

LOREM IPSUM

Schülerzeitung der KGS Leeste – Esther-Bejarano-Schule

AUSGABE 16 – JUNI 2026

INTERVIEWS, HINTERGRÜNDE, DISKUSSIONEN,
ALLTAG & GESELLSCHAFT, MYTHEN, REALITÄT
und noch vieles mehr



HELLO *there*

Liebe Schulgemeinschaft,
diese Ausgabe hat einiges zu bieten: eine überraschend persönliche Homestory mit Herrn Heidorn oder die Vorstellung der gar nicht mehr so neuen Lehrkräfte.

Wir schauen uns an, wie divers Bücher eigentlich sind – und warum das wichtig ist. Und wir stellen eine Frage, die vielleicht erstmal irritiert: „Bin ich lieber voll, statt liebevoll?“ Klingt provokant, ist aber ein guter Anlass, kurz über sich selbst und den Umgang miteinander nachzudenken. Außerdem schauen wir gemeinsam in den FreiDay und in den Schulgarten.

Wie immer gilt: Nicht alles ist fertig gedacht, manches soll Diskussionen anstoßen. Genau dafür ist eine Schülerzeitung da. Wer Lust hat, bei uns mitzumischen, ist wie immer herzlich eingeladen.

Viel Spaß beim Lesen!
Eure Redaktion der Lorem Ipsum

Inhalt

INTERNES & REGIONALES:

- S. 08: Vorstellung der Lehrkräfte
- S. 16: Neueröffnung von „Al Dente“
- S. 18: Stadtgedichte
- S. 20: Schulgarten & „FreiDay“
- S. 24: „ARTmosphere“ der 13er
- S. 26: Oldenburg als attraktiver Studienstandort
- S. 30: Wortspielplatz



EXTERNES:

- S. 38: Imposter-Syndrom
- S. 42: Marie-Louise Eta - Abseits den Klischees
- S. 46: Erwachsenwerden fühlt sich nicht erwachsen an
- S. 48: Gerald der Delfin
- S. 52: Krieg im Iran
- S. 54: Lieber voll, statt liebevoll
- S. 58: Internationaler Tierschutz

Unnötige, aber lustige Fakten:

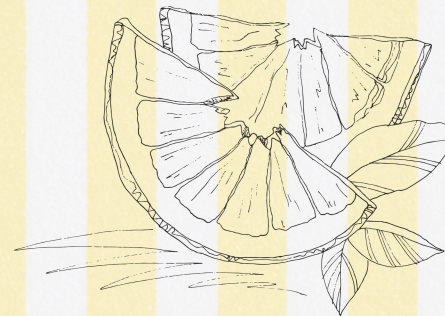
IM US-BUNDESSTAAT MARYLAND IST ES VERBOTEN,
EINEN LÖWEN MIT INS KINO ZU NEHMEN.

MENSCHEN, DIE IN EINEM WEICHEN SESSEL SITZEN, SIND
KOMPROMISSBEREITER ALS JEMAND, DER AUF EINEM
HARTEN STUHL SITZT.

IN DER LONDONER U-BAHN
WERDEN PRO JAHR 75.000
REGENSCHIRME VERGESSEN.

MIT EINEM EINZIGEN
BLEISTIFT KANN MAN EINEN
56 KILOMETER LANGEN
STRICH ZEICHNEN.

OTTER HABEN EINE HAUTTASCHE UNTER IHREN
VORDERBEINEN, IN DER SIE OFT EINEN STEIN MIT SICH
TRAGEN, DEN SIE ALS WERKZEUG BENUTZEN.



INTERNEES & Regionales

All about



ALL ABOUT

JAMMOUL

FÄCHER:
KUNST &
MATHEMATIK

1. Wenn Ihr Schulalltag ein Film wäre, welches Genre hätte er und wie würde der Titel lauten?

Mein Schulalltag wäre vermutlich eine Mischung aus Comedy und purem Überlebenskampf mit regelmäßigen Versuchen, meine Begeisterung für Mathematik auf die Schüler:innen zu übertragen. Denn ganz ehrlich: Wie kann man Mathe eigentlich nicht mögen? Der passende Titel dazu wäre: „Zwischen Wurzelziehen und Wahnsinn“.

2. Welche drei Dinge dürften in Ihrem perfekten Lehrerzimmer auf keinen Fall fehlen?

In meinem perfekten Lehrerzimmer dürften Lakritze, Haribos und ein Kuchenbuffet nicht fehlen. Im Notfall reichen aber auch Obst und Gemüse - Hauptsache irgendetwas zu essen.

3. Wenn Sie für einen Tag ein Schulfach abschaffen dürften, welches wäre es und womit würden Sie es ersetzen?

Wenn ich ein Schulfach ersetzen dürfte, dann wahrscheinlich Französisch oder Latein. Stattdessen fände ich ein Fach wie „Leben lernen“ sinnvoll, auch im Gymnasialbereich: Wie funktionieren Steuern? Wie füllt man Anträge aus? Worauf sollte man bei einer Wohnungsbesichtigung achten? Welche Lerntechniken gibt es? Wie bereite ich mich auf eine Klassenarbeit effektiv vor? Und auch Themen rund um emotionale und körperliche Gesundheit hätten dort ihren Platz.

4. Welche Regel würden Sie an der Schule sofort einführen, wenn Sie könnten?

Eine Regel würde ich allerdings sofort einführen: Famila gehört offiziell zum Schulgelände.

5. Welche App müsste Ihrer Meinung nach auf jedem Schüler-Handy Pflicht sein?

Und die wichtigste App auf jedem Schüler-Handy? Definitiv eine Wecker-App für die Pünktlichkeit und eine Focus-App, die beim Abschalten von Ablenkungen und konzentriertem Arbeiten hilft.

MOIN! ICH BIN FRAU JAMMOUL UND UNTERRICHTE DIE FÄCHER MATHEMATIK UND KUNST. DAS IST ZWAR EHER EINE UNGEWÖHNLICHE KOMBINATION, ABER GERADE DIE MISCHUNG AUS LOGIK UND KREATIVITÄT WIRD IN UNSERER WELT VIEL ZU OFT GETRENNT, OBWOHL EIGENTLICH BEIDES ZUSAMMENGEHÖRT.



ALL ABOUT

EHLERS

FÄCHER:
ERDKUNDE &
MATHEMATIK

1. Wenn Ihr Schulalltag ein Film wäre, welches Genre hätte er und wie würde der Titel lauten?

Mein Schulalltag wäre eine Mischung aus Komödie und Abenteuerfilm mit kleinen Dramen und vielen lustigen Momenten. Da ich selber im Jahr 2017 mein Abi an der KGS Leeste gemacht habe, würde ich den Film vielleicht „Back to the roots“ nennen. Schließlich hat mich der Schulalltag jetzt wieder zurück.

2. Welche drei Dinge dürften in Ihrem perfekten Lehrerzimmer auf keinen Fall fehlen?

Auf jeden Fall Nervennahrung, am besten Schokolade, ein Sofa für einen Nap in Freistunden wäre auch super und natürlich KollegInnen, mit denen man lachen und sich zwischendurch austauschen kann.

3. Wenn Sie für einen Tag ein Schulfach abschaffen dürften, welches wäre es und womit würden Sie es ersetzen?

Ein Schulfach abschaffen ist natürlich schwierig. Ich möchte mich ungern direkt unbeliebt im Kollegium machen 😅. Ich würde glaube ich an einem Tag alle Fächer abschaffen und einen Projekttag daraus machen, an dem Alltag-Skills gelernt werden, zum Beispiel wie man sich organisieren kann oder mit Stress umgeht.

4. Welche Regel würden Sie an der Schule sofort einführen, wenn Sie könnten?

Ich glaube, ich finde die Regeln, die an der Schule gelten schon ganz gut so. Eventuell würde ich einführen, dass beim Verstoßen gegen die Regeln Kuchen gebacken werden muss, damit alle was davon haben 😊.

5. Welche App müsste Ihrer Meinung nach auf jedem Schüler-Handy Pflicht sein?

Eine Fokus-App wie Forest. Die App hilft super gegen Prokrastination. Während man konzentriert arbeitet und nicht ans Handy geht, wächst ein virtueller Baum. So entsteht nach und nach ein Wald und man sieht direkt, wie viel Fokuszeit man wirklich geschafft hat.

HALLO, MEIN NAME IST ALINA EHLERS. ICH BIN 27 JAHRE ALT UND UNTERRICHT SEIT FEBRUAR DIE FÄCHER MATHE UND ERDKUNDE AN DER KGS LEESTE. IN MEINER FREIZEIT SPIELE ICH KORBBALL.



ALL ABOUT

PLÖTZNER

1. Wenn Ihr Schulalltag ein Film wäre, welches Genre hätte er und wie würde der Titel lauten?

Wahrscheinlich eine Mischung aus Abenteuerfilm und Komödie

„Mission Ganzttag: Zwischen Trubel, Teamgeist und Tischtennis-Champion“

2. Welche drei Dinge dürften in Ihrem perfekten Lehrerzimmer auf keinen Fall fehlen?

Wertschätzung, Austausch und Schokolade

3. Wenn Sie für einen Tag ein Schulfach abschaffen dürften, welches wäre es und womit würden Sie es ersetzen?

Kein Fach sollte abgeschafft werden - die Vielfalt der Fächer ist ein wichtiger Teil des Schulalltags. Denkbar wären mehr praxisnahe Themen wie Finanzen, Lernstrategien, Jugend debattiert, oder auch Alltagskompetenzen stärker in den Schulalltag und in Angebote wie „Fit fürs Leben“ einzubinden.

4. Welche Regel würden Sie an der Schule sofort einführen, wenn Sie könnten?

Neue Regeln braucht es aus meiner Sicht weniger - wichtiger ist ein respektvoller Umgang, wie er im Leitbild der Schule bereits verankert ist. Dazu gehört für mich auch, bei Konflikten die Perspektive zu wechseln - so lassen sich viele Situationen besser klären.

5. Welche App müsste Ihrer Meinung nach auf jedem Schüler-Handy Pflicht sein?

Canva & Unties

HEJ, ICH BIN SVENJA PLÖTZNER -
URSPRÜNGLICH AUS KIEL UND MIT
EINER KLEINEN SCHWÄCHE FÜR
ABENTEUER UND NEUE HORIZONTE.
WENN ICH NICHT GERADE REISE
ODER SEGELE, HALTE ICH IM GANZTAG
ZUVERLÄSSIG DEN KURS ODER
BEGLEITE EUCH AUCH DURCH RUHIGE
UND LEBHAFE GEWÄSSER IM
UNTERRICHT.





Al Dente

Gastronomisches Angebot aus Weyhe

In Weyhe gibt es derzeit ein neues gastronomisches Angebot, das die Umgebung und das Ortsleben bereichert. Mit dem Restaurant „**Al Dente**“ hat ein neuer Betrieb eröffnet, der sich auf italienische Küche spezialisiert. Auf der Speisekarte stehen unter anderem verschiedene Pizza- und Pastagerichte sowie diverse Sandwiches.

Das Restaurant kann zu einem neuen Treffpunkt für Familien, Freundesgruppen und alle Liebhaber der italienischen Küche werden und bietet die Möglichkeit für ein entspanntes Abendessen in angenehmer Atmosphäre.

Wer lieber zu Hause essen möchte, kann außerdem den Take-away-Service oder den Lieferservice nutzen. So haben Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, flexibel zwischen einem Besuch vor Ort und einer Bestellung für zu Hause zu wählen.



GEÖFFNET HAT AL DENTE - AUßER AM RUHETAG DIENSTAG -
TÄGLICH VON 17 BIS 22 UHR.



BREMER STR. 27, 28844 WEYHE



Stadtgedichte

von der 8c mit Frau Gruhl

Herzensglück

DIE STADT SCHLÄGT GROß
ICH BIN ALLEIN
MEIN HERZ SCHLÄGT KLEIN
ICH WILL BLOß GLÜCKLICH SEIN.

Von Luka David Ljolje

Nächte aus Licht

LATERNEN MALEN GOLD AUF STRAßEN,
STIMMEN TREIBEN DURCH DIE NACHT.
DIE STADT BEGINNT LEIS ZU ATMEN,
VOLL VON TRÄUMEN, TIEF ERWACHT.

Von M.K.

In Bremen...

AN DER WESER ZIEHT DER MORGEN VORBEI,
DIE LICHTER ERLISCHEN IM ERSTEN SONNENSCHN.

DIE STADT ERWACHT, ERWACHT IM GLOCKENKLANG,
UND TRÄGT DEN TAG DURCH HERZ UND SANG.

AM MARKTPLATZ STEHT DAS RATHAUS STOLZ UND KLAR,
DER ROLAND WACHT SEIT MANCHEM JAHR.

DIE STADTMUSIKANTEN LÄCHELN STILL IM STEIN,
UND LADEN TRÄUMER UND REISENDE EIN.

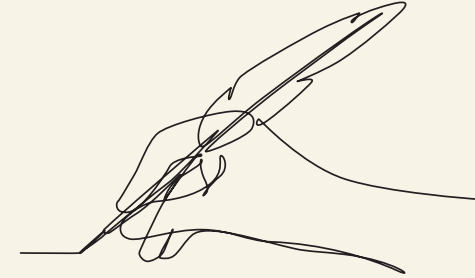
IN BREMEN, WO ENGE GASSEN SICH VERSCHRÄNKEN,
BEGINNT DIE ZEIT SICH NEU ZU LENKEN.

KUNSTWERK BITTET VON ALTER HAND,
VON SEEFART, MUT UND FERNEM LAND.

Helles Funkeln

DIE STADT IST SO HELL,
DIE LICHTER SO GRELL
DOCH DIE EINSAMEN GASSEN DUNKELN
UND DIE STERNE FUNKELN.

Von Neala Comerford



Sternenlicht

LICHT ÜBER DER STILLEN STADT,
DAS DIE NACHT GEFANGEN HAT
STERNE VERSCHWINDEN,
DURCH DAS HELLE LICHT.

Von Hendrik Lammers

Die Straßen von London

IN DEN STRAßEN VON LONDON,
DA GIBT'S VIEL ZU SEH'N.
DIE ROTEN BUSSE FAHREN,
UND DIE LEUTE GEHEN.

LICHTER SPIEGELN SICH,
IM REGEN AUF DEM STEIN,
JEDE GASSE FLÜSTERT GESCHICHTEN,
LÄDT ZUM TRÄUMEN EIN.

IN DEN STRAßEN VON LONDON,
LIEGT DIE MAGIE IN DER LUFT,
BIS ZUM HARRY-POTTER-MUSEUM,
VOLLER ZAUBER UND DUFT.

LONDON, DU KLINGST WIE EIN LIED IN DER NACHT,
HAST AUS SEHNSUCHT UND HOFFNUNG MICH NEU GEMACHT.
ZWISCHEN REGEN UND TRAUM, ZWISCHEN HIER UND DORT
BLEIBT MEIN HERZ NOCH EIN BISSCHEN AN DIESEM ORT.

Von Merle Heinemann

Tausend Leben in einer Nacht

DIE GASSEN WIE EIN LABYRINTH
DOCH ICH VERLIEB MICH IN DEINEN BLICK
ALTE HÄUSER, NEUE KUNST
UND PLÖTZLICH STEHE ICH MITTEN DRIN.

DER EIFELTUM GLÜHT IM ABENDLICHT
DIE MENGE VERSPERRT MIR MEINE SICHT.
DIE LICHTER VOM MOULIN ROUGE FLIMMERN FEIN
ICH WÜNSCHTE, ICH KÖNNTE HIER EWIG SEIN.

DIE SEINE TRÄGT MEINE GEDANKEN FORT,
STILLE UND EINSAMKEIT VERSPÜR ICH SOFORT.
ICH SPÜR, WIE ICH HIER ALLES VERLOR
DOCH ALLES WAS BLEIBT, IST DIESER ORT.

IM LOUVRE, ZWISCHEN SCHATTEN UND LICHT
SPÜRE ICH EINE ALTE REISE,
DIE VON GESTERN SPRICHT
ZWISCHEN LUDWIG DEM 14,
UND MADAME RÉCAMIER
TANZTE ICH, ALS GÄBE ES KEIN MORGEN MEHR.

UND AM ENDE,
WENN DIESE STADT ERWACHT,
FÜHLT ES SICH AN WIE
TAUSEND LEBEN IN EINER NACHT.

Von Alina Borell



FreiDay statt Friday

Ehrenamt von Jörn Erkau

Jeden Mittwoch und Freitag in der dritten und vierten Stunde wird es für einige Schülerinnen und Schüler der fünften und sechsten Klassen praktisch. Beim sogenannten „**FreiDay**“ dreht sich alles um die Neugestaltung des Schulgartens der KGS Leeste - Esta-Bejarono-Schule. Gemeinsam arbeiten sie daran, einen lange vernachlässigten Ort wieder in einen lebendigen und einladenden Raum zu verwandeln.

Noch im März 2025 bot der Schulgarten kein schönes Bild. Vertrocknete Pflanzen, viel Unkraut und herumliegender Müll sorgten dafür, dass der Garten kaum noch genutzt wurde. Genau hier setzte das Projekt an. Unter der Leitung des ehrenamtlichen Helfers **Jörn Erkau** engagieren sich die Schülerinnen und Schüler aktiv für die Umgestaltung.

Dabei geht es nicht nur ums Aufräumen oder Pflanzen. Der Schulgarten wird zu einem echten Lernort. Hier erfahren die Kinder, wie Pflanzen wachsen, welche Tiere im Garten leben und warum ein respektvoller Umgang mit der Natur so wichtig ist. Gleichzeitig lernen sie, im Team zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen.

Die Ideen für den neuen Garten sind vielfältig. Neben Blumen und Gemüse sollen auch mehrere Sitzmöglichkeiten, sowohl im Freien als auch unter einem Dach, ein aufgeräumtes Gartenhaus und sogar kleine Rückzugsorte wie Hängematten entstehen. Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, der sowohl im Unterricht als auch in Freistunden genutzt werden kann.

Unterstützung bekam das Projekt auch von außen. Ein Experte des Naturschutzbundes besuchte die Schule und gab Tipps für eine naturnahe Gestaltung. Dabei ging es zum Beispiel um das Anlegen von Hecken, den Bau von Nistmöglichkeiten für Vögel und Fledermäuse sowie die richtige Pflege eines Komposthaufens. Ein besonderes Highlight war außerdem der Einsatz der Jugendfeuerwehr, die dabei half, den Schulteich wieder mit Wasser zu füllen, denn Wasser ist ein wichtiger Bestandteil eines funktionierenden Ökosystems und bietet Lebensraum für viele Tiere.

Der „**FreiDay**“ zeigt, wie aus einem eher ungenutzten Bereich Schritt für Schritt ein Ort für alle entstehen kann, der zum Lernen, aber auch in Freistunden genutzt werden soll. Das Projekt lädt nicht nur die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler ein, sondern auch Lehrkräfte und Eltern, sich einzubringen und den Schulgarten gemeinsam weiterzuentwickeln.

Verfasst von:
Merle Lutz



ARTmosphere im Rathaus

Die Ausstellug des 13. Jahrgangs

Am 9. Januar wurde im Rathaus Weyhe die Kunstausstellung „**ARTmosphere**“ feierlich eröffnet. Neun Schülerinnen des Kunst-Leistungskurses des 13. Jahrgangs unserer Schule präsentierten dort ihre Werke, die unter der Leitung von Frau Gruhl in den vergangenen drei Halbjahren entstanden sind.

Die Vernissage wurde musikalisch von der Schülerband „**High Voltage**“ eingeleitet und sorgte direkt für eine besondere Atmosphäre. Im Anschluss richtete auch der Bürgermeister einige Worte an die Gäste und würdigte das Engagement sowie die Kreativität der jungen Künstlerinnen. Auch die Schülerinnen selbst richteten einige Worte an ihre Lehrerin.

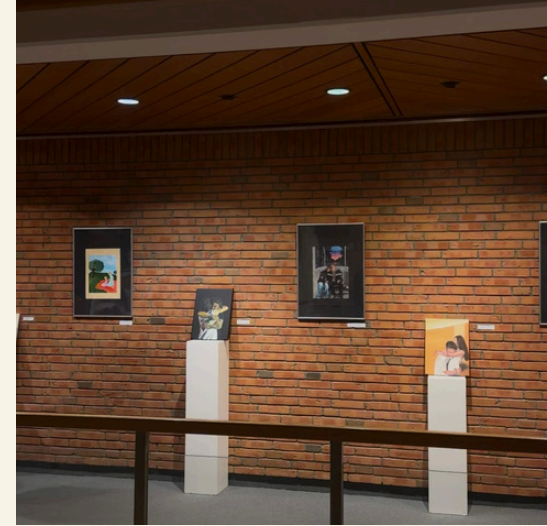
Wir von der Schülerzeitung waren ebenfalls vor Ort und konnten uns selbst ein Bild von der Ausstellung machen. Die gezeigten Werke setzten sich mit verschiedenen Themen auseinander, darunter vor allem Menschen in Beziehungen, Tiere und Landschaften. Dabei wurde deutlich, wie unterschiedlich diese Motive interpretiert werden können - von persönlichen und emotionalen Darstellungen bis hin zu eher abstrakten oder ungewöhnlichen Perspektiven.

Insgesamt zeigt die Ausstellung „**ARTmosphere**“, wie viel Kreativität, Arbeit und Vielfalt im Kunst-Leistungskurs steckt und welche spannenden Ergebnisse daraus entstehen können.

Wenn euch die Ausstellung gefallen hat, vielleicht weil ihr selbst dort wart oder euch dieser Artikel anspricht, könnt ihr gerne darüber nachdenken, selbst einmal den Kunst-Leistungskurs zu wählen.

Wenn ihr Kunst genauso liebt wie ich, kann ich ihn euch nur ans Herz legen!

*Verfasst von:
Merle Lutz*



Oldenburg als attraktiver Studienstandort

Interview mit David Heidorn

Wer sich nach seiner schulischen Laufbahn für ein Studium an einer Universität oder Hochschule entscheidet, setzt sich sicherlich sich mit der Frage auseinander, welcher Studienstandort für das gewählte Studium der passende ist.

Warum **Oldenburg besonderes für ein Lehramt-Studium als attraktiver Studienstandort** gilt, hat unser Redaktionsteam gemeinsam mit dem **eingefleischten Oldenburger Herrn David Heidorn** genauer betrachtet.

Was Herrn Heidorn damals vor allem am Beruf als Lehrkraft gereizt hat, ist die Möglichkeit, *„Menschen helfen zu können und ihnen Dinge zu erklären, damit sie die Welt, die sie umgibt, besser verstehen können.“*. Dank des hohen Praxisbezugs, moderner Lehrmethoden und einer breiten Auswahl an Schulformen überzeugt die Carl von Ossietzky Universität Oldenburg besonders für ein Lehramtsstudium. *„An Oldenburg hat mich besonders gereizt, dass die Universität im Lehramtsbereich sehr breit aufgestellt ist. Es gibt viel Know-how für unterschiedliche Schulformen, sodass man flexibel bleiben kann, falls man sich umentscheiden möchte.“*

Das Ziel, einen hoffentlich interessanten Unterricht gestalten zu können, der auch die Schüler:innen eines Kurses anspricht, trifft nach Aussagen unserer Schulgemeinschaft auf Herrn Heidorn definitiv zu!

„[Oldenburg] bietet eine Mischung aus Großstadtgefühl und Natur. Auch die Innenstadt mit ihren kleinen Cafés trägt dazu bei, dass man sich dort sehr wohlfühlen kann.“ Neben den attraktiven Gründen für ein Lehramtsstudium, überzeugt die Stadt selbst durch ihre architektonische Gestaltung und die vielen Grünflächen.

Obwohl Herr Heidorn sowie andere Lehrkräfte, die tagtäglich von weiter weg zu unserer KGS pendeln, ihre morgendliche Zeit im Auto verbringen, bringt ein längerer Arbeitsweg nicht nur Nachteile mit sich. Der Pendelweg hilft dabei, Arbeit und Privatleben klar zu trennen. *„Diese räumliche Distanz schafft für mich auch eine wichtige mentale Distanz, damit ich mich nicht überarbeite.“*. Genau hier sehen wir, dass die Zeit im Auto auch als hilfreiche Instanz gesehen werden kann, um den Arbeitstag Revue passieren zu lassen und gedanklich abzuschließen.





Die pädagogischen Konzepte unserer Schule, die progressiv ausgerichtet sind, haben im Zusammenspiel mit der Offenheit dafür, neue Dinge und Methoden innerhalb der Schule auszuprobieren, Herrn Heidorn schlussendlich davon überzeugt, trotz der Distanz die KGS Leeste - Esther-Bejarano-Schule als seinen Arbeitsplatz zu wählen. *„Außerdem ist die Schule sehr gut ausgestattet, insbesondere im digitalen Bereich.“*

Das ermöglicht es, moderne und innovative Unterrichtskonzepte umzusetzen. *“Ich empfinde Unterricht generell als einen **„Trial-and-Error-Prozess“** und „[...]genau das wird hier wertgeschätzt. Diese Haltung motiviert mich sehr, weil sie dazu beiträgt, Schule und Lernen kontinuierlich weiterzuentwickeln.“*

Es wird deutlich, dass die bewusste Trennung von Berufs- und Privatleben - je nach persönlichen Bedürfnissen und Präferenzen - eine zentrale Rolle für langfristige Zufriedenheit im Lehrberuf spielt.

Insgesamt stellt sich Oldenburg als Studienstadt insbesondere durch die Kombination von vergleichsweise günstigen Wohngegenden, einer lebendigen Innenstadt mit Bars und Kneipen sowie guten Anbindungen und den zahlreichen Natur- und Sportangeboten für junge, motivierte Student:innen, als eine sehr solide Wahl für einen Wohnort während des Studiums heraus.

*Verfasst von:
Marissa Brinkmann*

WORTSPIELPLATZ



*Verfasst von:
Alexandra Rump*

Diversität in Büchern

Warum es wichtig ist, sich in Geschichten wiederzufinden

Hast du schon einmal ein Buch gelesen und gedacht: „Wow, diese Figur ist genau wie ich!“ Oder vielleicht auch das Gegenteil: „Irgendwie kommt niemand in diesem Buch so richtig aus meiner Welt...“ Genau darum geht es beim Thema Diversität in Büchern, denn Bücher sind mehr als nur Geschichten. Sie sind Fenster in andere Welten und gleichzeitig Spiegel unserer individuellen Realität. Lange Zeit haben diese „Spiegel“ nur einen kleinen Teil der Gesellschaft gezeigt, dabei ist es wichtig, zu erkennen, dass Diversität kein Trend in Geschichten ist, sondern eine Notwendigkeit.

Aber was bedeutet Diversität überhaupt? Diversität heißt Vielfalt. In Büchern geht es dabei um unterschiedliche Perspektiven, Lebensrealitäten und Identitäten. Das betrifft beispielsweise Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion oder auch körperliche und mentale Fähigkeiten. Also nicht immer nur die „typische“ Hauptfigur, sondern es werden unterschiedliche Perspektiven abgebildet. Wenn Bücher also vielfältig sind, können sich mehr Leser:innen in den Figuren wiederfinden oder neue Lebenswelten kennenlernen, die ihnen zuvor fremd waren.

Warum ist das wichtig? Stell dir vor, du liest jahrelang Bücher, aber keine Figur ist dir wirklich ähnlich. Das kann dann das Gefühl vermitteln, „nicht richtig dazuzugehören“. Dabei zählt jede Geschichte, jede Stimme darf gehört werden. Wenn Menschen sich in Geschichten wiederfinden, fühlen sie sich gesehen. Gleichzeitig baut diverse Literatur Vorurteile ab, denn wer liest, wie andere Menschen leben, fühlen und denken, entwickelt mehr Verständnis und Empathie.



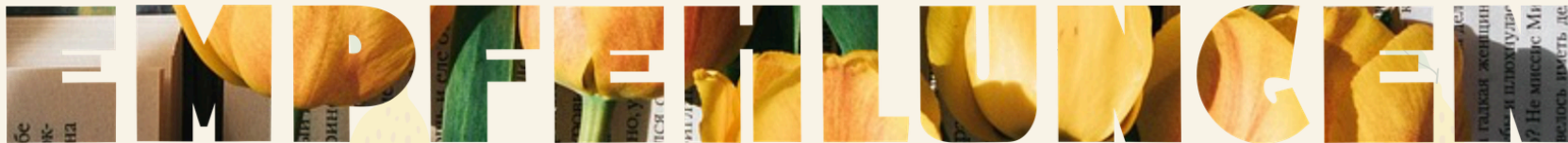
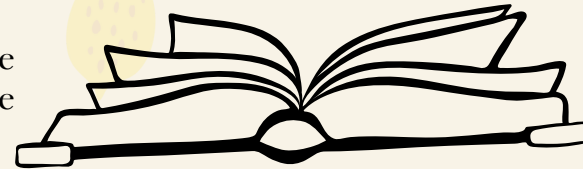
„BÜCHER LESEN HEIßT WANDERN GEHEN IN FERNE WELTEN,
AUS DEN STUBEN ÜBER DIE STERNE.“ – JEAN PAUL

Ein gutes Beispiel ist die Romanreihe „Die Tribute von Panem“. In den Büchern geht es um eine dystopische Zukunft, aber auch um soziale Ungleichheit und unterschiedliche Lebensbedingungen.

Leider gibt es noch immer das Problem, dass viele Bücher sehr einseitig dargestellt sind. Es gibt ähnliche Figuren und Hintergründe. Dabei macht Diversität die Bücherlandschaft interessanter und gerechter. Vielfalt sorgt für neue Ideen und Identifikationsmöglichkeiten.

Wenn du das nächste Mal ein Buch auswählst, probiere doch mal etwas Neues. Vielleicht eine andere Perspektive, lerne neue Lebensrealitäten kennen und tausche dich nach dem Lesen mit anderen aus. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie sehr das deinen Blick auf die Welt erweitern kann.

Und weil dies eine Lesecke ist, möchte ich dich natürlich nicht ohne Leseempfehlungen zurücklassen. Hier sind nun also einige Bücher, die Vielfalt unterschiedlich thematisieren:



KLASSEN 5-7

- Nächte im Tunnel von Anna Woltz
- Other Words for Home von Jasmine Warga

KLASSEN 8-10

- Felix Ever After von Kacen Callender
- Children of Blood and Bone von Tomi Adeyemi
- The Hate U Give von Angie Thomas

KLASSEN 11-13

- Der Zopf von Laetitia Colombani
- Auf Erden sind wir kurz grandios von Ocean Vuong
- Mama, bitte lern Deutsch von Tahsim Durgun

EXTERNER

Kultur / Dies & Das

Imposter Syndrom

Kennst du das? Trotz objektiver Erfolge hast du immer das Gefühl, inkompetent zu sein und die Angst, als Imposter (= Betrüger:in) entlarvt zu werden? Diese Situation ist kein Zufall, sondern hat ihren ganz eigenen Begriff: das **Imposter-Syndrom**. Betroffene sprechen oft darüber, dass ihr eigener Erfolg häufig von externen Faktoren wie Glück, Zufall oder die Hilfe anderer hervorgeholt ist und übersehen dabei ihre eigenen Leistungen, die sie häufig massiv unterschätzen.

Das **Imposter-Syndrom** lässt sich als ein psychologisches Phänomen einordnen, welches weder als eine psychische Störung noch als Charakter eingeordnet werden kann. Zuzuschreiben ist es oft leistungsstarken Menschen mit einem starken Drang zum **Perfektionismus** - wobei besonders weibliche Personen davon betroffen sind.

1978 wurde das **Hochstapler-Phänomen** von den beiden amerikanischen Psychologinnen *Pauline R. Clance* und *Suzanne A. Imes* beschrieben. *Clance* und *Imes* veröffentlichten ihre Erkenntnisse in einem Artikel, nachdem sie das Phänomen bei hochqualifizierten Frauen beobachtet hatten.

Obwohl die betroffenen Frauen objektiv erfolgreich waren, litten sie unter massivem Selbstzweifel und hatten das Gefühl, ihren Leistungen nicht zu entsprechen. Später entwickelte *Pauline Clance* die „**Clance Imposter Phenomenon Scale**“ (CIPS), einen Fragebogen, um die Ausprägung dieses Gefühls zu messen. Mittlerweile ist bekannt, dass

das Phänomen nicht nur Frauen betrifft, sondern unabhängig von Geschlecht und Alter auftreten kann.

Doch wie kommt es dazu, dass manche Menschen besonders stark von diesem Phänomen betroffen sind?

Das **Imposter-Syndrom** entsteht meist durch ein Zusammenspiel aus Persönlichkeitsmerkmalen, sozialen Prägungen und bestimmten Erfahrungen, die dazu führen, dass eigene Erfolge nicht auf das eigene Können zurückgeführt werden.

Hauptursachen und Entstehungsfaktoren sind dabei Sozialisation und Kindheitserfahrungen. Auch hohe Erwartungen der Eltern, wenig Lob oder das Gefühl, Liebe nur durch Leistung zu verdienen, fördern das Syndrom. Menschen mit **Imposter-Syndrom** setzen sich oft extrem hohe Ziele, wenn sie diese erreichen, ist es für sie „nicht genug“. Scheitern sie hingegen an einer kleinen Teilaufgabe, sehen sie das als Beweis ihrer Unfähigkeit.





Was dabei nicht außer Acht gelassen werden darf, ist der Einfluss der Sozialen Medien. Besonders diese Medien verstärken den ständigen Vergleich mit anderen, was dazu führt, dass der eigene Erfolg als geringer wahrgenommen wird.

Menschen mit **Imposter-Syndrom** teilen oft eine spezifische, kognitive Weltsicht, die trotz objektiver Erfolge von tiefen Selbstzweifeln geprägt ist. Sie setzen sich oft unrealistische Ziele und definieren Erfolg nur durch absolute Perfektion - **der Wunsch nach Perfektion** entspringt oft aus der Hoffnung nach Anerkennung, Sicherheit und der Angst vor Fehlern oder Ablehnung. Geprägt wird dieses Verhalten häufig durch hohe elterliche Erwartungen, kulturellen Druck und einen starken, teils zwanghaften Leistungsanspruch an sich selbst.

Ratsam für Personen mit der Neigung zum **Imposter** wäre es daher, wenn der selbst aufgestellte Perfektionismus sowie weitere Vergleiche abgelegt werden. Ebenso ist es sinnvoll, sich bewusst zu machen, dass viele kompetente Menschen diese Gefühle kennen. In Momenten des Zweifels hilft es, auf konkrete Beweise der eigenen Kompetenz zu schauen und eben nicht auf emotionale Geschichten über ein mögliches Versagen.

Insgesamt ist daher erkennbar, dass besonders leistungsstarke Individuen, die trotz hoher Kompetenz und messbarer Erfolge unter andauernden Selbstzweifeln leiden können und dadurch vom **Imposter-Syndrom** betroffen sind.

[DIE IN DIESEM ARTIKEL DARGESTELLTEN INHALTE DIENEN AUSSCHLIEßLICH DER INFORMATION UND AUFKLÄRUNG ÜBER DAS SOGENANNT IMPOSTER-SYNDROM. SIE BASIEREN AUF ALLGEMEINEN ERKENNTNISSEN AUS PSYCHOLOGIE UND ERFAHRUNGSBERICHTEN, ERSETZEN JEDOCH KEINE PROFESSIONELLE MEDIZINISCHE, PSYCHOLOGISCHE ODER THERAPEUTISCHE BERATUNG, DIAGNOSE ODER BEHANDLUNG.

DAS IMPOSTER-SYNDROM IST KEINE OFFIZIELL ANERKANNTE MEDIZINISCHE DIAGNOSE, SONDERN BESCHREIBT EIN VERBREITETES GEFÜHL BZW. DENKMUSTER, DAS VIELE MENSCHEN IM ALLTAG ERLEBEN KÖNNEN. DIE BESCHRIEBENEN SYMPTOME UND ERFAHRUNGEN KÖNNEN INDIVIDUELL SEHR UNTERSCHIEDLICH AUSGEPRÄGT SEIN.

WENN DU DICH IN DEN GESCHILDERTEN SITUATIONEN WIEDERERKENNST UND DARUNTER LEIDEST ODER UNSICHER BIST, IST ES SINNVOLL, DICH AN EINE QUALIFIZIERTE FACHPERSON (Z.B. SCHULPSYCHOLOGIN, BERATUNGSSTELLE ODER THERAPEUTIN) ZU WENDEN.

DIE REDAKTION ÜBERNIMMT KEINE VERANTWORTUNG FÜR ENTSCHEIDUNGEN, DIE AUF BASIS DIESES ARTIKELS GETROFFEN WERDEN.]

*Verfasst von:
Marissa Brinkmann*

Abseits der Klischees

Erste Frau auf der Trainerbank der Bundesliga



Eine Frau als Trainerin in der Männer-Bundesliga? Was lange als undenkbar galt, wurde bei 1. FC Union Berlin nach einer längeren Durststrecke und einer eher unterdurchschnittlichen Punkteausbeute in die Tat umgesetzt. Am 13. April 2026 wurde **Marie-Louise Eta** offiziell als erste Trainerin in einer Profiligen vorgestellt.

Marie-Louise Eta ist keineswegs eine Unbekanntheit im Profifußballbereich, durch zahlreiche Erfolge als Spielerin, wie dem Sieg der **UEFA Women's Champions League 2010** oder dem **dreifachen Gewinn der Deutschen Meisterschaft**.

Auch als Trainerin sammelte sie bereits Erfahrungen. Unter anderem bei U-18 Mannschaften des SV Werder Bremen sowie als Co-Trainerin bei Union Berlin und ist dort nun auch Cheftrainerin.

Mit der Verpflichtung von **Marie-Louise Eta** hat Union Berlin nicht nur Vereinsgeschichte geschrieben, sondern auch ein wichtiges Zeichen für den deutschen Fußball gesetzt.



Zum ersten Mal übernimmt eine Frau als Cheftrainerin die Verantwortung in einer Profiligen des Männerfußballs. Allein dieser Schritt zeigt, dass sich der Fußball langsam verändert und alte Vorstellungen hinterfragt werden.

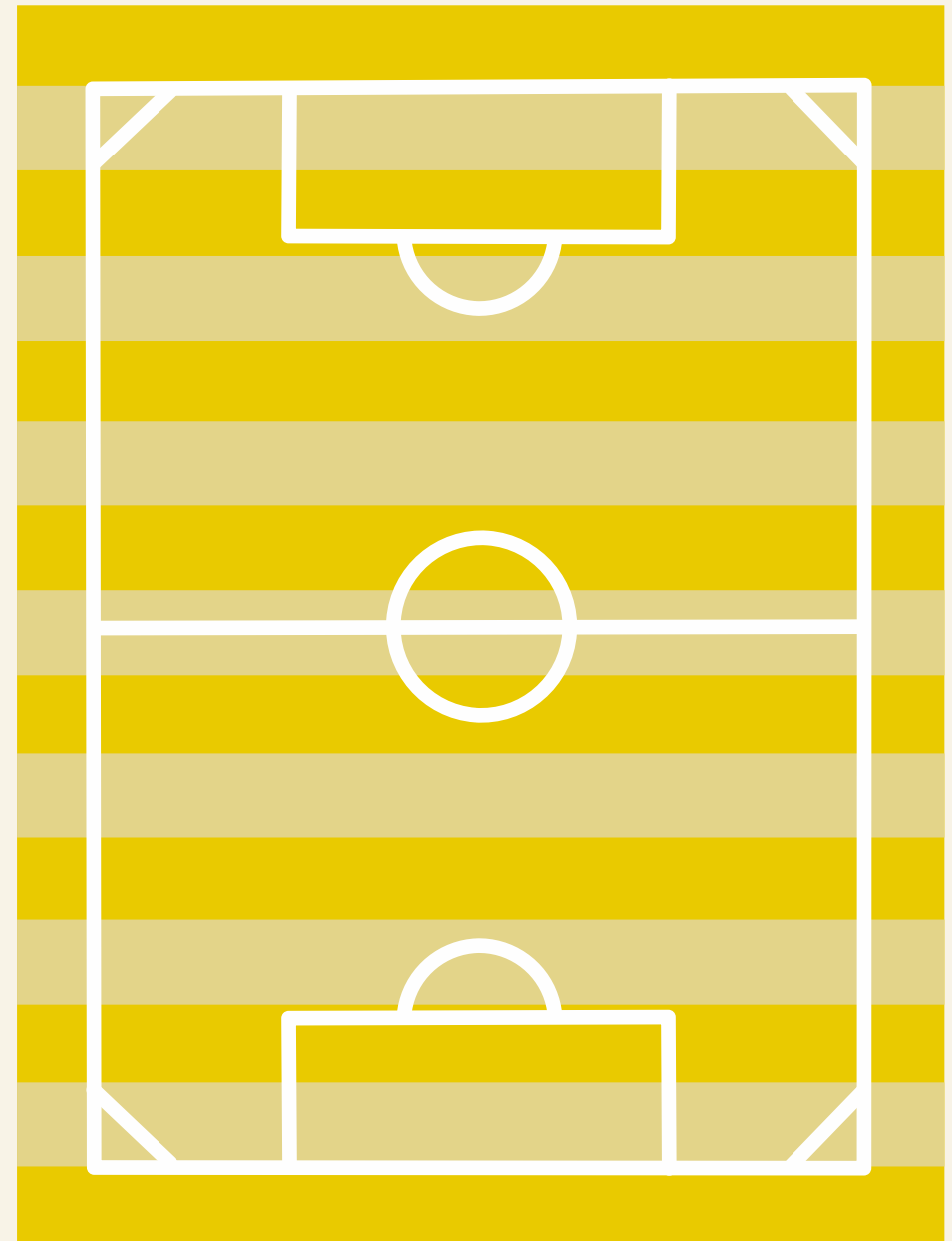
Allerdings verlief ihr Start nicht wie erhofft. Die ersten beiden Spiele unter ihrer Leitung gingen verloren, wodurch die sportliche Krise des Vereins zunächst nicht gestoppt werden konnte. Gerade deshalb wurde schnell diskutiert, ob diese Entscheidung die richtige war. Doch solche Urteile nach nur wenigen Spielen erscheinen voreilig - schließlich kann auch die beste Trainerin oder der beste Trainer eine Mannschaft nicht innerhalb weniger Tage komplett verändern.

Meiner Meinung nach ist die Verpflichtung von **Eta** dennoch ein mutiger und richtiger Schritt. Sie bringt nicht nur sportliche Erfolge als ehemalige Spielerin mit, sondern verfügt auch über wichtige Erfahrungen als Trainerin und Co-Trainerin. Dass sie nun diese Chance erhält, ist mehr als verdient.

Natürlich wird sie sich an Ergebnissen messen lassen müssen – wie jeder andere Trainer auch. Doch genau darin liegt auch die Chance: Wenn sie langfristig Erfolg hat, könnte sie den Weg für weitere Frauen im Männerfußball ebnen. Selbst wenn der Start schwierig war, zeigt ihre Ernennung, dass Kompetenz wichtiger ist als das Geschlecht.

Ob **Marie-Louise Eta** den 1. FC Union Berlin dauerhaft zurück in die Erfolgsspur führen kann, bleibt abzuwarten. Fest steht aber schon jetzt, dass sie ein neues Kapitel im deutschen Profifußball eröffnet hat. Und genau deshalb ist ihre Geschichte weit mehr als nur ein einfacher Trainerwechsel.

*Verfasst von:
Noah Jadon Göldner*



Erwachsenwerden fühlt sich nicht erwachsen an

Zwischen Freiheit, Verantwortung und dem Gefühl, immer noch 14 zu sein

Mit 18 darf man wählen, Verträge unterschreiben, allein reisen, ausziehen, ein FSJ machen oder direkt ins Studium starten. Offiziell ist man „erwachsen“. Und trotzdem stehen viele von uns morgens im Bad, schauen in den Spiegel und fühlen sich kein bisschen anders als mit 14.

Warum fühlt sich Erwachsenwerden also nicht erwachsen an?

Früher dachten wir, mit 18 hätte man alles im Griff. Man weiß, was man werden will, hat einen Plan, ist selbstbewusst und unabhängig. Erwachsenwerden war das Ziel, endlich selbst entscheiden, endlich frei sein, endlich das eigene Leben bestimmen. Jahrelang fiebert man diesem Moment entgegen. Doch wenn er dann da ist, fühlt er sich überraschend unspektakulär an. Statt Klarheit kommen Zweifel. Statt Souveränität tauchen Fragen auf. Man googelt plötzlich Dinge wie „Was ist eine Steuer-ID?“ oder „Was ist eine Haftpflichtversicherung?“ und ruft am Ende doch noch Mama an, wenn man nicht weiß, wie man Wäsche richtig wäscht oder warum das Auto merkwürdige Geräusche macht.

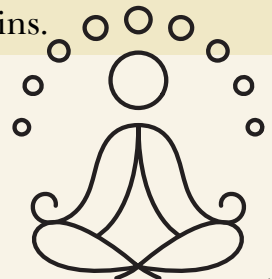
Vielleicht liegt es daran, dass Erwachsenwerden kein Schalter ist, der sich mit dem 18. Geburtstag umlegt. Es ist kein magischer Moment, sondern ein langsamer Prozess. Innerlich bleiben viele Gedanken, Unsicherheiten und Träume dieselben, nur die Erwartungen von außen verändern sich. Mit der neu gewonnenen Freiheit kommen Entscheidungen: Ausbildung oder Studium? Gap Year oder direkt durchziehen? Zuhause bleiben oder wegziehen? Sicherheit oder Leidenschaft? Früher war der Weg klar vorgegeben, nächste Klassenstufe, nächstes Schuljahr. Heute tragen wir selbst die Verantwortung. Und das fühlt sich weniger nach „endlich frei!“, an, sondern eher nach „Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?“

Erwachsen sein bedeutet nicht, keine Angst mehr zu haben. Es bedeutet, trotz Angst Entscheidungen zu treffen. Man hängt emotional noch an Klassenfahrten und Pausen auf dem Schulhof, während man gleichzeitig über Mietpreise, Zukunftspläne und Ausziehen spricht. Dieses Dazwischen wirkt seltsam: nicht mehr ganz Kind, aber auch noch nicht wirklich angekommen im Erwachsenenleben. Vielleicht ist genau das der Kern des Ganzen. Erwachsenwerden ist kein Ziel, das man erreicht, sondern ein Übergang, den man durchlebt.

Und wahrscheinlich fühlt sich niemand vollständig erwachsen. Viele Menschen sagen später, sie fühlten sich innerlich immer noch wie mit 16, nur mit mehr Verantwortung und weniger Schlaf. Vielleicht ist „erwachsen sein“ gar kein bestimmtes Gefühl, sondern vielmehr die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, Fehler zu machen, daraus zu lernen und trotz Unsicherheit weiterzugehen. Erwachsenwerden fühlt sich nicht klar und souverän an, sondern verwirrend, aufregend, manchmal überfordernd und manchmal befreiend zugleich.

Niemand wacht an seinem 18. Geburtstag auf und ist plötzlich eine vollkommen gefestigte Persönlichkeit mit einem fertigen Lebensplan. Erwachsenwerden ist kein Zustand, sondern ein Prozess und wir stehen mitten darin. Vielleicht ist genau dieses Nicht-Wissen, dieses Ausprobieren und dieses gelegentliche Zurücksehnen nach der Kindheit kein Zeichen von Unreife, sondern ein ganz normaler Teil davon, seinen eigenen Weg zu finden. Vielleicht fühlt es sich nicht erwachsen an, aber vielleicht ist genau das der ehrlichste Anfang des Erwachsenseins.

Verfasst von:
Lena Drenkwitz



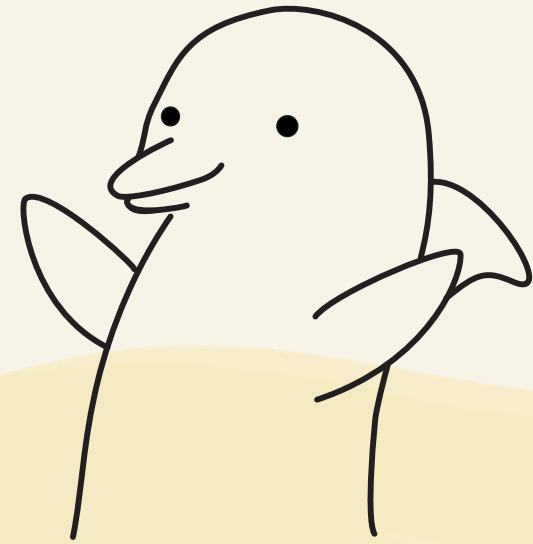
Gerald der Delfin und die Unterwasserstadt

Mythos oder Realität?

Vor einiger Zeit machte im Internet eine besonders ungewöhnliche Geschichte die Runde: Ein Mann aus Florida behauptete, von einem **Delfin namens Gerald** unter Wasser gezogen worden zu sein – nicht etwa aus Gefahr, sondern mit einem klaren „Auftrag“. Laut seiner Erzählung sollte er beim Bau einer geheimen **Unterwasserstadt** helfen.

Was zunächst wie die Handlung eines Science-Fiction-Films klingt, wurde von manchen tatsächlich ernst genommen. Der Mann berichtete, Gerald habe mit ihm „kommuniziert“ – nicht mit Worten, sondern auf eine Art direkt im Kopf. Unter Wasser habe er dann angeblich Strukturen gesehen, die nicht natürlich wirkten: Gebäude, Lichtquellen und andere „Hinweise“ auf eine verborgene Zivilisation im Ozean.

Dann kam ein weiteres Detail hinzu, das die Geschichte noch mysteriöser machte: Angeblich wurden später in der Lunge des Mannes Partikel gefunden, die sonst eher aus der Tiefsee bekannt sind. Für viele klang das wie ein „Beweis“, dass er tatsächlich ungewöhnlich tief unter Wasser gewesen sein könnte. Doch genau hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.



Wissenschaftlich betrachtet gibt es für die gesamte Geschichte keine verlässlichen Belege. Auch die angeblichen „Tiefsee-Partikel“ lassen sich nicht eindeutig einordnen. Solche Stoffe könnten auch durch andere, deutlich weniger spektakuläre Wege in den Körper gelangen – etwa durch verschmutztes Wasser, Umweltpartikel oder sogar Fehlinterpretationen bei Untersuchungen.

Warum verbreiten sich solche Geschichten trotzdem so schnell?

Ein Grund ist, dass sie mehrere faszinierende Elemente verbinden: Delfine sind sehr intelligente Tiere, von denen bekannt ist, dass sie ein fast menschliches Sozialverhalten zeigen. Gleichzeitig sind die unerforschten Tiefen des Ozeans so mysteriös, dass geheimnisvolle Entdeckungen wie eine Unterwasserstadt für viele Verschwörungstheoretiker sehr wahrscheinlich klingt. Außerdem führen scheinbare „Beweise“ wie diese Partikel zu noch mehr Spekulationen und treiben Verschwörungstheorien weiter an.



Gerade der Ozean ist für viele ein Ort voller Geheimnisse. Ein großer Teil der Meere ist noch immer wenig erforscht – und genau das lässt Raum für Spekulationen. Hier setzen auch Verschwörungstheorien an: Einige behaupten, Regierungen würden bewusst Informationen über Unterwasserstrukturen zurückhalten. Andere vermuten sogar, dass es längst geheime Projekte oder unbekannte Lebensformen im Meer gibt. Solche Ideen sind spannend, aber sie basieren meist nicht auf überprüfbaren Fakten.

Die Geschichte von Gerald dem Delfin zeigt, wie schnell aus einer ungewöhnlichen Erzählung eine scheinbar glaubwürdige Story werden kann – besonders dann, wenn „wissenschaftlich klingende“ Details wie die Partikel in der Lunge hinzukommen. Deshalb ist es wichtig, kritisch zu bleiben: *Woher stammen die Informationen? Gibt es verlässliche Quellen? Oder handelt es sich nur um Hörensagen?*

Die Story ist höchstwahrscheinlich eine moderne Internetlegende – eine Mischung aus Fantasie, Halbwissen und der Faszination für das Unbekannte. Vielleicht gibt es keine Unterwasserstadt und keinen Delfin Gerald mit geheimem Auftrag. Aber die Geschichte zeigt etwas anderes sehr deutlich: Je spektakulärer eine Behauptung ist, desto genauer sollte man hinschauen.

*Verfasst von:
Anni Lepand*



Krieg im Iran – Zufall oder große Ablenkung?

Verfasst von:
Berrak Simsek

Sobald ein bedeutendes politisches Thema in den Medien erscheint, scheint ein anderes zu verschwinden.

Das bemerken viele genau in diesem Moment: Während über mögliche Konflikte im Zusammenhang mit dem Iran berichtet wird, ist es deutlich ruhiger um die Epstein-Files geworden. Zufall - oder steckt da mehr dahinter?

Der Fall Jeffrey Epstein ist einer der größten Skandale der letzten Jahre. Bis heute fragen sich viele Menschen, welche einflussreichen Persönlichkeiten tatsächlich in die Affäre verwickelt waren. Aus genau diesem Grund wecken neue Belege oder Hinweise immer wieder großes Interesse und erhöhen auch den Druck auf Politik und Medien.

Zugleich sind Auseinandersetzungen im Nahen Osten nicht neu. Konflikte mit dem Iran entwickeln sich häufig über einen langen Zeitraum: Auseinandersetzungen um Atomprogramme, politische Macht und wirtschaftliche Interessen. Entwicklungen dieser Art entstehen nicht über Nacht und sind kaum leicht zu lenken.

Dennoch scheint es für viele so, dass genau dann neue Schlagzeilen entstehen, wenn andere Themen zu kritisch werden. Hier eröffnet sich der Raum für Spekulationen. Die Idee: Man könnte große Krisen absichtlich stärker betonen, um andere Themen in den Schatten zu drängen. Es bedeutet nicht zwangsläufig, dass ein Krieg „erfunden“ wird, sondern vielmehr, dass die Medien entscheiden, über welche Ereignisse sie intensiv berichten und über welche weniger. Und genau dort liegt der wesentliche Aspekt: **Aufmerksamkeit ist begrenzt**. Wenn die Berichterstattung von internationalen Spannungen geprägt ist, bleibt automatisch weniger Raum für andere Themen. Das kann so wirken, als würde etwas „verdrängt“ werden, obwohl es sich eher um eine Veränderung der Prioritäten handelt.

Aber es ist Vorsicht geboten. Es existieren keine stichhaltigen Beweise dafür, dass ein Konflikt im Iran absichtlich zur Ablenkung von den Epstein-Files genutzt wird. Solche Theorien ziehen oft ihren Reiz daraus, dass sie aufregend klingen und den Eindruck erwecken, eine „geheime Wahrheit“ zu enthalten. Deshalb verbreiten sie sich gerade in sozialen Medien besonders schnell.

Welche Erkenntnisse können wir daraus ziehen? Nicht alles, was zur gleichen Zeit geschieht, ist auch miteinander verknüpft. Aber man sollte auch nicht alles ohne Fragen akzeptieren. Um sich eine gut begründete Meinung zu bilden, helfen kritisches Denken, unterschiedliche Quellen und ein Blick hinter die Schlagzeilen.

Am Ende bleibt die Frage offen - aber vielleicht ist genau das der Punkt: Nicht jede Vermutung stellt eine Verschwörung dar, doch jede Diskussion verdeutlicht, wie wichtig es ist, wachsam zu bleiben und Informationen nicht nur zu konsumieren, sondern auch zu hinterfragen.

Lieber voll, statt liebevoll

Willkommen im 21. Jahrhundert — hier, wo Trends wie „**Früher war ich liebevoll, heute bin ich lieber voll**“ ihre ganz eigene Nische gefunden haben.

Doch wie kommt es dazu, dass Alkohol die mit Abstand am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz in Deutschland ist – und wieso wird diese Droge von unserer Gesellschaft so normalisiert, obwohl infolgedessen massive Straftaten geschehen? Klar ist: Eine eindeutige Antwort darauf gibt es nicht, aber verschiedene Aspekte sollten diesbezüglich trotzdem beleuchtet werden.

Alkohol ist die am weitesten verbreitete und gesellschaftlich akzeptierteste Droge in Deutschland. Bekannt ist außerdem, dass Alkohol bei Straftaten - insbesondere bei Gewalt- und Sexualdelikten - eine bedeutende Rolle spielt. Da stellt sich die Frage, wie es sein kann, dass die Normalisierung des Alkoholkonsums weiterhin als Resultat langer Tradition, hoher Verfügbarkeit, gesellschaftlichen Drucks und der Wirkung als stimmungsaufhellende Droge gesehen wird - ohne dass dabei auf die zahlreichen negativen Einflüsse aufmerksam gemacht wird oder diese eben knallhart ignoriert werden.

„Hochgerechnet leiden circa 1,6 Millionen Menschen in Deutschland unter einer Alkoholabhängigkeit“ und trotzdem ist es die Norm, in Cafés und Restaurants alkoholhaltige Getränke als „normal“ anzusehen und alkoholfreie Mischungen extra zu kennzeichnen und darauf aufmerksam zu machen.

Zwar entsteht ein langsam wachsender Trend, den Alkoholkonsum zu minimieren, aber grundsätzlich halten tief verwurzelte Traditionen, wirtschaftliche Faktoren und soziale Gewohnheiten den Alkoholkonsum aufrecht.



Hinzu kommt der Einfluss der sozialen Medien: **Scheint einmal die Sonne, köpfen wir die ersten Aperolflaschen – Day Drinking wird zur Normalität.** Virale Reels wie „**First Drink versus Last Drink**“ spamen unsere Bildschirme und oftmals wird aus Gewohnheit für unseren Dopaminkick einfach weitergescrollt, ohne das Verhalten entsprechend zu bewerten. Der „humorvolle“ Spruch „Früher war ich liebevoll, heute bin ich lieber voll“ stammt nicht von irgendwoher. Hier zeigt sich, wie eine Abkehr von der Ernsthaftigkeit hin zur feucht-fröhlichen Partykultur stattfindet.

Nichtsdestotrotz findet auch „**Sober Curious**“ (= nüchtern feiern) immer mehr Platz in der heutigen Gesellschaft. Dabei ist es das Ziel, bewusst auf Alkohol zu verzichten, um fit zu bleiben, keinen Kater zu haben oder sich nicht zu berauschen. Mit Blick auf die jährliche Verursachung von 74.000 Todesfällen durch Alkoholkonsum oder den kombinierten Konsum von Tabak und Alkohol wird es also höchste Zeit für eine Erneuerung der gesellschaftlichen Konventionen.

Trotz der abschreckenden Zahlen zu den Auswirkungen von Alkoholkonsum floriert der Markt an „**Anti-Kater-Mitteln**“. Dabei hoffen Konsumenten vor allem darauf, eine schnellere Linderung der Symptome zu erlangen, indem sie den eigenen Körper bei der Regeneration durch die Zufuhr verlorener Mineralstoffe unterstützen und den Flüssigkeitsmangel ausgleichen.

Fassen wir zusammen: **Menschen nehmen lieber „Anti-Kater-Mittel“ ein, um am nächsten Morgen weniger Beschwerden zu haben und dadurch die Konsequenzen von übermäßigem Alkoholkonsum abmildern zu können, statt auf den Konsum dieser verharmlosten Droge zu verzichten.**

Auch zeigt sich in „Früher war ich liebevoll, heute bin ich lieber voll“ das Resultat einer emotionalen Überlastung, wie z. B. Burnout. Hierbei ist es zum Trend geworden, zynisch auf den ständigen Druck zu reagieren, immer empathisch, freundlich und „liebevoll“ zu sein und diesen durch anderweitigen Spaß (wie mit Hilfe von Alkohol) auszugleichen.

Insgesamt ersetzt dies aber nicht den Fakt, dass **Deutschland ein signifikantes Alkoholproblem hat**, obwohl der Konsum an sich seit Jahren leicht sinkt. Immerhin konsumieren ca. 20% der Bevölkerung Alkohol in gesundheitlich bedenklichem oder abhängigem Maße. Um dafür zu sorgen, dass dies nicht mehr die Norm und Realität darstellt, helfen konkrete Verhaltensänderungen, eine bewusste Umgestaltung des Alltags sowie mentale Strategien. Dass das nicht in einer Nacht-und-Nebel-Aktion stattfinden kann,

ist offensichtlich. Allerdings würde eine konsequente Aufklärung über die entstehenden gesundheitlichen Konsequenzen und weiteren negativen Auswirkungen dieser Droge möglicherweise dazu führen, dass zukünftige Generationen mit einer anderen und **kritischeren Weltanschauung auf den Alkoholkonsum blicken.**

*Verfasst von:
Marissa Brinkmann*



Internationaler Tierschutz

Verfasst von:

Eine Aufgabe für alle Länder *Mara Libertin*

Der internationale Tierschutz ist ein Thema, das weltweit immer wichtiger wird. In vielen Ländern leben Tiere unter guten Bedingungen, doch an anderen Orten leiden sie unter Vernachlässigung, Gewalt oder fehlendem Schutz durch Gesetze. Besonders Straßenhunde, Katzen und bedrohte Wildtiere sind oft betroffen. Deshalb setzen sich viele Organisationen und engagierte Menschen dafür ein, Tiere weltweit besser zu schützen.

Ein großes Problem ist der **Umgang mit streunenden Hunden und Katzen** in einigen Ländern. Statt langfristige Lösungen zu finden, wurden in der Vergangenheit oft sogenannte **Tötungsstationen** eingerichtet. Dort wurden Tiere eingefangen und getötet, um ihre Zahl zu verringern. Besonders in Rumänien gab es international viel Kritik an solchen Einrichtungen, da dort tierschutzwidrig gearbeitet wird. Zahlreiche Tierschutzorganisationen protestierten gegen diese Maßnahmen und forderten bessere Lösungen.

In den letzten Jahren wurden in Rumänien jedoch auch Fortschritte erreicht. Immer mehr Tierheime, Kastrationsprogramme und Vermittlungsaktionen helfen dabei, Straßenhunde zu versorgen und ihre Zahl langfristig zu senken.

Viele Tötungsstationen wurden geschlossen oder stehen stark in der Kritik. **Statt Töten setzen immer mehr Städte auf medizinische Versorgung, Registrierung und Adoption.**

Auch rund um große internationale Veranstaltungen wird Tierschutz immer wieder zum Thema. Im Zusammenhang mit der Fußball-Weltmeisterschaft in Marokko gab es Sorgen und Diskussionen darüber, dass Millionen Straßenhunde eingefangen oder getötet werden könnten, um Städte für Gäste sauberer erscheinen zu lassen. Solche Berichte sorgen weltweit für Empörung, weil Tiere nicht einfach als Problem behandelt werden dürfen.



Viele Tierschutzvereine fordern deshalb, dass Regierungen humane Lösungen finden, zum Beispiel durch Kastration, Impfungen und Tierheime. Neben Hunden und Katzen betrifft internationaler Tierschutz auch Wildtiere. Elefanten, Nashörner oder Tiger werden wegen Elfenbein, Hörnern oder Fellen gejagt. Andere Arten verlieren ihren Lebensraum durch Abholzung, Umweltverschmutzung oder den Klimawandel. Internationale Abkommen sollen helfen, bedrohte Tiere besser zu schützen.

Auch jeder Mensch kann etwas beitragen. Wer Tiere aus dem Tierschutz adoptiert, keine Produkte aus Tierquälerei kauft oder seriöse Hilfsorganisationen unterstützt, hilft bereits weiter. Ebenso wichtig ist es, sich über Missstände zu informieren und nicht wegzusehen.

Der internationale Tierschutz zeigt, dass Verantwortung nicht an Landesgrenzen endet. Tiere können sich nicht selbst schützen. Deshalb ist es Aufgabe der Menschen, für bessere Lebensbedingungen zu sorgen und respektvoll mit allen Lebewesen umzugehen.

Seite 5:

<https://studflix.de/allgemeinwissen/unnuetzes-wissen-5165>

Seite 38:

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/impostor-syndrom-symptome-und-loesungsansaetze/> <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/perfektionismus-bei-kindern-und-jugendlichen/446-die-gute-note-war-nur-glueck-wenn-kinder-sich-wie-hochstapler-innen-fuehlen-aus-der-serie-perfektionismus>

https://paulineroceclance.com/pdf/ip_high_achieving_women.pdf

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/hochstapler-syndrom-impostor-100.html>

Seite 48:

<https://www.miamiherald.com/entertainment/article315084828.html>

<https://eu.news-press.com/story/news/local/2026/03/13/florida-man-viral-gerald-dolphin-kidnapping-hoax-debunked-sheriff/89134612007/>

Seite 52:

<https://www.tagesschau.de/faktenfinder/russland-ukraine-epstein-100.html>

<https://www.ndr.de/podcast/trump-und-die-epstein-files-wie-viel-aufklaerung-wird-es-geben,audio-433608.html> <https://www.zeit.de/politik/ausland/2026-03/jeffrey-epstein-dokumente-geloescht-justizministerium-usa-gxe>

Seite 54:

<https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/sucht-alkoholkonsum-rauchen-nikotin-drogen-abhaengig-100.html>

<https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/sober-curiosity>

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchstoffe-und-suchtformen/alkohol/>

Seite 58:

<https://www.veto-tierschutz.de/toetungsstationen-rumaenien/>

<https://www.tierschutzbund.de/ueber-uns/aktuelles/presse/meldung/hundetoetungen-zur-fussball-wm-in-marokko-verhindern/> <https://www.youtube.com/watch?v=s6GlrGTO8KA>

<https://www.outback-africa.de/rettung-bedrohter-wildtiere-ev-simbabwe>

<https://www.abenteuer-regenwald.de/wissen/regenwald-allgemein/folgen>

© Lorem Ipsum

Schüler:innenzeitung der KGS Leeste-Esther -Bejarano-Schule

10.06.2026

SCHUELERZEITUNGL@KGS-LEESTE.EU

AG-Leitung & Lektorat

Lena Malzahn

Layout

Marissa Brinkmann

Texte

Alexandra Rump

Anni Lepand

Berrak Simsek

Lena Drenkwitz

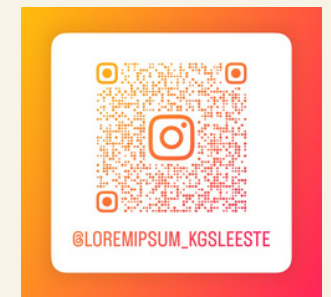
Lena Malzahn

Mara Noelle Liberton

Marissa Brinkmann

Merle Lutz

Noah Jadon Göldner



WE HOPE YOU
ENJOYED THIS EDITION