern, schütteln mitleidig den Kopf und denken bei sich: „Wer hat diesem armen Geschöpf nur einen derartigen Haufen ins Gehirn gesetzt?" Ja, das denke ich tatsächlich regelmäßig, wenn ich mich mal wieder über sämtliche Warnungen hinwegsetze und mich stundenlang in den Kommentarspalten herumtreibe. Erfahrung härtet ab, macht aber in diesem Fall nicht schlauer! Während mich früher ein Hasskommentar, der nicht mal gegen mich gerichtet war, doch ziemlich traurig gemacht hat, kann ich heute schallend lachen, wenn wieder irgendjemand meint, seinen geistigen Müll mit der ganzen Welt teilen zu müssen. Hate Speech gibt es überall und kann die unterschiedlichsten Themen betreffen. Meine Lieblingsbeispiele hierbei sind Musik, die gesamte LGBTQ+ Szene, Sexismus bzw. Feminismus und rechte bzw. linke Gewalt. Hate Speech kann einem überall begegnen, das ist der Grund, warum mich das Internet und der darin verbreitete Hass in gewisser Weise schon irgendwie stressen. Überall liest man Hasskommentare, die man ignorieren muss. Und da soll man dann noch ein positives Weltbild bewahren? Leider kann ich immer wieder beobachten, wie Hass Überhand gewinnt und mehr Negatives als Positives verbreitet wird. Traurig! Es fällt offenbar viel leichter, andere maßlos zu kritisieren, zu demütigen und zu beschimpfen als jemanden positiv zu würdigen, von sinnfreien „likes" vielleicht einmal abgesehen.

Treten wir aber noch einmal einen Schritt zurück. Hater ist nicht gleich Hater. Gehen wir doch alle einmal in uns und sind ein kleines bisschen ehrlich zu uns selbst. Ich bin fest davon überzeugt, dass jedem irgendeine mehr oder weniger prominente Person oder von mir aus auch eine Privatperson einfällt, die er aus diesen oder jenen Gründen nicht wirklich leiden kann. Und das ist total normal. Es gibt nun mal Menschen, die einem einfach nicht passen und das ist manchmal vielleicht auch gar nicht wirklich begründet. Man mag die betreffende Person einfach nicht. Geht mir genauso und ich akzeptiere es. Ich akzeptiere auch, dass man über diese Antipathie spricht und sie öffentlich formuliert, von mir aus sogar im Internet. Deutschland ist ein Land in dem Meinungsfreiheit herrscht und jeder sollte diese Freiheit nutzen. Was andere dann über die entsprechende Haltung denken, ist dann nochmal ein neues Thema. Für mich hört dieser „tolerierbare Hass" allerdings dann auf, wenn es beleidigend, menschenverachtend und einfach nur niveaulos wird. Leider ist diese Art von Hass weitaus verbreiteter als sein tolerierbarer Zwillingsbruder oder gar positive Kritik. Ich frage mich ganz ehrlich, was in den Köpfen mancher Leute schiefläuft. Habt ihr nichts anderes zu tun, als Hass in der Welt zu verbreiten? Kommentare wie: „Du bist wertlos. Bring dich um!", um den Inhalt einiger solcher Kommentare mal auf die Grundaussage runterzubrechen, sind leider an

der Tagesordnung. Genauso wie sämtliche Beleidigungen und Unterstellungen, die weder bestätigt noch widerlegt werden können. Leute, die solche Kommentare schreiben, wurden als Kind von ihren Eltern vermutlich drei Mal hochgeworfen und nur zwei Mal aufgefangen. Nein, im Ernst, was stimmt mit euch nicht? Was verleitet einen Menschen dazu einen YouTube Channel oder einen Instagram- Account zu abonnieren nur, um Hass zu verbreiten und sich drastisch in das Leben anderer einzumischen und seinen Mist unter die Leute zu bringen? Habt ihr kein eigenes Leben, das ihr auf die Reihe kriegen müsst? Achtung! Rhetorische Frage, haben sie nämlich ganz offensichtlich nicht!

Extrem interessant wird es immer dann, wenn in den Kommentarspalten die Diskussionen losbrechen. Ein falsches Wort gegen das so sehr geschätzte Idol und sofort schießen zehn Personen zurück. Jeder mischt sich ein und zum Schluss beleidigt jeder jeden. Bisher konnte ich mich mit schlauen Antworten auf Hasskommentare meistens zurückhalten, aber mit der ein oder anderen sarkastischen Punchline schmeiß ich dann ab und zu doch um mich. Allerdings hat darauf noch nie jemand eine Diskussion mit mir angefangen...

So sehr ich mich jetzt auch über die Hater aufgeregt habe, mittlerweile tun mir diese Geschöpfe einfach nur leid, weil sie anscheinend nicht genug Selbstvertrauen und Gründe haben, ihr eigenes Leben zu regeln und stattdessen ihren niveaulosen, unnötigen Gehirnbrei mit der ganzen Welt teilen und Hass unter die Leute bringen müssen, um sich etwas besser zu fühlen.

Die Welt quillt über vor Hass; an jeder Ecke begegnet man heutzutage Hass, jeder setzt die „Hasskappe" auf und manchmal hat man echt das Gefühl, jeder ist gegen jeden. Was soll das? Hass gibt es genug auf der Welt, davon brauchen wir nun wirklich nicht noch mehr. Lasst die Menschen Mensch sein und ihr Leben so gestalten, wie sie das wollen. Man muss es ja nicht gut finden oder mögen. Jeder will doch schließlich in Frieden gelassen werden und einfach nur die Person sein, die er sein will, also lasst auch andere in Frieden und so leben, wie sie es wollen. Verbreitet lieber etwas Liebe und lest unsere Tipps gegen Stress, um euch besser zu fühlen. Etwas Nettes zu schreiben und darauf womöglich noch eine nette Antwort zu erhalten, ist erfahrungsgemäß nämlich viel befriedigender.

Wir fragen Herrn Glückher

KREISRUNDE: Immer wenn man Sie im Schulhaus sieht, sehen Sie so entspannt aus - wie machen Sie das?
GLÜCKHER: Gute Frage! Indem ich eines nach dem anderen mache und mich nicht stressen lasse.

KREISRUNDE: Wie schaffen Sie es in Situationen, die von vielen Menschen als sehr stressig empfunden werden, wie zum Beispiel die Vorweihnachtszeit, entspannt zu bleiben?
GLÜCKHER: Mit genau dem gleichen Rezept, eines ums andere, dann entsteht kein Stress!

KREISRUNDE: Haben Sie Tipps für Schüler, um noch gestresster zu werden?
GLÜCKHER: Einfach immer noch mehr Sachen gleichzeitig machen, und vor allem am besten jeden Tag mehrere Stunden das Handy benutzen. Und wenn das Handy dann leer ist, zwei bis drei Stunden noch fernsehen. Und wenn der Fernseher dann auch durchgeglüht ist, vielleicht noch zwei bis drei Stunden am Tablet etwas spielen.

KREISRUNDE: Ihr Nachname ergibt getrennt geschrieben ‚Glück' und ‚her', also die Aufforderung Glück zu geben. Waren Ihre Vorfahren sehr gestresst, sodass der Nachname ihrem andauernden Wunsch nach Glück bzw. weniger Stress entsprang oder waren Ihre Vorfahren einfach begeis-

terte Lottospieler?
GLÜCKHER: Ich kenne leider nicht alle Vorfahren, aber wenn ich so drüber nachdenke, wäre es mir eigentlich lieber gewesen, meine Vorfahren hätten „Geldher" statt „Glückher" geheißen.

Das Interview führten
Enya Honnef
Marie Neumaier

und nun etwas ernsthafter

Unseren Beratungs- und Psychologielehrer Herrn Dickreuter

Über Stress, Schulstress und Stragien, um mit ihm klarzukommen

KREISRUNDE: Herr Dichreuter, was ist Stress eigentlich?
DICKREUTER: Stress ist ein Modewort geworden. „Boa, bin ich im Stress" oder „Ich hab fast einen Burnout", das sagen viele ganz schnell. Ganz allgemein sagt man, dass Stress ein Gefühl ist, den gestellten Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können. Das ist zwar eine Alltagsbeschreibung, sie gilt aber auch in der Psychologie. Die Psychologen machen sich dann entsprechend Gedanken: Was sind die Folgen davon und wie kommt es zu Stress? Im Grunde also ganz ähnliche Fragen, wie ihr sie euch gestellt habt.

KREISRUNDE: Ist also Stress auch ein Fachbegriff in der Psychologie?
DICKREUTER: Ja, auch Psychologen sprechen von Stress und von sogenannten Stressoren. Sie unterscheiden zwischen belastendem und positivem Stress. Der belastende ist uns mit seinen massiv negativen Auswirkungen auf den Betroffenen bekannt. Beim positiven Stress handelt es sich zum Beispiel um das Verliebtsein oder wenn wir uns neuen Aufgaben zuwenden. Das setzt uns natürlich auch Stress aus, doch wir brauchen diese Erfahrungen, um uns weiterzuentwickeln. Wir müssen an unsere Grenzen kommen und Neues erleben. Diese Differenzierung ist also für die Psychologie besonders wichtig.

KREISRUNDE: Würden Sie sagen, dass Schüler viel von diesem negativen Stress haben?
DICKREUTER: Ich bin davon überzeugt, dass junge Menschen viel Stress haben, was pauschal natürlich ein ganz

weites Feld ist. Es liegt aber sicherlich auch an der Einrichtung Schule, die aufgrund des Leistungsprinzips und dem Wunsch vieler nach einem guten Schulabschluss Stress macht. Ich glaube aber auch, dass es ein allgemeines, gesellschaftliches Thema ist, warum wir alle so stark unter Stress stehen. Neben den Anforderungen, die an uns gestellt werden, spielt auch unsere Lebenssituation eine große Rolle. So dürfen beispielsweise die Globalisierung, Krisen wie der Klimawandel und generell die schnelle Veränderung des Lebens nicht vergessen werden.

KREISRUNDE: Nun haben wir leider wenig Einfluss auf diese Faktoren. Hätten Sie spontan Verbesserungsvorschläge, wie wir Schulstress reduzieren könnten?
DICKREUTER: Ich glaube, dass wir als Lehrer auch die Verantwortung haben, uns kritisch zu hinterfragen und zu schauen, wo wir den Schülern Stress machen, zum Beispiel durch unbedachte Äußerungen wie: „Wenn´s hier nicht gleich ruhig wird, schreiben wir einen Test". Man hat oft den Eindruck, dass man mit Stress etwas in Bewegung bringen kann oder die Schüler durch Druck zu Erfolg führen kann. An solchen Stellen müssen wir Lehrer einfach auch mal gucken, was wir eigentlich von den Kindern verlangen und wo wir unnötig Stress erzeugen. Das ist zum Beispiel durch eine schlecht abgesprochene Klassenarbeitsplanung der Fall. Und da nehme ich mich selbst gar nicht aus. Schüler sagen mir dann auch häufig, dass sie unter solchen Drucksituationen leiden.

KreisRunde: Weiter muss man aber auch schauen, was den Einzelnen individuell stresst. Obwohl das für jeden von uns etwas anderes ist, gibt es ja dieses klassische Aufschieben, was irgendwie jeder macht. Müssten wir Schüler uns da mal ein bisschen zusammenreißen oder ist das eigentlich ganz normal?
DICKREUTER: Das ist eine ganz normale Reaktion, den Druck erstmal wegzuschieben. Der Psychologe würde hier von „Psychohygiene" sprechen. Aber das ist natürlich auch problematisch, weil sich dann alles auftürmt. Ich denke, dass man nach Möglichkeit einmal selbstkritisch darauf schauen müsste, was uns eigentlich Stress macht? Bin das vielleicht sogar ich selbst? Habe ich klassische Ansprüche wie: Sei perfekt! Ich erlebe manchmal auch Schüler, die das Gefühl haben, ihe Leistung würde nicht genügen und sie müssten noch bessere Noten schreiben, obwohl sie erstklassige Ergebnisse haben. Hier spielt natürlich das Umfeld eine Rolle oder auch reale bzw. vermeintliche Erwartungen der Eltern. In der Beratung mit Schülerinnen und Schülern schauen wir zum Beispiel gemeinsam erst einmal darauf, wo genau die Stressquelle sitzt.

KREISRUNDE: Sie haben ja gerade schon den Ausgleich, wie es beispielsweise für mich der Sport ist, angesprochen. Wie schaffen wir es, ein sinnvolles Kontrastprogramm zur Schule zu finden?
DICKREUTER: Hier muss jeder für sich selbst die Balance finden. Der eine braucht mehr Struktur, der andere mehr Ruhepausen, um sicherzustellen, dass man sowohl seine Freunde wie auch die Schule nicht vernachlässigt. Diese Strategie kann bereits eine Hilfe gegen übermäßigen Stress aufbauen. Ich finde auch, dass wir uns viel zu wenig selbst belohnen. Wenn ich viel Lernzeit investiert habe, muss ich nachher auch sagen: Jetzt habe ich mir (zum Beispiel) ein freies Wochenende verdient. Wenn man aber merkt, dass diese Strategien nicht helfen und man sich in einer Abwärtsspirale befindet, dann muss man Hilfe suchen. Glücklicherweise tun das mittlerweile viele und sprechen zunächst einmal mit ihren Freunden oder suchen Lehrer auf, denen sie Vertrauen schenken.

Viele Termine

KREISRUNDE: Das klingt fast so, als sei Schule „ungesund"?
DICKREUTER: (atmet einmal auf) Es ist schon so, dass ich durchaus kritisch auf die Ins-

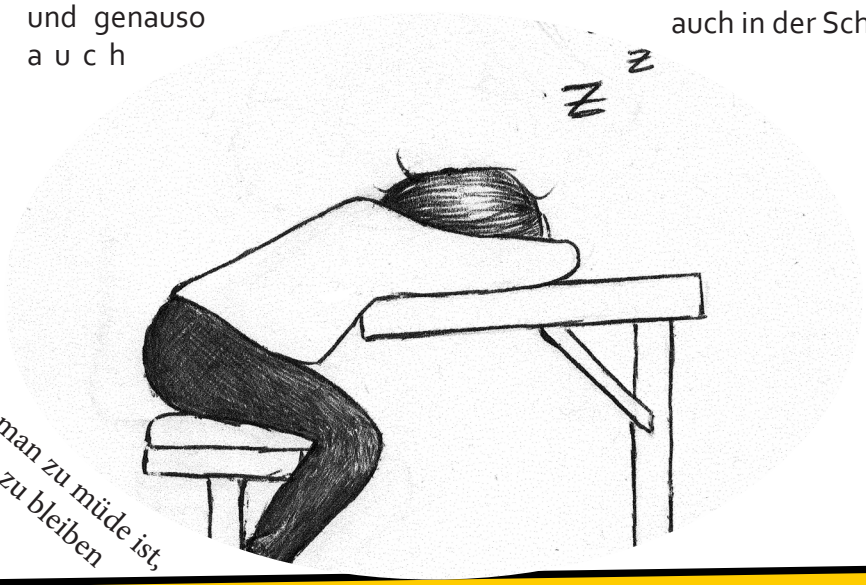
titution Schule schaue. In den Strukturen ist sicherlich auch viel Krankmachendes und das für alle Beteiligten, übrigens auch für die Lehrer. Die Schüler sind aber das schwächste Glied und die Strukturen sind sehr stark leistungsorientiert ausgelegt und vermitteln etwas zu pauschal: Wenn ihr einen erfolgreichen Platz in der Berufswelt und Gesellschaft haben wollt, müsst ihr ein gutes Abi ablegen. Das löst natürlich viel Stress aus. Aber ganz pauschal würde ich trotzdem nicht sagen, dass Schule schlecht ist, denn es hat sich schon viel verändert. Es ist auch so, dass die Schule für viele Kinder in kritischen Familienverhältnissen ein echter Anker ist. Schulen sind offener geworden und das Verhältnis zwischen Schülern und Lehrern ist insgesamt doch viel kooperativer als in früheren Zeiten. Man kann sich als Schüler in der Schule wohlfühlen. Trotzdem gibt es natürlich Probleme. Häufig hängt das Wohlfühlen auch davon ab, was ein Schüler mitbringt, zum Beispiel an familiärem Hintergrund oder Lebenserfahrungen, die ihn prägen. Alle Erfahrungen bringen Schüler mit in die Schule, wodurch große Unterschiede in der Stresswahrnehmung entstehen. Ich sehe viele entspannte, relativ stressfreie Schüler und genauso auch eine Vielzahl, die ich als sehr gestresst empfinde.

KREISRUNDE: Sie haben bereits mehrfach den Stress der Lehrer erwähnt. Eine Vielzahl von Studien sagt diesem Beruf eine besondere Anfälligkeit für den „Burnout" nach. Liegt das an uns Schülern?
DICKREUTER: Das liegt vermutlich eher an der Institution Schule, die von Lehrern wie auch von euch zunehmend viel verlangt. Das Leben unterliegt gefühlt einem permanenten Beschleunigungs- und Effizienzdruck. Die Schüler und ihre Ergebnisse sollen immer besser werden. Baden-Württemberg soll besser in Evaluationen abschneiden und um das zu erreichen, wird dann von uns Lehrerinnen und Lehrern eben auch mehr verlangt. Außerdem seid ihr als Schüler viel individueller geworden und das wirkt sich natürlich auch auf den Unterrichtsalltag aus. Wenn man bis zu 30 junge Menschen mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten vor sich sitzen hat, wird es sehr schwierig, damit umzugehen. Auch wenn es banal klingt: Schule ist immer ein Spiegel der Gesellschaft. Diese ist in heftigem Umbruch und diese Umbrüche erleben wir dann eben auch in der Schule.

KREISRUNDE: Zum Schluss noch eine einfache Entscheidungsfrage, Herr Dickreuter: Schule ab halb neun? Ja oder nein?
DICKREUTER: Ja, da hättet ihr viele von uns auf eurer Seite. Natürlich gibt es viele Gegenargumente, z. B. dass sich dann der Schultag bis in den frühen Abend zöge. Tatsächlich gibt es aber einige wenige Schulen, die dieses Modell ausprobieren. Außerdem weiß mittlerweile fast jeder, dass ein späterer Schulbeginn vom Biorhythmus her viel besser wäre.

KREISRUNDE: Würde ein späterer Schulbeginn auch tatsächlich unseren Stresslevel senken?
DICKREUTER: Viele Schüler/innen und Lehrer/innen würden sich zunächst einmal ausgeruhter fühlen. Aber der Teufel steckt im Detail: Wenn man dann abends später ins Bett geht, verschiebt sich die Problematik ja nur. Denn offenkundig ist, dass viele Schüler unter Schlafmangel leiden und das ist ein gewaltiger Stressfaktor – womit wir wieder beim Thema wären.

KREISRUNDE: Vielen Dank für das interessante Gespräch!



Wenn man zu müde ist, um wach zu bleiben

Lebt außerhalb der viel zu engen Schubladen!

Über den Stress ums Labeln ***von Jana Meyer***

Dass ich eine Verfechterin und auch „Mitglied" der LGBTQ+ Szene und deren Ansichten und Rechte bin, dürfte eigentlich so gut wie jedem in meinem Bekanntenkreis bekannt sein. Vom Regenbogenfarbenen Pridebändchen, das ich eine Weile getragen habe, bis zu meiner Abneigung gegen Homo- und Transphobie sowie meinem Groll gegen die Benutzung von, aus der LGBT Szene stammenden Begriffe als Beleidigung, erstreckt sich mein mehr oder minder lauter Kampf gegen Diskriminierung und für Akzeptanz.

Aber so sehr ich mich auch für Akzeptanz einsetzte, so finde ich das Aufbauschen um das Thema Sexualität ein wenig... übertrieben. Das liegt vermutlich mit daran, dass ich mit meiner Sexualität recht offen und entspannt umgehe. Ich habe es über ein Jahr lang nicht für nötig gehalten mich über meine queere Sexualität bei meinen Eltern zu outen, weil ich es für mich eigentlich nichts ist, was ich extra erwähnen sollte oder müsste. Durch das intensive Nachdenken über Outing und den aktuellen Stand der LGBT Szene in der Gesellschaft ist mir etwas klargeworden:

Die ganzen verschiedenen Label (Hetero-, Homo-, Bi-, Pansexuell etc.) sind im Grunde absoluter Nonsens. Sinnlos und unnötig, ja geradezu überbewertet. Die bloße Existenz all dieser Label, setzt doch schon unter Druck uns irgendwo einordnen zu können, uns einzusortieren, sprich, uns in, wie in so vielen anderen Dingen auch winzige Schubladen zu stopfen, damit alles schön geordnet und geregelt bleibt. Geordnet und geregelt? Dass ich nicht lache. Geordnet und geregelt geht es vielleicht für diejenigen zu, die davon ausgehen, dass es nur drei Sexualitäten gibt (wenn überhaupt). Das wären dann vermutlich die drei bekanntesten: heterosexuell, homosexuell und bisexuell. Drei Sexualitäten, hört sich doch ganz übersichtlich an. Hört ihr mich in der Ferne lachen? Übersichtlich ist es in der LGBT-Szene schon lange nicht mehr, denn mit diesen drei Labeln war es das noch nicht. Wer sich ein wenig mit dem Thema beschäftigt hat, ist vielleicht schon mal auf den Begriff Pansexualität gestoßen, aber auch der reicht nicht aus. Es gibt etliche verschiedene Arten Asexualität, dann wäre da noch die Polysexualität, die Demisexualität, Intersexualität und so weiter und so weiter. Verlangt von mir nicht, dass ich jede einzelne Definition aller Sexualitäten kenne, denn das ist so gut wie unmöglich. Wer ein bisschen in die Szene eintaucht, wird schnell feststellen, dass es nahezu an Wahnsinn grenzt, den Überblick zu behalten. Zumal ich, wie bereits angemerkt, wenig von Labeln halte. Aber warum gibt es sie überhaupt? Die Antwort ist wie so oft: Die Gesellschaft.

LGBTQ+

Lesbian-, Gay-, Bi-, Trans-, Queer(-people). LGBTQ+ beschreibt die Community aller nicht-heterosexuellen Menschen.

Queer

Übersetzt bedeutet queer sowas wie: suspekt, verschroben, seltsam, verrückt oder auch einfach homosexuell. Queer beschreibt im umgangssprachlichen Gebrauch im Grunde alle Leute, die sich als nicht heterosexuell identifizieren.

Pansexualität

Sexuelle Orientierung, bei der keine Wahl nach Geschlecht oder Geschlechtsidentifikation getroffen wird.

Die deutlich heterosexuell geprägte Gesellschaft erwartet von Menschen, die sich auch nur im Geringsten unterscheiden, eine klare Definition dieser Unterscheidung, damit sie sich als die „Normalen" abgrenzen können, weil jeder irgendwo reinpassen und dazugehören muss. Es jetzt aufzuschreiben, führt mir noch einmal zusätzlich vor Augen, wie unsinnig das alles ist. Da kommt jeden Tag ein neuer daher, der sich durch den Label-Dschungel kämpft, jeden Winkel absucht und trotz der Vielfältigkeit der verschiedenen Label keine Zugehörigkeit findet, die zu ihm passt, weil an dieser oder jener Ecke irgendwas nicht stimmt. Und dann? Ist doch ganz offensichtlich! Ein neues Label muss her. Hurra! So ein Blödsinn. Das schafft nur noch mehr Druck auf jeden, der sich mit der breiten Masse nicht identifizieren kann. Das verursacht nur Stress und Frust. Und dann wird weiter irgendein Käfig gesucht, in den man reinpasst. Aber lasst euch eines sagen: Käfig bleibt nun mal Käfig. Egal ob mit goldenen oder regenbogenfarbenen Gittern! Was ich damit sagen will, ist, dass sich niemand genötigt oder unter Druck gesetzt fühlen sollte, ein für ihn passendes Label zu finden. Lebt außerhalb der viel zu engen Schubladen!

Geht jetzt nicht davon aus, dass ich jeden als schwachsinnig erachte, der sich ganz klar einer Sexualität „zuordnet", bloß nicht! Ich kann es durchaus nachvollziehen, dass man diese Identifizierung mit etwas ganz festem, klar Definiertem für sich selbst braucht. Ich unterstütze jeden, der sich hinstellt und seine Sexualität klar und offen formuliert und ich unterstütze jeden, der dort vielleicht noch hinkommen will. Ich finde es nur sinnlos und schade, dass es offenbar von der Gesellschaft für nötig gehalten wird, uns alle irgendwo rein zu zwingen und uns in Schubladen zu stecken nur um... ja... weshalb eigentlich? Ist es wirklich so wichtig, zu welcher Art Mensch man sich hingezogen fühlt? Spielt es tatsächlich eine so große Rolle? Offenbar. Wir leben in einer Übergangszeit und ich denke, oder hoffe vielmehr, dass die Label und der Druck, sich ihnen zuzuordnen mit der Zeit in den Hintergrund rückt und irgendwann wirklich nur noch das Mensch sein zählen wird.

Liebe Lehrer,
falls Sie sich schon einmal gefragt haben, wie genau Sie uns eigentlich stressen, hier eine Erklärung in für Sie verständlicher Form:

Stressballade

von Marie Neumaier und Benjamin Göppert

Wer sitzt da so spät bei Nacht und Wind?
Es ist der Schüler bei Licht, gedimmt.
Er hält den Stift verkrampft in der Hand,
zwei Aufsätze schreibend - im Schlafgewand.

Mein Kind, was birgst du so bang dein Gesicht?
Siehst Mutter, du diese Noten nicht?
Fünfen und Sechsen machen sich breit,
Mein Kind, bist zum Lernen du nicht bereit?

Du lieber Schüler, komm lern mit mir!
Gar unverständliche Listening Comprehensions mach ich mit dir,
Manch unrealistische Textaufgabe gelöst werden muss,
Mein Bildungsministerium macht manch wundersamen Beschluss.

Mein Vater, mein Vater, und hörest du nicht,
Was der Lehrplan mir alles leise verspricht?
Interpretieren, analysieren, beurteilen, mein Kind,
Solch Operatoren gelernt sein wollen geschwind.

In welchem Fall das Wort wohl steht?
Der Schüler den Lehrer weinend anfleht,
Der Lehrer jedoch die Lösung umdreht,
Dem Schüler kommt jede Hilfe zu spät.

Ich liebe dich, mich reizt dein so schöner Klang,
Doch bei den Vokabeln, da wird mir bang,
Vokabeln, Vokabeln, ihr seid mir zu viel,
Durch euch werde ich noch psychisch labil.

Dem Schüler grauset´s, er schreibet geschwind,
Als der Kulli plötzlich zu brennen beginnt,
Zum Glück haben die Vokabeln gesessen,
Verdammt! Er hat seinen Namen vergessen!

Ein Glück, gestresst zu sein?

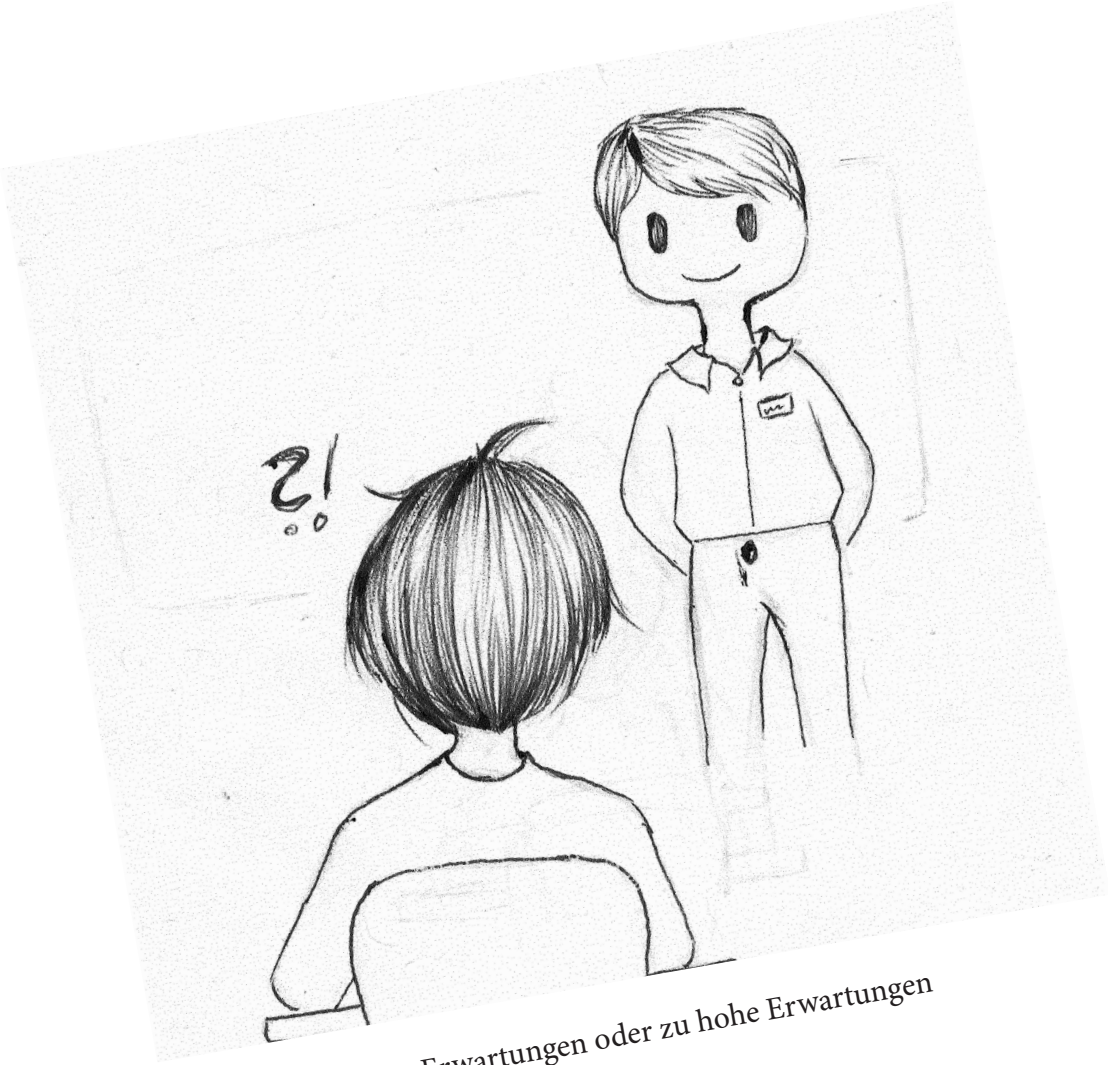
von Mila Sauer

Dass Stress nicht zum „Glücklichsein" verhelfen kann, scheint offensichtlich. Doch wie ist dieses „Glück" eigentlich definiert, inwieweit steht es im Kontrast zu Stress? Nach dem ungarischen Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi beruht das maximale Glück auf dem Prinzip der Serendipität (engl. serendipity). Dies bedeutet, dass Glück nicht direkt anzustreben sei, also nicht als unmittelbares Ziel definiert werden könne. Stattdessen sei das Glück nichts weiter als ein Nebenprodukt, man entdecke es unerwartet, per Zufall, wenn man nicht auf der Suche danach sei. Der „glückliche Zustand" wird psychisch als Weltvergessenheit beschrieben: Man vergisst die Zeit und seine Sorgen, alles Alltägliche scheint nichtig. Dieser Zustand lässt sich dementsprechend durch völlige Vertiefung in eine Tätigkeit erreichen, die einen gänzlich absorbiert. Es ist von einem Flow-Erlebnis die Rede. Dieses ist besonders eindrücklich, sobald der Mensch bei seiner Tätigkeit an Grenzen stößt, die es ihm erlauben, seine Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Denn erst dies bewirkt die Ausschüttung von „Glückshormonen" wie Dopamin oder Endorphinen. Der Höhepunkt des Flow-Erlebnisses ist demnach die Bewältigung der „Aufgabe": Man hat die Kontrolle, befindet sich „jenseits von Angst oder Langeweile in scheinbarer Mühelosigkeit". Ein gutes Beispiel sind hier Extremsportler, die den Nervenkitzel und die Nähe zur Gefahr zu ihren Gunsten nutzen. In Bezug auf die Schule, die längst ein etablierter Teil im Alltag geworden ist, kann man leider allerdings selten bis gar nicht mehr von einem „Flow-Erlebnis" sprechen, ein derartiges „Glückserlebnis" bleibt aus. Der einzige „Nervenkitzel" könnte daraus bestehen, den Lehrer in irgendeiner Art anzufeinden. Und anstatt Welt und Zeit zu vergessen, sieht man sehnsüchtig auf den Zeiger der Uhr, der sich wie in Zeitlupe weiterbewegt. Außerdem tritt anstelle des gesuchten Glücks der verhasste Stress auf. Es gilt, binnen kürzester Zeit eine Aufgabe in einer Klausur zu durchdringen, das (idealerweise) gelernte Wissen zügig nieder zu schreiben, besser als der Durchschnitt zu sein, drastisch formuliert, Sieger eines Wettbewerbs.

Effizienz – möglichst schnell, möglichst gut – erlangt in unserer Gesellschaft eine völlig neue Bedeutung.

Außerhalb der Schule straffen wir unseren Tagesablauf aufs Äußerste, ein durchorganisierter Alltag mit striktem Zeitplan: Termine über Termine! Psyche und Physis leiden unter diesem permanenten Zwang, alles möglichst schnell und gut zu erledigen. Und das nicht einmal, um sich zu verbessern, sondern nur um

weiterhin die erreichte Leistung bzw. Erfolgsquote aufrecht zu erhalten. Ein Teufelskreis. Es führt zum nicht enden wollenden Druck, mithalten zu müssen. Schlimmstenfalls kommt es unter dem Steigerungszwang zum „Burnout" (engl. „Ausbrennen"): Man fühlt sich verausgabt, ausgelaugt, hoffnungslos und erschöpft. Depressionen sind keine Seltenheit. Was an dem Beispiel Schule veranschaulicht wird, kann im Berufsleben gleichermaßen Realität sein. Jeder sollte sich spätestens dann die Frage stellen, inwieweit es das wirklich wert ist, inwieweit das eigene Leben tatsächlich derart an Stress und Leistung gebunden sein darf, inwieweit das eigene „Glücklichsein" damit erreicht wird. Selbstverständlich verfällt im Endeffekt nicht jeder Mensch dem Zwang des Leistungsdrucks und Steigerungsspiels. Auch bleiben die Wahrnehmung und der Grad eines Flow-Erlebnisses individuell.



Keine Erwartungen oder zu hohe Erwartungen

5 Strategien gegen Stress

von Mila Sauer

Ihr wisst trotz der vorherigen Texte (die ihr natürlich gelesen habt) immer noch nicht, was ihr gegen Stress tun sollt? Na, vielleicht hilft euch ja dann folgender „Stress-Ratgeber", der Tipps über alltägliche stressige Situationen gibt:

1. Ihr seid dummerweise in eine Zeitmaschine gefallen und jetzt in die Vergangenheit bzw. in die Zukunft gereist? Verständlich, dass euer Stresspegel die Alarmstufe rot erreicht. Schließlich könnte euch gleich entweder ein schleimiger grüner ... bzw. blauer ... bzw. roter (wir sind ja nicht rassistisch) Außerirdischer plärrend überrollen oder ein Kotzbrocken in Form eines Kreuzritters könnte euch zu einem Duell herausfordern... Meine Lösungen: Es gäbe zunächst einmal die Option, dass ihr euch mit Schleimi und Kotzbrocken anfreundet... Und falls das nicht funktioniert, solltet ihr einfach nach einem roten Knopf Ausschau halten und den dann natürlich auch drücken. Irgendwas passiert dann schließlich immer (so ist es zumindest in den berühmten Filmen und Büchern).

2. Ihr wisst nicht, worüber ihr euch mit eurem Gegenüber unterhalten sollt? Eure Eltern wollen immer noch nicht aus ihrem eigenen Haus ausziehen? Ihr habt kurz geblinzelt und auf einmal war der ganze Tag vorbei? Der Kühlschrank füllt sich auch nach wiederholtem sehnsüchtigem Blick ins Innere nicht von selbst mit Essen? Tja. Da bin ich leider selbst überfragt, für derart stressigen Probleme habe ich auch noch keine Lösung entdeckt. Sollte jemand anderes in dieser Hinsicht jedoch ein bisschen weiser sein, bitte ich ihn, sich im Interesse der Allgemeinheit zu melden.

Telefonanrufe

3. Urlaub. Zeit. Netflix. Bett. Wochenende. Freunde. Meer. Koala-Schokolade. Ruhe. Freiheit. Sommer. Sonne. Massage. Meditation. Spaziergang. Und... zeigen die Assoziationen bereits Wirkung, seid ihr ein bisschen tiefenentspannter?

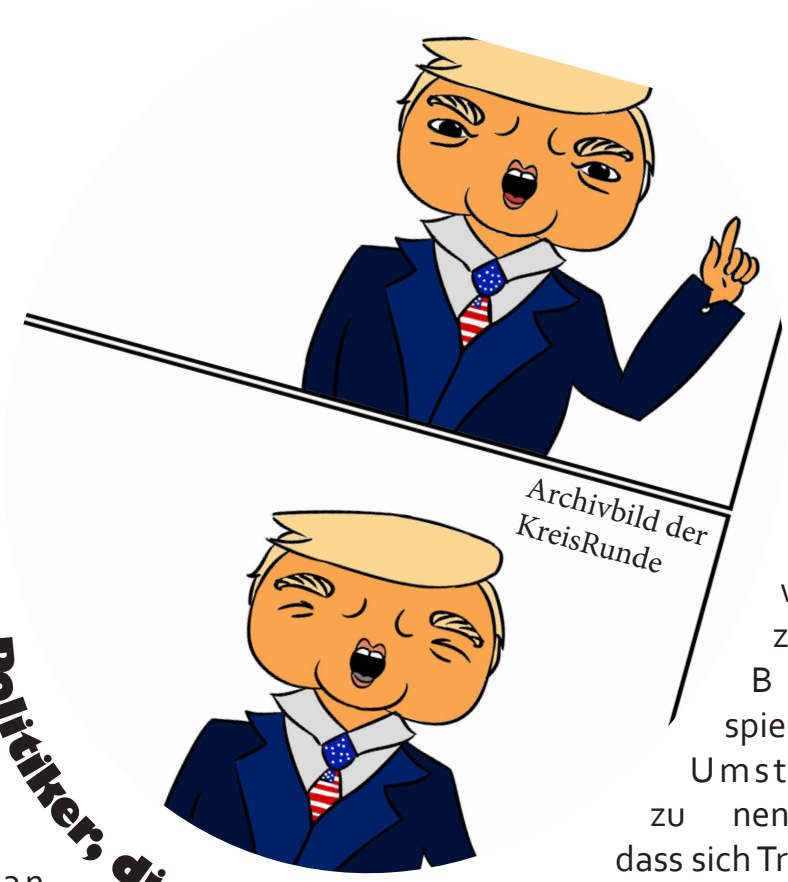
4. Gar kein Problem, hier sind ein paar weitere Lösungsvorschläge: Wie wäre es denn mit der entspannenden Entspannungsmaske von Balea? Auf Ebay das Angebot, Zeit zu kaufen? Ein paar gemütliche Chill-Socken von Lidl gefällig?[1] Oder vielleicht doch die Entspannungssuite in einem 5-Sterne-Hotel? Kaufen Sie jetzt, nur noch für eine bestimmte Zeit erhältlich! (*um die Schülerzeitung- Pizza weiterhin zu finanzieren)

5. Auch diese Anti-Stress-Methoden bewähren sich sicherlich! Ihr habt euch verlaufen und seid viel zu spät dran? Kein Grund zur Sorge, schließlich ist der Weg das Ziel! Ihr seid tollpatschig, bekommt gerade nichts auf die Reihe, erledigt nichts? Verständlich, aber: Alles eine Frage der Perspektive... vielleicht seid ihr ja einfach gut darin, Nichts zu tun! Ihr findet nichts, sucht ständig etwas? Ich kann euch versichern: auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn!

1 Gibt's übrigens auch von Nivea, usw. bei Aldi, Penny oder Edeka usw.

Politiker, die stressen!

von Mila Sauer
und Felix Quartier



Archivbild der KreisRunde

Man schalte den Fernseher oder das Radio ein, man rufe irgendeine Nachrichtenseite online auf, man öffne vielleicht sogar die Tages- oder Sonntagszeitung. Egal wo, sie begegnen uns überall: Politiker. Aber nicht irgendeine Art von Politikern. Nein, es handelt sich hierbei meist um diejenigen, die Deutschland oder gleich die ganze Welt in Aufruhr versetzen, die in Talkshows zur Sprache kommen. Politiker, die stressen!

Auf der Rangliste ganz oben: Donald Trump (wer hätte es gedacht), der derzeitige Präsident der Vereinigten Staaten. Als Stressfaktor wäre zum Beispiel der Umstand zu nennen, dass sich Trump immer wieder über den Klimawandel lustig macht und im Juni 2017 aus dem internationalen Klimapakt ausgetreten ist. Das Jahr 2018 war übrigens in Deutschland das Wärmste seit den Wetteraufzeichnungen! Aber solche Darstellungen lassen sich in Washington bestimmt auch als „Fake News" abstempeln... Derzeit mischt er wieder einmal mit der vehementen Forderung, die Mauer zwischen den USA und Mexiko zu realisieren, die Welt auf. Sein menschenverachtendes Wahlversprechen einzulösen, ist ihm offensichtlich so wichtig, dass er dafür sogar für Monate oder ein ganzes Jahr den Staat stilllegen würde.

Wir brauchen aber gar nicht so weit schauen; der Populismus hat inzwischen auch in allen deutschen Landesparlamenten seine Vertreter in der sogenannten „Alternative für Deutschland" gefunden. Ob Abgeordnete nun von der Polizei hinausgeführt werden, weil sie sich von einer deutschen Frau mit Migrationshintergrund nichts sagen lassen wollen oder ob die Fraktion Homosexuelle im Land zählen lassen will, die Partei sorgt immer wieder für Fremdschämen und Kopfschütteln. Ein weiteres Beispiel wären die Waffenexporte, die ja unter allen Parteien sehr umstritten sind. Saudi-Arabien bekommt jetzt (leider nur) zeitweise keine deutschen Waffen mehr, da sie mit der Folter und der Ermordung eines Journalisten (mal wieder) grausam auf sich aufmerksam machten. Alexander Gauland (AfD) spricht sich aber nur klar gegen Diktaturen aus und Saudi-Arabien ist ja ein Königreich und dadurch keine Diktatur, wenn man der einleuchtenden Logik Gaulands folgen will. Von ganz rechtsradikalen Äußerungen, die mit Sicherheit auch nur ein "Vogelschiss"

in fünf Jahren erfolgreicher AfD-Geschichte sind, wollen wir lieber schweigen.

Wenn es um stressende Politik geht, kommt man aber ebenfalls nicht um Angela Merkel und ihre „Große" Koalition herum. Anstatt die Interessen der Bevölkerung zu vertreten und durchzusetzen, entblößt sich die Kanzlerin eher als Anwältin der großen Unternehmen. Wenn Millionen Bürgerinnen und Bürger von den großen Autokonzernen betrogen werden und dadurch viel Geld verlieren, müsste die Regierung doch alles dafür tun, dass diese Menschen gerecht entschädigt werden. So würde zumindest jeder vernünftige Mensch denken, der den Glauben an diese beiden (Volks-!!!) Parteien noch nicht endgültig aufgegeben hat. Leider bekommen Betroffene statt einer Entschädigung nur die Empfehlung, sich ein neues Auto zu kaufen. Dass die meisten dafür kein Geld haben und dass da auch keine Umtauschprämien helfen, scheint der Kanzlerin nicht einzuleuchten. Auch die Tatsache, dass im vergangenen Jahr 2262 Menschen im Mittelmeer gestorben sind, scheint die Regierung nicht wirklich zu stören. Denn anstatt die Rettungsschiffe bei ihrer Arbeit zu unterstützen, lässt die Regierung sie wochenlang im Meer verweilen, ohne Aussicht auf eine Lösung. Obwohl sich bereits zahlreiche Städte dazu bereit erklärt haben, die Flüchtenden aufzunehmen, gibt die Kanzlerin den Flüchtlingen keine Aussicht auf einen sicheren Hafen.

Aus unserer Sicht sind diese Politikerinnen und Politiker echt stressig. Was denkt ihr?

Halt mal kurz

Eine Spielkritik von Benjamin Göppert

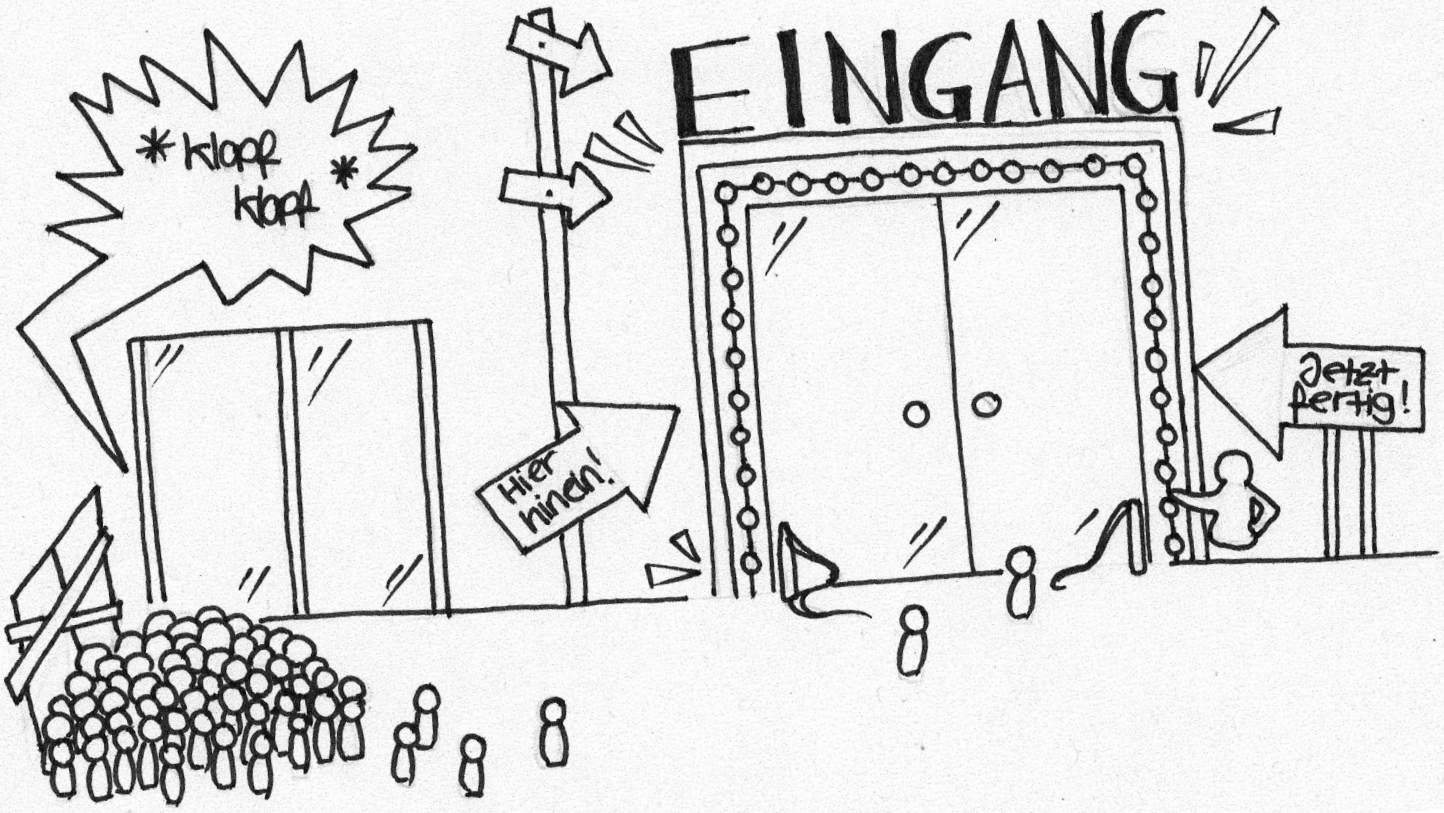
„Halt mal kurz" ist ein Kartenspiel, bei dem man versucht, die Stresskarten möglichst schnell loszuwerden.

Das Spiel ist von Marc-Uwe Kling und lehnt sich an seine Känguru-Quadrologie an. Es ist ein klassisches Ablagespiel, bei dem jede Karte mit einer Aktion verbunden ist, die durchgeführt werden muss. Das Spiel ist lustig aufgezogen (besonders, wenn man die Buchreihe kennt) und kann gut zwischendurch gespielt werden.

Auf dem YouTube-Kanal von Marc-Uwe Kling gibt es eine humoristische Spielanleitung, die Kapiteln aus den Büchern ähnelt. Ich kann das Video und das Spiel allen empfehlen.

Aus dem Schulleben

Erinnert ihr euch noch????



Unsere SMV, was geht da eigentlich so?

Von Enya Honnef und Marie Neumaier

SMV, das bedeutet Schülermitverantwortung. Wir sind also eure Stimme an der Schule! Leider wurde diese in den letzten Jahren nur von vereinzelten Schülern genutzt, bestes Beispiel wohl unser „Papa" Tom Wellmann. Tatsächlich haben wir aber bis jetzt unsere Möglichkeiten nicht voll ausgeschöpft. Das wollen wir nun ändern! Mit Hilfe einiger organisatorischer und personeller Veränderungen wollen wir nun euch alle repräsentieren.

„Ich finde es unglaublich wichtig, die Demokratie schon in jungen Jahren in der Schule zu leben. Deshalb möchte ich den Schüler*innen eine Stimme geben und ihnen zeigen, wie viel wir gemeinsam verändern können.", das ist die Meinung unseres Schülersprechers Felix Quatier und der Grund, wieso es wichtig ist, sich in der SMV zu engagieren!

Die Schülersprecher sind aber nicht die einzigen, die eine wichtige Position in der SMV einnehmen. Gemeinsam mit den Schülersprechern bilden die Referatsleiter und einige wechselnde Mitglieder den sogenannten SMV-Vorstand, der dieses Jahr neu gegründet wurde. In den monatlichen Sitzungen entscheidet er über die Themen, die im, auch monatlichen stattfindenden, Treffen mit Herrn Schrauber besprochen werden. Da gibt es beispielsweise Terminabsprachen oder neue Initiativen und Anregungen aus den Referaten, die wir der Schulleitung vorschlagen möchten.

Außerdem wurde gerade ein neues oder eigentlich altes Referat wiederbelebt. Ab jetzt kann wieder jeder über die SMV vermittelte Nachhilfe geben oder nehmen. Wer also Lust hat, sein Wissen in einem bestimmten Fach weiterzugeben oder gerade irgendwie voll auf dem Schlauch steht und sich von einem Mitschüler helfen lassen möchte, kann sich ab jetzt beim Nachhilfe-Referat anmelden. Die Formulare hierfür liegen im Sekretariat aus, wer also Interesse daran hat Nachhilfe zu geben oder selbst welche zu bekommen kann sich dort eines holen.

Ideen für weitere Verbesserungen und eure Meinung zu unseren Aktionen sind natürlich immer gern gesehen,

ABER ACHTUNG! DIE SMV WIRD ALT! Ein Großteil unserer Mitglieder ist mittlerweile schon in der Oberstufe angekommen und kann jetzt nur noch die Grundsteine für eine nachhaltige Veränderung an unserer Schule legen. Wir brauchen also dringend Neuzugänge, damit Aktionen wie Partys, Send-a-claus, aber auch unsere Vertretung in der Schulkonferenz weiter bestehen können. Ob „Fünfi" oder Mittelstufler, ihr seid alle herzlich willkommen!

Du willst jetzt auch etwas an der Schule bewegen? Dann musst du nur im Seki eine Anmeldung für die SMV holen, dich für ein Referat entscheiden und die Anmeldung ausgefüllt in den SMV Briefkasten, der neben der Tür zum SMV-Raum hängt, einwerfen. Wer mitmachen will, aber noch nicht so ganz weiß, was ihm so Spaß machen würde, spricht einfach einen unserer Schülersprecher an oder hinterlässt eine kleine Notiz mit Kontaktdaten im SMV-Briefkasten. Von Party bis Finanzen, es ist für jeden was dabei - Wir freuen uns auf eure Mitarbeit!

Klimawende statt Weltende

von Felix Quartier

2015 war sich die Welt zumindest in einem sehr einig: Wir müssen das Klima, unsere Lebensgrundlage, retten. Deshalb wurde damals das Pariser Klimaabkommen unterzeichnet, indem sich die Staaten die nötigen Ziele gesetzt haben, um eine Klimakatastrophe zu verhindern. Leider ist seitdem noch nicht besonders viel passiert. Es wurde noch immer kein Plan für den Kohleausstieg beschlossen, klimaschädliche Landwirtschaft wird vom Staat immer noch begünstigt und das Flugzeug ist immer noch billiger als die Bahn. Stattdessen wurden den Verursacher*innen Milliarden versprochen, den heiligen Autokonzernen die Füße geküsst. Leider haben wir Menschen nicht die Zeit, diesem politischen Schauspiel zuzuschauen, denn die Klimakrise löst sich nicht von selbst. Genau aus diesen Gründen hat sich Greta Thunberg, eine 16-jährige Schwedin, dazu entschlossen, freitags nicht in die Schule zu gehen, um für eine bessere Klimapolitik zu demonstrieren. Nachdem jahrzehntelang mit stinknormalen „Samstagsdemonstrationen" selbiges versucht wurde, musste nun ein anderes Mittel her, der Bildungsstreik. Unter dem Motto „Wir streiken, bis ihr handelt" gehen seitdem zehntausende junge Menschen freitags auf die Straße statt in die Schule. So auch in Freiburg, wo am 18.01. der damals größte Streik mit über 6000 Beteiligten stattfand. Dieses Auflehnen der Menschen, deren Zukunft bedroht ist, konnte von der Politik einfach nicht mehr ignoriert werden. Es wurden auf allen Ebenen Briefe an die Schulen verfasst, in manchen Städten wurde der Klimanotstand ausgerufen und sogar der französische Präsident hat Vertreter*innen der Bewegung zu sich eingeladen. Nur unsere „Klimakanzlerin" hört offensichtlich nicht zu, sie stellt lieber eine Verbindung zur russischen Regierung in den Raum. An diesem Ausweichmanöver sieht man das Problem am besten und deswegen wird sich diese Bewegung hoffentlich auch nicht aufhalten lassen: Es wird gestreikt „bis ihr handelt".

Fridays for future- wieso Klimapolitik stresst!

von Marie Neumaier

18.01.19, 8.20 Uhr: Ich sitze im Bus nach Krozingen, unterwegs steigt noch ein Freund ein. Wir sind beide dick eingepackt, er hat sogar ein Schild mit der Aufschrift „There`s no planet B" dabei. Wir reden über unseren Plan, wieso wir nicht wie normal an der Schule aussteigen, sondern erst an den Bahnhof und dann weiter nach Freiburg fahren. Wir sind auf dem Weg zur „Fridays for future"-Demo gegen die aktuelle Klimapolitik. Wir sprechen über die Meinung unserer Eltern und ob unsere Lehrer uns Stress machen werden. Bei uns ist das zum Glück kein Problem, aber das ist nicht bei allen so. Sowohl von daheim wie auch von der Schule aus gab es genug Gegenwind, um einige unserer Mitschüler umzustimmen. Wir tauschen uns über unsere Motive für das provokante „Schwänzen" aus. Kurz vor dem Bahnhof steht die Frau, die vor uns saß, auf und dreht sich vor dem Aussteigen zu uns um und sagt: „Ich finde es gut, dass ihr dahin geht, es ist eure Welt". Nach erster Überraschung gibt mir das ein gutes Gefühl. Später macht mich die Begegnung nachdenklich.

Ich hatte mich nicht ohne Vorbehalte auf den Weg gemacht. Ich bin kein alltäglicher Besucher von Demos, ich bin kein Vegetarier und ich bin vermutlich in den letzten Jahren das ein oder andere Mal zu oft geflogen, um von einer sonderlich positiven CO2-Bilanz meinerseits zu sprechen. Im Grunde fühle ich mich unwohl, einfach so offensichtlich Unterricht zu schwänzen, um auf der Straße Krach zu machen; das passt nicht zu mir.

Wie genau kam es dazu?

Spulen wir mal einen Monat zurück: Unser Redakteur Felix erinnert mich und meine Freunde immer wieder daran, dass wir am 18. gefälligst zu der Demo kommen. Er ist Mitorganisator. Ich weiß noch nicht so recht, um was es eigentlich geht und tue seine Aufforderung erstmal mit einem Lächeln ab. Bis gut eine Woche vor der Demo ändert sich das auch nicht, doch dann sprechen immer mehr Schüler davon. Ich denke erstmals ernsthaft über die Aktion nach, diskutiere mit meinen Freunden, ob und wieso sie hingehen. Die Ziele sind mir grund-

sätzlich zu vage formuliert und das große Interesse der anderen macht mich skeptisch. Ich bin mir nicht sicher, ob alle voll hinter der Aktion stehen und ob diese am Ende eine Meinung vertreten kann, die mehr besagt als „Hauptsache dagegen“. Erst am Dienstag frage ich meine Mutter, ob sie mir erlaubt, zur Demo zu gehen. Das mag vielleicht feige wirken, denn wer drastische Forderungen stellt, sollte sich nicht vom Missfallen der Eltern abhalten lassen, aber mir persönlich war die Zustimmung meiner Eltern wichtig. Meine Mutter erzählt, dass es zu ihrer Schulzeit einen ähnlichen Aufruf zum Schulstreik gab. Als sich die Schüler damals zur verabredeten Uhrzeit auf den Weg machen wollten, fanden sie die Ausgänge verschlossen vor, auch die Fluchtwege. Die konservative Schulleitung beging damals selbst einen Gesetzesbruch, um einen anderen zu verhindern.

Mit dieser Anekdote wurde mir die Bedeutung von „Fridays for future“ immer bewusster:

Ist der „sofortige Kohleausstieg“, wie die Veranstalter fordern, unrealistisch? Ja.

Haben Schüler eigentlich gar kein Streikrecht? Ja.

Sollte ich mich grundsätzlich mehr engagieren? Definitiv ja.

Muss ich deshalb Verständnis dafür haben, dass die Politik bis zu diesem Zeitpunkt keine ernstzunehmenden Anstalten macht, Energiekonzerne, die schamlos, mit einer unglaublich beschi**enen Umweltbilanz und einer genauso schlechten Energieausbeute weiterhin Braunkohlekraftwerke betreiben, zu stoppen? 100% NEIN!

Verliere ich hier die Arbeiter und ihre Familien, die vom Kohleausstieg gefährdet sind, aus den Augen? Nein.

Habe ich etwa vergessen, dass wir, um vollständig auf erneuerbare Energien umzusteigen, unsere Infrastruktur deutlich verbessern müssen, um möglichen Netzschwankungen entgegenzuwirken? Nein.

Und da kommen wir auch schon zum Kern des Problems: Wir dürfen keine Kompromisse beim Erreichen des 1,5-Grad-Ziels des Pariser Abkommens machen. Wir alle kennen die Auswirkungen der Klimaerwärmung (falls nicht, sprecht bitte eure Geo-Lehrer an). Wenn das Meer demnächst ganze Landstriche unter Wasser setzt, gibt es hier keine „1,5-Grad auf Verhandlungsbasis“. Die Frage, ob wir das Ziel überhaupt erreichen müssen, ist indiskutabel. Mittlerweile zählt nur noch das „Wie“. Einen Masterplan können leider weder ich noch die jungen Organisatoren der „Fridays for future“-Bewegung liefern, aber eines haben wir bereits geschafft: **Aufmerksamkeit!**

Bereits im Vorfeld gab es reichlich Diskussion um die Aktion, das Thema war endlich in aller Munde: Klimaschutz ist für die Jugend kein Nischenthema mehr. Und ratet Mal, wer in zwei Jahren wählen darf? Die offene Demonstration der Missgunst ist eine klare Warnung an die Regierung. Die große Teilnehmerzahl hat mich selbst umgehauen: Den ganzen Platz der alten Synagoge und Teile des anliegenden Rotteckrings voll mit dick eingepackten und trotzdem noch frierenden Schülern zu sehen, ist ein erhebendes Gefühl. Ganz ehrlich, in die Schule zu gehen, wäre vermutlich angenehmer gewesen, aber es hat sich gelohnt. Das Thema blieb die letzten Wochen aktuell und nun wurde auch der Kohleausstieg bis 2030 beschlossen. Wie zufriedenstellend der Plan ist, bleibt noch fraglich.

Was möchte ich euch mit dem Ganzen hier sagen?

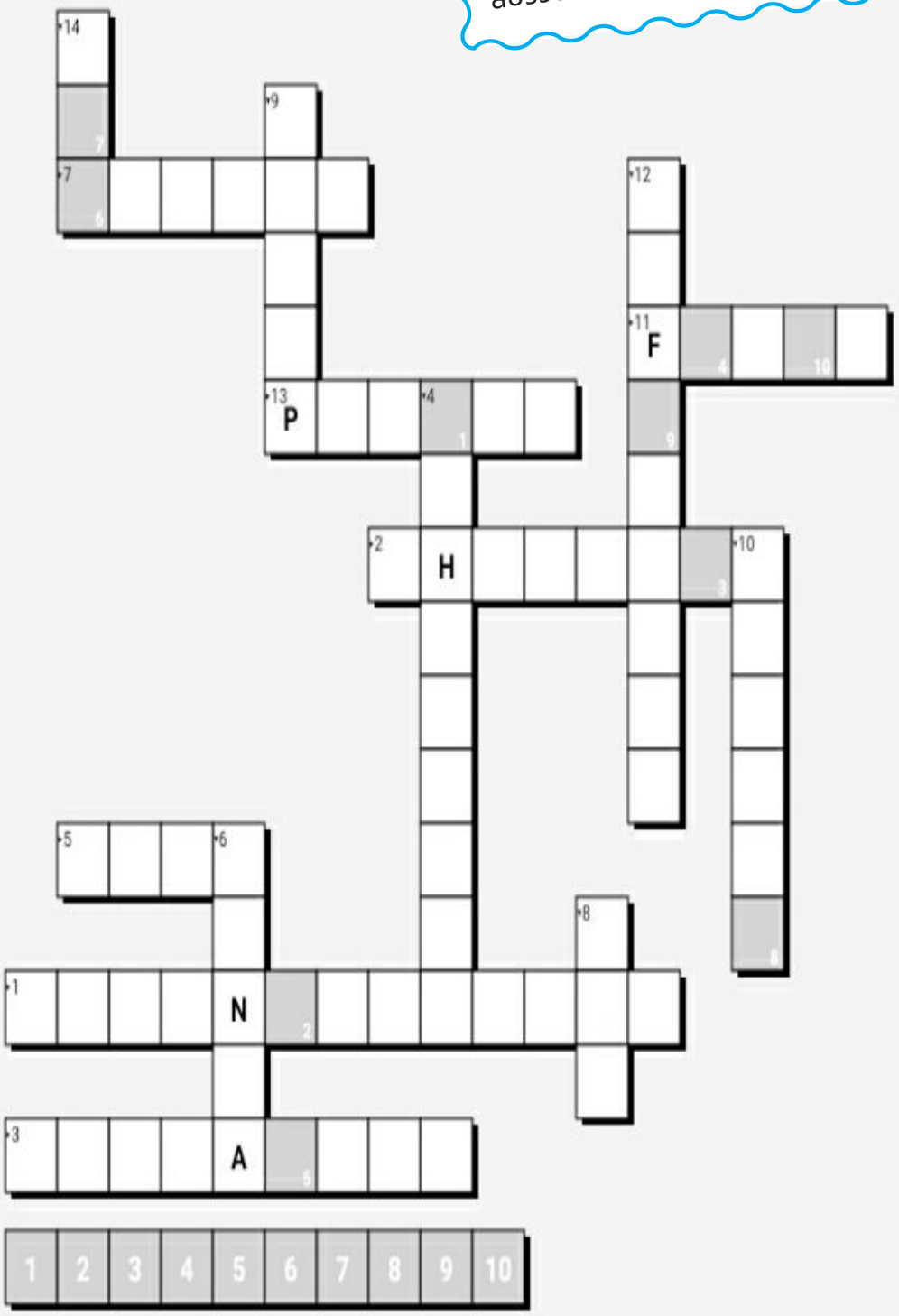
Erstens: Ja, ihr solltet euch an der eigenen Nase fassen und bei jeder Entscheidung, bei jedem Kaffee mit Pappbecher und Plastikdeckel, jeder Autofahrt, für die ihr auch den ÖPNV nutzen könntet, und bei jedem Stück Fleisch, das ihr esst, nochmal überlegen, ob das wirklich gerade nötig ist. Aufmerksam gegenüber diesen Kleinigkeiten zu sein, ist sinnvoll, aber genauso klar ist, dass ihr nicht perfekt sein müsst, um eure Meinung gegenüber den wirklich großen Umweltverschmutzern zu äußern.

Zweitens: Wir müssen jetzt schnell die Lösungen finden, mit denen wir unsere Ziele erreichen. Hier ist die Politik gefragt. An den Verhandlungstisch gehören diejenigen, die Innovation für eine sichere und saubere Energieversorgung mitbringen und niemand, der uns weiß machen möchten, wirtschaftliche Interessen hätten Vorrang.

Wir brauchen Aktionen wie „Fridays for future“. Wir müssen auf uns aufmerksam machen, selbst wenn uns noch die Stimme in der Wahlkabine fehlt, draußen können wir sie trotzdem nutzen.

Preisrätsel

Wenn ihr dieses Rätsel ausfüllt, ausschneidet und die Lösung in den dafür vorgesehenen Karton im Sekretariat werft (natürlich mit Angabe eures Namens und eurer Klasse), dann könnt ihr eine Freikarte für das Galaxy-Bad gewinnen. Achtung: Teilnahme nur mit Originalausschnitt aus der KreisRunde!



1. Schüler mit...
2. eine Klimaaktivistin
3. Schulform
4. Schulleiter
5. Abk. unserer Schule
6. Land der Schulpatenschaft ur .er Schule
7. eine AG
8. Klassenarbeitsraum (...-Raum)
9. Preis, den die KreisRunde gewann
10. der Pausenhof für 5. Klässler (... Pausenhof)
11. Schülersprecher
12. Bereich der Schule
13. Schulfach
14. Präsentation

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
https://www.xwords-generator.de/de

Unsere Sponsoren - Herzlichen Dank!

pfister
BUCHHANDLUNG

STRESSFREI