

# LOREM IPSUM

09

Fahrschulver-  
gleich

Nobelpreise

Top 10 Weih-  
nachtsfilme

Rezepte

& Mehr!

TOP

10



DEZEMBER 2022



Hello

again!



*Neuanfang (Deutsch), Substantiv, m*

*Worttrennung: Neu-an-fang*

*Bedeutung: erneuter Beginn einer Tätigkeit*

*Herkunft: Determinativkompositum aus dem Adjektiv neu und dem Substantiv Anfang*

*Sinnverwandte Wörter: Comeback*

Neuanfang.

Am Ende des letzten Schuljahres ließ die Redaktion den Stift fallen und entschwand ins echte Leben. Die Schulzeit war Geschichte, stattdessen wurde ein neues Kapitel geöffnet. Die Initiatoren der Lorem Ipsum haben sich nun in der Republik verteilt, sie studieren an unterschiedlichsten Orten, entdecken die Welt und engagieren sich im kulturellen und sozialen Bereich.

Doch wo eine Geschichte endet, beginnt eine neue – und das mit voller Kraft. Die Lorem Ipsum soll weiterbestehen und hat infolgedessen interessierte und kluge Nachwuchsjournalist:innen gefunden, die nun den Stift wiederaufgenommen haben und für die Schulgemeinschaft kritisch und investigativ unterwegs sind.

Seid und bleibt gespannt und habt viel Spaß beim Lesen!

Lena Malzahn für die Redaktion der Lorem Ipsum

9. Ausgabe  
2022  
KGSL  
22. Dezember  
Lorem Ipsum

# INDEX

# 18

# 8

## POLITIK WELTWEIT

*Was für eine Verschwendung!  
Das Leben der Frau inmitten des Irans*



## INTERNES/ REGIONALES

*Hello again!  
Neues an der KGS Leeste  
Zeltlager 2023  
Kulturscheune  
Der Fahrschulvergleich*





# 28

## KULTURELLES

*Der harte Kampf gegen HIV*  
*Die Zerstörung des Selbstwertgefühls*  
*Das Gleichgewicht aus Schule und Leben*  
*Nobelpreise*



# 42

## DIES & DAS

*Alben, die jeder kennen sollte*  
*Top 10 Weihnachtsfilme*  
*Rezepte für die Weihnachtszeit*  
*Books*  
*How to learn an instrument*  
*Filmzitate, die jede:r kennt*



FOTO: HANNAH THIEL

# INTER REGIO

- Hello again!
- Neues an der KGS Leeste
- Kulturscheune
- Zeltlager 2023
- Der Fahrschulvergleich



A photograph of a modern interior space, likely a library or a public area. The room features a series of long, low wooden benches or counters arranged in a row. The ceiling is made of exposed wooden beams with recessed lighting strips. The floor is a light-colored wood. The overall atmosphere is warm and minimalist.

RNES/  
NALES

# Hello again!

**... mit neuer Besetzung!**

Name: Kara Bekedorf  
Alter: 19 Jahre  
Jahrgang: 13  
Interessen: Ich interessiere mich vor allem für Sport und freue mich, über regionale und überregionale Ereignisse berichten zu können

Name: Ameel Hotaky  
Alter: 17 Jahre  
Jahrgang: 12  
Interessen: Kultur und Musik

Name: Finja Rimek  
Alter: 19 Jahre  
Jahrgang: 13  
Interessen: Kultur und Gesellschaft

Name: Alena Dittrich  
Alter: 19 Jahre  
Jahrgang: 13  
Interessen: Politik und Sport





Name: Lena Rimek  
Alter: 16  
Klasse: 11c  
Interessen: Naturwissenschaften

Name: Lena Drenkwitz  
Alter: 16 Jahre  
Klasse: 11c  
Interessen: Musik, Kultur

Name: Mirja Maßberg  
Alter: 16 Jahre  
Klasse: 11c  
Interessen: Naturwissenschaften / Sport

Name: Elise Peters  
Alter: 16 Jahre  
Klasse: 11c  
Interessen: Querbeet

nicht auf dem Foto:

Name: Lara Spencker  
Alter: 16 Jahre  
Klasse: 11c  
Interessen: Politik (Weltweit), Regionales

Name: Malin Bothmer  
Alter: 16 Jahre  
Klasse: 11e  
Interessen: Gesellschaftskritik,  
Popkultur, Psychologie

Lena Malzahn  
Verantwortlich für die Leitung  
der Lorem Ipsum, das Schreiben  
der Vorworte und Lektorieren  
der Ausgaben

Name: Marie Lilian Behm  
Alter: 16 Jahre  
Jahrgang: 11e  
Interessen: Regionales & Kultur

# NEUES AN DER KGS LEESTE

RUN FOR HELP  
&  
5 MINUTEN- WETTBEWERB



Am 30. September diesen Jahres fand der achzehnte „Run for Help“ statt. Doch wie fing das an? Was war der Auslöser für diese Idee? Im Jahr 1989 wurde eine Projektwoche ins Leben gerufen, um auf die Lage des ärmsten Landes – laut UN-Statistiken – aufmerksam zu machen. Dieses Land war Mosambik. Mosambik lebte damals von Schmuggel und konnte sich keine eigenen Schulen leisten. Mit einer Woche war es nicht getan, die Beteiligten gründeten unter der Leitung von Herrn König eine AG. Mit dieser AG wurden nicht mehr verwendete Schulmaterialien nach Mosambik geschickt, doch die Kinder hatten keinen Ort, an dem sie lernen konnten. Das Land konnte sich noch immer nicht den Bau von Schulen leisten. Aufgrund dessen wurde die Idee eines Spendenlaufs ins Leben gerufen. Der „Run for Help“ wurde gestartet!

Gelder in ein Land zu bringen, ist als Privatperson sehr viel Aufwand und bringt Papierkram mit sich. Deswegen wurden die Spenden über das „Eine-Welt-Forum“ vermittelt. Von diesem Geld wurde die allererste Grundschule gebaut.

Nun, 30 Jahre und 18 „Run for Helps“ später, entstanden 12 Schulen. In Mosambik werden 1.000 Schüler pro Tag unterrichtet. Diese Schulen wurden zum kulturellen Zentrum von Mosambik. In jenem kulturellen Zentrum gibt es die SEK1- und die SEK 2-Stufen.

Durch die freiwillige Initiative jener können Kinder und Erwachsene in Mosambik zu Schule gehen. Am 30. September sind wir für die Sanierung der Lehrerhäuser gelaufen. Damit der Unterricht in dem kulturellen Zentrum jeden Tag stattfinden kann, müssen die Lehrer unterkommen, daher haben wir die Sanierung der Lehrhäuser mitfinanziert.

*Text: Lara Spencker*

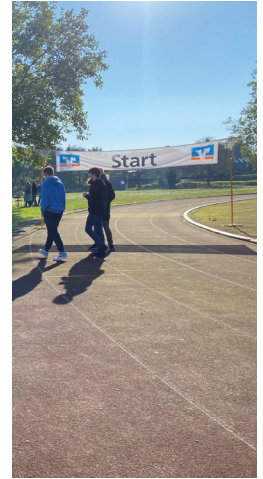


FOTO: LARA SPENCKER

## 5 MINUTEN-WETTBEWERB

Es ist der 15. November, kurz vor 17 Uhr. Das große Forum fängt an, sich zu füllen. Frau Weihe, die Organisatorin des Wettbewerbs, zeigt sich überwältigt von der Zuschauermenge, die aus Eltern, Schülern und Lehrern besteht. Die Mehrzahl der Stühle im großen Forum ist besetzt und führt zu einem zusätzlichen Ansporn für alle Teilnehmer.

Nach einer kurzen Begrüßung geht es auch schon los. Auch dieses Jahr gibt es wieder eine große Vielfalt an Talenten. Neben vorgetragenen Liedern auf dem Klavier und dem Cup-Song findet man eine Band, einen Beatboxer sowie eine Zauberin, die ihre Tricks mit viel Witz vorstellt. Etwas Außergewöhnliches liefert auch

Frieda aus der 5. Klasse. Sie ist es, die mit ihrer selbst verfassten Geschichte „Das falsche Huhn“ die Jury überzeugen kann und sich den begehrten Preis in Form von 60€ sichert. Während der zweite Platz mit dem Beatboxer Maxi aus dem 13. Jahrgang und der Zauberin Nora aus dem 5. Jahrgang gleich doppelt besetzt ist, darf sich die Bläsergruppe über den dritten Platz freuen.

Am Ende zeigt die Begeisterung der Zuschauer, dass jedes Talent eine tolle Leistung abgeliefert hat und sehr stolz auf sich sein kann. Nach etwa einer Stunde ist der Wettbewerb beendet und bleibt als tolles Event in Erinnerung, welches ihr nächstes Jahr nicht verpassen solltet!

*Text:*

*Kara Bekedorf & Alena Dittrich*



Am 02. Oktober war es endlich soweit. Das Kultur- und Bildungszentrum, auch bekannt als die „Kulturscheune“ in Leeste am Henry-Wetjen-Platz wurde eröffnet.

Das Gebäude besteht aus insgesamt drei Baukörpern, welche im Erdgeschoss miteinander verbunden sind. Wenn man das Gebäude durch den Haupteingang betritt, kommt man direkt in das offene Café, wo man zum Beispiel gemütlich einen Kaffee und ein Stück Kuchen essen kann oder sich einfach nur zum Arbeiten hinsetzen kann. Wenn man weiter rein geht, gelangt man dann ins „Bauernhaus“, welches an einem denkmalgeschützten Giebel eines Bauernhauses neu gebaut wurde. Im Bauernhaus befindet sich die

Kinderbibliothek. Dort findet man Kinder- und Jugendbücher, wie auch unter anderem Comics oder Mangas, aber auch CDs, DVDs und Spiele. In dem anliegenden Gebäude liegt eine weitere Bibliothek, die sich besonders an junge Erwachsene wendet. Im ersten Stock findet man Krimis, Fantasiebücher und Sachbücher. Dann, im zweiten Stock, befindet sich die Abteilung der Romane. Außerdem liegt im zweiten Stock eine Dachterrasse, auf der man sich bei schönem Wetter gemütlich hinsetzen und lesen kann oder einfach nur die Aussicht über Leeste genießen kann. In der Kulturscheune kann man perfekt lernen, sich dort mit Freunden treffen oder einfach nur gemütlich ein spannendes Buch lesen.

*Text:*

*Marie Lilian Behm & Malin Bothmer*

## Wie bekomme ich einen Bibliotheksausweis?

Um einen Ausweis zu bekommen, muss man seinen gültigen Personalausweis oder einen amtlichen Nachweis mit Meldebestätigung vorzeigen. Bist du aber noch nicht 18 Jahre alt, brauchst du eine Unterschrift eines Erziehungsberechtigten. Diese muss dann dessen Personalausweis oder Reisepass mit Meldebestätigung vorzeigen. Wenn man das Anmeldeformular ausgefüllt und die Jahresgebühr bezahlt hat, bekommst du einen Bibliotheksausweis.

## Kosten

15€ – Jahresgebühr Erwachsene  
22€ – Jahresgebühr Paar  
5€ – Ermäßigte Jahresgebühr, welche für Schüler:innen über 18 Jahre, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte & Leistungsempfänger gegen entsprechenden Nachweis gültig ist)  
kostenlos – Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre



Lernplätze



Kostenloser Eintritt



Bücher, Bücher, Bücher



Sozialer Treffpunkt



Noch mehr Bücher



Leihfrist: Vier Wochen



Kaffee



## Öffnungszeiten

Dienstag, Mittwoch, Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstag: 10:00 - 19:00 Uhr  
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr

# Zeltlager

# 2023

## Wir brauchen deine Hilfe!

*Text: Finja Rimek*



Vielleicht habt ihr ja in der letzten Zeit in Weyhe große bunte Plakate entdeckt, die auf das 40. Kreisjugendfeuerwehrzeltlager 2023 hier in unserer Gemeinde Weyhe hinweisen. Nach drei Jahren Corona-Pause werden in der Zeit vom 8. bis zum 16. Juli 2023 (das ist die erste Woche der Sommerferien) ca. 2000 Jugendliche und Betreuer aus dem gesamten Landkreis Diepholz in Weyhe ihre Zelte aufschlagen. Genauer gesagt befindet sich der Lagerplatz auf einer ca. 16 Hektar großen Fläche beim Kirchweyher Freibad.

Beim Zeltlager geht es darum, sich kennenzulernen, Sport zu treiben, seine Feuerwehrkenntnisse unter Beweis zu stellen, und insbesondere um Spaß.

Auf dem Programm des Zeltlagers stehen neben feuerwehrtechnischen Wettbewerben auch sportliche Aktivitäten wie Volleyball, Indiaca, Rudern und Schlagball. Außerdem können sich die Jugendlichen auf einen nächtlichen Orientierungsmarsch, Workshops und andere spannende Rahmenveranstaltungen freuen.

Organisiert wird das Zeltlager bereits seit Jahren von Ehrenamtlichen und Angehörigen der Freiwilligen Ortsfeuerwehren in Weyhe. Und jeder, der schon mal selbst bei einem Zeltlager dabei

war, kann euch sagen, dass das ein Highlight des kommenden Jahres werden wird!

Bei diesem Mega-Projekt wird jede helfende Hand gebraucht. Auch deine! Ganz egal, wie alt ihr seid, ob ihr Schüler, Berufstätige oder Rentner seid: Es gibt genug zu tun. Vor allem auf dem Marktplatz werden noch Helfer benötigt, die bei der Ausgabe von Bratwürsten, Süßigkeiten und Getränken unterstützen. Aber auch bei den Mahlzeiten im Festzelt, in der Cafeteria und beim Bauhof werden noch Freiwillige gesucht. Jede freie Minute, die ihr dem Zeltlager widmet, hilft und zahlt sich auch für euch aus!

Selbstverständlich sind auch alle Besucher herzlich willkommen, die keine Mitglieder der Feuerwehr sind. Für Außenstehende ist das Zeltlager täglich von 09:00 bis 22:30 Uhr geöffnet.

Wenn ihr mehr über das Zeltlager erfahren wollt, schaut gerne auf der Seite [zeltlager2023.de](http://zeltlager2023.de) vorbei. Dort findet Ihr neben dem Helferbogen auch ein FAQ, Kontaktdaten und Fotos von vergangenen Zeltlagern.

Mit weiteren Fragen könnt ihr euch auch gerne an mich persönlich wenden. Meine E-Mail Adresse lautet [finja.rimek@t-online.de](mailto:finja.rimek@t-online.de).

Wir freuen uns auf Euch!







# DER FAHRSCHUL- VERGLEICH

*Text:  
Kara Bekedorf &  
Interviewpartner:innen*



Fahrschulen gibt es hier im Umkreis viele. Allein in Weyhe haben fünf Fahrschulen ihren Standort. Im Folgenden teilen ältere Schüler ihre Erfahrungsberichte mit euch und ein Fahrlehrer stellt seine Fahrschule selber vor. Hoffentlich unterstützt euch das bei der Wahl eurer Fahrschule.

Viel Erfolg bei eurem Führerschein!





## **Erfahrungsbericht von Vivian B.** **aus dem 13. Jahrgang über die** **Fahrschule Bergmann:**

*„Ich war grundsätzlich echt zufrieden mit der Fahrschule. Ich kenne mich mit den Preisvergleichen jetzt nicht so aus, aber es war schon recht teuer, würde ich mal sagen. Aber ich fand die Theoriestunden echt ganz gut, also wie die das gemacht haben. Durch Corona war das natürlich ein bisschen anders bei uns, also, man musste sich immer anmelden. Ich glaube, das hat sich aber auch wieder normalisiert.*

*Ich hatte Hendrick als Fahrlehrer und ich war auch echt mega zufrieden mit ihm. Es hat eigentlich immer alle geklappt. Dadurch, dass die Fahrschule so viele Fahrlehrer hat, kann man, wenn einer mal im Urlaub ist, bei einem anderen fahren und auch mal ein anderes Auto ausprobieren.“*

## **Erfahrungsbericht von** **Finja R. aus dem 13. Jahrgang** **über Holgers Fahrschule:**

*„Ich war bei Holger in Sudweyhe und das hat mir dort auch super gut gefallen. Für meinen Führerschein habe ich fünf Monate gebraucht, also es ging alles super schnell. Holger ist der einzige Fahrlehrer dieser Fahrschule und seine Frau Katja kümmert sich um die Verwaltung.*

*Er war auch immer total nett, also ich hatte nie irgendwie Angst vor den Fahrstunden, es war total entspannt. Der Unterricht war auch total spannend, also er hat das total gut rüber gebracht und das hat auch Spaß gemacht. Ich bin echt super gerne zur Fahrschule gegangen. Ich kann die Fahrschule nur empfehlen, auch preislich hat das gut gepasst.“*

## **Axel Richter stellt** **seine Fahrschule vor:**

*„Ich bilde seit nunmehr 16 Jahren als Fahrlehrer aus. Davon 15 1/2 Jahre in Kirchweyhe. Die ersten 10 Jahre war ich Angestellter in Kirchweyhe bei einer Fahrschule und habe das „Handwerk“ gelernt, könnte man sagen. Seit mittlerweile 6 Jahren bin ich mit meiner eigenen Fahrschule selbstständig in Kirchweyhe und kann auf recht erfolgreiche 6 Jahre zurückblicken. Mittlerweile bilde ich teilweise die jüngeren Geschwister ehemaliger Fahrschüler:innen aus. Da zeigt mir, dass ich was richtig mache und mir entsprechend das Vertrauen entgegengebracht wird. Der allgemeine Tonus ist: Es macht Spaß und ist locker in meiner Ausbildung.*

*Hier bin ich die erste und einzige Ansprechperson. Nichts kann verloren gehen oder geht an die falsche Stelle. Ich kümmere mich um die Büroarbeit, den theoretischen Unterricht sowie die Fahrstunden und die Behördengänge. So hat aber auch jeder Schüler immer sofort den richtigen Ansprechpartner; quasi alles aus einer Hand. So verliere ich aber auch nie den Überblick über meine Schüler und kann immer zielgerichtet agieren.*

*Ich habe nur den Standort in der Bahnhofstraße in Kirchweyhe. Das ist allerdings auch völlig ausreichend als „Einzelkämpfer“, wenn man das so ausdrücken möchte.“*



FOTO: FIONN GROSSE

POLL





- Was für eine Verschwendung!
- Das Leben der Frau inmitten des Irans

# TIK WELTWEIT



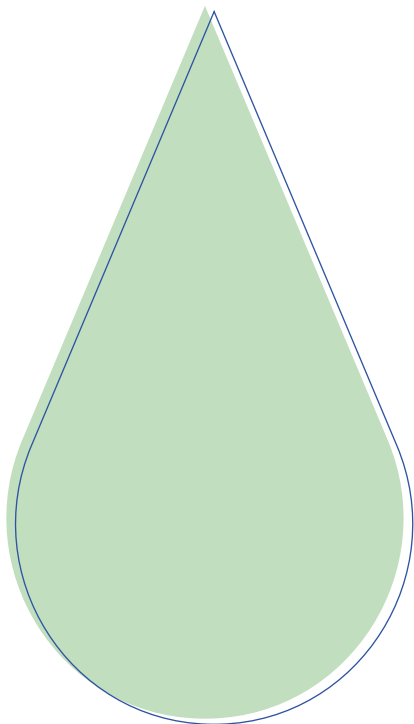


# WAS FÜR EINE VER- SCHWEN- DUNG!

*Text: Elise Peters*

931 Millionen Tonnen Lebensmittel werden weltweit weggeschmissen. Pro Jahr!

Die Hauptgründe hierfür sind Beschädigungen und technische Ursachen bei der Herstellung oder beim Transport. In Lagern können die Erzeugnisse der Landwirtschaft einen Schädlingsbefall bekommen oder werden durch Unwetter ruiniert. Die Ursache in Läden und Haushalten ist häufig, dass Nahrungsmittel schnell schlecht werden, zum Beispiel durch die falsche Lagerung oder dass zu viel gekauft wurde. Zusätzlich spielt die Optik eine große Rolle, vor allem im Handel. Sieht ein Gemüse beispielsweise nicht mehr perfekt aus und besitzt viele Dellen und Macken, wird dieses aussortiert. Auch wenn sich Lebensmittel meistens noch länger halten, als das Mindesthaltbarkeitsdatum zeigt, dürfen abgelaufene Lebensmittel nicht mehr zum Verkauf stehen und müssen entsorgt werden. Darüber hinaus kommen in der Gastronomie Lebensmittelabfälle zustande, infolge falscher Lagerungen, strengen Hygiene- und Produktvorschriften, aber auch durch zu große Portionen für einige Gäste und zurückgegangenes Essen.



In Deutschland werden jährlich ungefähr elf Millionen Tonnen Lebensmittel weggeschmissen. Das entspricht 78 Kilogramm pro Einwohner. Besonders hoch ist jedoch die Verschwendung in Ländern wie China und Indien, bedingt durch die hohe Einwohnerzahlen. Die USA steht mit der Einwohnerzahl an dritter Stelle, allerdings bei der Lebensmittelverschwendung an Erster. 90,8 Millionen Tonnen wurden hier alleine im Jahr 2018 weggeworfen und rund 43 Prozent der Lebensmittel landen jährlich auf Mülldeponien. Insgesamt werden etwa 17 Prozent aller produzierten Nahrungsmittel vergeudet.

Den größten Anteil der Abfälle nehmen Obst und Gemüse mit 35 Prozent ein, den geringsten Anteil haben Fleisch- und Fischwaren. Sogar Getränke haben einen zwölf prozentigen Beitrag. Dementsprechend werden viele frische Lebensmittel entsorgt, aber auch bereits fertige Mahlzeiten werden zu oft weggeworfen.

Außerdem kommt hinzu, dass die meisten Nahrungsabfälle auf Deponien entsorgt oder verbrannt werden, das heißt, es findet nur bei weniger als der Hälfte der Abfälle eine weitere Verwendung statt, wie beispielsweise für Biogas, Kompost oder Tierfutter.

Diese Verschwendung bewirkt einen enormen Geldverlust von ungefähr 822 Milliarden Euro. Weitere Folgen sind die Verschwendung von Ressourcen bei der Produktion und dem Transport von Lebensmitteln, die letztendlich im Müll landen, wie Energie, Wasser, Ackerflächen und einen unnötigen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Des Weiteren werden nutzlos Dünge- und Pflanzenschutzmittel verbraucht.

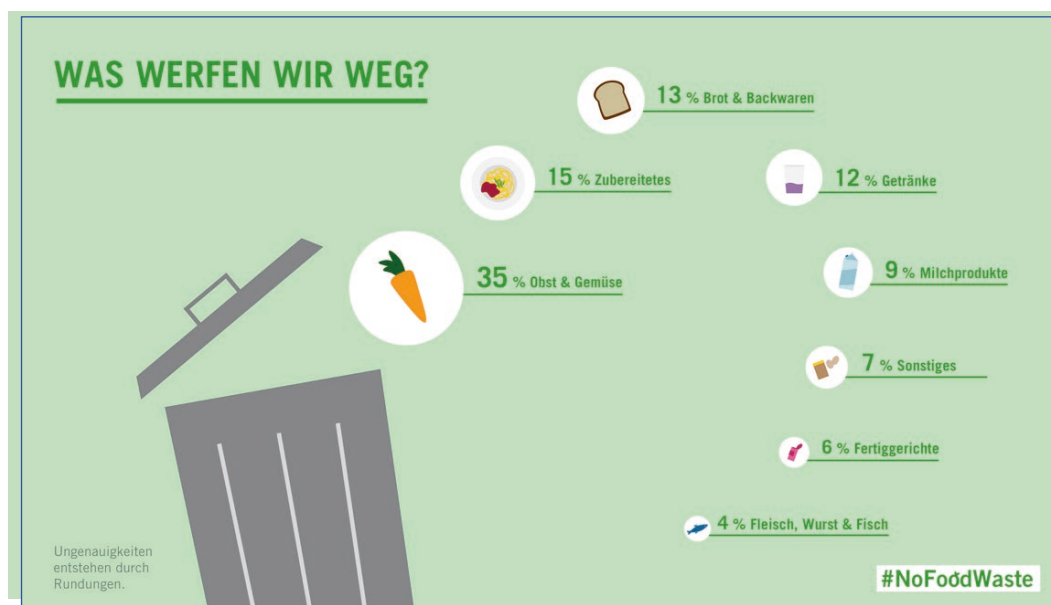


# W

Doch was kann jeder Einzelne dagegen tun? Die Verschwendung von Lebensmitteln im Haushalt ist ganz einfach zu vermeiden. Zunächst einmal sollten nur so viele Lebensmittel, besonders Produkte mit geringen Mindesthaltbarkeitsdaten, gekauft werden, wie verbraucht werden können. Für den Fall, doch einmal zu viel gekauft zu haben, besteht die Möglichkeit, die Lebensmittel einzufrieren und sie ein anderes Mal zu verwenden. Wenn beim Einkauf im Regal Lebensmittel liegen, die nicht dem Standard entsprechen, beispielsweise ein Apfel mit Stellen oder eine krumme Gurke, sollte nicht zurückgeschreckt werden. Diese werden nicht gerne gekauft und landen im Müll, obwohl sie nicht weniger gut schmecken. Eine weitere Möglichkeit ist zum Beispiel in einem Restaurant bei nicht aufgegessenen Speisen nach einer Mitnahme des Gerichts zu fragen. Die meisten Abfälle entstehen zwar in den Haushalten, dennoch muss sich auch etwas in der Industrie ändern, um dieses Problem zu vermindern. Supermärkte könnten die übrig gebliebenen Lebensmittel an Tafeln und Bedürftige spenden, so wie es bereits in Frankreich seit 2015 Pflicht ist. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sich die Supermärkte und Gastronomiebetriebe an Organisationen und Projekten beteiligen. Erwägenswert ist die App „Too Good to Go“, bei der Selbstabholer mit Restaurants und Geschäften verbunden werden, die überschüssige Lebensmittel für einen vergünstigten Preis zur Verfügung stellen. Zudem ist die Initiative „Foodsharing“, in der geschulte „Foodsaver“ Nahrungsmittel, welche nicht mehr verkauft werden, direkt im Betrieb abholen. Lebensmittel sind wertvolle Ressourcen, die nicht im Abfall landen sollten. Moralisch ist eine solche Verschwendung nicht vertretbar und Nahrungsmittel gelten als Verzehrprodukt, nicht als mögliches Wegwerfprodukt.

# #NOFOODWASTE

# WAS KÖNNEN WIR DO?!?





# DAS LEBEN DER FRAU



INMITTEN  
DES  
IRANS

## **Sie sei ins Koma gefallen und dann im Krankenhaus verstorben. So lautet die offizielle Aussage der iranischen Polizei über den Tod von Mahsa Amini, die am 13. September, drei Tage bevor sie verstarb, von der iranischen Sittenpolizei festgenommen worden ist.**

Der Grund: Die 22-jährige Kurdin hat ihr Kopftuch nicht regelkonform getragen. Ihrem Bruder wurde nach der Festnahme mitgeteilt, Mahsa werde zu einem „Aufklärungs- und Orientierungskurs“ in die Zentrale der Sittenpolizei gebracht, doch erfuhr er kurz danach, sie sei ins Krankenhaus gebracht worden. Während er auf seine Schwester gewartet hat, will er mehrere Frauen schreien gehört haben, die kurz danach mit den Worten „Sie haben da drin jemanden umgebracht“, das Polizeigebäude verließen. Seit diesem Tag kommt es im Iran und überall auf der Welt täglich zu Protesten tausender Menschen. Diese Proteste finden in Form von Demonstrationen, aber auch durch radikalere Aktionen statt. Hiermit soll zum einen Gerechtigkeit für Amini erlangt werden und zum anderen die tägliche Diskriminierung der Frau, beispielsweise durch ihren Ehemann, dem sie sich unterzuordnen hat, kritisiert werden. Des Weiteren kursieren besonders in den sozialen Medien viele Videos, in denen Frauen sich als Protest entweder die Haare abschneiden oder ihre Kopftücher verbrennen. Dies soll ihre innere Freiheit verdeutlichen. Eine Freiheit, die im Leben iranischer Frauen nur sehr selten zu finden ist. Seit der Islamischen Revolution im Jahr 1979 ist das Tragen eines Kopftuches und weiter Kleidung für die Frauen gesetzlich festgehalten. Verstößt eine Frau gegen dieses Gesetz, muss sie mit öffentlichen Rügen, Geldstrafen oder Verhandlungen rechnen, welche, wie man am Fall Mahsa Amini erkennt, schlimmstenfalls tödlich für sie enden kön-

nen. Begründet wird dieser Zwang mit der Gefahr, Männer könnten sonst verführt werden. Das Kopftuch sei somit laut dem Regime in erster Linie dafür da, um die Frauen zu schützen. Jedoch ist die eigentliche Intention der von Männern dominierten Regierung des Irans eine andere. Das Kopftuch verdeutlicht die Rolle der Frau in der Gesellschaft. Sie ist unsichtbar und hat sich dem Mann unterzuordnen.

Mittlerweile geht es bei den Demonstrationen um noch viel mehr, als um die Erlangung von Gerechtigkeit für Mahsa Amini. Es hat sich zu einem Protest gegen die Prinzipien des Regimes entwickelt. Prinzipien, die unter anderem die im Gesetz festgehaltene Diskriminierung der Frau in der Gesellschaft beinhalten und somit das Leben dieser Iranerinnen enorm einschränken. Während der noch immer andauernden Proteste hat sich die Angst und Trauer der Menschen in Wut verwandelt. Sie wollen die diskriminierenden, konservativen Gesetze des Regimes offen bekämpfen und eine Änderung dieser erlangen. Dabei stoßen sie allerdings auf viel Gegenwehr einer Regierung, die das Ziel verfolgt, ihre Macht auch in Zukunft ausüben zu können. Diese Gegenwehr erschwert Proteste zwar, doch führt längst nicht zur Aufgabe der Menschen. Im Gegenteil. Mit jedem Protestierenden, der aufgrund seiner Meinungsäußerung gegen das Regime verhaftet und misshandelt worden ist, schließen sich weitere Menschen den Demonstrationen an. Mittlerweile können sie von niemandem mehr ignoriert werden und sind überall auf der Welt zu finden.

→



Es handelt sich um einen gewaltlosen Widerstand, auf den mit grausamen Taten reagiert wird. Am 8. Dezember hat die Gegenwehr des Staates ihren bisherigen Höhepunkt erreicht. Seit dem Beginn der Massenproteste vor beinahe drei Monaten ist es zu einer ersten Hinrichtung gekommen. Bei dem Opfer handelt es sich um einen Demonstranten, der bereits Ende September verhaftet und dann aufgrund seiner „Kriegsführung gegen Gott“ zum Tode verurteilt worden ist. Diese „Kriegsführung“ habe darin bestanden, Schrecken auf den Straßen zu verbreiten. Nachdem bereits die erste Hinrichtung auf großes Erschrecken in der Welt gestoßen ist, folgte sogleich die nächste. Majidreza Rahnavard, einem weiteren Demonstranten, wird ebenfalls die „Feindschaft zu Gott“ vorgeworfen. Da es sich im iranischen Rechtssystem bei diesem Verbrechen um eines handelt, auf das die Todesstrafe steht, besteht für den Staat keine Notwendigkeit die Hinrichtungen zu erklären. Bezüglich der Verhandlungen vor Gericht muss man allerdings festhalten, dass die Vermutung besteht, das Geständnis der beiden Männer sei durch Folter erzwungen worden. Belegt soll das durch ein Video sein, auf dem Majidreza Rahnavard vor Gericht mit einer Schlinge um den linken Arm zu sehen ist, die auf eine vorhergegangene Folter schließen lässt. Der Unterschied zur ersten Hinrichtung ist, dass diese öffentlich stattgefunden hat. Der Gesellschaft sollte damit verdeutlicht werden, welche Konsequenzen ihr Handeln hat und sie vor weiteren Demonstrationen abschrecken. Wenn man allerdings bedenkt, dass die Proteste nicht auf

den Iran beschränkt sind, sondern auch das Ausland und Menschenrechtsorganisationen wie Amnesty International die Entwicklungen des Irans zu beeinflussen versuchen, ist zu erwarten, dass die Hinrichtungen für noch mehr Aufmerksamkeit und damit für noch mehr Gegenwehr sorgen werden. Laut Amnesty International gibt es Belege, dass bereits 20 weitere Hinrichtungen im Iran geplant seien. Es muss sich hier vor Augen geführt werden, dass es sich um Menschen handelt, die versucht haben, die Stellung der Frau in der iranischen Gesellschaft zu verbessern und Gleichberechtigung zu erlangen. Das hat sie jetzt jedoch das Leben gekostet und zu einem weiteren Opfer des Regimes werden lassen.

Um den Menschen im Iran helfen zu können, sind konkrete Maßnahmen nötig. Eine Verurteilung der Hinrichtungen ist zwar vollkommen zu unterstützen, doch wird das den Menschen des Landes nicht weiterhelfen. Die EU hat sich dazu entschieden, mit Sanktionen gegen führende Vertreter des iranischen Systems vorzugehen. Hierbei kann es sich allerdings lediglich um einen Anfang handeln. Der Anfang eines Planes, der das Leben im Iran zu einem lebenswerten macht, in welchem das Recht nicht abhängig vom Geschlecht ist und Demonstranten sich nicht vor Hinrichtungen fürchten müssen. Bis diese Situation eintritt, wird allerdings noch sehr viel Zeit vergehen. Zeit, die die Frauen im Iran und alle Demonstrierenden nicht haben und während derer es zu vielen weiteren Todesfällen kommen wird, die die Situation weiter zuspitzen.

*Text: Alena Dittrich*



FOTO: ARTIN BAKHAN



FOTO: MOREN HSU

# KULTUR

- Der harte Kampf gegen HIV
- Die Zerstörung des Selbstwertgefühls
- Das Gleichgewicht aus Schule und Leben
- Nobelpreise



A row of school lockers in various colors: red, white, blue, black, orange, and grey. Each locker has a silver handle and a small rectangular slot at the top. The word "RELLES" is written in large, white, sans-serif capital letters across the middle of the image.

# RELLES



# DER HARTE KAMPF GEGEN

# HIV



Am 01.12 denken die meisten vermutlich daran, dass das einzig wirklich Besondere am Tag ist, dass sie nun das erste Türchen ihres Adventskalenders öffnen können. Doch eine weitaus wichtigere Bedeutung des Tages wird oft vergessen und von der Öffentlichkeit mit weniger Aufmerksamkeit behandelt als nötig wäre. Am 01.12 ist Welt-AIDS-

Tag. Doch was bedeutet das? Was ist AIDS?

AIDS ist eine Krankheit, die u.a beim Geschlechtsverkehr, aber auch beim Drogenkonsum mit beispielsweise kontaminierten Spritzen übertragen werden kann.

*Text: Lena Rimek*



Wird man mit dieser Krankheit infiziert, heißt sie im Grundstadium jedoch erstmal gar nicht Aids, sondern HIV. HIV steht für „Human Immunodeficiency Virus“. Übersetzt bedeutet das soviel wie „Humanes Immunschwächevirus“. Das HI-Virus greift Zellen der Immunabwehr an und schädigt diese so. In diesem Stadium ist das Immunsystem weitestgehend geschwächt und kann nur noch begrenzt gegen Krankheiten vorgehen. Wird das HI-Virus an diesem Punkt erkannt, so sollte die Krankheit möglichst schnell mit Medikamenten behandelt werden, um weitere Schäden am Immunsystem zu vermeiden. Je weniger Zeit zwischen der Infektion und der Erkennung hierbei vergehen, desto höher sind die Chancen, dass sich die Krankheit weniger stark auf den Körper auswirkt.



Schlägt diese Therapie jedoch fehl oder wird die Krankheit nicht schnell genug erkannt, so ist das Immunsystem so stark eingeschränkt, dass es nicht weiter gegen lebensbedrohliche Krankheiten vorgehen kann. Ab diesem Zeitpunkt spricht man dann von AIDS. AIDS steht für „Acquired Immunodeficiency Syndrome“. Übersetzt heißt das „Erworbenes Immunschwächesyndrom“. Der Zeitraum nach der Infektion bis man endgültig von AIDS sprechen kann, variiert stark je nach Patient und kann wenige Monate bis zu über 15 Jahre andauern. Nach dem endgültigen AIDS-Ausbruch ist das Immunsystem so irreversibel geschädigt, dass die Lebensdauer ohne Behandlung lediglich wenige Monate bis drei Jahre beträgt. Heutzutage ist HIV jedoch dank moderner Medizin gut behandelbar und die Viruslast im Körper kann unter Kontrolle gehalten werden, sodass die Lebenserwartungen stark gestiegen sind.

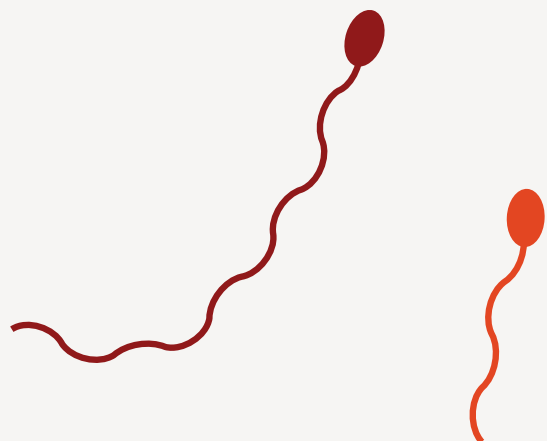
Direkt nach einer Infektion treten meist Symptome einer einfachen Erkältung aus wie Fieber, Hautausschlag, Müdigkeit oder auch Kopfschmerzen. Aufgrund dieser irreführenden Symptome wird das Virus oft nicht frühzeitig erkannt und somit weiter verbreitet, da insbesondere Patienten im Frühstadium besonders leicht die Krankheit übertragen.

Um sich vor dem HI-Virus zu schützen, sollte man etwa beim Sex Kondome verwenden.

**„WIRD MAN MIT DIESER  
KRANKHEIT INFIZIERT,  
HEIßT SIE IM  
GRUNDSTADIUM JEDOCH  
ERSTMAL GAR NICHT AIDS,  
SONDERN HIV.“**

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass HIV die Patienten nicht mehr aufhält, am Leben teilzunehmen und sie mit Behandlung genauso alt werden können wie nicht erkrankte Menschen. Weltweit leben heute etwa 38 Millionen Menschen mit HIV, davon 90.000 in Deutschland (Stand: 2020 nach RKI). Trotz dessen, dass HIV mittlerweile die wohl bekannteste sexuell übertragbare Krankheit ist, ist die Aufklärungsrate gerade in ärmeren Ländern sehr gering, weshalb noch immer viele Menschen nicht Bescheid wissen sich und infizieren. Auch die Behandlung kann in vielen Fällen nicht voll gewährleistet werden, sodass etwa ein Viertel der Infizierten weltweit keinen Zugang zu Medikamenten hat und 2021 weltweit 650.000 Menschen an den Folgen der HIV beziehungsweise AIDS-Erkrankung verstorben sind. Es besteht also noch heute Aufklärungsbedarf und die Krankheit sollte auch weiterhin nicht unterschätzt werden.

→





## **„DIE ÄLTESTEN NACHGEWIESENEN INFEKTIONEN STAMMEN AUS DEN JAHREN 1959 UND 1960.“**

Der Irrtum, HIV sei eine Krankheit, die sich lediglich unter Homosexuellen und in der Drogenszene verbreite, ist weit verbreitet, jedoch längst widerlegt. Ursprünglich übertrug sich das Virus schon vor etwas über hundert Jahren erstmals von Tieren auf den Menschen. Die ältesten nachgewiesenen Infektionen stammen aus den Jahren 1959 und 1960 aus Léopoldville, dem heutigen Kinshasa, Hauptstadt der Demokratischen Republik Kongo. Von dort aus verbreitete sich das Virus dann zunächst langsam, bis es sich schließlich 1960 weltweit ausbreitete. In den 1970er Jahren verbreitet es sich dann besonders schnell in der Schwulen-Szene, was zwar letztlich zur Entdeckung des Virus führte, jedoch auch zu dem Vorurteil, es sei eine homosexualitätsbedingte Immunschwäche. Seit den 1980er Jahren wird bereits an einem Impfstoff geforscht, jedoch bis heute ohne Erfolg, da das Virus extrem schnell

mutiert. Im Körper eines einzelnen infizierten Patienten entstehen jeden Tag mehr Virus-Varianten als jährlich Grippe-Varianten auf der ganzen Welt.

Heute wird HIV zum Glück immer weniger mit homosexuellen Vorurteilen in Verbindung gebracht und stattdessen mehr als das gesehen, was es eigentlich ist: eine sexuelle übertragbare Krankheit, die jeden treffen kann und für deren Ursprung niemand etwas kann.

Der Kampf gegen das Virus ist also hart, jedoch nicht ausweglos. Fakt ist auf jeden Fall, dass weiterhin Aufklärungsarbeit geleistet werden muss und die Forschung nicht aufhören darf, eine weitere Ausbreitung der Krankheit zu verhindern. Auch wenn sich die Situation vielleicht ausweglos anfühlt, so wird mit Hinblick auf die bereits geschaffenen Fortschritte klar, dass es definitiv Hoffnung auf eine Zukunft gibt, in der HIV vielleicht sogar heilbar ist.





# DIE ZERSTÖRUNG DES SELBSTWERT- GEFÜHLS





**„Ich bin nicht genug“, „Ich bin nicht hübsch genug“, „Ich bin nicht schlau genug“, „Ich bin nicht beliebt genug“, „Ich bin nicht fleißig genug“, „Ich bin nicht cool genug“, „Ich bin nicht gut genug“ – diese Sätze hat vermutlich jeder schonmal über sich selber gedacht. Warum ist das so? Warum denken so viele Menschen, dass sie nicht genug sind, wenn es doch jeder ist? Wie ist es möglich, sein eigenes Selbstwertgefühl aufzubauen?**

Wie ist es möglich, dass man in sozialen Kreisen ausgeschlossen wird, weil man vermeintliche Makel besitzt? Ständig werden das Aussehen und individuelle Charakterzüge kritisiert, weil viele glauben, sich behaupten zu müssen, aber muss man dafür andere ausgrenzen und beleidigen? Sollten wir uns nicht genau dafür schätzen, dass wir alle unterschiedlich sind und unterschiedlich aussehen? So viele ziehen sich zurück, weil sie ausgegrenzt wurden und keinen Anschluss finden. Für viele der Betroffenen fühlt es sich so an, als würde die ganze Welt sie hassen. Sie sind keine schlechten Menschen. Sie sind einfach in eine Gemeinschaft geraten, in der viele nicht wissen, wie man respektvoll miteinander umgeht und sich gegenseitig akzeptiert.

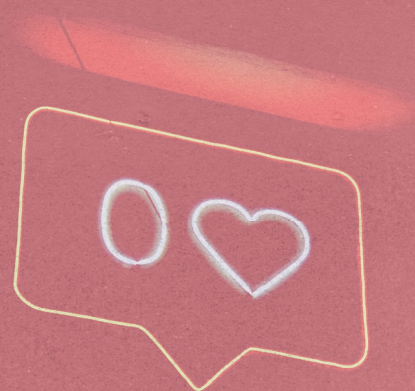
Wie ist es möglich, wenn man auf Social Media ständig gesagt bekommt, wie man sein Leben zu leben hat? Man soll viel Sport machen, produktiv sein, an seiner Figur arbeiten, gesund essen, bestimmte Produkte haben, einen Glow Up bekommen, früh aufstehen, sein Handy weglegen, dies machen, das lassen u.s.w. Man bekommt von so vielen Menschen gesagt, was man als einzelne Person machen soll, sodass es unmöglich wird, das alles zu schaffen. Das Ziel, gesund zu leben, scheitert und führt anstatt dessen zur Enttäuschung. Dabei kommt es nicht selten zur „fear of missing out“, bei

der man Angst hat, Ereignisse zu verpassen, von denen man denkt, dass sie das Leben verbessern. Niemand ist faul oder unproduktiv, wenn man nicht das Leben lebt, wie es einem auf Social Media, von vielen unterschiedlichen Menschen, vorgelebt wird. Jeder ist eine individuelle Person mit eigenen Interessen, der es nicht möglich ist, mehrere unterschiedliche Lebensstile als eine zu verbinden und auszuleben.

Wie ist es möglich, wenn man durch die Gesellschaft viel zu hohe Ansprüche an sich selbst hat, die es einem nie ermöglichen, zufrieden mit sich zu sein. Immer muss alles noch besser, schneller, höher, weiter gehen. „Werde besser in der Schule“, „Mache mehr Sport“, „Gehe öfter nach draußen“, „Kaufe dir bessere Klamotten“, „Suche dir mehr Freunde“, „Sonst bist du nicht gut genug“.

Jeder Betroffene kann stolz auf sich sein. Es ist schwer, stark zu bleiben, wenn es sich so anfühlt, als ob alles um sich herum zusammenbricht. Aber sie kämpfen immer weiter, bleiben in ihrem sozialen Kreis, trotz der Ausgrenzung und sind weiterhin auf Social Media aktiv. Sie verdienen jeden Respekt für ihre Stärke. Sie sind nicht alleine und werden von so vielen Menschen geliebt, denn sie sind genug.

*Text: Malin Bothmer*





# DAS GLEICHGEWICHT AUS



Wir alle kennen es, man ist mitten in der Klausurenphase und hat super viel um die Ohren. Man weiß, eigentlich müsste ich heute wirklich anfangen zu lernen, aber trotzdem kommt einem der Gedanke: „Später ist auch noch Zeit“, und nach einer Weile dann: „Morgen ist auch noch ein Tag“. Wir können uns nicht motivieren und schieben die

Aufgaben vor uns her. In solchen Momenten fallen einem immer tausende von Dingen ein, die man jetzt eher oder lieber machen würde als zu lernen oder seine Hausaufgaben zu erledigen. Und plötzlich ist die Zeit auf und davon und man muss auf den letzten Drücker den Tag oder die Nacht vor der Klausur lernen und hat enormen Stress dabei.

*Text: Lena Drenkwitz*

# KENNST DU DAS?!

Auch andersherum ist diese Situation bestimmt vielen bekannt. Man ist nur am Lernen und hat keine Zeit mehr für die schönen Dinge, die einem wichtig sind, wie seine Freunde zu treffen oder seinen Hobbys nachzugehen. Ein gutes Beispiel ist die Vorweihnachtszeit. Hier sind wir alle im Lernstress und kommen bei den ganzen Klausuren gar nicht dazu, etwas von der schönen Vorweihnachtszeit zu genießen. Selbst für das einfache „Mal nichts tun“ bleibt häufig keine Zeit und auch diese Zeit des Nichts-Tun ist so wichtig für unseren Körper, um neue Energie zu sammeln. Der Alltag verläuft meistens so: Man steht früh auf und ist bis mittags oder nachmittags in der Schule, man kommt nach Hause und macht eine kurze Pause, weil man zu kaputt ist. Danach setzt man sich wieder an den Schreibtisch oder an den Esstisch, eben an den Ort, an dem man sich am besten konzentrieren kann und fängt an, etwas für die Schule zu erledigen. Häufig vergisst man dabei die Zeit und irgendwann bemerkt man, es ist schon Abend und man hat noch nichts anderes gemacht, außer etwas für die Schule. Dann geht man schlafen, ab und zu legt man sogar noch eine Nachtschicht ein, wenn man nicht alles geschafft hat, was man schaffen musste oder wollte.

Eine der beiden geschilderten Situation ist wohl den meisten von euch bekannt. Aber warum geht es uns allen ähnlich und warum finden wir keine richtige Balance zwischen Schule und unserer Freizeit bzw. unserem Privatleben? Die meisten Schüler priorisieren dabei, was ihnen wichtiger erscheint und vernachlässigen dadurch extrem das andere.

Bei den meisten heißt es also entweder oder. Muss das so sein? Gibt es nicht eine Möglichkeit das zu ändern, wir können doch nicht Jahre unseres Lebens so verbringen? Wo bleiben die Freude und der Spaß? Eigentlich stehen wir egal bei welchem Szenario unter enormen Druck und Stress. Wie können wir das also ändern?

Ihr habt bestimmt schonmal von dem Begriff „Work-Life-Balance“ gehört. Der Begriff bedeutet auf Deutsch übersetzt „Arbeit-Leben-Gleichgewicht“, also einfach gesagt, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und dem Leben herzustellen. Doch wie soll das gehen?

Zum einen sollte einem klar werden, dass Schule nicht das Wichtigste im Leben ist und man durch Noten nicht definiert wird. Es wird immer jemanden geben, der besser ist als man selbst und das ist auch gut so, denn ein Leben ohne Konkurrenz wäre doch langweilig. Man hätte keinen Ansporn besser zu werden und keine Motivation, sich zu verbessern. Also wenn man mal eine schlechte Note schreibt, dann ist das nicht der Untergang der Welt, das Ganze sollte sich nur einfach nicht zu oft wiederholen. Rückschläge und Misserfolge gehören im Leben dazu und man muss lernen, mit diesen umzugehen. Später in der Arbeitswelt oder im Studium wird es euch mit Sicherheit auch einmal so gehen. Ihr werdet auch nicht immer alles perfekt machen und im Studium auch nicht immer die besten Noten erzielen.

Zum anderen muss einem bewusst werden, dass das Leben auch nicht nur aus Spaß besteht und wenn wir was erreichen wollen, dann müssen wir dafür auch arbeiten. Niemandem wird der Traumjob ohne Arbeit vor die Füße fallen.

→









FOTO: NYTIMES



est. 1901



# NOBEL PREISE



Stockholm – Am 10.12.2022 ist es wieder soweit. In Stockholm werden die 121-ten Nobelpreise verliehen. Die Bekanntgabe der Preisträger hat bereits in den frühen Oktoberwochen diesen Jahres stattgefunden. Bei dem Nobelpreis handelt es sich um eine der höchsten Auszeichnungen für außerordentliche Leistungen in den Bereichen Medizin, Physik, Chemie, Literatur, Frieden und Wirtschaft. Das Preisgeld für den Nobelpreis liegt bei 10 Millionen schwedischen Kronen, was in etwa 980.000€ entspricht.

*Text: Lena Rimek*



Den diesjährigen Medizin-Nobelpreis erhielt der Schwede Svante Pääbo, welcher für seine Leistungen im Bereich der Paläogenetik ausgezeichnet wird. Bei der Paläogenetik handelt es sich um einen Teilbereich der Genetik, der sich mit den genetischen Überresten von fossilen und prähistorischen Organismen beschäftigt. In diesem Feld gelang es ihm und seinem Team beispielsweise das Neandertaler-Genom, also die genetischen Erbinformationen der Neandertaler, nahezu vollständig zu entschlüsseln. Er gilt mittlerweile als Pionier seines Fachbereichs.

Der Physik-Nobelpreis ging an ein Forscherteam bestehend aus dem Franzosen Alain Aspect, dem Amerikaner John F. Clauser und dem Österreicher Anton Zeilinger für ihre Fortschritte auf dem Gebiet der Quantenmechanischen- und Quantentechnischenforschung. Durch ihre Erkenntnisse gibt es Lichtblicke auf eine Zukunft mit komplexeren quantenkommunikationstechnischen Möglichkeiten, die vollkommen neue technische Möglichkeiten öffnen.

Den Nobelpreis für Chemie erhielten in diesem Jahr die Amerikaner Carolyn Bertozzi und Barry Sharpless sowie der Däne Morten Meldal, für die Entwicklung der sogenannten Click-Chemie, bei der es möglich ist, schnell und zielgerichtet Zielmoleküle aus kleineren Einheiten zu synthetisieren, verliehen. Für Barry Sharpless ist es bereits der zweite Nobelpreis.

Die diesjährige Literaturnobelpreisträgerin heißt Annie Ernaux und kommt aus Frankreich. Ausgezeichnet wird sie „für den Mut und die klinische Schärfe, mit der sie die Wurzeln der Entfremdungen und kollektiven Fesseln der persönlichen Erinnerung aufdeckt“, so die Schwedische Akademie.

Der Friedensnobelpreis wird dieses Jahr an Ales Bialiatski aus Belarus, die Organisation „Memorial“ aus Russland sowie die Organisation „Center for Civil Liberties“ verliehen. Sie erhielten diese Auszeichnung für ihren beständigen Kampf gegen die Verletzungen der Bürgerrechte in ihren Heimatländern.

Der Wirtschaftsnobelpreis diesen Jahres wird verliehen an die US-Amerikaner Ben Bernanke, Douglas Diamond und Phillip Dybvig. Sie wurden ausgezeichnet für die Entwicklung einer neuen Auktionstheorie, die den finanziellen Wert nicht mehr an die erste Stelle von Auktionen setzt.

Im Gegensatz zu den anderen Nobelpreisen handelt es sich bei dem Wirtschaftsnobelpreis jedoch nicht um einen „echten“ Nobelpreis, da dieser nicht auf das Testament des Gründers Alfred Nobel zurückgeht, sondern er erst nachträglich im Jahr 1969 ergänzt wurde.

Die Verleihung der Nobelpreise findet, wie jedes Jahr, am 10. Dezember in Stockholm statt, da es sich bei diesem Datum um den Todestag von Alfred Nobel handelt. Der Friedensnobelpreis wird in Oslo verliehen.





FOTO: LUKASZ RAWA

# DIES &

- Alben, die jeder kennen sollte
- Die Top 10
- Rezepte für die Weihnachtszeit
- Books
- How to learn an instrument
- Filmzitate, die jede:r kennt



R. DAS

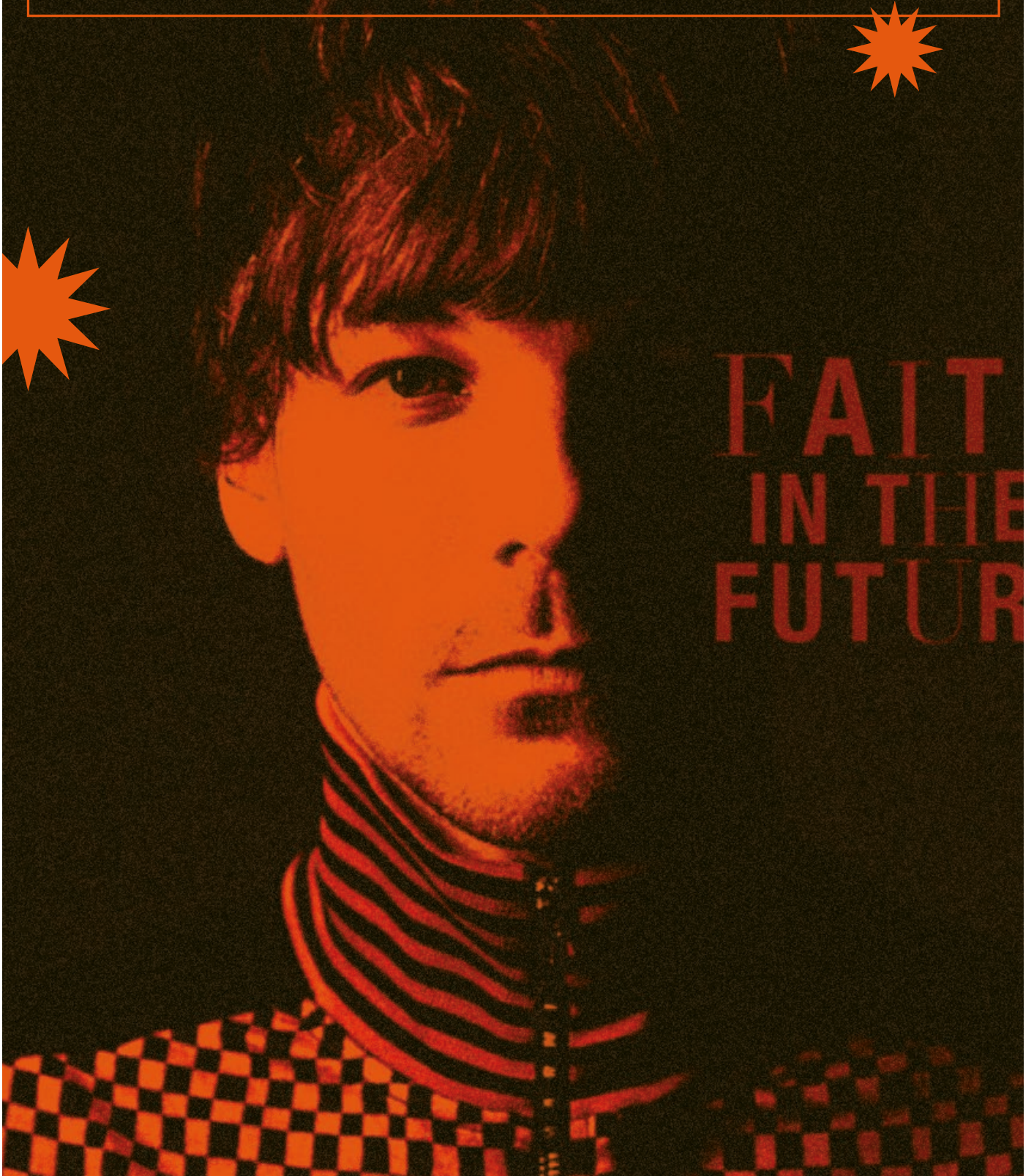


# **ALBEN,**

**DIE JEDER KENNEN SOLLTE**



**FAIT  
IN THE  
FUTUR**





Am 30. November war es endlich wieder soweit; dank #spotifywrapped2022 wussten wir alle darüber Bescheid, welche Sänger und Bands dieses Jahr bei uns auf und ab liefen. Egal ob The Weekend, BTS, Beyoncé, Nicki Minaj oder Harry Styles – die meisten Namen sind jedem ein Begriff und bleiben jedes Jahr in den Top 5 der treuesten Fans. Wir wollen euch deshalb ein paar Geheimtipps geben, und Alben vorstellen, die nur wenige (zu Unrecht) kennen, die frisch released wurden oder die alte Klassiker sind und es trotzdem verdient haben, in eurem #spotifywrapped2023 zu erscheinen!

**Text: Finja Rimek, Ameer Hotaky & Malin Bothmer**



Cavetown alias Robin Skinner ist zurück mit seinem neuen Album *worm food*. In seinen 13 Songs schreibt der Indie-Pop Singer/Songwriter mit illustrativem Geschichtenerzählen über Themen wie Liebe, persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung.

Der eher ruhige Song *better* beispielsweise behandelt das Thema, wie man äußerlich und auf seine Mitmenschen okay wirkt, aber mit innerlichen Konflikten zu kämpfen hat.

Während das Album überwiegend aus sanften und entspannenden Songs besteht, überzeugen die schnelleren und rockigeren Songs wie *heart attack* oder *a kind thing to do (feat. Vic Fuentes)*, da sie dennoch mit Cavetowns Indie/Alternative Genre im Einklang stehen.

Besonders an diesem Album ist die Mischung aus Künstlern verschiedener Genres, die im Album mitwirken.

*Worm food* ist ein gelungenes Album von Cavetown, dem vor allem die mitwirkenden Musiker verschiedener Musikgenres einen neuen Touch verleihen.



Alle, die gerne deutschen Indie-Pop hören, sollten einmal in *golden hour* von JEREMIAS Reinhören. Die Band wurde 2018 in Hannover gegründet und veröffentlichte mit *golden hour* im Mai 2021 ihr Debütalbum. Da die vier Mitglieder der Band um die 20 Jahre alt sind, stoßen viele ihrer Gedanken und Gefühle gerade bei jungem Publikum auf Verständnis. Sie schaffen es, Sehnsucht, Liebe und Freundschaft mit großer Leichtigkeit rüberzubringen. Die Musik ist tanz- und mitsingbar, groovy und modern. Bei Songs wie *golden hour* oder *paris* denkt man direkt an einen Sommerabend am Lagerfeuer mit Freunden, während melancholischere Tracks wie *einfach* oder *sorry* Zweifel und Ängste thematisieren und vor allem das Gesangstalent des Frontsängers Jeremias Heimbach unter Beweis stellen (sehr zu empfehlen ist daher auch die Live-Version von *sorry*).

*Golden hour* ist immer noch ein Geheimtipp für alle, die Lust auf leichte Musik haben, die Spaß macht und Lebensfreude vermittelt.





*Faith In The Future* ist das langersehnte zweite Studioalbum des britischen Sängers Louis Tomlinson und erschien am 11. November 2022. Louis tat sich dafür mit Songwritern aus der ganzen Welt zusammen, um möglichst authentische Lyrics zu schreiben und für klangliche Dynamik zu sorgen. Das Album entstand mit der Intention, für besondere Livemomente bei der kommenden Faith In The Future World Tour 2023 zu sorgen, die in Europa und Nord Amerika bereits ausverkauft ist. Mit dem ersten Song *The Greatest* dürfte Louis das auch gelingen, der Titel steckt voller Euphorie und feiert die Freundschaft und das Leben. Titel wie *Written All Over Your Face* und *Out Of My System* haben großes Ohrwurmpotenzial und lassen sich ausgezeichnet im Auto mitsingen. Louis überzeugt jedoch, genau wie in seinem Debütalbum *Walls*, besonders mit seinem ehrlichen Songwriting. In seinem Lied *Common People* singt er über seine bescheidene Kindheit in England, während in *Chicago* und *That's The Way Love Goes* die ganz großen Gefühle und Herzschmerz angesprochen werden.

*Faith In The Future* ist ein authentisches, tiefgründiges Album, mit dem sich jeder leicht identifizieren kann und das vor allem Fans von Oasis und Kings of Leon gefallen wird.



*Blue Weekend* ist bereits das dritte Studioalbum der britischen Alternative/ Rockband Wolf Alice und erschien am 4. Juni 2021. Es überzeugt insbesondere durch hohe klangliche Abwechslung und die Stimme der Frontsängerin Ellie Rowsell, die unter die Haut geht. Die erste Single *The Last Man On The Earth* erinnert an den Stil eines gewissen David Bowie, während rockigere Songs mit E-Gitarre wie *Smile* oder *All The Greatest Hits* Fans von Catfish and the Bottlemen gefallen werden. Als Opener der Love On Tour von Harry Styles in Europa konnten Wolf Alice außerdem als charakterstarke Liveband überzeugen, die auch langsamere Titel wie *Safe from Heartbreak (if you never fall in love)* nicht vergessen lassen. Alle, die jetzt auf eine Mischung aus extravaganter Stimme, Bass, E-Gitarre und den unbeschreiblichen „Wolf-Alice-Vibe“ gespannt sind, sollten in *Blue Weekend* reinhören.



Taylor Swift hat im vergangenen Monat mit dem Verkauf ihrer im kommenden Jahr stattfindenden Tour auf sich aufmerksam gemacht. Geschätzte 14 Millionen Menschen haben Ticketmaster zum Erliegen gebracht. Die amerikanische Sängerin ist schon lange kein Geheimtipp mehr, ihr Album *folklore* scheint jedoch nur ihren Fans bekannt zu sein. Es erschien am 18. August 2020 und schlägt ganz neue Töne an, die fern vom Radioprogramm und Mainstream liegen. Taylor verarbeitet darin, wie so oft, gescheiterte Beziehungen aber auch starke Selbstzweifel und die Schattenseiten der Musikindustrie. Titel wie *betty*, *illicit affairs* oder *the last great american dynasty* beweisen ihr Talent dafür, Geschichten zu erzählen, während Lieder wie *my tears ricochet* so viele Metaphern und tiefere Bedeutungen haben, dass es sich lohnt, ganz genau die Texte mitzulesen und sich aktiv dafür Zeit zu nehmen, Musik zu hören.

*Folklore* ist für alle, die textlastige, aber trotzdem harmonische und berührende Musik mögen, die zum Nachdenken anregt.



*Rumours* erschien bereits im Jahr 1977 und ist das erfolgreichste Album der Rockband Fleetwood Mac. Es zählt mit 40 Millionen verkauften Exemplaren zu den weltweit erfolgreichsten Alben, wurde mit einem Grammy ausgezeichnet und belegte in den Top 500 Alben aller Zeiten des Rolling Stone Magazines im Jahr 2020 den 7. Platz. Ein Klassiker, der in jeden Plattenschränk gehört. *Rumours* entstand jedoch in einer schweren Zeit, die für Fleetwood Mac von Beziehungskrisen und Konflikten innerhalb der Band geprägt war. Songs wie *Dreams*, *The Chain* und *Go Your Own Way* hört man noch heute oft im Radio, und dürften vielleicht auch der jüngeren Generation ein Begriff sein. Fast alle Songs spielen jedoch auf die bereits erwähnten Spannungen innerhalb der Band an. So auch der Titel *Songbird*, geschrieben von der kürzlich verstorbenen Christine McVie, der die Band wieder verbinden sollte.

*Rumours* hat die Musikwelt bis heute geprägt und überzeugt vor allem durch ehrliche Texte und emotionale musikalische Untermalung.



# DIE TOP 10





Weihnachten steht kurz vor der Tür und es ist die perfekte Zeit, sich zu Hause gemütlich einen Film anzuschauen. Doch welche Filme muss man unbedingt gesehen haben? Ich habe meine Top 10 Lieblings-Weihnachtsfilme aufgelistet.

*Text: Marie Lilian Behm*

## Wie der Grinch Weihnachten gestohlen hat

Der Grinch ist eine grüne Kreatur, die in einer Höhle außerhalb von Whoville lebt. Er verabscheut die Weihnachtszeit und möchte den Bewohnern von Whoville das Fest verderben. Doch als eines Tages die achtjährige Cindy Lou das Geheimnis des Grinchs herausfindet, möchte sie ihm helfen und vor allem das Weihnachtsfest retten.

Wer streamt es? z.B. Netflix und Magenta TV



## Kevin allein zu Hause

Die Familie McAllister hat vor, diese Weihnachten in Frankreich zu verbringen. Der Tag der Abreise verlief jedoch total hektisch und sie vergessen den achtjährigen Kevin zu Hause. Kevin war froh, das Haus für sich allein zu haben. Doch als er hörte, wie zwei Banditen planen, das angeblich unbewohnte Haus der Familie auszurauben, bereitet Kevin sich vor, sein zu Hause zu verteidigen.

Wer streamt es? Disney+





## Fröhliche Weihnachten

Der neunjährige Ralphie wünscht sich nur eins zu Weihnachten: ein Red Rider Karabiner Luftgewehr mit eingebauten Kompass. Doch alles, was er über seinen Wunsch zu hören bekommt, ist: „Du schießt dir noch dein Auge aus“. Doch Ralphie gibt seinen Wunsch nicht auf und versucht, seine Eltern zu überreden.

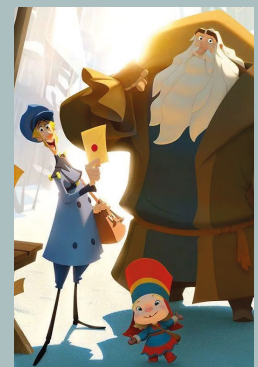
Wer streamt es? z.B. Prime Video



## Klaus

Auf der Postboten-Akademie war Jasper der schlechteste und faulste Schüler. Deswegen wurde er mit einer Aufgabe auf eine Insel in der Nähe des Nordpols geschickt. Er solle eine Poststelle eröffnen. Doch die Bewohner hatten andere Interessen als Briefe zu schreiben. Denn sie hatten schon einen jahrelangen Familienkonflikt. Doch als Jasper eines Tages das besondere Talent eines Einzelgängers entdeckte, kam ihm eine revolutionäre Idee, welche das Weihnachtsfest für immer veränderte.

Wer streamt es? Netflix



## Verrückte Weihnachten

Das Ehepaar will eigentlich dieses Jahr eine Auszeit von dem ganzen Weihnachtsstress nehmen und eine Reise machen. Doch als sich ihre Tochter fürs Weihnachtsfest ankündigt, verläuft das Weihnachtsfest ganz anders als gedacht.

Wer streamt es? z.B. Netflix, WOW, Sky Go



## Last Christmas

Um über die Runden zu kommen, arbeitet Kate als Elfe in einem Weihnachtsshop. Allgemein verläuft ihr Leben nicht wie gewünscht. Mal wieder wurde sie aus ihrer Wohnung geworfen und die Dates sind auch nicht wirklich gut. Doch als sie eines Tages Tom über den Weg läuft, veränderte sich ihr Leben schlagartig und es entwickelt sich eine Beziehung, die eigentlich gar nicht sein sollte.

Leihbar via Amazon für 1,99€



## Arthur Weihnachtsmann

Arthur, der jüngste Sohn der Familie Weihnachtsmann, arbeitet in der Poststelle des Familienunternehmens. Als der älteste Sohn Steve versucht, das Unternehmen an sich zu reißen um es dem Kapitalismus anzugleichen, gibt es Ärger in der Familie. Selbst Großvater Weihnachtsmann hat die Hoffnung verloren, nur Arthur nicht. Er versucht, seinen Bruder aufzuhalten und somit die Tradition des Weihnachtsfestes am Leben zu halten.

Wer streamt es? z.B. Netflix, WOW, Sky Go



## Schöne Bescherung

Clark Griswold hat den Plan, dieses Jahr das Fest mit seiner Familie ganz in Ruhe zu verbringen. Doch es verläuft alles anders als geplant, da er das Dach seines Hauses mit 25.000 Lichtern schmückte und es nun einer Fluglandebahn ähnelt. Die Weihnachtsbaumsuche verläuft auch nicht wie gewollt und dann steht auch noch sein Cousin Eddie mit seiner Familie unangemeldet vor der Haustür und sorgt für großen Wirbel.

Wer streamt es? z.B. Prime Video, RTL+, WOW, Sky Go



## The Christmas Chronicles

Die Geschwister Kate und Teddy Pierce versuchen, den Weihnachtsmann zu sehen und schmieden einen Plan, um ihn zu filmen. Als sie den Weihnachtsmann finden und ihm folgen, landen sie später als blinde Passagiere in seinem Schlitten. Als somit ihr eigentlicher Plan schief geht, erleben die Geschwister ein zauberhaftes Abenteuer, in dem sie dem Weihnachtsmann und seinen Elfen helfen, Weihnachten zu retten. (Es gibt bereits schon einen zweiten Teil.)

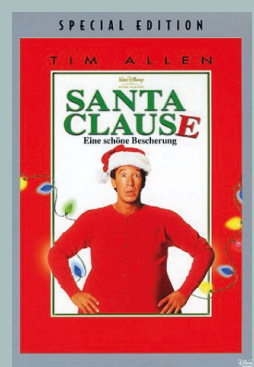
Wer streamt es? Netflix



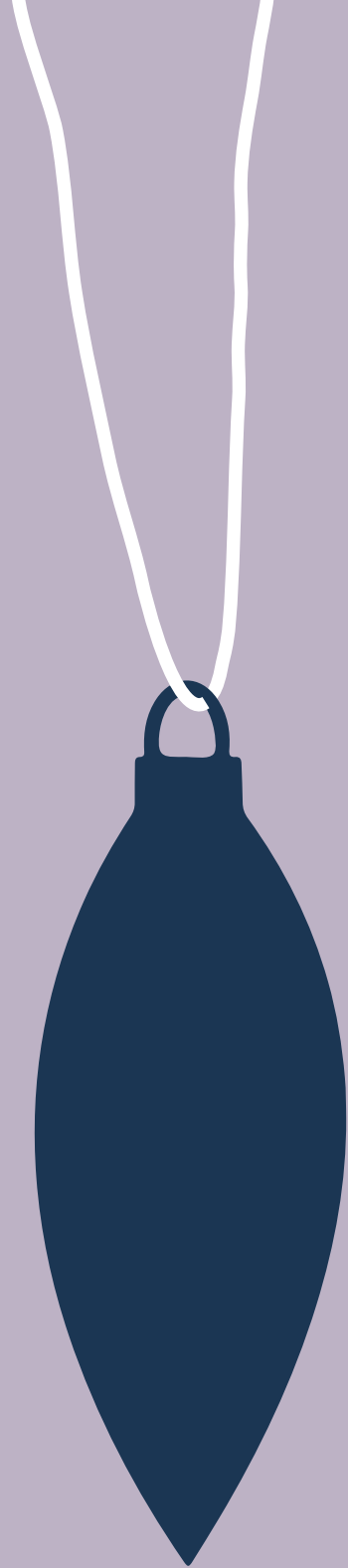
## Santa Clause – Eine schöne Bescherung

Als Scott seinen Sohn zu Bett bringen will, hören sie beide wie Santa Clause vom Dach fällt. Santa Clause verschwindet und es bleibt nur noch seine Kleidung über. Da Scott nur leicht bekleidet raus gegangen war und somit friert, zieht er Santas Kleidung an. Er wusste aber nicht, welche Folgen dies haben wird. Derjenige, der die Kleidung von Santa anzieht, wird der neue Santa Clause. Zusammen mit seinem Sohn Charlie fährt Scott in Santas Schlitten zum Nordpol, wo sie den Weihnachtself Bernard kennenlernen, der Scott alles beibringt. Somit beginnt ein zauberhaftes Abenteuer. (Es gibt bereits schon einen zweiten und dritten Teil)

Wer streamt es? z.B. Netflix, WOW, Sky Go







*Text: Elise Peters*

# REZEPTE ✨

*für die Weihnachtszeit*

ILLUSTRATION: HANNAH THIEL

## SPITZBUBEN

1. Mehl, Mandeln, Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermischen.
2. Gewürfelte Butter hinzufügen und mit den Händen verkneten.
3. Wasser hinzugeben und weiter kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.
5. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
6. Teig auf bemehlten Untergrund circa 2 mm dick ausrollen und Kreise ausstechen. Aus der Hälfte der Kreise in der Mitte einen weiteren Kreis ausstechen, sodass ein Ring entsteht.
7. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und circa 8-10 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.
8. Kreise mit Himbeermarmelade bestreichen und einen kleinen Rand lassen. Kreise aufsetzen und leicht andrücken oder Kreise und Ringe zusammensetzen und dann Marmelade in die Mulde füllen. Mit Puderzucker bestäuben.



## ZUTATEN:

- 250g Weizenmehl
- 50g gemahlene Mandeln
- 200g (pflanzliche) Butter
- 100g Zucker
- Prise Salz
- kaltes Wasser nach Bedarf
- 150g Himbeermarmelade
- 50g Zucker
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

## BLÄTTERTEIGTANNENBAUM

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Ersten Blätterteig ausrollen und mit Schokocreme/Nutella bestreichen. Zweiten Blätterteig ausrollen, auf den ersten legen und leicht andrücken.
3. Jeweils rechts und links von der kurzen Seite ein Quadrat am Rand ausschneiden, sodass in der Mitte ein Stamm entsteht. Von der anderen kurzen Seite jeweils rechts und links ein Dreieck ausschneiden, sodass in der Mitte eine Spitze entsteht und diese in circa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Mitte sollte hierbei ausgelassen werden und eine Breite von 4-5 cm haben.
4. Streifen jeweils zweimal eindrehen.
5. mit Ei oder Milch bestreichen.
6. Tannenbaum backen und mit Puderzucker bestäuben. Kalt oder warm verzehren.



## ZUTATEN:

- 2 Packungen Blätterteig
- Schokocreme/Nutella
- 1 Ei oder (pflanzliche) Milch
- etwas Puderzucker zum Bestäuben



BOOKS  
BOOKS

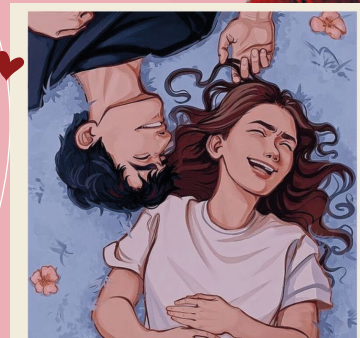
# DIE THEORETISCHE UNWAHRSCHEINLICHKEIT VON LIEBE

Ali Hazelwood

Olive ist eine Biologiewissenschaftlerin und durchlebt gerade ihr Promotion. In Olives Leben gibt es nicht viele Menschen, welche ihr nahe stehen, aber zu denen, die sie lieb hat, ist sie loyal und will nur das Beste für sie.

Das ist der Grund, weswegen sie abends in einem ansonsten verlassenem Korridor einen Wildfremden küsst, der sich am Ende als der von allen verabscheute Dr. Carlsen herausstellt. Diese Idee kam ihr nur in den Sinn, damit ihre beste Freundin Ahn ohne Schuldgefühle auf ein Date mit Olives Quasi-Ex Jeremy ausgehen kann. Durch diesen Kuss entsteht eine Fake-Beziehung zwischen Olive und Dr. Carlson.

Dieses Buch ist ein All-Time-Favorit von mir. Ich kann es nur jedem ans Herz legen, der eine Romanze lesen möchten, in welcher man sich verlieren kann und bei jedem Schritt mitfiebern wird. Das Buch ist perfekt für alle, die selbst Biologie Nerds sind.



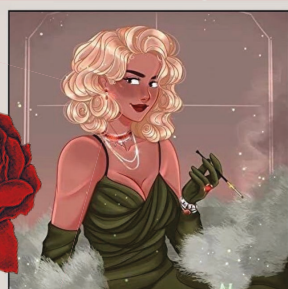
## The Love Hypothesis

Running time 384 pages

Directed by Ali Hazelwood

Produced by Bekrley Books

Starring Olive Smith and Adam Carlsen



## THE SEVEN HUSBANDS OF EVELYN HUGO 2017

Author: Taylor Jenkins Reid

Pages: 389

Stand-Alone

# DIE SIEBEN MÄNNER DER EVELYN HUGO

Von Taylor Jenkins Reid

Dieses Buch erzählt aus der Sicht von der Hollywood Schauspielerin Evelyn Hugo. Die Sicht wechselt zwischen einer Journalistin und Evelyn Hugo. Das Buch erzählt die Liebesgeschichte von Evelyn in den Fünfzigern und die Liebesgeschichte der Journalistin in der heutigen Zeit.

Das Buch beleuchtet die schönen und die schattigen Zeiten von den Fünfzigern. Es zu lesen, war eine Achterbahnfahrt an Gefühlen. Es war berausend und spannend, einen Blick hinter die Kulissen von Hollywood zu werfen.

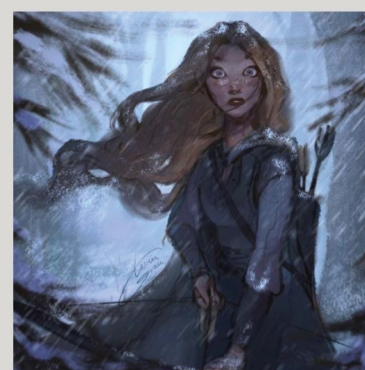
Ich empfehle jedem dieses Buch, der nichts gegen ein wenig Drama, Glanz und Glamour hat.

# DAS REICH DER SIEBEN HÖFE (DORNEN UND ROSEN)

Sarah J. Maas

Feyre lebt in Armut und um ihre Familie über den Winter zubringen, muss sie ihre Nahrung in der Wildnis jagen. Auf ihrer Jagd erlegte sie einen großen Bären, jenes beweist sich als großer Fehler. Sie tötete unbeabsichtigt einen Fae und muss nun diese Schuld mit ihrem Leben zurückzahlen. Um diese Schuld einzutreiben, kommt ein mysteriöser Fae in ihr Haus und fordert sie auf, mit zu ihm auf sein Land zu kommen.

Es könnte als moderne Version von Schöne und Biest bezeichnet werden, doch aus meiner Sicht steht dieses Buch gut auf seinen eigenen Beinen. Das Buch reißt einen auf der emotionalen Ebene mit. Jeder Charakter ist einzigartig und man möchte immer weiterlesen, selbst wenn das Buch schon zu Ende ist.



## A COURT OF THORNS AND ROSES 2015

author SARAH J. MAAS  
genre FANTASY | ROMANCE

"BE GLAD OF YOUR HUMAN HEART, FEYRE. PITY THOSE WHO DON'T FEEL ANYTHING AT ALL."



# ONE OF US IS LYING

Karen M. McManus

Addy, Bronwyn, Cooper und Nate besuchen alle die gleiche High School, ansonsten haben die vier jedoch eher wenig gemeinsam. Addy ist die typische Homecoming-Queen, Bronwyn ist das Superhirn der Schule, Cooper spielt extrem gut Baseball und Nate ist der Drogendealer der Schule.

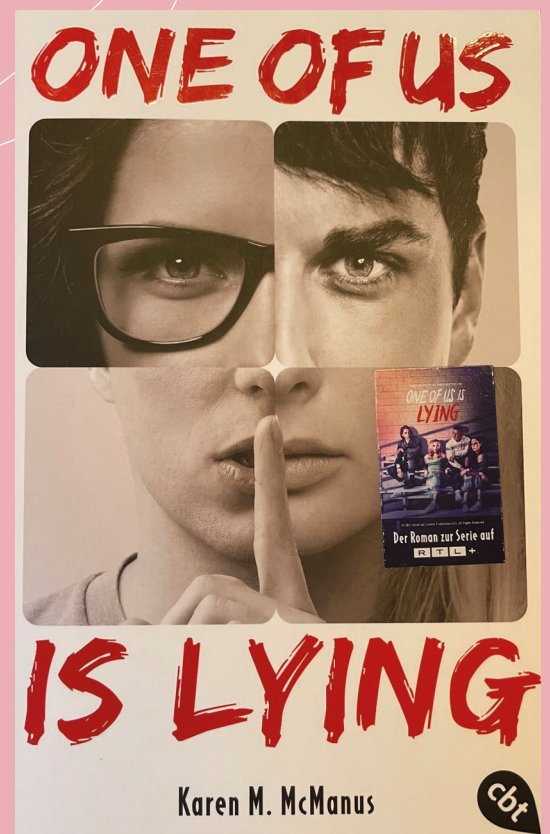
Die vier Schüler werden an einem Montagnachmittag zum Nachsitzen in die Schule bestellt und werden dort Zeug:innen des Mordes an Simon. Simon war ebenfalls zum Nachsitzen verdonnert worden und gleichzeitig gehörte ihm eine Gossip-App, in welcher er andere Schüler:innen schikanierte und blamierte, weshalb dieser von seine Mitschülern sehr gefürchtet wird.

Am darauf folgenden Tag sollte ein neuer Beitrag über Addy, Bronwyn, Cooper und Nate in der App erscheinen. Dieser Beitrag sollte die Geheimnisse von allen vier offenbaren, die die Schüler:innen zu verheimlichen versuchten. Als Simon dann während des Nachsitzens einen Allergieschock erleidet, versucht die Polizei den Täter zu ermitteln.

Alle vier Schüler haben ein Motiv für den Mord. Durch die Ermittlungen der Polizei wachsen die vier immer mehr zusammen, trotzdem besteht immer noch ein Misstrauen zwischen ihnen, weil nicht klar ist, wer von ihnen für den Mord an Simon verantwortlich ist.

Das Buch „One of us is lying“, geschrieben von Karen M. McManus, ist sehr spannend. Dadurch verliert man sich schnell in der Geschichte und hat Lust zu erfahren, wie die Geschichte weitergeht. Die Kapitel sind jeweils alle aus der Ich-Perspektive von den Hauptcharakteren geschrieben, wodurch man sich leicht in die Charaktere hinein versetzen und die Situationen besser mitverfolgen kann. Außerdem macht es Spaß während des Lesens selber mit zu überlegen, wer der Täter sein könnte und wer unschuldig ist.

Für alle ab 12 Jahren, die sich für Thriller interessieren, ist das Buch eine super Empfehlung.



## ROOM 27 – ZUR FALSCHEN ZEIT AM FALSCHEN ORT

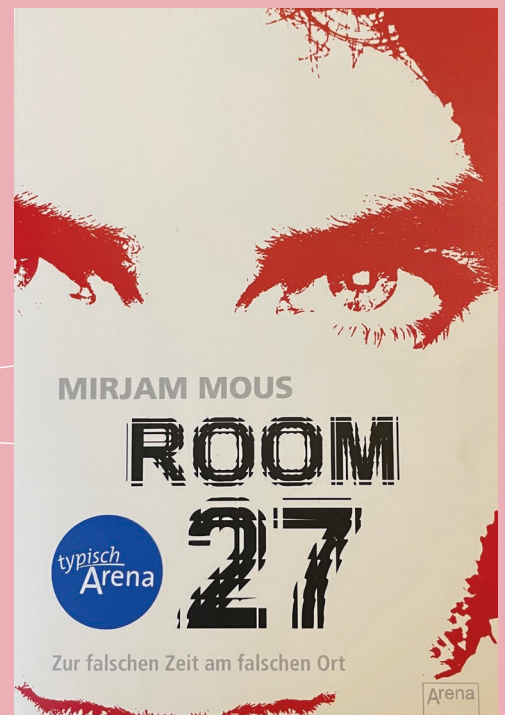
Mirjam Mous

Der 16-jährige Fin sitzt in einem spanischen Gefängnis, weil er des Mordes an einer Frau verdächtigt wird. So hatte sich der Teenager seinen Urlaub nicht vorgestellt. Ursprünglich war eine Reise mit seinem Bruder durch Spanien geplant, aber weil der keine Zeit für ihn hat, beschließt Fin die Reise alleine zu machen, anstatt nach Hause zu fliegen.

Da der Jugendliche kein Spanisch spricht, freundet er sich mit den beiden Teenagern Stephano und Valerie an, die ebenfalls eine Reise durch Spanien machen und ihn mitnehmen. Doch dann wird Fin angeklagt, eine Frau ermordet zu haben. Fin kann sich die Situation nicht erklären, doch es werden immer mehr Beweise dargelegt, die zeigen, dass er den Mord begangen hat. Der 16-Jährige hofft auf Hilfe von seiner Freundin Valerie, da sie die einzige Person ist, die seine Unschuld beweisen kann. Doch die erhoffte Hilfe kommt nicht und Fin wird klar, dass ihm die ganze Zeit übel mitgespielt wurde und Valerie nicht die Person ist, für die er sie gehalten hat. Schnell kommt die Frage auf, wer den Mord wirklich begangen hat.

Das Buch „Room 27 – Zur falschen Zeit am falschen Ort“, welches von Mirjam Mous geschrieben worden ist, erzeugt Spannung und Neugierde. Besonders gut ist der Anfang des Buchs, weil klar wird, dass der Hauptcharakter Fin genau so wenig weiß, wie der Leser. Durch die abwechselnde Sichtweise zwischen den Kapiteln, die beschreiben, was gerade in dem Moment passiert und was bei der Reise geschehen ist, kann der Leser selber versuchen zu analysieren, was passiert ist und es macht Spaß, das Buch zu lesen.

Für alle ab 12 Jahren, die sich für Thriller interessieren, ist dieses Buch eine super Empfehlung.



*Texte: Lara Spencker  
& Mirja Maßberg*



# HOW TO LEARN AN INSTRUMENT

*Text: Ameer Hotaky*

Stell dir vor, dein zukünftiges Instrument steht nun vor dir. Aber was jetzt? Du hast schon von unzähligen erfolgreichen Musikern gehört, die stundenlang an einem Tag an ihrem Instrument geübt haben und sich das alles sogar selbst beigebracht haben. Ganz ohne Lehrer oder Lehrerin. Ist das überhaupt möglich? Im Folgenden erzähle ich dir als autodidaktische Musikerin, wie man sich das Spielen eines Instruments selber beibringen kann.

## Lernen durch Zuhören/Zusehen

Zu Beginn ist es äußerst wichtig, dass man aktiv Musik hört. Man denkt sich jetzt wahrscheinlich, dass dies doch völlig klar sei, doch das Hören von Musik beeinflusst und verbessert deine Techniken in deinem Instrument.

Auch durch das Zusehen von Live- und Akustikversionen deiner Lieblingssongs im Internet lernt man viel mehr als man glaubt. Hierbei ist es sehr wichtig, dass man sich Videos von seinen Lieblingssongs anguckt, da man dadurch Spaß beim Zusehen hat und gleichzeitig die Spieltechnik des Musikers sieht. Zudem kann man auch auf kleine Konzerte in der Nähe gehen und sich anschauen, wie diese Musiker Musik machen.

In den meisten Fällen machen diese Musiker nicht so professionell Musik, sondern aus Lust und Laune, sodass man sich nicht so überfordert fühlt und ihnen nach Tipps zu seinem jeweiligen Instrument befragen kann.





## Autodidaktisches Lernen

Nachdem du dich nun für ein Instrument und ein oder mehrere Genres entschieden hast, kannst du anfangen, dein Instrument autodidaktisch zu erlernen.

Anfangs sollte man seine Lieblingssongs spielen und diese auch in sehr einfach gehaltenen Versionen. Bei Instrumenten wie Gitarre, Ukulele oder Klavier kann man zum Beispiel das Lied laufen lassen und dabei die Akkorde zu dem Song mitspielen.

Hilfreich hier sind auch Akkordbücher, da man dort nachschlagen kann, wie man bestimmte Akkorde spielen bzw. greifen kann. Die beste und nützlichste Quelle beim Erlernen eines Instruments ist jedoch YouTube. Zahlreiche Tutorials aller Art von professionellen Musiklehrer:innen bis zu Autodidakt:innen selbst findet man auf dieser Plattform. Nützlich ist hier auch, dass die Videos meistens nicht lang sind. Ein weiterer positiver Punkt ist, dass du in deinem eigenen Tempo lernen kannst, indem du das Video pausierst, um beispielsweise Notizen zu machen.



## Pro Autodidaktisches Lernen

Meiner Meinung nach gibt es viele Aspekte, die dafür sprechen, dass man sich ein Musikinstrument selber beibringen kann. Ein Punkt, der dafür spricht, ist, dass man beim Lernen gänzlich frei ist. Das heißt, dass man sich selber aussuchen kann, was man spielen und lernen möchte. Hinzu kommt, dass man nach Lust und Laune lernen und sich die Zeit aufteilen kann, wodurch kein Druck entsteht. Des Weiteren kann man festlegen, wie gut man ein Lied spielen möchte bzw. kann man gucken, wie man aus seinen eigenen Fehlern lernen und sich verbessern kann.

Das Wichtigste ist jedoch, dass man nicht direkt aufgeben sollte, da es am Anfang immer schwer ist, etwas Neues zu lernen. Daher sollte Geduld und Disziplin hierbei an erster Stelle stehen, da man nicht alles am ersten Tag lernen kann.

Aus meiner eigenen Erfahrung lernt man viel schneller, wenn man auch wirklich Spaß daran hat. Also: Lieber nach Lust und Laune lernen, statt sich Druck zu machen, weil man nicht alles direkt hinkriegt. Wie sagt man es so schön? Übung macht den Meister!





# QUOTES



# Filmzitate, die jede:r kennt!

ausgesucht von Lara Spencker

„Möge die Macht mir dir sein“  
Sir Alec Guinness als Obi-Wan Kenobi  
(Krieg der Sterne)

„Manchmal ist es gut Angst zu haben.  
Es bedeutet du hast noch etwas, was  
du verlieren könntest“  
Richard Webber (Greys Anatomy)

„Nach Hause telefonieren“  
E.T.  
(Der Außerirdische)

„Houston, wir haben ein Problem“  
Tom Hanks als Jim Lovell  
(Apollo 13)

„Das Leben ist wie eine Schachtel Pra-  
linen, man weiß nie, was man kriegt“  
Tom Hanks als Forrest Gump  
(Forrest Gump)

„Ich kann nichts für meine Gefühle,  
aber für meine Taten bin  
ich verantwortlich“  
Elijah Mikaelson  
(Vampire Dairies)

„Mein Name ist Bond. James Bond“  
Sean Connery als James Bond  
(James Bond jagt Dr.No)

„Ich bin zu alt für so eine Scheiße“  
Danny Glover als Roger Murtaugh  
(Lethal Weapon)

„Hasta la vista, Baby“  
Arnold Schwarzenegger  
als Terminator  
(Terminator 2)

„Nein. Doch! Oh!!“  
Antoine Brisbard und Inspektor Ducrot  
(Hasch mich, ich bin der Mörder)

„I am Iron Man“  
Robert Downey J. Als Tony Stark  
(Iron Man 1)

„Wie es scheint, kommt das Schicksal  
nicht ohne einen Sinn für Ironie“  
Morpheus  
(Matrix)



# QUELLENVERZEICHNIS

---

## GELISTET NACH CHRONOLOGISCHER ERSCHENUNG

### BILDER & ILLUSTRATIONEN:

Cover: Hannah Thiel

Illustration Fahrschulvergleich: Hannah Thiel

Bild Frau: Milad Fakurian via Unsplash

Bild Kulturscheune: Marie Lilian Behm / Malin Bothmer

Bild Kekse: Isa & Julia via zuckerjagdwurst.com

Bild Internes: Hannah Thiel

Bild neue Redaktion: Privat

Illustration Socke: Tech via Rawpixel

Bild Run for Help: Lara Spencker

Bilder Kulturscheune: Marie Lilian Behm / Malin Bothmer

Illustration Zeltlagerlogo: Zeltlager2023

Bild Zeltlager: Zeltlager2023

Illustration Feuerlöscher: o.A via Rawpixel

Illustration Fahrschulvergleich: Hannah Thiel

Illustration Sprechblase: Wan via Rawpixel

Bild Politik: Fionn Große via Unsplash

Illustration Tropfen: Hannah Thiel

Infografiken Lebensmittelverschwendung: sueddeutsche.de / welthungerhilfe.de

Bild Proteste Iran: Artin Bakhan via Unsplash

Bild Kulturelles: moren hsu via Unsplash

Illustration HIV: Hannah Thiel

Bild Verhütungsmittel: Deon Black

Illustration Chaos im Kopf: Hannah Thiel

Bild 0 Likes: Prateek Katyal via Unsplash

Illustration Waagen: Hannah Thiel

Bild Anni Ernaux: nytimes.com

Bild Nobelpreis Medaille: FAZ

Bild Nobelpreis Medaille 2: Anastacia Dvi Anastacia Dvi via Unsplash

Bild Gitarre: Łukasz Rawa via Unsplash

Illustration Alben: Hannah Thiel

Bild Album 1: spotify.com

Bild Album 2: spotify.com

Bild Album 3: spoitfy.com

Bild Album 4: spotify.com

Bild Album 5: spotify.com

Bild Album 6: spotify.com

Illustration Top 10: Sasi via Rawpixel / Hannah Thiel

Illustration Kleines Dorf o.A via Rawpixel

Bild Film 1: moviebreak.de

Bild Film 2: werstreamt.es

Bild Film 3: [netflix.com](https://www.netflix.com)  
Bild Film 4: [imdb.com](https://www.imdb.com)  
Bild Film 5: [filmstarts.de](https://www.filmstarts.de)  
Bild Film 6: [amazon.de](https://www.amazon.de)  
Bild Film 7: [amazon.de](https://www.amazon.de)  
Bild Film 8: [filmstarts.de](https://www.filmstarts.de)  
Bild Film 9: [amazon.de](https://www.amazon.de)  
Bild Film 10: [amazon.de](https://www.amazon.de)  
Illustration Baumkugeln: Hannah Thiel  
Bild Blätterteigtannenbaum: Nadine via [blog.de](https://www.blog.de)  
Bild Rose: Hein via [Rawpixel](https://www.rawpixel.com)  
Bilder illustrierte Buchcover: [Pinterest.de](https://www.pinterest.de)  
Bild Buch 1: Mirja Maßberg  
Bild Buch 2: Mirja Maßberg  
Illustration rote Tropfen: Hannah Thiel  
Bild Instrumente: Wes Hicks via [Unsplash](https://www.unsplash.com)  
Bild Mikrofon: Jukka Aalho via [Unsplash](https://www.unsplash.com)  
Illustration E.T: Hannah Thiel



# LITERATURQUELLEN:

## **NEUES AN DER KGS LEESTE – LARA SPENCKER & ALENA DITTRICH**

<https://www.kgs-leeste.de/schulleben/eine-welt-forum/>  
letzter Zugriff: 12.012.2022

## **ZELTLAGER 2023 – FINJA RIMEK**

<https://www.zeltlager2023.de/infos/faq/>  
letzter Zugriff: 11.12.2022

## **KULTURSCHEUNE – MARIE LILIAN BEHM & MALIN BOTHMER**

<https://bibliothek-weyhe.bibliotheca-open.de/Informationen/Ausweis-und-Gebühren>  
<https://bibliothek-weyhe.bibliotheca-open.de/Informationen/Öffnungszeiten-und-Kontakt>  
letzter Zugriff: 11.12.2022

## **WAS FÜR EINE VERSCHWENDUNG – ELISE PETERS**

<https://www.welthungerhilfe.de/aktuelles/blog/lebensmittelverschwendung>  
<https://www.ifco.com/de/lebensmittelverschwendung-nach-land-wer-verschwendet-am-meisten/>  
<https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/ursachen-und-folgen-von-lebensmittelverschwendung>  
<https://www.merkur.de/verbraucher/aldi-lidl-rewe-tag-lebensmittelverschwendung-lebensmittel-supermarkt-apps-tipps-discounter-90482729.html>  
<https://mb.cision.com/Public/16515/2398512/8b12b67ab952b48c.pdf>  
<https://fridaysforfuture.at/blog/foodsharing-nachhaltig-gratis-lebensmittel-einkaufen-507244>  
letzter Zugriff: 11.12.2022

## **DAS LEBEN DER FRAU INMITTEN DES IRANS – ALENA DITTRICH**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Frauenrechte\\_im\\_Iran#Rechtliche\\_Lage](https://de.wikipedia.org/wiki/Frauenrechte_im_Iran#Rechtliche_Lage)  
<https://www.spiegel.de/ausland/fall-mahsa-amini-warum-frauen-in-iran-ihre-kopftuecher-verbrennen-a-f649bf69-0154-470b-b2ea-f121677932e9>  
<https://www.sueddeutsche.de/politik/iran-erste-hinrichtung-eines-demonstranten-1.5711789>  
<https://www.amnesty.at/news-events/iran-oeffentliche-hinrichtung-von-majidreza-rahnavaard-offenbart-wahren-charakter-der-iranischen-justiz/>  
<https://www.tagesschau.de/ausland/europa/eu-aussenminister-sanktionen-militaerhilfen-101.html>  
letzter Zugriff: 14.12.2022

## **DER HARTE KAMPF GEGEN HIV – LENA RIMEK**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a/hiv-und-aids.html>  
<https://www.aidshilfe.de/hiv-aids>  
<https://www.welt-aids-tag.de/>  
letzter Zugriff: 10.12.2022

### **NOBELPREISE – LENA RIMEK**

<https://www.augsburger-allgemeine.de/panorama/nobelpreis-2022-alle-nobelpreistraeger-2022-fuer-medicin-physik-chemie-literatur-wirtschaft-frieden-id64109156.html>

<https://www.ardalpha.de/wissen/nobelpreis/nobelpreis-2022-medizin-medizinnobelpreis-svante-paabo-100.html>

[dalpha.de/wissen/nobelpreis/nobelpreis-2022-chemie-chemienobelpreis-100.html](https://www.ardalpha.de/wissen/nobelpreis/nobelpreis-2022-chemie-chemienobelpreis-100.html)

<https://www.ardalpha.de/wissen/nobelpreis/wirtschaftsnobelpreis-2022-banken-finanzkrise-wirtschaftskrise-bernanke-dybvig-diamond-100.html>

<https://www.ardalpha.de/wissen/nobelpreis/friedensnobelpreis-2022-belaruss-ukraine-russland-memorial-civil-liberties-bialijski-102.html>

<https://www.ardalpha.de/wissen/nobelpreis/annie-ernaux-literaturnobelpreis-nobelpreis-2022-literatur-100.html>

letzter Zugriff: 11.12.2022

### **DIE TOP 10 – MARIE LILIAN BEHM**

<https://www.filmstarts.de/kritiken/265823.html>

<https://www.filmstarts.de/kritiken/26818.html>

<https://www.moviepilot.de/movies/klaus>

<https://www.moviepilot.de/movies/santa-clause-eine-schoene-bescherung>

letzter Zugriff: 12.12.2022

### **REZEPTE FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT – ELISE PETERS**

<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-spitzbube>

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/nutella-tannenbaum-so-wird-er-perfekt>

letzter Zugriff: 11.12.2022

### **BOOKS – LARA SPENCKER & MIRJA MASSBERG**

<https://www.lovelybooks.de/autor/Ali-Hazelwood/Die-theoretische-Unwahrscheinlichkeit-von-Liebe-Die-deutsche-Ausgabe-von-The-Love-Hypothesis-3659600461-w/>

<https://www.lovelybooks.de/autor/Taylor-Jenkins-Reid/Die-sieben-Männer-der-Evelyn-Hugo-3622368219-w/>

<https://www.lovelybooks.de/autor/Sarah-J.-Maas/Das-Reich-der-sieben-Höfe-Dornen-und-Rosen-1358496070-w/>

letzter Zugriff: 11.12.2022

### **FILMZITATE, DIE JEDE:R KENNT – LARA SPENCKER**

<https://www.tvspielfilm.de/bestfilme/die-besten-filmzitate-aller-zeiten,9152668,ApplicationArticle.html>

<https://www.kino.de/artikel/matrix-zitate--2mxxg8x6jc>

<https://kidadl.com/quotes/the-vampire-diaries-quotes-that-all-fans-will-love> <https://screenrant.com/greys-anatomy-izzie-stevens-best-quotes-tv-show/>

letzter Zugriff: 11.12.2022



# IMPRESSUM

© Lorem Ipsum

Schüler:innenzeitung der KGS Leeste

22. Dezember 2022

[schuelerzeitung@kgs-leeste.eu](mailto:schuelerzeitung@kgs-leeste.eu)

## **AG-LEITUNG & LEKTORAT:**

Lena Malzahn

## **LAYOUT:**

Hannah Thiel

## **TEXTE:**

Kara Bekedorf

Marie Lilian Behm

Malin Bothmer

Lena Drenkwitz

Alena Dittrich

Ameel Hotaky

Lena Malzahn

Mirja Maßberg

Elise Peters

Finja Rimek

Lena Rimek

Lara Spencker