

# Schülerzeitung

der Rehbergschule

# Hoppla

20

## Unsere Themen:

Interessantes, Nachdenkliches,  
Tragisches, Witziges,  
Antistigmatisierendes.

Schulisches und Nichtschulisches.

Herborn,  
21. Juli 2023

## Freaks unter sich



## Das ist drin :

TITEL	Seite
„Wieder da“ / Redaktion	1
„In eigener Sache“	2
Wo ist Hajö?	3
Klavierprojekt Teil 1	4
Klavierprojekt Teil 2	5
Laudatio	6
Projektwoche	7-10
Schulfest	11
Kontrollverlustangst	12
Medikamente	13
Autismus	14
Vier Monate Klinik	15
Albtraum	16
Bulimie	17
Selbstverletzendes Verhalten	18
Diese eine Person	19
Drogen	20
Meine Geschichte	21
Hinter dem Spiegel	22-23
Selbstwertgefühl	24
Alles fing mit Corona an	25
Geschichte Drogensucht	26-27
Schlechte Welt	28
Meinung von anderen	29
Platz zum Wohlfühlen	30-31
Sich selbst als Gegner	32

TITEL	Seite
Suizid	33
To my flying soul	34
Verlustangst	35
Skills im Internet	36
Flashbacks	37
Aktuelles Interview	38
Zuhause	39-43
Leben	44-45
Generation Z	46
LSD	47
Poesie	48-49
Nachts um 3	50
Rapperin Juju	51
Slipnot	52-53
K-Pop Dance	54
Boxen	55
Bücher und Realität	56
Spiel und Rassismus	57
Schöne Orte	58
Modetrends	59
Meine Mode	60
Gothik Style	61
Interessencollage	62
Das macht mich glücklich	63
Bad Token Playlist	64
Rezepte	65-68
Erdbebenhilfe / LWV-Bericht	69

### Impressum

**Herausgeber:**  
Schüler\*innen der  
Rehbergschule

Austraße 40  
35745 HERBORN

hoppla@rehbergschule.de  
www.hoppla-herborn.de

**Betreuende Lehrkräfte  
und V.i.S.d.P.:**  
Lena Wißemborski &  
Rainer Staska



### Legende

Schule	Gedichte
Patient*innengeschichten	Dies und das

## Da sind wir wieder!

So langsam hat sich in der Schule die Lage nach der Corona Zeit stabilisiert, sodass wir wieder ganz normal dienstags in der 5. und 6. Stunde unsere Redaktionssitzungen abhalten konnten.

Natürlich gab es auch in diesem Jahr einen häufigen Wechsel der Redaktionsmitglieder. Einige waren nur kurz da und haben dementsprechend auch nur eine Seite beigesteuert. Andere waren länger da und konnten viel zum Gelingen der Hoppla 20 beitragen.

Wir hoffen, dass uns wieder eine ansprechende Ausgabe gelungen ist und euch viele der entstandenen Texte ansprechen werden. Natürlich liegt auch in dieser Hoppla der Schwerpunkt auf Artikel, die sich mit psychischen Erkrankungen oder mit den Gründen für einen Aufenthalt in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie befassen.

Aber es gibt auch wieder Neues aus der Rehbergsschule zu berichten und natürlich gibt es auch wieder Artikel, die sich mit allgemeinen Themen beschäftigen. Und wir haben uns auf ein neues Layout geeinigt.

Wenn wir die erste Ausgabe der Hoppla in der Hand halten, sind wir schon stolz, dass wir mittlerweile 20 Ausgaben erstellt haben, die zudem anspruchsvoll und oft preisgekrönt sind.

Wir stoßen auch wieder einmal auf ein Jubiläum an, natürlich alkoholfrei: auf unsere 20. Ausgabe

**Ein Hoch auf uns, auf das, was wir schreiben!**

Besucht uns auch online und gebt uns ein Feedback zur Hoppla 20 unter: [hoppla@rehbergsschule.de](mailto:hoppla@rehbergsschule.de)

**Aber jetzt wünschen wir euch erst einmal ein gutes Leseerlebnis und danken allen, die an dieser Hoppla mitgewirkt haben. Bis denne, Antenne....**

*Eure Hoppla-Redaktion*

[www.hoppla-herborn.de](http://www.hoppla-herborn.de)

Die aktuelle Redaktion



Leitartikel der Chefredaktion



# In eigener Sache

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

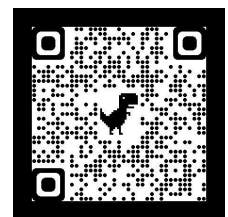
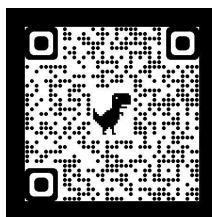
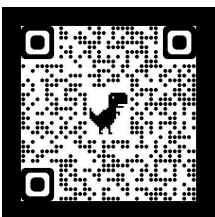
Da unsere Hoppla ja immer schwer in eine Kategorie einzuordnen ist, was wir nun eigentlich für eine Zeitung sind, möchten wir an dieser Stelle Aufklärung leisten und Transparenz herstellen.

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

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

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

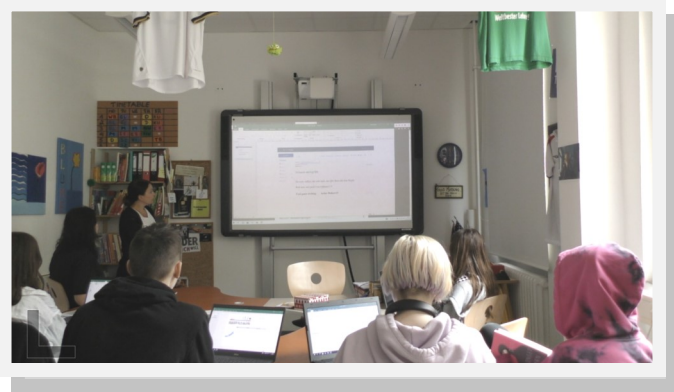
Leider nehmen die psychischen Auffälligkeiten laut „Bella-“, „Jim-Studie“ u.a. stetig zu, also sehen wir unsere Aufgabe auch darin, hier verstärkt aktiv zu werden. Daher sind wir stolz darauf, dass aus dem mittlerweile im 20. Jahr bestehenden „Hoppla-Projekt“ weitere Projekte entstanden sind. Hier sind insbesondere das „Stimmgeber-Projekt“ und der Podcast „Tassensprung“ mit weitreichendem Echo, Auszeichnungen und Feedback zu nennen.



## Schreckensnachricht in der Rehbergschule

Es war so ruhig in der Rehbergschule. Irgendetwas lag in der Luft, das konnte man regelrecht spüren. Irgendetwas braute sich zusammen, irgendetwas nicht Fassbares, regelrecht Mysteriöses.

Frau Wißemborski war die erste, die ihr Unbehagen äußerte. Plötzlich wusste sie, was nicht stimmte. Wo ist Hajö? Der hat doch noch nie in der Redaktionskonferenz der Schülerzeitung gefehlt!“ Und dann plopte diese Mail auf:



Was machen wir jetzt? KEINE POLIZEI ! - Ratlose Gesichter überall, bis Ian die Starre durchbrach: „Wir müssen die Polizei einschalten! Das schreiben Entführer IMMER ! Sie wollen nur einschüchtern.“

Mit Bauchgrummeln, aber dennoch resolut übernahm das dann per Polizeinotruf Frau Wißemborski. Als Chefredakteurin muss man auch Verantwortung tragen.

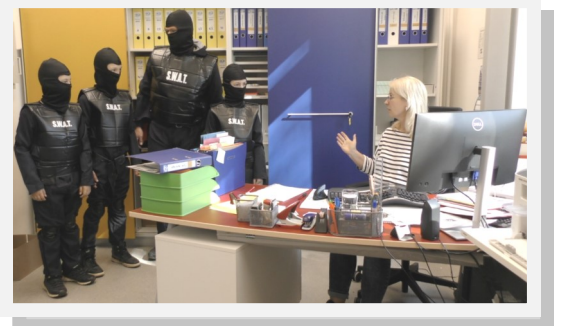


Die Polizistin am andren Ende, Frau Müller von der Polizeidirektion Gießen, beruhigte sie aber sofort. „Sie haben völlig richtig gehandelt. Bleiben Sie ruhig. Keine Panik.“

Dann folgte aber der nächste Schock: „Leider sind alle unsere Einsatzkräfte wegen einer Klima-Kleber-Aktion unterwegs. Aber– ich schicke Ihnen Spezialisten für Entführungsfälle, unser SWAT-Team, sofort los. Und tatsächlich stürmte 10 Minuten später ein Überfallkommando die Rehbergschule.

Und das **SWAT-Team** ist nicht zimperlich in seinen Methoden—brachial und ungestüm stellen sie die ganze Schule regelrecht auf den Kopf,

**Werden sie Hajö finden und befreien? Werden sie herausfinden, wer hinter dieser mysteriösen Sache steckt? Merkwürdigerweise gibt es keine weitere Mail und auch keine Lösegeldforderung.**



**Neugierig, wie sich die Lage weiterentwickelt? Wir auch!**

**Aber, noch verraten wir nichts, denn wir werden bald die Aktion live im Kino sehen.**

**Natürlich berichten wir in der nächsten Hoppla ausführlich, sollte es aufgrund des Verschwindens unseres Maskottchens Hajö überhaupt jemals wieder eine HOPPLA geben....**

## Ein Klavier – ein Klavier!



„Lass dich überraschen. Wir sind anders.“ war die Antwort von Rainer Staska auf die Frage, welche Fächer mich denn am Tag meiner Hospitation (fachlicher Besuch an einer Schule) erwarten. Mit einem Schlag wusste ich nicht mehr, was ich erwarten sollte – aber auf der anderen Seite weiß ich: Auch ich bin anders. Nicht umsonst habe ich mich nach meinem zweiten Staatsexamen selbstständig gemacht und viele bereichernde aber auch negative Eindrücke aus vielen Perspektiven in äußerst unterschiedlichen Schulformen gewinnen können.

Bisher wusste ich über die Rehbergschule nur, dass sie Schüler aus der Rehbergklinik betreut, die wieder in die Schule integriert werden sollen. Die Zusammenarbeit mit der Klinik ist sehr kleinschrittig. Als Lehrkraft muss man sich tagtäglich auf neue Gegebenheiten einstellen, was den Unterricht sehr spannend macht. Ich freute mich auf diesen Hospitationstag an einer besonderen Schule, die es so kein zweites Mal in Deutschland gibt.

Ein Projekt, das ich an diesem Tag mitbegleiten durfte, hat mich nachhaltig beeindruckt: Ich fand ein auseinandergenommenes Klavier vor - die einzelnen Saiten und Hölzer am Boden. Ein Klavier hat für mich etwas von Gemütlichkeit, Beisammensein, Kerzenschein. Ich selbst habe im Teenageralter das Klavierspielen leider aufgegeben. Ich hänge immer noch am Anfang von „Für Elise“ - irgendwie flammte in diesem Moment der Wunsch auf, wieder mit dem Klavierspielen anzufangen.

Schnell fand ich mich – auch als Externe – sofort eingebunden ins Geschehen: Maleranzug an, Schuhe werden eingepackt, Atemschutzmasken auf die Gesichter angepasst: Das Holz des Klaviers sollte mit Graffiti-Spraydosen unter fachgemäßer Anleitung von Ralph Haidu vom Jugendzentrum Herborn angesprüht werden. Als neue Grundfarbe des Klaviers wurde gemeinschaftlich „lila“ beschlossen, die verschiedenen Lila-Farbtöne sollten schräg von rechts oben nach unten links ineinander übergehen. Und schon ging es los: Die Schüler waren hochmotiviert. Die Lila-Töne wurden angesprüht. Danach kam dann ein wenig „Action-Painting“ à la Graffiti dazu: Bunte Farbe wurde über die lila Grundierung geworfen für ein „spaciges“ Ergebnis. Nur eine Schülerin kapselte sich ab. Bis zum Schluss hüllte sie sich nicht in einen Maleranzug. Sie wurde zu nichts gedrängt, der Freiraum wurde ihr gelassen. Als der Sozialpädagoge Christoph Henrich, der das Projekt mitbetreute, eine Kamera herausnahm, traute sie sich auch, in das Geschehen miteinzusteigen und ließ sich sogar Feinheiten zur Tiefenschärfe erklären und wie die Blende funktioniert. Sie hüpfte zwischen den Sprayern herum und machte viele, viele Fotos. Sie hatte sichtlich Spaß dabei und entwickelte einen riesigen Ehrgeiz, das bunte Treiben zu dokumentieren.

Ein gelungenes Beispiel dafür, wie diese eigenwillige Schule (und das ist absolut positiv gemeint) es schafft, die Kinder und Jugendlichen, die es am Anfang als riesige Herausforderung angesehen haben, das Klinikgebäude eigenständig zu verlassen, zu motivieren, am Unterrichtsgeschehen teilzuhaben. Beziehungen aufzubauen – das ist es, was in „normalen“ Schulen allzu oft neben dem Leistungsgedanken untergeht.

Das ist es auch, was viele Schüler hier rückmelden, dass genau das ihnen gut tut. Die Lehrer an dieser Schule bringen jedem einzelnen Schüler Wertschätzung entgegen und geben ihnen den persönlichen Freiraum, den sie brauchen. Das ist etwas, was mir in meiner Arbeit mit meinen Schülern auch sehr wichtig ist, denn viele Schüler bringen Herausforderungen mit, auf die in „normalen“ Klassen mit 30 Schülern nicht eingegangen wird und auch nicht eingegangen werden kann. Das Klavier spiegelt für mich den „typischen“ Schüler der Rehbergschule wider. Nein, falsch: Es gibt nicht den typischen Schüler dort, denn jeder bringt seinen eigenen Hintergrund mit, seine eigenen Herausforderungen. Er oder sie kommt an, wie das Klavier, wie ich es am Anfang wahrgenommen habe: in lauter Einzelteilen. Diese Einzelteile werden begutachtet und geschaut, an welche Stelle sie gehören. Denn wenn das Muster am Klavier schräg läuft, muss das beachtet werden. Markierungen werden gesetzt, Felder mit farbllichem Leben gefüllt. Farbe, sie kommt von außen, sie gibt eine warme Hülle, sie wird von Fachkräften durch die Markierungen gelenkt. Die Farbe „ziehen sich“ die Kinder und Jugendlichen selbst an. Die Farbe muss langsam trocknen, so wie jede Therapie, jede Unterrichtsstunde in der Gruppe langsam wirkt. Jedes Brett hat eine eigene farbliche Markierung und Ausgestaltung. Schon jetzt merkt man: Das Klavier wird später von keiner Seite gleich aussehen. Und dann, nach dem Trocknen, beim Zusammenbauen merkt man: Es gibt ja noch andere Teile des Klaviers. Tasten für Finger und Füße und Hämmerchen, die Saiten anschlagen, die wiederum verschiedene Töne erzeugen. Die warme Hülle mit frischer Farbe und Lackierung gibt den Schülern nun die Möglichkeit, ihre Saiten neu zu stimmen. Wenn der Schüler entlassen wird, kann der Schüler wieder zulassen, dass die Gesellschaft auf dem Pianoschemel Platz nimmt, der ähnliche farbliche Schattierungen hat. Je nachdem, wie die Tasten angeschlagen werden, kann der Schüler wieder eigene Melodien spielen – mit einem neuen, bunten, vielschichtigen Resonanzkörper. Vielleicht auch mit Gemütlichkeit, Beisammensein, Kerzenschein. Hoffentlich wieder schöne Melodien. Für sich selbst. Nicht für andere. Ich denke, das Kollegium der Rehbergschule würde sich darüber aufrichtig freuen.

# Hoppla

Hallo zusammen, wir gehen mal davon aus, dass die Fotos unseres Piano-Projektes für sich sprechen und hoffen, euch zu motivieren, selbst kreative Projektideen zu entwickeln und durchzuführen.

Es gibt eine Menge an Dingen, die sich verschönern lassen, seht euch einfach mal in eurer Gegend um. Vielleicht findet ihr ja was auf dem Sperrmüll oder auf einem Flohmarkt. Und bevor Sprayaktionen illegal an Wänden, Zügen oder anderswo für Ärger sorgen, ist so etwas echt eine Alternative....

Das alte, kackbraune Klavier wird...



...vom Einkaufen...



...zum Abkleben...



...zum Gestalten....



...und Sprühen...



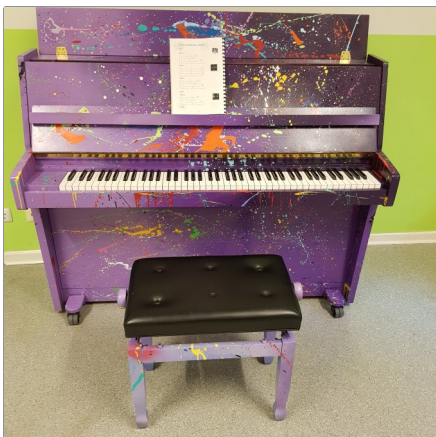
...zum Feinschliff...



...bis zum Zusammenbau,



ein komplett neues Kunstwerk!



„Eine gelungene Zusammenarbeit der Schule mit dem „Haus der Jugend“, der „Fa. Lindenberg“ und dem „Musikhaus Bickel“, alle aus Herborn.

Einhelliges Fazit aller Beteiligten:

**„Das Projekt hat mega Spaß gemacht.“**

Mehr Fotos findet ihr auf der Homepage der Rehbergschule:

<https://rbs.lwv-hessen.de/piano-painting/>

Gelayoutet und erstellt von: Tam, 17



# Unsere HOPPLA holt den 1. Platz

*Laudatio über die Hoppla (von Lisa Göhlert—BILD-Frankfurt)*

„Eine der Schülerzeitungen hat uns ganz besonders beeindruckt, und zwar die HOPPLA. Es ist eine gelungene Mischung aus Informationen rund um die Schule und sehr individuellen Berichten. Die HOPPLA setzt sich intensiv mit Tabuthemen, wie Suizidalität, Sucht, Selbstverletzung, familiären Problemen und Fragen rund um die eigene Identität auseinander. Daran sieht man, dass an der Rehbergschule nicht nur mit den Schülern gearbeitet, sondern auch aufgearbeitet wird. Die Texte sind für den Leser teilweise nur schwer zu ertragen, aber genau das ist der Punkt.“

Journalismus muss dahin gehen, wo es wehtut. Und in dieser Hinsicht können wir von den großen Zeitungen und Sendern uns wirklich auch ein Beispiel an der HOPPLA nehmen. Denn allzu gerne werden diese Themen bei uns gemieden, mit dem Argument, dass es die Leser ja triggern könnte. Dabei ist genau das aber die Lebensrealität von einem nicht unerheblichen Teil unserer Gesellschaft. Und deshalb müssen diese Themen auch angesprochen werden. Für diese hervorragende Leistung gibt es natürlich von uns den ersten Platz.“



Zu sehen und hören auf unserer Homepage:  
<https://rbs.lwv-hessen.de/wp-content/uploads/2023/05/HOPPLA-19-kurz.mp4>

---

Der durch die Hoppla-Redaktion initiierte **Rehbergschul-Podcast** zieht weitere Kreise. Herr Staska durfte auf Einladung des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen an der Verleihung des Deutschen Engagementpreises 2022 im Deutschen Theater in Berlin teilnehmen. Moderiert wurde der Abend von Aline Abboud (Tagesthemen). Unter Anwesenheit von der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Frau Lisa Paus, konnte unser Tassensprung so einem interessierten Fachpublikum bekannt gemacht werden.

Der neue und damit sechste Tassensprung befasst sich mit der neu in die ICD 11, der Klassifizierung von Krankheitsbildern, aufgenommenen **GAMING DISORDER**, auf deutsch: Internet- und Medienspielsucht.

Hört mal rein!

**Tassensprung**  
der Rehberg-Podcast

<https://open.spotify.com/show/0FshlOehxEFG8UNrMlh5r8>



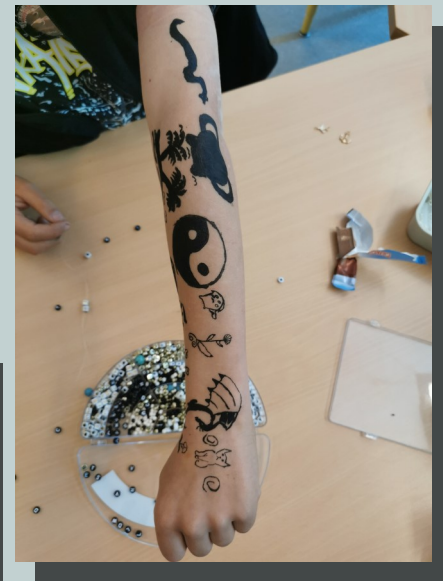
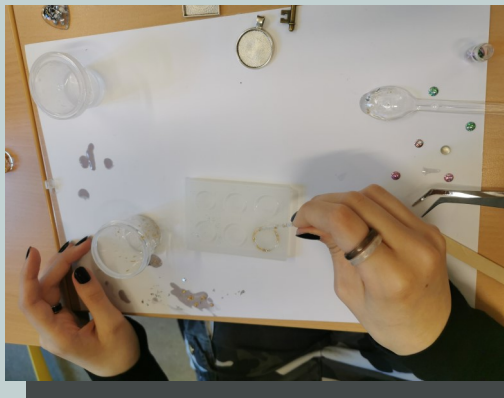


# PROJEKTWOCHE

Vom 30.05.23 bis zum 02.06.23 fand an der Rehbergsschule eine Projektwoche statt. Es gab viele verschiedene Projekte, in die man sich einwählen konnte. Ich war beispielsweise beim Schmuckprojekt dabei. Also schreibe ich darüber:

Wir haben Armbänder aus Perlen gemacht, geknüpft, wir haben Ringe aus Fimo hergestellt und Kettenanhänger aus Epoxidharz. Außerdem haben wir uns Tattoos mit einem Eyeliner-Stift auf die Haut gezeichnet und Schlüsselanhänger aus Schrumpffolie angefertigt.—Schön war's...

Melisa, 14 Jahre



# PROJEKTWOCHE 2023

Ich erzähle heute von meiner Projektwoche 2023. Es gab viele unterschiedliche Projekte zur Auswahl. Es gab Klettern, Ton, Schmuck herstellen, u.a... Ich habe mich für das Projekt „Herstellung eines Musikvideos“ angemeldet. Wir haben dort Song-Texte geschrieben, zusammen gesungen und ein Video erstellt. Es war sehr interessant, lustig und hat echt Spaß gemacht. Vor allem war es eine tolle Erfahrung!

Der Song heißt „Zoom fair ändern“ und ist jetzt auf YouTube. In diesem Song geht es um Umwelt, wie die heutige Lage draußen ist, dass man die Welt auch Mal von einem anderem Blick sehen soll/kann und dass man vieles verändern sollte.

## Hier der Song-Text:

### Refrain:

„Zu nah - Zoomt mal - wir sind viel zu nah dran  
Verlieren die Sicht und den Blick für das Wann.  
Wir müssen mal zoomen, den Standpunkt fair ändern,  
Hinsehen, nicht wegschauen es kommt auf uns selbst an.“

Wenn man mal heran zoomt, dann fällt auf, dass vieles schlecht ist,  
So vieles ungerecht ist und der Klimawandel echt ist!  
Lasst die Kamera mal wechseln, um ein neues Bild zu sehen.

Mit Mut und Verstand, ist Veränderung nicht hinzunehmen.

Wechselt man die Perspektive, sieht man Armut, Hunger, leid!

Ungerechtigkeit, um was zu ändern, bleibt uns wenig Zeit.  
Nachhaltig konsumieren und nachhaltig produzieren,  
Ein gewaltiges Ergebnis, um nicht den Halt zu verlieren!

### Refrains:

„Zu nah - Zoomt mal - wir sind viel zu nah dran  
Verlieren die Sicht und Blick für das Wann.  
Wir müssen mal zoomen, den Standpunkt fair ändern,  
Hinsehen, nicht wegschauen es kommt auf uns selbst an.“

Zu klar - zoomt mal - wir sind viel zu weit weg.  
Das Ziel aus den Augen, die Linse verdeckt,  
Wir müssen was tun - die Zukunft fair ändern,  
Nicht nur bei uns - nein - in allen Ländern.

Schau doch jetzt mal heraus,  
Die Welt sie ist so versaut,  
Das ganze Geld in den Augen der Menschen,  
Armut, Leiden, die Gesellschaft scheitert!

Man hält es hier nicht mehr aus,  
Das wird hier alles zu laut,  
Deswegen hör einfach auf  
Und zoom einfach raus!

Wenn man mal die Sicht verändert  
Und dann mal genauer schaut.  
Wozu alles überhaupt?  
Traut euch mal und blickt hinaus!

Die Zeit - sie bleibt nicht stehen!  
Zoomt mal ran - ihr werdet sehen!

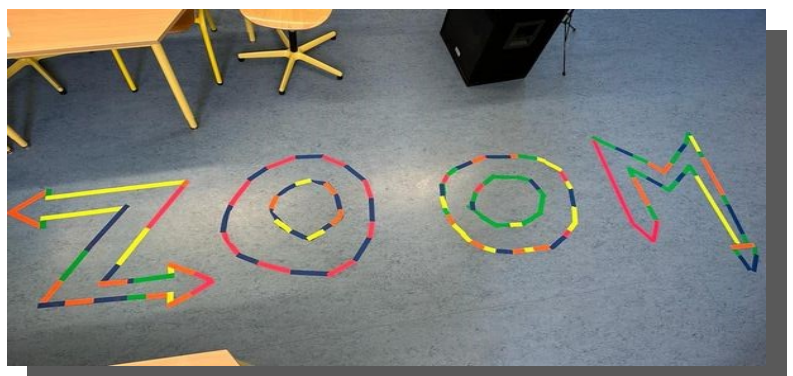
### Refrains:

„Zu nah - Zoomt mal - wir sind viel zu nah dran  
Verlieren die Sicht und Blick für das Wann.  
Wir müssen mal zoomen, den Standpunkt fair ändern,  
Hinsehen, nicht wegschauen es kommt auf uns selbst an.“

Zu klar - zoomt mal - wir sind viel zu weit weg.  
Das Ziel aus den Augen, die Linse verdeckt,  
Wir müssen was tun - die Zukunft fair ändern,  
Nicht nur bei uns - nein - in allen Ländern.

So kannst du den Song bei YouTube finden:

Zoom- Fair Ändern (Projektwoche 2023) - YouTube



# Projektwoche

Überwiegend Grundschüler\*innen hatten sich in das Projekt von Frau Liebl, Frau Menendez und Herrn Henss eingewählt. Das Thema „**Tierentdeckungstour**“ ließ schon vermuten, dass es aus der Schule raus ging, obwohl natürlich auch bei uns in der Schule gelegentlich „seltsame Tierchen“ zu entdecken sind (Hajö, z.B.)

Erste Station war der Besuch bei Jürgen Vorländer, einem Imker aus Fleisbach, der alles Wissenswerte über die Honigbiene erzählte. Natürlich durfte auch reichlich vom Honig genascht werden, der auf Brötchen, bestrichen mit Butter, gelöffelt wurde. Um keine Bienenstiche zu erhalten, schlüpften unsere Schüler\*innen in entsprechende Schutzanzüge, die sie am liebsten gar nicht mehr ausziehen wollten.



Weitere Station war das Herborner Wildgehege, was ja auch oft von unserer Wald-AG besucht wird, um sich dort um Esel, Hirsche, Rehe, Alpakas und anderes Getier zu informieren



Natürlich gab es auch wieder einen praktischen Teil, es wurde wieder intensiv gewerkelt, um ein „Insektenhotel“ für die Schule zu bauen..

**Tolles Wetter, tolle Stimmung, leckeres Futter, freundliche Tiere—besser geht es eigentlich nicht. Vor allem auch mal nicht nur Deutsch- und Matheunterricht...**

## Projekt: Brot und Brotaufstriche



Herrlich lecker duftete es aus unserer Schulküche, in der sich Schüler\*innen aller Altersstufen an der Herstellung von selbstgebackenem Brot und dem Zubereiten von schmackhaften Brotaufstrichen ausprobieren konnten. Natürlich alles aus biologisch angebauten Zutaten und möglichst regionaler Produktion. Darauf legte Frau Kothe, die unsere Schülerbäcker\*innen anleitete, natürlich großen Wert. Ansonsten waren die Teilnehmer frei in der Auswahl der zu fertigenden Brotsorten und Aufstriche. Täglich gab es vier verschiedene Brotsorten und mindestens fünf Aufstriche. Die Renner waren Weißbrot, Fladenbrot, Bananenbrot, Kürbisbrot und Baguette.

Aioli, verschiedene Marmeladen (Nektarinen-, Erdbeer- und Melonen-), Herzhaftes wie Kräuterbutter, Quark oder Schafskäsedip krönten das Ganze, anstatt den üblichen schnöden Wurst- oder Käsebelag draufzulegen. Natürlich durfte auch eine Schokoladencreme nicht fehlen.

**Fazit: Schmackhaft, gesund, nachahmenswert..., und allen hat es tatsächlich geschmeckt und Spaß gemacht.**

Es blieb sogar etwas zum Mitnehmen in die Klinik übrig. Und auch Herr Staska, der immer mal wieder reinschneite, wurde intensiv eingebunden: Er durfte alle Erzeugnisse probieren, aber erst, nachdem er die benutzten Teller, Schüssel und Arbeitsflächen abgewaschen, abgetrocknet und ordentlich eingeräumt hatte... Da könnte ja jeder kommen...

## Das Tonprojekt



Ein Tonvogel

Hi! In diesem Text werde ich über das Tonprojekt berichten, das von Frau Ebert und Frau Stuy angeboten wurde. Es war wirklich interessant zu erfahren, wie Ton entstand und was man alles damit anstellen kann.

Am ersten Tag haben wir erklärt bekommen, woher Ton kommt und wie man mithilfe einer Töpferscheibe Schüsseln machen kann. Wir konnten diese Informationen aber nur teilweise nutzen, da wir weder Töpferscheiben noch einen Ofen hatten. Wir konnten trotzdem gut arbeiten, denn mithilfe von Wasser, verschiedenen Werkzeugen und unseren Händen haben wir Figuren geformt.

Da die Stunden begrenzt waren, haben wir die Figuren in Tüten gepackt, oder wenn man schon fertig war, trocknen lassen. Am nächsten Tag konnten wir entweder weiterformen oder die getrockneten Figuren mit Acrylfarbe anmalen. So wurden die hellbraunen Katzen, Monster und Dinos mit Farben ins Leben geholt!

So ging es die ganze Woche lang weiter, bis am Freitag schließlich die Projektvorstellung war. All unsere Figuren wurden mit Schildern in Frau Stuys Klassenraum ausgestellt, die jeder ansehen durfte. Nach der Ausstellung, dem Jahrmarkt und der fantastischen Zaubershow, konnten wir unsere Figuren hoch auf die Stationen nehmen.

Und... das war's zum Tonprojekt!

Solches Handwerk kann man auch Zuhause oder in Workshops machen, es ist sehr schön, an etwas zu arbeiten und schließlich das Endergebnis in der Hand zu haben.

Viel Spaß beim weiteren Lesen wünscht euch

Tam



## LEINWÄNDE GESTALTEN

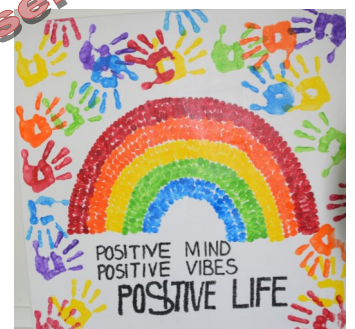
In diesem Projekt wurde Kunst auf Leinwänden gemacht. Mit verschiedensten Farben konnten persönlichen Bilder gestaltet werden.

Dabei wurden verschiedene Techniken wie Malen, Drucken, Spachteln, Spritzen, Collagieren usw. ausprobiert und Tipps und Hilfen von Frau Link und Frau Benner angeboten, aber auch eigene Ideen umgesetzt.

Das war ein mega cooles Projekt.



**Kann sich sehen lassen!**



## Hallo, ich bin es, der Hajö!

In meiner Schule gab es 'ne fette Party nach der Projektwoche mit coolen Snacks und selbst gemachten Waffeln.



Die Schüler\*innen konnten sich schminken lassen, ich habe mich dazugesetzt und wurde zu einem gefährlichen Krokodil mit langen, spitzen Zähnen. Als hungriges Krokodil machte ich mich auf die Nahrungssuche: Ich fand Popcorn, Waffeln mit Puderzucker und Bier- äh, ich meine Apfelschorle.



Herr Göbel hatte einen Laptop und Musikboxen aufgestellt, auf der die Musik laut lief. Ich sang auch mit, aber ich sang so schief, dass ich leiser wurde. Trotzdem will ich Musiker werden, stimmt wirklich! Und irgendwo muss man ja mal anfangen...

Danach gab es eine Zaubershow vom grandiosen Opa Batek, Nach dieser aufregenden Show habe ich mir noch eine Waffelgeschnappt, obwohl es auch Pizzen gab...

Am Ende der Party hatte ich einen viel zu vollen Magen, mir war leicht schlecht von dem ganzen Essen. Aber es hat sehr viel Spaß gemacht mit den Kindern zu spielen und sich Tattoos auf die Arme zu malen. Dann war die Party zu Ende und jeder durfte auf seine Stationen gehen, die Lehrer haben währenddessen schon abgeräumt. Natürlich wollten sie, dass ich mithilfe, aber ich habe mich in meinem „**Super Geheimen Versteck**“ davor gedrückt- Bitte nichts verraten!

Naja, jetzt liege ich in meinem Bett und lese die neue Hoppla- „Wieder mal so viel Interessantes drin!“



### Magischer Abschluss der Projektwoche

## Zauberer Batek begeistert mit seiner Zaubershow

Zwei Vorstellungen, eine für unsere jüngsten, eine für die älteren Schüler\*innen durch den Zauberkünstler Batek, alias Hans-Jörg Seibert, rundeten die gelungene Projektwoche unserer Schule ab.

Ob mit Seil, Kartentricks, Zeitung oder Hut, Herr Batek zog alle Register seines Könnens und verblüffte nicht nur die Jugendlichen, sondern auch die Lehrkräfte mit seiner Magie.

Dabei verstand er es fantastisch, die Zuschauer\*innen mit Spaß und kindgerechter Ansprache direkt einzubinden.

Absoluter Höhepunkt war, als er Herrn Spiess als „Scheich“ in seinen Zaubertrick einbaute und zur Verblüffung aller, das von Herrn Spiess heimlich ausgetrunkene Zauberwasser wieder aus der Zeitung floss.

Wir sagen „danke“ für zwei magische Stunden voller Witz, herzhaftem Lachen und grandiosem Staunen. Ein toller Abschluss einer genialen Schulwoche. Oder wie es einer meiner Mitschüler äußerte:



**„Das war die schönste Schulwoche meines Lebens“ Dem ist nichts hinzuzufügen.**

# Kontrollverlustangst



Einige von euch werden bestimmt die Angst vor dem Kontrollverlust kennen, ich auf jeden Fall.

Kontrolle über gewisse Dinge zu haben gibt uns das Gefühl der Sicherheit, was an sich etwas Positives ist, da die meisten Menschen dieses Gefühl als Grundbedürfnis haben. Es gibt einen wichtigen Unterschied bei der Kontrolle, denn auch hier gibt es eine gute und eine schlechte Seite.

Gute Kontrolle ist bestimmt, sicher und vorhersehbar. Im Gegensatz dazu ist schlechte Kontrolle un-

bestimmt, veränderbar und unvorhersehbar. Es vermittelt dann keine Sicherheit.

Nehme ich mal das Beispiel vom eigenen Körper, da hier viele versuchen, Kontrolle auszuüben. Dies kann durch eine sehr gesunde und bedachte Ernährung, häufiges Wiegen, exzessiven Sport, Diäten und einigem mehr stattfinden. Es ist doch auch gut, gesund zu essen und Sport zu machen oder etwa nicht? Eigentlich ist es sehr positiv auf sich und seinen Körper zu achten, denn der Körper ist wie ein eigenes Kind, man muss aufpassen und sich drum kümmern. Einem Kind verbietet man keine Süßigkeiten oder zwingt es zu Dingen, die es sportlich nicht tun will. Im Gegenteil, man versucht eine ausgewogene Ernährung mit viel Abwechslung und Alltagsaktivität als etwas Normales und Spaßiges in die Erziehung einzubringen, zumindest sollte man das. Genauso sollte man auch sich selbst behandeln: Gutes tun heißt auch nicht, zu viel zu tun.

Den gesunden Zwischenweg zu finden ist manchmal nicht so einfach, aber trotzdem machbar. Durch unsere Gedanken und unser Handeln können wir selbst entscheiden, wie wir mit dem Thema umgehen. Es hört sich seltsam an, aber ist wirklich effektiv, denn eine leichte Methode mit Kontrollverlust umzugehen, ist es, es gedanklich zuzulassen.

Fangt an, den Gedanken zu akzeptieren, nicht immer die Kontrolle zu haben und irgendwann wird es euch auch leichter fallen, mal loszulassen. Man kann nicht alles kontrollieren, aber einen Umgang damit finden.

Sophie, 17



## Medikation bei psychischen Erkrankungen

Bei bestimmten psychischen Erkrankungen, kann neben einer Psychotherapie auch Psychopharmaka hilfreich sein.

Mein Psychologe hatte es ganz einfach beschrieben:

Wenn man ein Bein gebrochen hat, wird man operiert und bekommt einen Gips. Ab dann kann man fürs erste nicht mehr laufen, also braucht man dafür Krücken, um sich fortbewegen zu können.

Diese Krücken sind hier als Symbol für die Medikation bei psychischen Krankheiten gemeint.

Ohne sie könnten viele nicht die Therapien, die ihnen helfen, antreten.

Andere fragen sich, ob sie die Medikamente tatsächlich brauchen, damit es ihnen besser geht.

Häufig sind die Gefühle schwankend und widersprüchlich.

Antidepressiva gehören zu den häufigsten verschriebenen Psychopharmaka.

Sie beeinflussen die biochemischen Prozesse im Gehirn und bewirken dadurch eine Veränderung des psychischen Zustandes.

Sie gelten als Stimmungsaufheller und Antreiber.

Sie sollen die Beschwerden lindern und Rückfälle vorbeugen.

Aus der Klasse der Psychopharmaka können Antidepressiva und Antipsychotika jedoch keine Abhängigkeit hervorrufen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Übelkeit, Gewichtszunahme, Verstopfung oder Durchfall, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und ein Verlust der Libido.

Ich selbst war auch erst skeptisch gegenüber einer Regelmedikation.

Meines Erachtens war, dass wenn ich die Medikation nehme, ich zu schwach wäre das alles alleine zu schaffen.

Doch ich habe mich für die Medikation entschieden, da man Hilfe annehmen sollte, wenn man sie braucht.

Es bedeutet nicht, dass man zu schwach ist, wenn man Hilfe braucht. Schon die Erkenntnis und die Akzeptanz Hilfe zu brauchen und anzunehmen ist stark. Nicht jeder schafft das.

Ohne Hilfe macht man sich das Leben oft noch schwerer, als es manchmal eh schon ist.

Hilfe ist in dem Sinne auch als Medikation gedacht, klar hilft einem

allein Medikation nicht aus der schweren Zeit, doch es ist unterstützend, diese Zeit zu bewältigen.

Ich habe bis jetzt meine Entscheidung nicht bereut, doch jeder sollte sich darüber genau informieren und Gedanken machen, ob man allgemein Medikation als Stütze nehmen möchte oder nicht.

Dana, 18

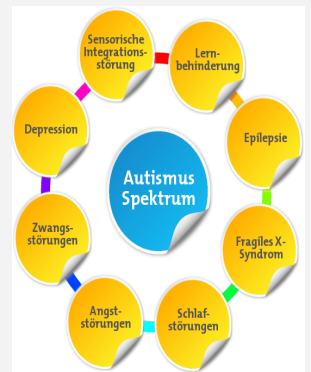


Hi, mein Name ist Faye und ich habe Autismus.

Mein Leben war nie einfach. Schon als Kind war ich anders. Ich merkte das schon in Kindergarten.

Es begann alles mit der Kleidung, ich konnte keine engen Sachen tragen. Ich trug nur Kleider im Winter. Im Winter war es immer besonders schlimm. Ich hatte schon mit vier Jahren Zwänge. Aber meine Zwänge gehen und neue kommen. Mein ganzes Leben besteht aus Zwängen, aber sie sind nicht immer schlimm. Zurzeit habe ich auch nur einen Zwang und der ist nicht so schlimm, nur nervig. Mit 12 habe ich auch wieder normale Kleidung getragen: also Hosen, Socken und mehr. Aktuell bin ich wegen meiner Zwänge auf der Station 2.1, weil sie so schlimm waren. Als ich am ersten Tag auf die Station kam, war es wie ein Waldbrand. Ich war in Zimmer 1. Das Zimmer hatte zwar gutes Netz, man hörte aber die Betreuer und sie konnten sehen, wenn ich mich nachts bewegte. Das war nicht cool. Ich habe nette Leute kennengelernt und ich hoffe, dass ich bald gehen kann.

Liebe Grüße Faye



### Was ist Autismus?

Charakteristika von Menschen im Autismus-Spektrum

- Schwierigkeiten in der sozialen Kommunikation
- Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion
- Schwierigkeiten im sozialen Verständnis
- Andere Wahrnehmungsverarbeitung
- Ungewöhnliche Denkweise & Problemlösungen
- Intensive, oft spezielle Interessen
- Atypische, manchmal repetitive Bewegungen
- Bedürfnis nach Beständigkeit

Weitere Informationen unter [Autismus-Kultur.de](http://Autismus-Kultur.de)

### Frühe Anzeichen von Autismus

- kein breites Lächeln (6 Monate)
- kein Austausch von Geräuschen, Lächeln, oder anderer Gesichtsausdrücke (9 Monate)
- keine Reaktion auf den eigenen Namen (12 Monate)
- kein Babbeln oder Babysprache (12 Monate)
- keine oder wenig Gestik (z.B. kein Zeigen oder Winken) (12 Monate)
- keine gesprochenen Wörter (16 Monate)
- keine Zwei-Wort-Sätze (24 Monate)
- wenig Blickkontakt (allgemein)
- hängt sehr an einem bestimmten Spielzeug oder einem anderen Gegenstand (allgemein)
- verliert sprachliche oder soziale Fähigkeiten (allgemein)
- spielt nicht mit Spielzeug oder spielt auf ungewöhnliche Weise damit (allgemein)
- wirkt manchmal wie gehörlos (allgemein)

## AUTISTIC STYLE

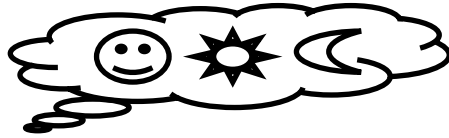
- HEADPHONES**  
EVEN IF YOU'RE NOT LISTENING TO ANYTHING, HEADPHONES ARE GREAT FOR BLOCKING OUT SOME OF THE SOUNDS AROUND YOU. PLUS PEOPLE ARE LESS LIKELY TO TALK TO YOU.
- SUNGLASSES**  
GREAT FOR WHEN YOU'RE SOMEWHERE BRIGHT AND OVERHELMING.  
ALSO GOOD IF YOU WORRY ABOUT NOT MAKING EYE CONTACT - IF THEY CAN'T SEE YOUR EYES, THEY CAN'T SEE YOU'RE NOT MAKING EYE CONTACT.
- STIM TOYS**  
STIMMING IS A GREAT WAY TO HELP YOU FEEL CALM. KEEP SOMETHING WITH YOU THAT CAN KEEP YOUR HANDS BUSY.
- COMFORTABLE CLOTHES**  
SUPER SOFT, NO NASTY SEAMS OR IRRITATING LABELS!

©BETH ☆ WILLSON 2017





## 4 Monate Klinik



Morgen ist der 15.03.2023, das ist für die meisten Menschen ein Mittwoch wie jeder andere, aber für mich ist es viel mehr. Dass meine Entlassung dann noch 8 Tage entfernt ist, ist zwar auch von Bedeutung, aber nicht relevant genug zum Schreiben. Dieses Datum zeigt mir, dass ich vier Monate hier bin. Im folgenden Text erzähle ich meine Geschichte und meinen Fortschritt.

Da ich Trigger vermeiden möchte, versuche ich den Abschnitt etwas sachlicher zu gestalten. Hergekommen bin ich vor jenen vier Monaten an einem Dienstagnachmittag. Mein Transportmittel war ein Krankenwagen. Ich lag nach meinem Suizidversuch für fünf Tage aufgrund der eingenommenen Medikamente mit einer Psychose auf der Intensivstation. Und als ich stabil war, kam ich erneut nach Herborn. Ich war nicht zum ersten Mal hier, denn fünf Monate zuvor kam ich auch nach einem Suizidversuch für zwei Monate auf die selbe Station. Als ich das Gebäude betrat, traf mich in meinem Zustand der Psychose eine Erleichterung, denn ich wusste seitdem zum ersten Mal wirklich, dass ich noch lebe. Ich habe es geschafft und überlebt und wollte endlich etwas ändern, ab jetzt sollte es besser werden. Schwere Depressionen und Antriebslosigkeit sollten nicht mehr mein Leben bestimmen. Ich wollte mich nicht mehr gegen meine Krankheit wehren, einen Klinikaufenthalt abbrechen, wie fünf Monate zuvor, und einfach mal anfangen, mich darauf einzulassen.

Nun begann also der Kampf mit mir selbst. Zuerst musste ich meine Psychologin davon überzeugen, dass ich nun wirklich bereit für eine Veränderung bin und nach zwei-drei Wochen begann meine Regelbehandlung und es endete die Zeit als Notaufnahme. Ich war noch immer ziemlich überfordert, da ich erst einige Monate zuvor einen Burnout hatte und dementsprechend ausgelaugt war. Trotz allem fand ich erneut hier in den Alltag rein. Ich begann mit zwei Stunden Schule, meinen Abschluss habe ich schon, steigerte schließlich auf vier Stunden und bekam auch nach und nach Therapien. Vor allem um „Media Art“ sollte ich kämpfen und mir meinen Platz sozusagen verdienen, was ich auch nach drei Monaten geschafft hatte. Meine Willensstärke war dabei eine große Hilfe, denn wenn ich etwas will, dann tue ich auch einiges dafür, um mein Ziel zu erreichen.

Natürlich war es nicht einfach, ich wollte auch nicht immer weiter machen, hätte auch gerne aufgegeben, aber wieso sollte ich? Aufgeben war keine Option, denn mir wurde bewusst, dass ich zum einen dann einen richterlichen Beschluss bekomme und was viel wichtiger ist, ich habe gemerkt, dass ich glücklich sein will. Ich realisierte, dass ich es wert bin und mir helfen lassen darf, dass es nicht schlimm ist, anders zu sein und Probleme zu haben und man an sich selbst arbeiten kann. Ich begann also, mich meinen Ängsten zu stellen, beginnend beim alleinigen Einkaufen bis hin zur Kontrollverlustangst. Ich wurde selbstständiger, etwas selbstbewusster und zufriedener mit meinem neuen Lebensabschnitt.

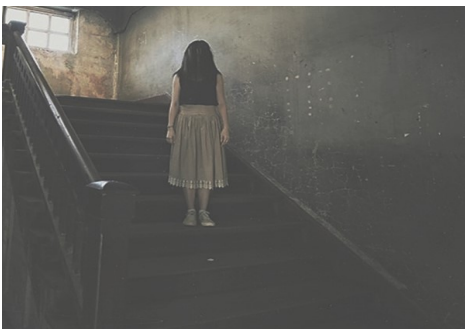
An vielem arbeite ich noch immer und ich bin sicher, ich werde es schaffen.

Sophie, 17

## Albtraum

Ich stehe vor einer Haustür, nichts ahnend, was mich hinter ihr erwartet. Das Haus ist noch nicht angestrichen und es erscheint mir nicht, als würde dort schon jemand wohnen. Ich drücke auf die Klingel neben der Tür. Doch ich höre sie nicht. Ich kann mich nicht bewegen, nur vor der Türe stehen bleiben und sie weiterhin anstarren.

Nach einer Weile geht die Tür auf. Hinter ihr steht eine Freundin von mir. Sie lächelt mich mit ihren grünbraunen Augen herzlich an. Ihre Haare sind als Dutt wirr zusammengebunden. Trotz ihres Lächelns sieht sie sehr mitgenommen aus, wie als hätte sie die ganze Nacht durchgeweint. Sie dreht sich um und geht in Richtung Treppe. Mir läuft ein kalter Schauer über den Körper, ich habe den Drang, mich umzudrehen und so schnell wie möglich nach Hause zu laufen. Doch mein Körper hört nicht auf mich. Meine Füße tragen mich in den Flur des Hauses, der kein bisschen fertig ist. Kabel hängen von der Decke, der Boden wurde noch nicht eingebaut und die Wände sind noch nicht verputzt. Der Flur ist beengend klein, von der Decke hängt eine Glühbirne herunter, die einen Wackelkontakt hat. Dadurch sehe ich für ein paar Sekunden nur Dunkelheit und dann wieder den kalten Flur. Ich bekomme ein beklemmendes Gefühl in der Brust und Gänsehaut breitet sich auf meinem ganzen Körper aus. Ich laufe weiter zu der angrenzenden Holzterrasse, auf der meine Freundin eben noch verschwunden ist. Die Treppenstufen knarren so laut, dass es mich vor jedem nächsten Schritt erschauert. Oben angekommen erstreckt sich ein weiterer Flur, der so ähnlich aussieht, wie der im Untergeschoss. Beide sind kalt, dunkel und leer. In diesem Flur sind mehr Türen als in dem anderen und es gibt eine richtig funktionierende Lampe. Ich setze einen Schritt vor dem anderen, bis ich in der Mitte des Flures angekommen bin. Mein Kopf schaltet sich wieder ein und ich frage mich, was ich hier überhaupt mache, denke daran, wieder zur Treppe runter ins Erdgeschoss zu gehen. Laufe los. Doch dann höre ich eine Tür, die aufgeht. Mich durchfährt Gänsehaut, ich bleibe stehen, drehe mich um und dort, wo eben noch eine geschlossene Tür war, steht ein Mann. Ich kann sein Gesicht nicht erkennen, dafür ist es zu dunkel. Der Raum, woher er kommt, ist stockduster. Seine Statur ist schlank und er hat kurze Haare. Man sieht die Umrisse seiner Ohren, die etwas abstecken. Ich merke, wie mein Puls schneller geht. Meine Freundin kommt aus einem der anderen Räume heraus und lächelt mich aus dunklen Augen an. Angespannt mache ich einen Schritt auf sie zu. Sie macht mir Platz und fordert mich auf, in den Raum einzutreten. Meine Füße tragen mich hinein, obwohl mein Kopf mir sagt, dass ich sofort aus diesem Haus rauslaufen sollte. Das Zimmer ist genauso dunkel und kalt wie der Flur. In der Mitte des Zimmers steht ein großes Doppelbett aus Holz. Die Bettwäsche ist strahlend weiß. Als sie sich auf das Bett setzt, denke ich zuerst, es würde jeden Moment zusammenbrechen. Doch das tut es nicht.



„Alex setz dich doch zu mir“, sagt sie mit einer Gelassenheit in der Stimme, die ich nicht erwartet hätte. Ich will ihr antworten, kann aber nicht sprechen.

„Alex kommst du?“

Mein Körper hört aufs Wort und ich setze mich neben ihr auf das Bett. Ich bin so angespannt, dass ich am ganzen Körper zittere. Ich schaue zu ihr rüber, sie sitzt kerzengerade auf dem Bett und mustert mich mit einem Blick von unendlicher Traurigkeit. Ich merke eine Hand an meinem Arm und schrecke sofort zusammen, als ich schauen möchte, wer mich da anfasst, wird der ganze Raum stockdunkel. Der Griff wird stärker und mein Arm fängt an höllisch weh zu tun. Kurz darauf werde ich irgendwo hingezogen. Der Griff an meinem Arm löst sich langsam. Ich

habe keine Koordination mehr, merke, dass ich auf einem harten Boden liege, kann aber durch die andauernde Dunkelheit sonst nichts erkennen. Mein Arm tut immer noch höllisch weh, ich fühle Hitze und Kälte gleichzeitig, alles arbeitet in mir. Ich habe das Gefühl zu ersticken und fange an, so schnell zu atmen, als wäre ich einen Marathon gelaufen. Die Stimme meiner Freundin meldet sich wieder aus dem Nichts, sie hört sich so leise und so weit weg an, dass ich mir nicht sicher bin, ob ich mir das gerade einbilde.

„Alex beruhig dich, alles wird gut.“

Ich schlage meine Augen auf und atme immer noch so schnell. Sonnenstrahlen fallen durch das Fenster. Als ich mich umsehe, bemerke ich, dass ich mich in meinem Zimmer befinde. Sämtliche Anspannung fällt von mir ab. „Es war nur ein Traum.“

# Wie ist es Bulimie zu haben?

Bulimie ist ein Thema, mit dem ich persönlich leider schon eine unschöne Bekanntschaft machen musste. Zu Beginn, also vor der Krankheitseinsicht und dem Tiefpunkt, fühlte sich Bulimie wie eine gute Freundin an. Man ist nie alleine, bekommt, wie man denkt, gute Ratschläge und kann alles essen, was man will. Zumindest redet das einem die Erkrankung ein. Ich persönlich dachte mir immer „Jackpot, ich habe den Schlüssel zum ewigen Gewicht halten und trotzdem endlos essen gefunden“. Tja da zog ich wohl `ne Niete. Die Realität sah dann doch etwas anders aus, den Höhepunkt meiner Bulimie erreichte ich nämlich mit fünf Essanfällen am Tag, anschließendem Erbrechen, was bis zu 12 mal sein konnte, und wenn ich noch Kraft hatte, auch Sport, da ich ja nicht zunehmen wollte. **Ein Kampf gegen mich selbst**

Bulimie ist eine Essstörung, die durch immer wieder auftretende Essanfälle gekennzeichnet ist. Die betroffenen Personen versuchen das Gewicht danach wieder durch Erbrechen, Abführen, exzessiven Sport o.Ä. zu reduzieren.

Ich hatte ganze 18 Monate bisher mit dem Übergeben, Fasten und Essanfällen zu kämpfen und heute komme ich langsam aber sicher immer besser davon los, sodass ich in den letzten zwei Monaten nur zwei kleine Rückfälle hatte.

Früher ging ich zur Schule und dachte schon darüber nach, was ich danach esse, wann habe ich die Gelegenheit zum Essen und wie viel haben meine Eltern daheim an Lebensmitteln, bei denen das Fehlen nicht so schnell auffällt.

Mein Alltag bestand knallhart gesagt aus Fressen, Kotzen, Sport, Schule und teilweise körperliche Schmerzen haben. Für Freunde und Hobbys blieb kaum Zeit, da ich mir zusätzlichen Leistungsdruck in der Schule machte und eine der Klassenbesten bleiben wollte. Es zählte nur noch die Bulimie und sie ging einher mit der Trennung meiner Beziehung, negativen Gefühlen, vielen Sorgen, ein schwieriges Familienverhältnis, Unzufriedenheit mit mir selbst und einigem mehr.



**Im Endeffekt kann ich sagen, dass es furchtbar ist, Bulimie zu haben!**

Sophie, 17

## Selbstverletzung

Selbstverletzung ist ein sehr ernstes Thema. Manche können damit umgehen und sich kontrollieren, manche nicht.

Ich möchte euch meine Geschichte erzählen, ich möchte euch erzählen, wie ich damit klar gekommen bin, damit ich euch vielleicht helfen kann.

Hey, mein Name ist Ash, ich bin 15 Jahre alt und hatte schon mit Selbstverletzung zu tun.

Als ich 11 Jahre alt war, hatte ich sehr viele Probleme. Ich habe zu diesem Zeitpunkt immer wieder Drogen von anderen Leuten bekommen und auch angefangen, diese zu konsumieren. Da ich wusste, dass es nur für kurze Zeit hilft, habe ich es schnell wieder sein lassen. Allerdings brauchte ich etwas anderes, um mich besser fühlen zu können. Deswegen fing ich mit der Selbstverletzung an. Am Anfang half es mir sehr, ich fühlte mich besser und konnte mich mehr auf andere Sachen fokussieren. Als meine beste Freundin und ich im Sommer schwimmen gehen wollten, hat sie es gesehen. Ich fühlte mich sehr unwohl und dachte mir aber nix dabei. Natürlich hat sie mich auf die Narben und Wunden angesprochen... Ich erklärte ihr, warum ich mich verletze und ich nicht mehr damit aufhören kann. Sie sagte mir, dass ich mich jemandem anvertrauen soll. Also ging ich zu meinem Freund, er war natürlich geschockt und fragte mich, warum ich es tue. Er fragte mich außerdem, wie lange das schon so geht. Da ich schon mit 11 Jahren angefangen habe, sagte er, dass ich dringend Hilfe bräuchte. Deswegen habe ich mich hier in die Vitos-Klinik einweisen lassen, um mir helfen zu lassen. Nach der Behandlung ging es mir zwar besser, allerdings habe ich trotzdem wieder angefangen. Ich ging wieder zu meinem Freund und sagte ihm, dass ich erneut Hilfe brauche. Dann haben wir uns mit meiner Mutter zusammengesetzt und darüber geredet. Nach ca. einem Jahr habe ich es geschafft, aufzuhören und es wieder in den Griff zu bekommen. Ich habe Alternativen gefunden und so. Aber jetzt, mit 15 Jahren, bin ich nochmal in die Vitos gegangen, um die Gründe meiner Selbstverletzung zu erarbeiten. Nach einem Monat habe ich schon viele Dinge herausgefunden und bin von der Selbstverletzung weggekommen. Ich brauche keine Ablenkung, um mit Stress klarzukommen. Ich habe es geschafft, von all dem wegzukommen.

Wenn ihr Hilfe dabei braucht, dann sucht euch eine Person, mit der ihr über alles reden könnt und holt euch Hilfe. Versucht es am besten euren Eltern zu sagen, auch wenn das schwerfällt, und begeht euch in eine klinische oder in eine normale Therapie.

Ash, 15 Jahre

## Diese eine Person...

Jeder kennt diese eine Person, die versucht, es jedem recht zu machen und will, dass es jedem gut geht. Sie sorgt für Stimmung, wenn es jemandem nicht gut geht. Sie umarmt einen, selbst wenn die Anderen sie anschreien und ist für einen da....

Emo nennt man sie, nur weil sie schwarz trägt.

Keiner kümmert sich um sie. Keiner achtet auf sie...

Jedem geht es mal schlecht, wird zu ihr gesagt.

Ja natürlich, aber seht ihr sie nicht: ihre Augen sind immer angeschwollen, ihre Haare zerzaust und ihr Gesicht blass. Blutflecken sind an all ihren Klamotten, doch keinen interessiert es.

Sie kommt selten zur Schule und wenn sie da ist, macht sie nicht richtig mit.

„Fette Kuh“, nannte man sie.... Ist euch denn nichts aufgefallen?! Sie isst nichts mehr... und wenn sie was isst, geht sie sofort auf Toilette. Sie wird immer dünner, aber fühlt sich immer noch zu fett.

Ihr Kleidungsstyle ist nur noch oversized, nie sieht man ihre Arme. Fragt sich denn keiner warum?!

Nach jedem Spaziergang stinkt sie nach Rauch, anstatt sie deswegen fertig zu machen, sollte man vielleicht fragen, warum sie das macht?! Aber nein, das ist egal. Sie baut Scheiße!

Warum machst du sowas? Sie würde am liebsten rausschreien warum, aber das macht sie nicht, denn sie will keine Aufmerksamkeit. Sie will nur alles beenden.

Sie ist immer da, aber niemand bemerkt sie. Sie ist still, doch hat so viel zu sagen.

Wenn sie was erzählt, hört sie mittendrin auf, da ihr eh niemand zuhört. Jeder lacht darüber.

Ihre Witze über Selbstmord, Ritzen... macht sie nur, weil sie selber durch die ganze Scheiße muss.

Die Liebe kann sie retten, aber auch noch mehr verletzen. Ja, sie liebt, sehr stark sogar. Wahrscheinlich zu stark. Sie lieben sich beide. Doch er ist genauso am Ende wie sie. Am liebsten würde sie nur bei ihm bleiben und das für immer, denn sie liebt ihn.

Die ganze Zeit wird sie von der Angst verfolgt, ihre Augen sind rot und die Haut nass von den Tränen.

Ihr ganzer Körper schmerzt durch die Verletzungen auf ihrer Haut.

Sie will rennen, ganz weit weg, und nie wieder zurück kommen...

Sie hasst sich! Schreie hallen durch die stille Nacht, keiner hört sie. Sie ist Luft und einfach unbedeutend. Er war da, aber doch so fern. Es war so echt, aber trotzdem hatte sie Angst, dass sie am nächsten Tag einfach aufstehen würde und er einfach weg ist. Sie hatte Angst, dass das zwischen den beiden genauso enden würde, wie alles andere. Aber das musste ihr egal sein, denn das Wichtigste für sie war, dass er glücklich wird. Liebe kann und wird man niemals erzwingen können!

Sie war hier, hier war alles besser, aber so konnte es nicht bleiben! Sie musste zurück nach Hause. Das Problem war nur, dass sie kein Zuhause mehr hatte. Das Haus, wo sie eigentlich lebte, war nicht mehr das selbe... Alles veränderte sich. Klar, manchmal sind Veränderungen gut, aber diese Veränderung war es nicht! Sie hatte keine Ahnung, was sie jetzt machen sollte.

Somit saß sie nach einem Monat immer noch hier und nichts hatte sich geändert, außer eins...

Sie durften sich nicht mehr sehen, nichts durften sie zusammen machen.... Gar nichts, aber das konnte sie niemals trennen. Ihre Verbindung war zu stark.

**Er hielt sie am Leben, seine Liebe rettete sie...**

F, 15 Jahre

## Meine Geschichte über die Erfahrung mit Drogen...

Als ich 13 war, meinte eine Freundin zu mir: „Lass mal einen kiffen“! Ich war mir erst nicht sicher, wollte aber dazu gehören und sagte „ja“. Dies war der größte Fehler in meinem Leben, denn beim Kiffen blieb es leider nicht...

Jeden Tag traf ich mich mit meinen Freunden zum Kiffen und wurde nach einiger Zeit abhängig. Irgendwann reichte mir diese Droge nicht mehr aus, ich wollte mit 14 Jahren stärkere Drogen ausprobieren und fragte meine Freunde, ob sie noch an andere Sachen kommen außer Weed. Sie boten mir viele verschiedene Drogen an, insbesondere Ecstasy, Speed (pep), Kokain und Schore.

Für alle die nicht wissen, was Schore ist: Schore ist eine Art von Heroin.

Ich war so dumm und probierte Ecstasy, Kokain und Speed. Auch davon wurde ich abhängig. Ich bekam riesen Pupillen durch das Ecstasy und Luftnot vom Kokain. Durch Speed war ich hellwach. Als ich das erste mal Ecstasy nahm, hatte ich eine Überdosis. Ich habe 5 Ecstasy Teile genommen und der Notarzt und der Krankenwagen musste kommen.

Jetzt bin ich 15 und habe dazu immer Tilidin genommen. Als ich dann im Juni hier in die Klinik gekommen bin, wurde mir klar, jetzt wird ein Strich gemacht und ich darf nichts mehr nehmen. Mir fällt es sehr schwer, da ich langsam auf den Entzug komme. Ich schwitze sehr viel und das Atmen fällt mir ein bisschen schwer.

Aber ich gehe eigentlich sehr gut damit um und ich hoffe, dass mir hier geholfen wird. Momentan komme ich eigentlich sehr gut davon weg.

Bitte fangt nie damit an, es ist echt nicht gut! Ja, für einen Moment, wo die Wirkung da ist, geht es einem gut, aber danach geht es einem noch schlechter als vorher. Dies ist meine Geschichte!

## JOANA, 15



Hallo,

keine Ahnung wie ich das hier anfangen soll, aber ich wollte euch meine Geschichte erzählen. Vielleicht hilft es einigen weiter, was ich hoffe.

Mir geht es schon lange nicht gut, in der Grundschule fingen meine Panikattacken an, diese ziehen sich bis heute. Früher hat mir niemand geglaubt, dass es mir so schlecht geht, bis ich letztes Jahr im Winter versucht habe, mir mit einer Überdosis an Tabletten das Leben zu nehmen. Eigentlich wollte ich nicht sterben, ich wollte nur, dass alles aufhört. Der Stress zuhause, die Angst, toxisches Umfeld, Schule und der ganze Druck. Ich wurde als Notfallaufnahme aufgenommen, wurde aber auch ganz schnell wieder entlassen. Nach meinem Aufenthalt als Notaufnahme wurde ich weiter ambulant therapiert. Meine Psychologin zweifelte, ob mir nur Gespräche weiter helfen würden und schlug einen stationären Aufenthalt vor. Ich weigerte mich fast über ein Jahr, dieses Angebot anzunehmen. Ich wollte mein Leben nicht hier verschwenden, außerdem hatte ich Angst vor dem Nichts-mehr-konsumieren, denn ich kiffte seit letzten Winter. Meine Mutter erfuhr dies, da meine alte beste Freundin viel Sorge um mich hatte und es ihr verraten hatte. Genauso wie sie ihr über meinen Suizidversuch berichtete. Früher war ich sehr sauer, aber jetzt verstehe ich es langsam. Meine Mutter redete mit mir über Drogen, sie versuchte mich abzuschrecken und meinte, Gras sei eine Einstiegsdroge. Ich stritt das natürlich ab.

Seit dem Frühling bis jetzt habe ich viel ausprobiert und habe auch einige nicht so gute Erfahrungen gemacht. Im Januar habe ich „pep“ gezogen und gemerkt, dass das nicht wirklich was für mich ist. Pilze habe ich in dieser Zeit auch mal ausprobiert, habe aber nix gespürt, dann habe ich das erste Mal ecstasy genommen, eine einmalige Sache dachte ich, aber darüber erfährt ihr nachher nochmal was. Nach der Erfahrung mit Ecstasy habe ich eigentlich nur gekifft, weil ich an Extasy nicht so leicht dran kam. Bis ich dann meine Quellen gefunden habe, das war im Sommer diesen Jahres.

Am Anfang habe ich mindestens dreimal in der Woche konsumiert, nach einer Zeit jeden Tag. Ich war viel unterwegs, habe neue „Freunde“ kennengelernt, bei denen ich für viel weniger Geld mehr Menge bekommen habe, mein Konsum erhöhte sich. In dieser Zeit bin ich ziemlich abgerutscht, habe in der Zeit Tilidin sowie Pilze genommen (worauf ich einen sehr schlimmen „bad trip“ hatte. Seitdem habe ich starke Derealisation– d.h. gefühlt nicht echt zu sein und in einer Simulation zu leben– das prägt mich bis heute. Dieser Zustand tritt auch immer auf, wenn ich Panikattacken bekomme).

Ende Sommer/Anfang Herbst haben wir eine „Freundin“ für zwei Wochen bei uns aufgenommen, ihre Mutter ist abgehauen, aus der Wohngruppe wurde sie rausgeschmissen, ihr Vater wollte sie nicht haben, niemand wollte sie haben, so nahmen wir sie auf.

Sie hatte viele Kontakte, was Drogen angeht. Wir konsumierten jeden einzelnen Tag über fast zwei Monate, deshalb nahm ich viel ab und sah aus wie ein Zombie.

Sie war kein guter Umgang für mich, in der Zeit war ich außerdem richtig gemein zu meinem Umfeld, das realisierte ich auch erst nach meiner Überdosis Extasy im Mischkonsum mit Gras. Ich beichtete meiner Mutter, dass ich Drogen zu mir genommen hatte, da ich zwei Tage lang nicht schlafen konnte, schlimme Panikattacken und kleine Krampfanfälle hatte. Sie bemerkte auch, dass es mir nicht gut ging, wir fuhren sofort ins Krankenhaus, mein Herz schlug nicht richtig, setzte manchmal kurz aus, stolperte und raste manchmal plötzlich. Deshalb wurde ich zwei Nächte im Krankenhaus überwacht, ich hatte angst zu sterben. Der Arzt teilte meiner Mutter mit, dass mich noch eine Hälfte einer Tablette umgebracht hätte. Meine „Freundin“ interessierte es kein bisschen, wie es mir ging.

Heute habe ich keinen Kontakt mehr zu ihr und bin auch seit über einem Monat clean von Extasy. Bis heute habe ich immer noch sehr sehr starkes Verlangen etwas einzunehmen und kann nicht aufhören, an diese kleinen bunten Pillen zu denken. Aber ich habe es meinen Eltern versprochen, obwohl sie mir so oft weh getan haben, und will ich sie nicht nochmal enttäuschen. Weil ich sie ja liebe.

Tami, 14 Jahre

## Hinter dem Spiegel - eine Kurzgeschichte

Tanja betrat das an die Umkleidekabine grenzende Badezimmer und sah sich um.  
Es schien verlassen.  
Der Anblick wirkte beinahe gruselig auf die Schülerin.  
Doch leider nicht gruselig genug, um in die Sporthalle zurückzukehren.  
Sie sah sich etwas genauer um und bemerkte, dass der Spiegel zerbrochen war.  
Überall lagen größere oder kleinere Scherben rum.  
Der Boden war neben Scherben auch mit Klopapierresten und Staub übersät.  
In den Ecken des Raumes waren Spinnennetze gespannt.  
Spinnen und sogar Ameisen krabbelten dort herum.  
Sauber gemacht wurde hier definitiv schon lange nicht mehr.

Tanja betrachtete den Spiegel genauer.  
Es schien, als hätte irgendjemand vorsätzlich darauf eingeschlagen.  
In der Mitte fehlten größere Stücke des Glases und an einigen klebte sogar Blut.  
Was war hier bitte passiert?  
Stammte das Blut etwa von einem gewaltsamen Mord?  
Wohl kaum, sonst wäre es im ganzen Raum verteilt.  
Doch es klebte nur an der Scheibe.  
Dann wohl eher ein Wutausbruch.  
Sie wollte sich gerade abwenden, als etwas nach ihrem Hals griff und ihren Schrei ersticken ließ...

Die Schülerin wurde durch den Spiegel gezogen und fand sich Sekunden später in einem halbdunklen Raum wieder, der definitiv nicht mehr zur Schule gehörte...

„Endlich mal wieder Gesellschaft“, erklang eine unbekannte Stimme.  
Die Gestalt, zu der die Stimme gehörte, umkreiste die Fünfzehnjährige pausenlos.  
„Wer oder was bist du?“  
Ihre Augen gewöhnten sich nur langsam an das mangelnde Tageslicht.  
„Ich bin Opfer ewiger Hänseleien und dem Verhalten von Menschen, die mir nur zuwider sind.“  
„Okay...Und wie heißt du?“  
„Ich heiße Fabian, wurde von diesen widerlichen Tyrannen aber durchweg nur Vollidiot genannt“, gab er in schmerzlicher Erinnerung preis,  
„Sag mal Fabian: Bist du ein Geist oder weshalb bist du so bleich?“ Eigentlich konnte Tanja sich die Antwort denken, aber ihr Gehirn schien situationsbedingt außer Betrieb zu sein.  
„Ein hübsches Gesicht, dessen Gehirn anscheinend nicht über genügend Empathie verfügt, um zu merken, wie unsensibel diese Frage doch ist.“ Der Geist legte seine Finger sanft um ihr Kinn.  
Tanja lief es eiskalt den Rücken hinunter.  
Seine Finger fühlten sich wirklich an, wie es in all den Büchern beschrieben wurde.  
Ekelhaft kalt, wie gerade aufgetautes Eis...  
„Aber ja, ich bin ein Geist. Ums Leben gekommen durch meine eigenen Hände und ein paar zu tief geratene Schnitte, schleichend hinzugefügt durch ein einziges Stück Glas.“  
Die Schülerin schnappte nach Luft. „Du... hast Selbstmord begangen? War es wegen deinen Mitschülern, die dich geärgert haben?“  
„Gut kombiniert, meine Hübsche.“  
Erneut kam er gefährlich nah an ihr Gesicht.

### Triggerwarnung:

- ◆ **Mobbing**
- ◆ **Selbstverletzendes Verhalten**
- ◆ **Suizid**



„Aber es war nicht nur einfaches Ärgern. Sie haben mir das Leben regelrecht zur Hölle gemacht. Einfach nur, weil ich nicht war, wie sie. Der Sportunterricht lieferte ihnen besonders einfache Angriffsflächen, aber niemand hat etwas bemerkt. Niemand hat ihre ständigen Hänseleien bemerkt. Niemand hat etwas bemerkt. Niemand!“

Sie schreckte zurück.

Fabian hatte sich in Rage geredet und war daher mit jedem Wort etwas lauter geworden. Das letzte hatte er Tanja unbewusst ins Gesicht geschrien.

„Aber nun gut. Sag mir: wie heißt du, meine Hübsche?“

Er hatte sie die ganze Zeit ununterbrochen umkreist und tat es immer noch.

„T-tanja...“, stammelte die Schülerin.

Fabian hatte sie doch etwas verschreckt.

„Und weshalb hat du den Weg hierher gefunden?“

„Nichts allzu Außergewöhnliches. Ich brauchte nur einen Moment Ruhe.“

„War es wegen deinen Mitschülern? Erleidest du ein mir ähnliches Schicksal?“

„Nein ich– naja, vielleicht schon...“

„Wenn dem so ist, warum bleibst du denn nicht bei mir?“

„Bei dir bleiben? Hier?“

„Natürlich hier. Das Badezimmer hat dich doch auch nicht abgeschreckt, oder?“

„Naja...“

„Sag mir, meine Hübsche: Bist du glücklich da draußen?“

„Ich weiß nicht...“

„Dann bleib doch hier bei mir. Lass uns gemeinsam einsam sein. Du könntest auf der Stelle eine meinesgleichen werden.“

„Eine deinesgleichen?“ Tanja schien zu verstehen, was er meinte, war sich aber nicht ganz sicher.

„Natürlich, sieh doch.“ Fabian deutete auf eine in der Ecke liegende Scherbe.

Sie schritt in Richtung Glas und nahm es vorsichtig in die Hand.

Daran klebte Blut.

Sie wusste nicht, ob sie es wirklich tun sollte.

War es das, was sie wollte?

Moony, 28.5.2022

*(mehr zu lesen unter anderem auf Wattpad: Moonys\_writing)*

# Selbstwertgefühl



Das Selbstwertgefühl ist das Gefühl für den eigenen Wert. Sich selbst als wertvoll und gut genug zu sehen, finde ich persönlich nicht immer einfach und vielen anderen geht es genau so. Doch was kann man tun, um sein Selbstwertgefühl zu steigern? Vorab kann ich sagen, dass Zahlen einen nicht definieren können, weder der IQ, noch das Zeugnis und die Waage erst recht nicht.

Ein wichtiger Aspekt sind die Gedanken und der andere ist das Handeln.

Um meine Denkweise zu ändern wurde ich mir über meinen inneren Kritiker bewusst und habe angefangen, das zu hinterfragen, was ich mir selbst sage. Wenn ich Klamotten kaufen will, sagt der innere Kritiker „Das willst du tragen? Darinnen siehst du aus wie ein Elefant, leg das weg!“ und nun kommt die Änderung ins Spiel. Zuerst frage ich mich, was ich meiner besten Freundin sagen würde, wenn sie ich wäre oder was andere, nette Menschen, zu mir sagen würden. Aus dieser ehrlichen und gutgemeinten Meinung erstelle ich dann einen inneren Trainer, welcher mir Mut zuspricht, wie „Trau dich Neues auszuprobieren, du bist gut genug, so wie du bist und wenn du dich unwohl fühlst, kannst du auf gesunde Weise an dir arbeiten“. Diese Stimme kann man sich antrainieren. Dies erfordert Geduld und funktioniert nicht immer direkt, denn der innere Kritiker ist meistens schon lange laut zu hören und dagegen wirkt der eigene Trainer klein und unbedeutend, aber gerade diese Stimme ist es wert, Gehör geschenkt zu bekommen. Das Selbstwertgefühl hängt auch mit der Selbstliebe und vor allem mit Selbstvertrauen zusammen. Vorwiegend in schwierigen Zeiten ist es wichtig, sich selbst zu vertrauen und verzeihen zu können, denn sonst zerbrechen wir viel leichter in einer Krise.

Selbstvertrauen kann man aufbauen, in dem man seine Komfortzone erweitert. Wenn man sich vor dem alleinigen Einkaufen fürchtet, sollte man sich dieser Angst stellen. Man sollte nicht auf einen Ausflug verzichten, weil andere keine Zeit haben, sondern sollte unabhängig werden. Man kann nur glücklich werden, wenn man selbst glücklich ist.

Sophie, 17

## Alles fing mit Corona an...

Als es nur noch Homeschooling bzw Online-Unterricht gab, habe ich immer weniger für die Schule getan. Stattdessen habe ich meine Zeit mit Gaming verbracht. In dieser Zeit habe ich auch tatsächlich meine Aggressionsprobleme in den Griff bekommen. Außerdem habe ich meine neue Lieblingsbeschäftigung gefunden und bin abgetaucht in die Online-Welt.

Allerdings wurde das mit der Zeit immer schlimmer und schlimmer, ich hatte kaum noch Kontakt mit Menschen im echten Leben. Dafür aber mehr mit Menschen im Onlineleben, mit denen ich mich auch wohlfühlt habe. Hier konnte ich anonym frei reden, ohne dass ich Angst haben musste, dass sie mich hassen oder nicht mehr akzeptieren, wenn ich einen Fehler machte. Es hat mir eine gewisse Sicherheit gegeben!

Das hat mich aber auch zu einem anderen Mensch gemacht, ein Mensch, der in der realen Welt Angst hat. Angst davor, was andere Leute von mir denken. Ich bin unsozialer geworden, ein Mensch, der ich eigentlich nicht sein möchte. Zur Zeit bin ich in der Vitos und hoffe, dass ich meine "Sucht" in den Griff bekomme, wieder sozialer werde, und mehr mit alten Freunden machen kann.

Diese Zeit war eine der besten und schlechtesten Zeiten in meinem Leben. Es war eine gute Zeit, da ich mich nach langer Zeit wieder wohl gefühlt habe und wieder etwas gefunden habe, was mir Spaß gemacht hat.

Es war eine schlechte Zeit, weil ich mich verändert habe. Ich habe mich aber nicht so verändert, wie ich es mir gewünscht hätte.

Ein Tipp, für jeden in einer ähnlichen Situation ist, dass ihr euch nicht zurückzieht und es später bereut. Auch wenn es eine schwere Zeit sein mag, könnt ihr trotzdem was aus eurem Leben machen und es nicht, so wie ich, vermasseln. Ich hoffe, dass jeder der das liest, verstehen kann, was so eine Zeit für Folgen haben kann. Und ich hoffe auch, dass niemandem so etwas passiert.



Angelo Merte, 15

## Meine Geschichte

Hellouuu, ich will euch etwas über mein Leben erzählen, über mein Leben mit einer Drogensucht...

Ich will euch mit diesem Text nicht sagen, wie cool Drogen sind oder wie cool es ist, Drogen zu nehmen, sondern euch sagen, was Drogen aus einem machen, wie beschissen es ist Drogenabhängig zu sein, was man seinen Mitmenschen damit antut und vor allem, wie schwer es ist, davon weg zu kommen...

Alsoooo, fangen wir mal an.

Das erste mal Drogen genommen habe ich mit 14. Ich hab mit meiner Cousine und ihren Freunden gekifft, nicht weil ich dazugehören wollte, sondern weil ihre ganzen Freunde meinten, dass Kiffen einem hilft, mit seinen Problemen klarzukommen. Da mit 14 meine Depressionen und meine Essstörung angefangen haben, dachte ich mir, ok, wenn Kiffen denen hilft mit gewissen Problemen klar zu kommen, wird es mir bestimmt auch helfen. Es war eine dumme Idee, da es einem zwar in dem Moment alles vergessen lässt, aber auf lange Zeit alles nur viel schlimmer wird.

Ich kann euch sagen, Kiffen ist viel zu gefährlich, um damit anzufangen, da man es nicht checkt, süchtig zu sein, man merkt es erst, wenn man seine Stimmung davon abhängig macht, ob man was zum Rauchen hat oder nicht... Bis ich 16 wurde, habe ich höchstens dreimal im Monat gekifft. Nach der Trennung von meinem ersten Freund fing es dann richtig an. Ich habe angefangen, mehr mit Leuten zu chillen die Kontakte zu Dealern haben und dadurch wurde aus dreimal im Monat, jedes Wochenende...

2021 war ich an dem Punkt angekommen, dass ich nicht mehr leben wollte... Ich bin einfach nicht mehr mit meinen Depressionen und der Essstörung klar gekommen. Zuhause war die Hölle los, da der Freund meiner Mom zum Psycho wurde. Er hat unsere Familie zerstört und meine Mutter in seinen Bann gezogen, er hat sie geschlagen und so heftig manipuliert, dass sie trotzdem bei ihm geblieben ist und nur noch Augen für ihn hatte. Ich war überhaupt nicht mehr zuhause, da ich mich nicht mehr wohlfühlt habe und ich auch Angst vor ihm hatte. Ich war nur noch unterwegs mit Freunden, egal ob Tag oder Nacht. Ende der Sommerferien habe ich meinen jetzt Exfreund kennengelernt. Es hat direkt zwischen uns gefunkt und ich dachte er sei der richtige. Er war Kiffer und hatte Kontakte zu Leuten, die nicht nur Gras verkauften, sondern auch härtere Drogen...

In meinen Augen war es eine Win-Win-Situation, einen neuen Freund der in meinen Augen der richtige war und gleichzeitig Kontakte zu harten Drogen hatte. Mir war damals nicht klar, dass dieser Mensch mich noch tiefer fallen lässt, als ich damals schon war...

Wir haben uns jeden Tag getroffen und dadurch habe ich angefangen, jeden Tag zu kiffen. Nach ca. einem Monat habe ich mich getraut, ihn zu fragen, ob ich auch mal was Anderes nehmen könnte. Da ich wusste, dass er schon mal härtere Drogen ausprobiert hatte, hatte ich keine Angst und volles Vertrauen in ihn, dass mir nichts passieren wird. Zu schade, dass er ja gesagt hat und mich nicht von meiner Idee abgehalte hatte...

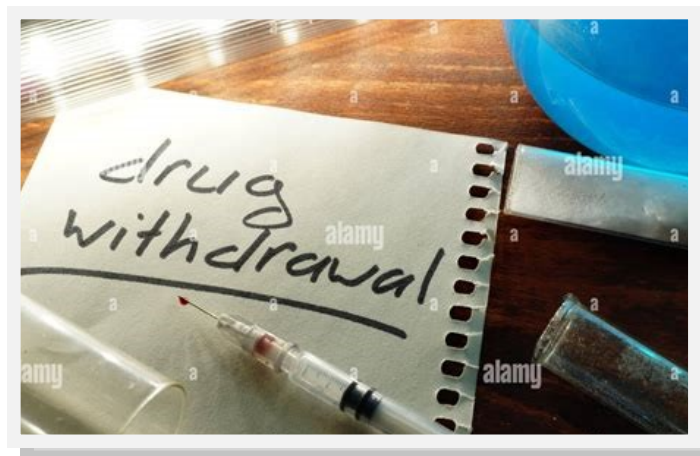
Hätte er damals nein gesagt und mir diese Idee aus dem Kopf geschlagen, wär es nie so weit gekommen...

Wir haben uns dazu entschieden, Teile (also Extacy) zu nehmen. Ich war extrem aufgereggt, weil ich nicht wusste, was passieren wird, ich hab mich aber auch gefreut, weil mein Ex mir gesagt hatte, dass es ein unglaubliches Gefühl sein wird, welches ich nie wieder so erleben werde. So war es dann auch. Ich habe ein Viertel von der Pille genommen und habe mich unglaublich gefühlt, ich war nicht mehr ich selbst. Ich war glücklich und habe an nichts Schlimmes mehr gedacht, ich habe all meine Probleme vergessen. Er und seine Freunde, die an diesem Abend mit dabei waren, haben die ganze Zeit auf mich aufgepasst und dafür gesorgt, dass es mir gut ging. Es war der schönste Tag meines Lebens...also das dachte ich in diesem Moment auf jeden Fall.

Der nächste Tag allerdings war der Horror, ich musste zur Schule und mir ging es einfach beschissen. Ich hab mich schlapp gefühlt, meine Emotionen waren am durchdrehen, meine komplette Lippe war aufgebiszen und ich sah echt scheiße aus. Viele von meinen Freunden haben mich auf mein Aussehen und auf mein Verhalten angesprochen, ich bin auf keine der Fragen eingegangen und habe sie einfach ignoriert. Nach diesem Erlebnis haben wir erst mal ein paar Wochen Pause von harten Drogen gemacht, das war damals noch kein Problem für mich, da ich ja noch nicht süchtig war. Nach so ca. 3-4 Wochen Pause waren wir wieder mit seinen Freunden unterwegs. Die hatten sich Pep geholt, ich wurde auch gefragt, ob ich eine Line möchte. Da ich mir nichts dabei gedacht habe und alle mitgezogen haben, wollte ich nicht die einzige sein, die nichts zieht. Ich wollte mich so fühlen wie alle, also hab ich eine Line genommen, allerdings blieb es nicht nur bei einer, da ich so gut wie nichts gespürt habe. Ich dachte mir, ich habe einfach zu wenig gezogen, aber so war es nicht, ich hab einfach nicht gecheckt, dass ich drauf war, das einzige was ich gespürt habe war, dass ich geschwitzt habe und nicht mehr richtig klar denken konnte.

Ich kann nur raten: Lasst die Finger von dem Zeug. Auch, wenn euch Freunde dazu animieren wollen. Das sind keine Freunde...

K. 18 Jahre



## Schlechte Welt

### TW: Selbsthass+SV+SM+Drogen

Alles begann, als ich im Kindergarten war. Ich wurde damals zu sämtlichen Ärzten geschleppt für verschiedene Tests, da meine Erzieherinnen mich z.B. unbedingt auf ADHS getestet haben wollten. Außerdem wurde ich damals schon ausgegrenzt. Schlimmer wurde es jedoch in der Grundschule und eskaliert ist das Ganze von der 5.ten bis zur 7.ten Klasse. Ich wurde immer wieder gemobbt von Leuten, die einen Jahrgang über mir waren. Diese haben mich immer auf mein Gewicht und mein Aussehen reduziert, da ich zu dem Zeitpunkt zugegebenermaßen doch ein bisschen viel auf den Rippen hatte. Dies ging immer so weiter, bis dieser eine Tag kam, an dem ich genug hatte. Ich war ganz normal auf dem Pausenhof und diese kognitiv suboptimalen Gestalten kamen zum erneuten Male auf mich zu, ich jedoch habe es einfach ignoriert. Als sie es allerdings nicht so hinnehmen wollten, haben sie angefangen, mir in meinen Hintern zu treten. Das hat mich aber auch



nicht so interessiert. Jedoch müsst ihr wissen, dass ich an dem Tag ohnehin schon ziemlich schlecht gelaunt war. Dann ist die Bombe aber geplatzt, als sie meinten, meinem besten Kumpel ins Gesicht zu boxen. Danach war für mich der Groschen gefallen und ich habe alle Drei hochkant in die Notaufnahme geschickt. Details erspar ich euch lieber. Ich sage nur, die Drei sahen nicht mehr gesund aus. Ab dem Zeitpunkt war dann auch Schluss mit dem Mobbing, jedoch haben diese 7-8 Jahre ihre Narben bei mir hinterlassen. Ich bin in dieser Zeit in eine langzeitige

Depression und eine mittlere Angststörung verfallen. Im Jahr 2019 hatte ich einen Suizidversuch, der jedoch gescheitert ist. Ich habe angefangen, mich selbst zu verletzen und Drogen wie Gras, Codein und Xanax zu konsumieren. Das Ganze ging dann auch noch soweit, dass ich immer mal wieder Zeug verkauft habe, um mir meinen Konsum zu finanzieren. In der Corona-Pandemie wurde es jedoch mit dem Selbstverletzen (Ritzen) so schlimm, dass ich mittlerweile fast an meinem ganzen Körper Schnittnarben mit mir trage. Das ging auch so weiter, bis meine Mutter im Februar 2022 meine frischen Narben gesehen hatte. Daraufhin haben wir mir Hilfe geholt. Zuerst haben wir für mich eine Therapeutin gesucht und diese auch relativ schnell gefunden. Bei ihr hatte ich einmal in der Woche einen Gesprächstermin. Diese hat mir auch Medikamente für meine Schlafstörung verschrieben. Insgesamt haben wir es mit drei verschiedenen probiert, jedoch haben zwei jeweils zu stark bzw. zu schwach gewirkt. Beim Dritten jedoch war es ein Volltreffer, dies nennt sich Promethazin in Form von Tropfen. Mittlerweile nehme ich Promethazin seit knapp drei Monaten und es wirkt immer noch gut. Dann vergingen erstmal ca. 5 Wochen, bis ich meinen ersten Termin bei der Vitos in Hanau hatte. Dies verlief auch meiner Meinung nach ganz normal, bis ich nach dem mittlerweile dritten Termin gesagt bekommen habe, ich müsse unbedingt vollstationär aufgenommen werden.

Und so bin ich auf die Vitos in Herborn gestoßen, da die Leute in Hanau meinten, dass die Wartezeit dort deutlich geringer sei. Somit wurde ich mit dringendster Stufe auf die Warteliste gesetzt. Eigentlich wurde mir gesagt, dass ich nun nur noch ca. drei Wochen warten müsse. Jedoch war das dann doch nur Gerede und ich musste mich dann noch fast drei Monate ziemlich alleine mit Hilfe von meiner besten Freundin und meiner Therapeutin durchschlagen. Dann war es endlich soweit



und ich hatte meinen Aufnahmetermin. Ich habe mich dann auch ganz schnell mit allen gut verstanden und habe mich dann auch mit einer Mitpatientin angefreundet. Mittlerweile sind wir auch seit mittlerweile 2,5 Wochen zusammen und ich hoffe, dass Ganze hat noch eine Zukunft. Ich bin zum jetzigen Zeitpunkt seit vier Wochen hier auf der Station R 3.2 und ich fühle mich relativ wohl. Ich bin zwar nur noch zwei Wochen hier, werde aber sobald ich hier

raus bin, mir sofort einen Therapieplatz in Hanau beschaffen.

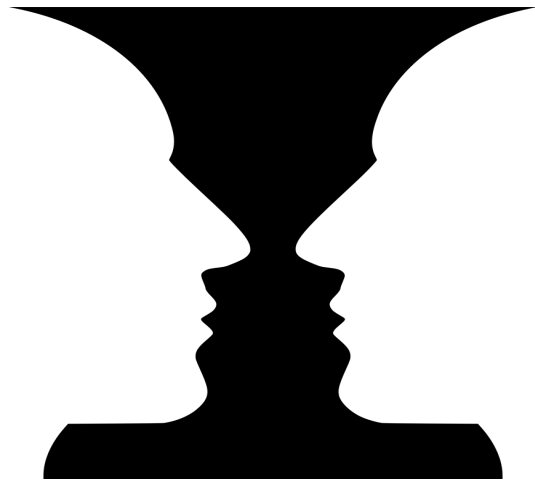
Elias, 16 Jahre

# Meinung von anderen

## Beziehungs- probleme

Andere nach ihrer Meinung zu fragen, kann wirklich hilfreich sein, denn so ist man nicht mehr auf sich alleine gestellt.

Ich persönlich frage andere Menschen gerne mal nach ihrer Meinung in den unterschiedlichsten Bereichen, wie Kleidung, Beziehungsprobleme, ungesunde Kontakte oder einfach, was ich kochen kann. Es hilft, denn so sieht man Dinge aus einer anderen Perspektive.



In diesem Beispiel möchte ich mich auf ein aktuelles Thema von mir beziehen, nämlich meine Beziehung. Vorher möchte ich ein paar Dinge erwähnen, die einfach bei dem Verständnis der Erzählung behilflich sein können. Zusammengekommen bin ich mit meiner Freundin an Silvester, ich war überglücklich, doch schon damals waren einige skeptisch. Meine Betreuer kennen sie, ich nenne sie mal Emma, da wir uns hier in der Klinik kennengelernt hatten. Mit Emma hatte ich den kompletten Tag verbracht, als sie hier war, wir spielten viele Spiele, hatten einige Kissen- und Wasserschlachten und redeten viel über alles Mögliche, auch unsere Probleme. Nach ihrem Aufenthalt schrieb sie mir von ihrem Suizidgedanken und bat mich um Tipps, wie sie es machen könnte. Solche Situationen kamen vor und vor allem zu Beginn in unserer Beziehung wirklich häufig vor. Die ersten zwei Wochen waren purer Stress für mich, bis auf ein Treffen und das Wochenende, da sie mich immer wieder triggerte und meine Grenzen überschritt. (Mitleerweile haben wir uns ausgesprochen und das Problem ist nicht mehr aufgetreten).

Alle Betreuer und Leute, die es mitbekamen, waren besorgt und meinten, die Beziehung täte mir nicht gut und einige rieten mir zur Trennung. Tatsächlich hatten nur zwei von bestimmt 10 Personen mir geraten, es weiterhin zu versuchen. Ich nahm mir alle Meinungen zu Herzen und vor allem an einer hielt ich mich besonders fest. Denn eine Person meinte: "Lass dir von niemanden etwas einreden, auch nicht von mir, hör dir die Meinungen der anderen an und gleich sie mit deiner Realität ab". Genau das habe ich auch getan, die Meinung der anderen hat mir geholfen, diese schwierige Zeit zu meistern.

Sophie, 17

# Platz zum Wohlfühlen

Um meine Geschichte zu erzählen, müsste ich erst mal einige Jahre zurückgehen. So ungefähr, als ich noch ganz klein war. Es begann eigentlich schon, bevor ich geboren bin, als meine Mutter rausfand, dass mein Vater eine andere Frau geschwängert hatte. Also trennten sie sich. Meine Mutter fand nicht allzu lange später einen neuen Freund, doch wusste sie nicht, was für ein schlechter Mensch dieser war. Ich muss zugeben, dass meine Mutter auch nicht ganz so unschuldig war, aber darum geht es ja gerade nicht.



Ein paar Monate später wurde ich endlich geboren. Moms Freund wollte sogar, dass auf meiner Geburtsurkunde sein Nachname steht. Im Endeffekt wurde zum Glück der Nachname meiner Mutter verwendet, aber mein zweiter Name gestrichen. Danach passierte mir nicht viel. Bei den Anderen im Haushalt passierte aber einiges- Die Erwachsenen nahmen Drogen, rauchten und tranken Alkohol in nicht ganz so kleinen Mengen.



Auch mein damaliger Stiefbruder wurde von seinem Vater geschlagen, während meine Mutter, die selbst schon zwei Kinder hatte, einfach zuschaute. So vergingen die nächsten drei, vier Jahre... Irgendwann hatten sie sich zu sehr aufgeputzt, dass sie anfangen zu streiten. Ich sah zu, als er meiner Mutter ein blaues Auge verpasste. Ich schrie, als ob ich es wäre, die geschlagen worden ist, sodass meine Mutter unsere Sachen packte und wir dann endlich auszogen. Doch ihr Freund wollte uns nicht in Frieden lassen, und begann in unsere Wohnung einzubrechen, während wir schliefen. Irgendwann fand meine Mutter, dass es nicht gut wäre für mich, so aufzuwachsen, sodass sie meinen Vater und dessen neue Freundin kontaktierte.



Ich kam dahin, wurde zu meinen Großeltern weitergereicht, wo ich einen Monat blieb, bis diese mich dann zu meinen anderen Großeltern weiterreichten. Die erste Zeit war schwer für sie und mich, doch nach maximal einem Jahr hatte sich alles wieder beruhigt. Ich begann ein glückliches Leben dort zu führen und dachte, dass ich jetzt endlich angekommen wäre— doch wie erwartet—kam es so nicht. Doch wenigstens reichte mein Glück drei Jahre. Es begann mit der Trennung meines Vaters. Er entwickelte sich immer mehr zu einem \*\*\*\*\*och, er drohte mir sogar mal damit, das Haus meiner Großeltern abzufackeln. Es ging so weiter, bis ich irgendwann mit Hilfe meiner Psychologin und einigen anderen Leuten den Kontakt mit ihm abbrach, und das Sorgerecht nur bei meiner Mutter war. Doch durch diese Situation bemerkten meine Großeltern, dass es schwer war mit einem Teenager zu leben und packten einfach alle meine Sachen ein und brachten mich zu meiner Mutter vor die Tür. Diese hatte während meiner Zeit bei meinen Großeltern einen Entzug gemacht und sich bemüht, ein besseres Leben anzufangen. Doch wie ich später erfahren sollte, war auch ihre Kindheit einfach nur schrecklich, sodass sie sehr emotional wurde und immer Angst hatte, dass ihre Familie sie verurteilt. Im Gegensatz zu mir gibt sie nämlich sehr viel auf die Meinung anderer und ist im Herzen ein guter Mensch. Also beschloss sie mich hierher zu bringen, um mit alldem Drama umgehen zu können. Leider muss ich aber sagen, dass meine Behandlung durch einen Mitpatienten gerade sehr schlecht verläuft, da er genau das macht, was ich probiere zu verarbeiten. Doch Beten & in der Bibel zu lesen hilft mir: Probiert es ruhig mal aus! Ich hoffe, dass eure Behandlung gut läuft und ihr später ein schönes Leben und viel gute Freunde habt. Gottes Segen.

Anonym



## *Sich selbst als Gegner*

Schon viel zu lange befinde ich mich in einem Kampf, ein Kampf, den ich nicht gewinnen kann. Ich lege mir selbst Steine in den Weg, teilweise ganze Felsen und wundere mich anschließend darüber, dass ich auf der Stelle festhänge. Teilweise dachte ich mir, dass ich die Steine von anderen oder dem Schicksal in den



Weg gelegt bekommen habe und wusste manchmal nicht mal, dass ich diejenige bin, die die Steine nicht aufhebt. Das kann keiner für mich übernehmen, es ist mein Leben und ich bin selbst dafür verantwortlich glücklich zu werden, ich bin diejenige, die diese Steine auch sinnvoll nutzen kann.

Meine Lieblingslehrerin sagte mir mal einen Spruch, den vermutlich schon jeder kennt, aber trotzdem wurde mir erst da die Bedeutung klar. Sie meinte: „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“ Das Leben ist kein Glücksspiel, man kann nicht darauf warten, glücklich zu werden. Man muss etwas dafür tun. Man gewinnt schließlich auch nicht im Lotto, ohne am Spiel teilzunehmen. Natürlich gewinnt man nicht immer, aber ich habe gelernt, dass man erst wirklich versagt, wenn man etwas erst gar nicht versucht. Woher soll ich wissen, ob die Steine zu schwer zum Heben sind, wenn ich es nicht ausprobieren? Meine eigene Kraft habe ich schon oft unterschätzt. Manchmal dachte ich, dass ich aufgeben will, doch als ich es weiter versucht habe, hatte ich auch Erfolg. Ob beim ersten oder zehnten Versuch spielt hierbei keine Rolle, geschafft ist geschafft. Dranbleiben und nicht aufgeben!

Was ich aktuell lerne, ist, dass ich selbst mein bester Freund sein muss. Es ist wichtig, dass ich mir selbst Gutes tue, das ist auf den Körper und die Psyche bezogen. Zum Beispiel kann man auf eine relativ gesunde bis ausgewogene Ernährung und Bewegung achten. Für die Psyche kann man auch etwas Gutes tun, indem man sich Ruhephasen gönnt. Manchmal braucht man einfach eine Pause, beispielsweise durch ein Entspannungsbad, Lesen, Fernsehabend oder einen Moment in der Natur genießen. Der Moment, in dem der ideale Zeitpunkt für eine Pause gekommen ist, ist der, indem man denkt, dass man keine Zeit zum Entspannen hat.

Von Sophie, 17

## Suizidversuch und Psychose (TW!)

Die ersten Fragen, die einem die Menschen nach einem Selbstmordversuch stellen, sind meistens „Was hast du getan?“ und „Wie konnte es so weit kommen?“ Das sind zwei kurze Fragen, die eine große Bedeutung haben, sodass ich diese kaum zu beantworten weiß. Meine Eltern litten einige Jahre unter einer Alkoholsucht, ich habe schwere Depressionen, ein gestörtes Essverhalten, kein stabiles soziales Umfeld und einige Dinge mehr.



Der erste Suizidversuch war 2019 als ich gerade 14 wurde, genauso der zweite. Danach war ich für vier Tage in einer Klinik als Notaufnahme, hatte aber ansonsten eigentlich keine Behandlung. Dann begannen drei Jahre ohne Behandlung, bis der nächste Suizidversuch und vorher eine Ankündigung kam. Nach zwei Monaten durfte ich dann aus der Klinik gehen und war vier Monate alleine. Ich habe mich völlig isoliert und war tagsüber kaum draußen, habe jeden Menschenkontakt vermieden, da ich nahezu keine Freunde mehr hatte. Ich wurde immer unglücklicher. Jeder Tag war einer zu viel, die Depressionen haben mich kontrolliert und ich wollte nur noch, dass es aufhört wehzutun und dass diese innere Leere verschwindet. Nun war es also der 11.11.2022 und ich hatte nach einigen Wochen meinen erneuten Suizidversuch fertig geplant. Ich traf eine Person aus dem Internet und ließ mir ein paar verschreibungspflichtige Medikamente zukommen lassen, einige Gramm Koffein hatte ich selbst dabei. Meine Eltern hatten glücklicherweise schon meinen Abschiedsbrief gefunden und die Polizei informiert. Währenddessen war ich an meinem ausgewählten Hochsitz neben einem Wald angelangt und nahm eine Dosis, die nicht nur einen Menschen hätte umbringen können. Glücklicherweise bekam ich wenige Minuten nach Einnahme Angst und merkte, dass ich eigentlich nicht sterben wollte. Mit letzter Kraft schaltete ich mein Handy wieder ein, obwohl der Akku bereits fast leer war und schrieb so lange ich konnte, einer mir sehr wichtigen Person, wo ich bin, obwohl wir seit 6 Monaten keinen Kontakt mehr hatten. Diese Person gab meinen Eltern bescheid, woraufhin meine Eltern, RTW und Polizei den beschriebenen Ort absuchten. Ich bin ehrlich, es grenzt an ein Wunder, dass ich an dem Ort gefunden wurde.

Meine nächste Erinnerung ist im Krankenhaus. Schlafen konnte ich fünf Tage gar nicht, außer mal wenige Minuten. Die Medikamente und der Schlafmangel lösten eine Psychose aus. Ich sah den Teufel, die Person, der ich schrieb und eine andere Person. Ich dachte, ich sterbe, wenn ich nicht mit denen eine Zeitreise schaffe und sah Menschen, die mich umbringen wollten. Es war unmöglich zu merken, dass das Einbildung war. Ich dachte sogar, dass ich eine der beiden Menschen umgebracht habe. Diese Tage waren mir eine Lektion. Ich bin froh, überlebt zu haben und mittlerweile nicht mehr unter Schlafmangel und Psychosen zu leiden.

Suizid ist keine Lösung, denn die Probleme lösen sich dadurch nicht, sondern übertragen sich nur auf andere. Es gibt immer einen anderen Weg!

Sophie, 17

## *To my flying soul*

Dich nicht mehr bei mir zu haben, ist wahrscheinlich das Schwerste,  
womit ich je lernen musste, umzugehen.

Du warst immer mein sicherer Hafen und nur bei dir, fühlte ich mich  
hundert Prozent angenommen, so wie ich bin.

Oft will ich nicht mehr hier sein , nur um endlich wieder bei dir zu  
sein.

Aber dann muss ich daran denken, dass du nie jemand gewesen bist,  
der einfach aufgibt. Ich weiß, dass du auf mich wartest. Jedoch weiß  
ich auch, dass du niemals wollen würdest, dass ich alles hier aufgabe.

Du würdest wollen, dass ich weiter mache, weiter lerne, weiter lebe.

Dass du gingst war für uns alle unerwartet und ich fühle mich bis  
heute schlecht, dass ich nicht bei dir war, als du das letzte Mal einge-  
schlafen bist. Ich fühle mich, als hätte ich dich in diesem bedeuten-  
den Moment alleine gelassen. Und der Schmerz wird auch nie verge-  
hen. Doch die Hülle um mich wird wachsen und ich werde lernen, es  
zuzulassen.

Ich werde für dich weiter kämpfen.

Tony, 15

## Verlustangst

Der Angst, einen wichtigen Menschen zu verlieren, begegnen wir alle im Laufe unseres Lebens, doch bei einem Teil der Menschheit beeinflusst diese Angst den Alltag.

Menschen zu verlieren ist etwas Normales, aber wenn ich etwas gelernt habe, ist es, dass man keine Freundschaft erzwingen kann.

Wir lernen immer wieder neue Menschen kennen, Menschen kommen und gehen und ein paar wichtige bleiben bei uns.

Wir werden nie mehr Menschen verlieren können, wie wir kennengelernt haben, dies ist zumindest ein kleiner Lichtblick.

Die Angst Menschen zu verlieren, die mir wichtig sind oder werden könnten, spielt bei mir eine große Rolle im Alltag. Ich machte mir zum Beispiel vor allem in meiner Beziehung ständig Sorgen und Gedanken über eine mögliche Trennung. Diese Angst sprach ich auch mehrfach an, da ich wirklich täglich daran denken musste. Einige wirklich negative Vorfälle, wie drohen im Streit, verschlimmerten meine Angst und die Beziehung scheiterte, da ich mich trennte.

Ironischerweise stoße ich nämlich die Menschen, die mir am wichtigsten sind, von mir weg, damit endlich die Angst aufhört. Ich suche unbewusst nach Gründen, das zu tun, was ich doch am wenigsten wollte. Mir persönlich hat es geholfen, mir diesem Verhalten bewusst zu werden und somit anders handeln zu können. Nun versuche ich nicht mehr voreilig zu handeln, denn somit kann ich einen spontanen Kontaktabbruch vermeiden. Ich sortiere zuerst meine Gedanken, z.B. wovor habe ich Angst, was löst das aus und was wünsche ich? Anschließend versuche ich, die Fragen alleine oder in einem Gespräch mit einer Vertrauensperson und/oder der betroffenen Person zu klären. Mir persönlich hat es geholfen, mit der Angst, Menschen zu verlieren, umzugehen.



Sophie, 17

## SKILLS IM INTERNET

Skills sind Gegenstände oder Tätigkeiten,  
die einem in Spannungszuständen helfen können.  
Man muss sich ausprobieren, nicht alles hilft, aber **gebt nicht auf!**  
Für jeden ist was dabei ;)

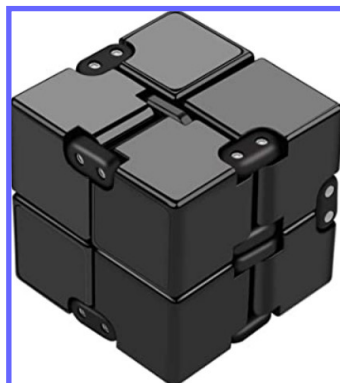
Hier sind ein paar Beispiele, um auf den Geschmack zu kommen:



**LOLIAS**  
Angst- Spinner Ring mit Perlen,  
Fidgetring für Angst und Stress



**VAPIAO**  
Fidget Cube,  
Anti-Stress-Würfel,  
Spielzeug bei Nervosität



**Funxim Infinity Cube**  
Unendlicher Würfel,  
Magic Flip Würfel,  
Stressabbau Würfel



**Ätherische Öle**  
Set BIO- 100% naturrein,  
Duftöle für Diffuser,  
Aromaöle für Aromatherapie,

Dana, 18

## Flash-Backs

### Definition

Definition: Mit dem Begriff Flashback wird ein plötzliches Wiedererleben oder eine schlagartig auftretende Erinnerung mit Sinneseindrücken bezeichnet. Dieses kann durch einen äußeren oder inneren Reiz (Schlüsselreiz) ausgelöst werden. Bei inneren Reizen spricht man auch von Schlüsselreizen. So können durch Farben, Düfte oder Geräusche bestimmte instinktive Verhaltensmuster ausgelöst werden.

Der Flashback (engl.: flash = Blitz, blitzartig; back = zurück, wieder) ist also ein plötzliches Wiederaufflackern einer Erinnerung; dies kann aufgrund von Drogenräuschen (noch nach Tagen, Wochen, Monaten) geschehen oder als Folge der Wiederholung eines Traumas, bei der die Person den Flashback nicht als Traum oder ähnliches wahrnimmt, sondern als real; dieses kann sich dann wiederholen und sehr quälend und belastend werden.

Quelle: Psychologie-Lexikon



### Was hilft gegen Flashbacks ?

Kennst du das Gefühl, mit schrecklichen Erinnerungen in die Vergangenheit gerissen zu werden, aber was hilft dir in so einer unangenehmen Situation der Angst ?

#### Hier meine recherchierten Tipps:

1. Suche dir, wenn möglich, Hilfe bei Mama und (oder) Papa, Betreuern, Freunden, oder rufe bei der Telefonseelsorge an. Wichtig ist, dass du dir Hilfe suchst.
2. Mache Sport, wie z.B. Hampelmänner, Kniebeugen oder Gleichgewichtsübungen (auf einem Bein stehen), dabei könntest du Musik hören, wenn du möchtest.
3. Beiß in etwas Saures hinein, wie z.B. in eine Zitrone, Limette oder kaue einen Center-Shock. Trinke etwas Bitterlemon. Iss etwas Scharfes wie Chilis, Jalapeño, Wasabi, Tabasco oder scharfen Senf. Wichtig hierbei ist: der Geschmack sollte sauer, bitter oder scharf und intensiv sein .
4. Mach Achtsamkeitsübungen, wie z.B. das „Hier und jetzt- Training“  
Wo befindest du dich? Wie alt bist du? Beschreibe den Raum? Welche Jahreszeit ist es?...
5. Finde für dich die besten Hilfen heraus, probier einfach, was dir bei Flashbacks gut tut.



Ian, 17 Jahre

# Das aktuelle Interview



***Könnten Sie sich bitte kurz vorstellen?***

Ja, ich bin Maike Bittmann, ich bin Klinikseelsorgerin in der Vitos-Klinik in Herborn. Das bin ich jetzt seit fast 11 Jahren. Von der Ausbildung her bin ich Diplom-Theologin und habe 16 Jahre in einer Gemeinde gearbeitet, bevor ich dann hierher in die Vitos-Klinik als Seelsorgerin gekommen bin.

***Könnten sie kurz den Unterschied zwischen katholisch und evangelisch erklären?***

Also, kurz kann man dies tatsächlich nur ansatzweise erklären. Zunächst gibt es ganz viele Gemeinsamkeiten zwischen evangelisch und katholisch, weil wir natürlich aus der gleichen Wurzel leben, was den Glauben anbelangt. Und grundsätzlich würde ich sagen, dass ein wichtiges Hauptmerkmal der katholischen Kirche ist, dass die Schrift, das Evangelium und die Bibel insgesamt die wesentliche Grundlage bieten, aber eben auch die ganze Tradition der Kirche, also sich durch die Geschichte entwickelt hat. Schrift und Tradition, das ist auf jeden Fall ein Unterschied. Und dann hat sich natürlich in der katholischen Kirche relativ schnell das Papstamt herausgebildet, und das gibt es so in der evangelischen Kirche nicht.

***Finden Sie, dass Jesus Frauen und Männer gleichbehandelt hat?***

Auf jeden Fall. Für die damalige Zeit ist Jesus sehr offen mit Frauen umgegangen. Ich würde schon sagen, dass Jesus Männern und Frauen mit dem selben Respekt begegnet ist. Frauen haben ja in der biblischen Geschichte viele spannende Rollen gehabt, das bildet sich leider nicht so sehr in der sich danach entwickelten Kirche aus.

***Was ist Ihre Meinung dazu, dass Frauen in der katholischen Kirche keine höheren Ämter, wie z.B. Pfarrerin, Bischöfin oder Päpstin haben dürfen?***

Also, meine persönliche Meinung ist, dass ich mir all das wunderbar vorstellen kann und dass ich auch glaube, theologisch gesehen und von dem wie Jesus Christus es gewollt hat, es überhaupt kein Problem wäre. Ich glaube, dass die Sperren eher in den Köpfen der Menschen sind. In meiner katholischen Kirche sitzen eben die Männer in der Hierarchie oben und da ist es nicht so einfach für viele, mehr Raum zu schaffen für Gleichberechtigung und für Frauen in höheren Ämtern, obwohl sich da zumindest in Deutschland einiges auch entwickelt hat. Aber meine Kirche ist noch nicht soweit, dass sie sagt, dass wir jetzt kurz davor stehen, dass Frauen zur Priesterin geweiht werden. Ich kann mir das aber sehr gut vorstellen.

***Das heißt, es gibt noch keine Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen?***

Nicht in dieser Ämterfrage.

***Was sagen Sie zu den Missbrauchsfällen. Wird da Ihrer Meinung gut nachgeforscht und gemeldet oder immer noch verschwiegen?***

Ich finde, das ist eine der für mich belastetsten und schlimmsten Situation, wie meine Kirche damit umgeht. Das muss ich ehrlich sagen. Ich persönlich finde es unerträglich, dass alles so zäh aufgearbeitet wird und die Missbrauchsoffer immer noch so hart um eine ihnen zustehende Entschädigung kämpfen müssen.

**Vielen Dank an Sie, Frau Bittmann, für das offene Interview.**

Geführt und aufgezeichnet von: IAN, 17 Jahre



# Schreibwettbewerb

**Wir sind über das Amtsblatt des Hessischen Kultusministeriums auf einen Wettbewerb aufmerksam geworden:**

Die „Neue Fruchtbringende Gesellschaft zu Köthen / Anhalt“ hat gemeinsam mit der *Theo-Münch-Stiftung für die Deutsche Sprache* den Schreibwettbewerb 2023 zum Thema „Hier bin ich zu Hause“ ausgeschrieben. Ziel war es, Schülerinnen und Schüler dafür zu begeistern, ihre Sprache kreativ einzusetzen und selbst literarische Texte zu verfassen, wobei die literarische Form frei wählbar war: z. B. Gedichte, Geschichten, Märchen, Fabeln, Essays, ...

Unter diesem Titel konnten sowohl konkrete Orte, Regionen, Länder in den Blick genommen und deren Besonderheit und Schönheit gepriesen werden als auch Situationen, in denen man sich heimisch und geborgen fühlt.

Das Zuhause kann dort sein, wo man lebt, liebt, geliebt wird, wo man Freundschaften pflegt und sich zugehörig fühlt, aber auch ein kritischer oder humorvoll-ironischer Blick auf das Daheim ist durchaus möglich.

**Und da waren wir doch dabei, da „zu Hause“ bei unseren Schüler\*innen oft nochmals eine andere Bedeutung hat...**

Unten und auf den nächsten Seiten findet ihr Texte, die in der Rehbergschule zu diesem Thema entstanden sind, und die wir natürlich zum Wettbewerb eingereicht haben. Das Beste: Jede\*r bekommt eine Teilnahme-Urkunde !!!

Und vielleicht gibt es ja eine\*n Überraschungssieger\*in ...

## *Hier bin ich zuhause:*

Zuhause?

Was oder wer ist das ? Wieso denkt jeder, dass es ortsgebunden sein muss?

Zuhause, warum bist du so kompliziert?

Ich laufe durch die Stadt in mein Haus und fühle mich fremd.

Sollte ich mich nicht eigentlich zuhause fühlen ?

Draußen fühle ich mich leer, als ob es kein Zuhause in meinem Leben gibt,

ich bin wieder alleine an meinem Lieblingsplatz in der Natur,

alles ist mir so vertraut und alles lässt mich sicher fühlen .

Zuhause ist, wo du dich sicher fühlst, selbst wenn du es nicht bist,

zuhause ist, wo man sich gut fühlt in Tagen, wo das Licht nicht scheint,

zuhause ist, wo man sein will, wenn du nirgendwo sein kannst.

Ich bin zuhause an meinem Ort, aber es gibt auch Personen,

die ich mein Zuhause nennen kann .

Sie kommt rein, die Person, die mein Zuhause ist, mein Safe-Place,

die Person, die mich atmen lässt, während ich ertrinke in meiner Welt,

die komplett im Nichts versinkt.

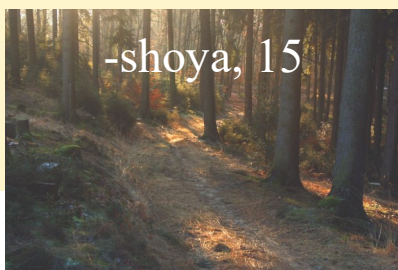
Mein Zuhause ist das, was mich aus der Hölle zieht.

Mein Zuhause ist meine Rose im Gänseblümchen-Kostüm.

Also, was ist zuhause?

„Zuhause ist, wo du dich so fühlst, wie du eigentlich sein willst.

Zuhause ist, wo du sein kannst, wer du bist.



## >>Hier bin ich zuhause<<

Das habe ich zumindest eine lange Zeit geglaubt, wenn ich an meine Wohngruppe dachte. Dass ich so schnell wieder zu der Frage komme, wo denn nun tatsächlich mein Zuhause ist, möchte ich gar nicht akzeptieren. Nicht selten kann sich 'zuhause' unglaublich schnell ändern. Zum Beispiel dann, wenn eine Beziehung scheitert und die Person aus dem Leben scheidet, die man zuerst im Kopf hat, wenn man den Begriff 'zuhause' hört.



*Da ich respektvoll bleiben möchte, werde ich darauf verzichten, Sie einfach zu duzen - obwohl dieser Text schon etwas so persönliches hat, dass es schon seltsam ist, die Leser/innen mit Sie anzusprechen. Aber darum soll es ja auch nicht gehen, oder?*

Bevor ich zu meiner Sicht der Dinge komme, möchte ich Sie bitten, sich einmal völlig unvoreingenommen die Frage zu stellen, was denn für Sie „zuhause“ ist. Eine weitere Frage zu dem Thema ist natürlich; wie ist es denn überhaupt richtig geschrieben - zu Hause oder doch lieber zuhause oder ganz anders? Welche Eigenschaften muss etwas aufweisen, damit es zuhause sein kann? Ist zuhause eine Person oder doch eher ein Ort? Kann man an mehreren Orten zuhause sein? Glückwunsch, wenn Sie bis hierhin noch da sind, gebe ich Ihnen die Chance noch abzuspringen, bevor wir richtig ins Detail gehen, was ein ziemliches Chaos werden könnte. Mit anderen Worten; niemand ist hier gezwungen, sich den Text weiter vorzunehmen. Wer nicht mag, darf sich gern einen anderen Text zur Unterhaltung suchen. Niemand zwingt Sie, sich das Gedankenchaos einer 17-Jährigen zum Thema zuhause durchzulesen. Letzte Gelegenheit noch zu einem anderen Text zu greifen.

*Na, doch noch da? Es freut mich, nicht sofort abgeschreckt zu haben. Fühlen Sie sich somit herzlich willkommen, an dieser wilden Gedankenreise teilzunehmen. Schon gespannt, wo wir letztendlich rauskommen? - ich bin es definitiv. Auf geht's!*



Wenn Sie ein Kind fragen, was zuhause ist, würde es Ihnen vermutlich das Haus oder die Wohnung beschreiben, wo es lebt. Kinder können ihre Empfindungen nunmal nicht so differenziert ausdrücken wie beispielsweise Jugendliche oder (junge) Erwachsene. Zuhause ist dort, wo man ein Dach über dem Kopf hat, wo Mama und Papa/ Oma und Opa/ Mama und Mama/ Papa und Papa/ Opa und Opa/ Oma und Oma - wie auch immer die Familienkonstellation sein soll - sind. Zuhause ist, wo mein Bett steht, unter dessen Decke ich mich einkuscheln kann. In differenzierter Form kann man diese Aussagen wie folgt zusammenfassen; zuhause ist dort, wo Liebe, Wärme, Sicherheit und Zuneigung ist. Da, wo ich mich für niemanden verstellen muss. Das, was mir im Normalfall keiner nehmen kann. - ich muss Sie enttäuschen. Hoffentlich mussten Sie selbst nie die Erfahrung machen, zuhause ge-

nommen zu bekommen. Falls doch tut es mir leid, dass Sie diesen Text besser verstehen können, als scheinbar jeder andere in Ihrem Umfeld. Für die, die das Gefühl nicht kennen - erstmal freut mich das - man kann zuhause definitiv genommen bekommen. Allein der Blick auf den Krieg zwischen Russland und der Ukraine bestätigt, dass einem das Zuhause genommen werden kann - es ist schrecklich. Ich weiß nicht, aus welchem Kinderfilm es stammt, aber mir geht zu dem Thema die Zeile „Zuhause ist, wo du Freunde hast, zuhause bist du nie allein“ durch den Kopf. Kennen Sie diesen Satz? Meine Gedankenreise möchte ich gerne früh in der Kindheit ansetzen.

Kürzlich stellte man mir im therapeutischen Rahmen die Frage, was ich mit meiner Kindheit verbinde. Zuerst kam mir das Haus in den Sinn, in dem ich meine ersten Lebensjahre verbringen durfte. Ein großes Haus mit großem Garten, nahe der Innenstadt. Den ersten Stock teilte ich mir zunächst mit meinen zwei Halbbrüdern und später mit meinen Stiefbrüdern. Es gab zwei Kinderzimmer im ersten Stock, eines davon bewohnte ich lange allein - später irgendwann musste ich mir mit meinem fast gleichaltrigen Stiefbruder ein Zimmer teilen, als mein älterer Stiefbruder zu uns zog. *(Auf diese Familienkonstellation werde ich hier nicht eingehen, das allein könnte schon mehrere Seiten füllen, ganz davon abgesehen, dass es nicht ausschlaggebend für das Thema ist.)*

In meinem Kinderzimmer gab es ein ganz besonderes Highlight - mein Hochbett. Vielleicht schmunzeln Sie jetzt, aber lassen Sie mich gesagt haben, dass dieses Bett was Besonderes war. Es handelte sich dabei nämlich nicht um einen fertigen Bausatz von Ikea (oder ähnlichem). Nein, das Material war eigenständig zusammengestellt und somit ein Unikat, was meine Eltern mir gemeinsam mit Freunden herzauberten. Wenn ich mich recht erinnere, hatte es grüne Wände und rote "Beine" oder so ähnlich - ist schon ein paar Tage zu lang her, um das noch mit Sicherheit behaupten zu können. Ich habe es geliebt, es strahlte eine gewisse Behutsamkeit aus. *(Ich muss aufpassen, nicht den roten (oder grünen oder blauen oder gelben, was auch immer Ihnen vorschwebt) Faden zu verlieren und nicht vollkommen vom Thema abzukommen :))*

Das war damals zuhause, dort wo mein einzigartiges Hochbett stand. Doch der rein geographische Ort von „zuhause“ änderte sich im Laufe meines Lebens viel zu oft, sodass sich zuhause nicht mehr an einem geographischen Ort festmachen ließ. Das Gefühl der Heimatlosigkeit verschwand, als ich meine damalige Reitbeteiligung anfang und der Stall nur zwei Minuten zu Fuß entfernt war. Wenn man mich gefragt hätte, wo ich mich zuhause fühle, käme mir zuerst der Stall und mein Pony in den Sinn. Doch so, wie so ziemlich alles in meinem Leben, hatte dieser Ort leider keine Permanenz.

Ich muss nochmal auf eine vorherige Station zurückkommen. Ich muss den Ort erwähnt haben, der noch immer häufig in meinen Träumen vorkommt - mein Zuhause bis ich etwa 11 bis 12 Jahre alt war. Das Haus war toll. Meine beste Freundin war nicht weit weg, wir hatten einen großen Garten und meine Wand war pink - ja, inzwischen kann ich mich daran erfreuen, mich weiterentwickelt zu haben und keine pinken Wände mehr zu haben. Mein Kopf fühlt sich chaotisch an, wenn ich darüber schreibe, schätze mal diese Station bringt doch etwas Traumatisches mit sich auf gewisse Weise. Immerhin habe ich meine riesengroße Fillypferdchen-Sammlung zurücklassen müssen, ganz zu schweigen von meinen Schleich-Pferden, als wir "spontan" ausziehen mussten. Mein ganzes geliebtes Spielzeug blieb zurück. Oft habe ich davon geträumt, dass die jetzigen Mieter meine Spielsachen aufgehoben haben, um sie mir eines Tages zu überreichen. So als könnte man diese Wunde damit einfach heilen, indem man mir meine Spielsachen zurückgibt - es war so viel mehr als das. Ich habe nicht nur auf materialistischer Ebene mein Zuhause verloren, nein auch auf emotionaler Ebene. Ich habe den Ort verlassen müssen, an dem meine beste Freundin niemals fern war - ausgenommen die 14 Tage in den Sommerferien, die sie mit ihren Eltern in Italien verbrachte, in denen mein Leben weniger Sinn zu machen schien. Ein Teil von mir lebt noch in diesem Haus, mein inneres Kind ist dort geblieben, gemeinsam mit meiner Kindheit - dramatisch, ich weiß.



Vergangenen Samstag räumte ich in der - eingangs erwähnten - Wohngruppe mein über die Jahre gesammeltes Eigentum in Kisten. Unter diesen Kisten befand sich ein origineller Umzugskarton mit Küchenutensilien, die ich in den vergangenen Monaten gesammelt habe, im Hinblick auf meine erste eigene Wohnung. Bildlich vor Augen hatte ich, wie mein etwa 12-jähriges Ich vor Umzugskartons steht, die im Anbau neben der 2-Zimmer-Wohnung meines Stiefvaters lagerten, verzweifelt auf der Suche nach meinem silbernen Nintendo-DS-lite mit der tollen Karte mit gewiss hundert Spielen drauf - bis heute nicht gefunden, vermutlich gemeinsam mit meinen anderen Spielsachen im Haus liegen geblieben. Über diese Erinnerung gelange ich an die Erinnerung an den Todestag meines Onkels. Es war ein Freitag. Um genau zu sein, es war Freitag, der 23.02. Ich hatte den ganzen Tag schon auf die Nachricht gewartet, dass es nun geschehen sei, habe das sogar noch zu einer Freundin in der Schule gesagt, dass ich glaube, dass mein Onkel gestorben ist. Bestätigt hat es sich jedenfalls gegen 14 Uhr am Nachmittag, als ich vor verschlossener Wohnungstür saß, weil mal wieder niemand da war, der mich reinlassen konnte. Man hat mir gar nicht sagen müssen, dass es passiert war; der Whatsapp-Status meiner Mutter sprach für sich. Allein wäre ich damit gewesen, wenn es meine beste Freundin Julia nicht gegeben hätte, die sich umgehend von ihren Eltern zu mir hat fahren lassen. Ich erinnere mich an die Worte meines Stiefvaters: Jetzt nimm deine Mama doch mal in den Arm, sie braucht ihre Kinder jetzt. Es spielte keine Rolle, ob ich sie vielleicht genauso hätte brauchen können. Es war grundsätzlich meine Aufgabe meine Bedürfnisse nach hinten zu stellen, um meine Mutter aufbauen zu können - denk doch mal an deine Mutter. Die reißt sich den Ar\*\*\* für euch auf und von ihren Kindern kommt das als Dank zurück.

Es ist interessant, wie weit ich von dem eigentlichen Thema abkomme, wie weit ich damit Erlebnisse in Verbindung bringe. Irgendwie ist es erschreckend. Mir liegt das Wort Dramaqueen auf der Zunge, weil ich das Gefühl habe, viel zu weit auszuholen mit diesem Thema. Aber was soll's, es ist ja niemand gezwungen, diesen Text zu lesen.



Aktuell befinde ich mich wieder in der Situation, in der ich nicht sicher antworten kann auf die Frage nach Zuhause. Meine Antwort darauf entwickelt sich derzeit neu - ob das gut oder schlecht ist, wird sich zeigen. Es ist leichter zu sagen, welche Orte nicht mein Zuhause sind. Die Klinik ist nicht mein Zuhause. Die Wohngruppe ist nicht mehr mein Zuhause. Die Wohnung meiner Mutter ist nicht mein Zuhause. Die Wohnung meines Bruders ist nicht mein Zuhause. D ist leider nicht mein Zuhause. Mein Herz ist nicht mein Zuhause. Mein Kopf ist nicht mein Zuhause. Das Haus meines Vaters ist (zu tausend Prozent) nicht mein Zuhause. [...]

Ich suche noch nach der Antwort, bis dahin könnte ich die Liste ewig weiterführen, was denn alles nicht zuhause ist. Vielleicht hilft es mir ja sogar gewissermaßen. Irgendwann würde ich bestimmt auf einen Bestandteil meines Lebens kommen, wo ich nicht mehr sagen könnte das ist nicht mein zuhause. Es ist irgendwie schwierig und ruhelos, kein zuhause benennen zu können. Streng genommen habe ich ja solange ein zuhause, wie ich ein Dach überm Kopf habe und nicht unter der Brücke Brotkrümmel zusammenkratzen muss - es ist überspitzt und provokant, ich weiß. Eines Tages werde ich sagen können - ja, das ist mein zuhause, hier wohne ich, von hier komme ich. Ich bin mir sicher, dass jeder es an diesen Punkt schaffen kann. Auch wenn der Weg dorthin steinig und lang ist; nur Mut! Es wird sich sicher lohnen, irgendwann mal dort anzukommen. Derzeit stelle ich mir zuhause so vor; ein Ort, an den ich gerne zurückkomme, der mir Kraft und Trost spendet und mich morgens erholt in den Tag schickt. Zuhause ist das, was beispielsweise in der Erziehung ein Kind benötigt, um explorationsfreudig zu sein - eine sichere Bindung; eine sichere Basis, zu der man immer zurückkommen kann. Jeder Mensch kann diesen Ort finden, diese Hoffnung habe ich. Und vermutlich ist es auch diese Hoffnung, die mich am Leben hält.

Lea



## Hier bin ich zuhause

Zuhause ist ein Ort, der von der Gesellschaft üblicherweise mit dem Elternhaus in Verbindung gebracht wird. Aber was ist, wenn das kein Zuhause für mich ist?

Zuhause bedeutet für mich ein Gefühl, denn es beschreibt für mich vor allem „Sicherheit“ und „Wohlfühlen“. Das spüre ich enorm bei meiner Freundin. Bei ihr fühle ich mich wohl und spüre Sicherheit, bei ihr bin ich glücklich und zufrieden, weshalb ich sie als ein Stück „Zuhause“ bezeichne.

Durch Bücher finde ich auch immer wieder ein Stückchen „Zuhause“. Beim Lesen kann ich einfach abschalten und nichts spielt mehr eine Rolle. Ich habe immer die Gewissheit, dass ich das Buch zuklappen kann, wenn mir etwas zu viel wird, was in der Realität natürlich nicht so einfach funktioniert. Ich lerne einen neuen Ort kennen, neue Menschen, in einer neuen Geschichte, die ich mir selbst aussuchen kann, was mir sehr gut gefällt. Oh ja, Bücher sind definitiv auch ein Stückchen von „Zuhause.“

Musik. Ja, Musik gehört definitiv auch dazu, denn, wo kann man besser entspannen als bei seinem Lieblingslied? Kaum ist die angeschaltet, fangen die Probleme an, kurz in den Hintergrund zu treten. Lauscht man entspannt der Musik, dann kommt das Sicherheitsgefühl von ganz alleine und legt sich wie eine kuschelige Decke um einen selbst. Dieses Gefühl klingt auch noch etwas nach, auch wenn die Musik schon längst aufgehört hat zu spielen.

Das individuelle Zuhause kann man überall auf der Welt finden, egal ob durch Orte, Personen oder selbst im Essen, es ist überall versteckt. Man muss auch nicht mit der Lupe durch die Gegend laufen, um das zu sehen. Nein, das ist wirklich nicht vonnöten. Zuhause ist wie der Sonnenaufgang, es ist immer wieder zu sehen und findet von ganz alleine zu einem. Immer und immer wieder.

Sophie

## Hier bin ich zu Hause

Zu Hause, was ist das?, fragte der 13-jährige Junge. Er lebte bis zum 13. Lebensjahr zu Hause bei seinen Geschwistern, Mutter und Stiefvater. Er kam mit 13 Jahren das erste Mal in eine Kinder und Jugendpsychiatrie, war dort 6 Monate in einer Regelbehandlung. Ab da fragte er sich, wo sein zu Hause war. Er empfand die Psychiatrie als zu Hause und gleichzeitig bei seinen Eltern auch. Er war sich nicht mehr im Klaren. Er sprach viel mit seinen Eltern, wo diese empfinden „Hier bin ich zu Hause.“ Seine Eltern sagten, genau hier, wo meine Familie ist. Der Junge fing an zu weinen und fragte: „Warum empfinde ich auch die Psychiatrie als zu Hause?“ Die Mutter antwortete, weil du da schon 6 Monate bist und nur am Wochenende bei uns bist. Das kommt alles noch, dann kannst auch du wieder sagen: „Hier bin ich zu Hause“. Der Junge meinte daraufhin: „Und wenn das nie so wird?“ Die Mutter beruhigte ihn: „Doch, das wird wieder.“ Der Junge wurde tatsächlich aus der Psychiatrie entlassen. Er fühlte sich zu Hause aber nicht mehr wohl, er versuchte alles Mögliche, er nahm sich viel Zeit mit der Familie, es brachte nichts. Er verfiel in Depressionen, kam nicht mehr aus seinem Zimmer raus. Die Eltern machten sich große Sorgen um ihm. Daraufhin kam der Junge dann immer und immer wieder in die Psychiatrie als Notaufnahme. Er fing an Drogen zu nehmen, um sich wohl zu fühlen. Es klappte nicht. Er wollte sich doch nur wohl fühlen. Er fing an sich selbst zu verletzen und beschloss, sich das Leben zu nehmen. Nach dem ganzen Stress vergingen viele Jahre. Jetzt ist der Junge 16 Jahre alt. In den ganzen Jahren war er noch sehr oft in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Es wurden für ihn die ganze Zeit Wohngruppen gesucht, er war schon in drei verschiedenen Wohngruppen und ist immer wieder rausgeflogen. Immer und immer wieder bekam er Hoffnung auf ein neues Zuhause. Schließlich kam er in eine Wohngruppe und empfand es als „Hier bin ich zu Hause“, fühlte sich sehr wohl. Sein Leben kriegt er momentan perfekt auf die Kette. Trotzdem hat er Angst, wieder rausgeschmissen zu werden. Er versucht alles, um dies zu verhindern. Es ist jetzt ein Jahr vergangen. Er hat eine Ausbildung als Rettungssanitäter begonnen. Drogen sind bei ihm kein Thema mehr. Er ist immer noch so glücklich wie am ersten Tag, dass er endlich ein Zuhause bekommen hat. Und er gibt euch abschließend den Tipp: „Schätzt es, wenn ihr ein Zuhause habt, genießt es. Es ist nämlich sehr schwer, eine Zeit ohne Zuhause durchzumachen. Ich wünsche es keinem, wirklich keinem.“

Louis

## Hier bin ich zuhause

„Wo fühlen Sie sich denn zuhause?“, fragte mich die Frau, auf deren Sofa ich gerade saß. Ihr Parfüm legte sich um den gesamten Raum und es fiel mir schwer, neben diesem Geruch noch zu denken. Ich schaute sie etwas hilflos an, in der Hoffnung, sie könne mir die Antwort geben. Aber das tat sie nicht. Stattdessen meinte sie nur, dass sie diese Frage schon bestimmt 100-mal gestellt habe und ich nur endlich eine Antwort geben sollte. Ich konnte nicht. Die Gedanken haben angefangen zu reden: „Ich weiß es nicht, wirklich nicht. Ist mein Zuhause an dem Ort, wo ich wohne? Oder suche ich mir selber einen Ort? Einen, an dem ich frei von dem Parfüm der Frau bin? Einen, wo ich alleine, aber nicht einsam bin? Einen, wo meine engsten Leute mit mir sind?“ All diese Fragen schwirren in meinem Kopf und dann tat ich es, ich fing an meine Gedanken reden zu lassen: „Also, naja. Ich fühle mich irgendwie nirgends zuhause. Ich bin ja auch immer auf der Flucht, daran liegt es womöglich.“ Ich versuchte es so verständlich wie möglich darzustellen. Aber das Gefühl, sie habe es verstanden, hatte ich trotzdem nicht. Sie öffnete erneut ihren Mund um weiter zu fragen, dabei hob sie ihre Hand, um die eckige, schwarze Brille wieder ein Stück hochzuschieben. „Aber wieso sind Sie denn immer auf der Flucht?“ Als hätte ich das nicht schon viel zu oft erklärt. Jedoch sagte ich dieses Mal etwas anderes, etwas, womit auch sie endlich etwas anfangen konnte. „Ich flüchte. Ich flüchte vor der Realität. Bevor sie mir zu nahe kommt und zeigt, dass ich absolut einsam bin. Sobald ich anfangen irgendwo länger zu bleiben, merke ich, wie unecht das alles ist und wie einsam ich in Wirklichkeit bin. Ich würde gerne erzählen wie ich mich bei meinen Eltern zuhause fühle, da sie immer für mich da sind. Dabei habe ich das Gefühl, sie wissen nicht einmal, wer ich bin. Bei meinen Freunden ist es ähnlich, sie kennen nur die Seite von mir, die ich vorgebe zu sein. Also wäre auch das gelogen. All diese Leute erzählen mir immer, wie froh sie sind, dass ich bei ihnen bin. Aber geht es mir genauso? So, viele Möglichkeiten (von wegen), wo ich mich zuhause fühle, stehen mir nicht mehr offen. Vielleicht sollte ich in eine große Stadt ziehen, dort wären immer Menschen um mich herum. Oder ich ziehe in ein verlassenes Waldstück. Dort finde ich dann vielleicht meinen Frieden, weg von allen Menschen. Oder bin ich dann wieder alleine? Wo kann ich mein Zuhause finden?“. Diese ganzen Worte schossen nur so aus meinem Mund heraus. Ich wollte weinen, weil das Thema mich so fertig macht. Aber ich konnte nicht, ich fühlte mich eiskalt. Die Frau mir gegenüber schaute mich überrascht an. Aber es war ihr wohl relativ egal, was ich sagte. Denn helfen konnte sie mir damit auch nicht. Ihre Augen sahen aus, als hätte sie so viel Mitleid in sich. Was ich nicht verstehen konnte, sie hatte dieses Problem ja nicht. Aber trotzdem sagte sie nichts anderes als: „Nehmen Sie ihre Medikamente noch?“ Und damit fuhr ich wieder in mich hinein, und sprach kein Wort mehr.

Anna

## Hier bin ich zuhause

Die meisten Leute verbinden ein „Zuhause“ mit einem Gebäude, den eigenen vier Wänden, wie man so schön sagt. Natürlich wohnt man in seinem Haus oder der Wohnung, aber ich finde, wirklich Zuhause ist man erst dann, wenn man sich richtig wohl fühlt. Wo du einfach du selbst sein und dich entspannen kannst, die Möglichkeit hast, los zu lassen und in deiner eigenen Welt sein zu können. Das kann ein Ort oder aber auch eine Person sein. Wenn du dieses Zuhause gefunden hast, kannst du dich glücklich schätzen, denn nicht vielen Leuten gelingt das.

Eigentlich habe ich bei mir zuhause alles, was ich brauche, aber es fühlt sich dennoch so an, als wenn etwas nicht da ist, etwas, das ein trauriges Gefühl in mir auslöst. Da ist allerdings nur ein Gefühl, aber richtig greifen kann ich es auch nicht, unvollständig würde mir als erstes in den Sinn kommen, wenn ich mehr darüber nachdenke. Aber wieso? Wieso fühle ich mich unvollständig und traurig, obwohl es mir an nichts fehlt? Ich verstehe es einfach nicht, normalerweise sollte man doch eigentlich glücklich sein, wenn man jeden Tag auf die Arbeit geht, genug Essen zuhause hat und abends wieder schlafen geht, oder? Mit meinem Lieblingstee und einer weichen Decke mache ich es mir auf dem Balkon bequem und lasse die Zeit nur so an mir vorbeifliegen, während ich anfangen, in Erinnerungen zu schwelgen. Als ich noch klein war, bin ich einmal mit meinen Eltern wandern gegangen, mein Vater wollte unbedingt, dass ich mitkomme, egal wie oft ich mich auch darüber beschwert habe, dass ich keine Lust mehr habe zu laufen. Und auch wenn der Weg noch so lange war und mir die Beine nur noch weh getan haben, habe ich noch nie in meinem Leben einen schöneren Ort gesehen wie diesen. Ein kleiner See mit strahlend blauem Wasser, die Wiese war wundervoll weich und wenn der Wind wehte, hatte man das Gefühl, als würde er mit dir sprechen wollen. Dieser Tag grenzte an ein märchenhaftes Erlebnis, von dem ich damals nur träumen konnte, als dass ich dachte, so etwas Faszinierendes mal mit meinen eigenen Augen betrachten zu können. Es fühlte sich an als würden Stunden vergehen, obwohl es nur ein paar Sekunden waren, in denen ich wie verzaubert nur dastand. Wir breiteten eine Decke auf der Wiese aus und machten es uns mit einem Picknick bequem. Und dann schoss mir die Antwort schlagartig in den Kopf: es sind die Erinnerungen, vor allem die mit den Menschen, die wir lieben, die ein Zuhause mit Leben fühlen. Es geht nicht nur um die materiellen Dinge, die etwas ausmachen, sondern viel mehr um die menschlichen... „Mama, was hältst du davon, wenn wir mal wieder wandern gehen?“ fragte ich sie mit einem breiten Lächeln im Gesicht.

Liam

## Leben

Und jetzt  
Wie geht es weiter ?  
Ja, dies frage ich mich  
Ein Gedicht?  
Nein, das wird dies nicht  
Mein Leben widerspiegelt sich  
Ein Blick in mein Gesicht  
Oh, bitte nicht  
Bevor du wieder in Tränen ausbrichst  
Dies sage ich meiner Selbst  
Während ich in den Spiegel blicke  
Ich nicke  
Grinse vor mich hin  
Ein Schleier  
Vor dem Schatten meines Unterbewusstseins  
Meine Kritik  
Die sich gegenüber meiner Selbst ergibt  
Das Leben  
Was ist das, wonach sich alle sehnen ?  
Die Gefühle des Lebens in meinen Venen  
Mascara vermischt sich mit Tränen  
Sollte ich gehen?  
Eine häufige Frage  
Wie ist denn die Lage ?  
Wie ist mein Gedanke ?  
Mein Brüllen, er hängt an einem Anker  
Tief verborgen  
Danke  
Aber wofür?  
Für Nahrung  
Erfahrung  
Mancher Offenbarung  
Keine Ahnung  
Vielleicht Freunde, Familie  
Geliebte?  
Doch  
Geld  
Umstand der Welt  
Wie sich ein mancher verhält  
Wie sich ein mancher das Leben erhält  
Tiere, Menschen gequält  
Doch mancher Stolz, Geiz, Egoismus ist das, was  
zählt  
0800 1110111  
Tut mir leid, ich habe mich verwählt  
Schon ein drittes Mal  
Ist doch nur eine Zahl

Bin ich euch egal ?  
Wen interessiert's ?  
Weißt du, dass du dehydrierst  
Aber wie, wenn ich sink  
Ich schick dir den Link  
Das, was sie sagen  
Die Lust eines Pubertären  
Ein falsches Bild, was um die Welt geht  
Sieht nur, wie sie dasteht  
Beeinflusst  
Sind euch manche eurer Taten überhaupt bewusst  
Ein Kuss  
Es ist der Kuss  
Oder war doch alles nur geträumt ?  
Zeit versäumt  
Gefühle rauf und ab  
Ich habe es so satt  
Diese Angst  
Nun lieg ich da  
Nackt  
Traumatisiert, verstört  
Niemand hat mich gehört  
Nur eine Angst  
Im Top  
Im Dunkeln  
Im Bus  
Sie ist immer da  
Vorsichtig sein  
Ja, das ist ein Muss  
Ach Leben, ach Welt  
Wem sie auch gefällt  
Warum?  
Warum wurde ich auserwählt ?  
Auserwählt wie jeder andere,  
dieses Leben zu führen  
Jeden Tag meine Schuhe zu schnüren  
Zur Schule zu gehen  
Wer will mich denn bitte sehen ?  
Diese Angst, nicht gut genug zu sein  
Auf der Toilette zu weinen  
Doch mit einem Lächeln wieder rein  
Ständig in den Spiegel gucken zu müssen  
Sieh doch  
Wie schön sie ist  
Warum bin ich es nicht ?  
Warum bin ich nicht so klug, talentiert, schlagfer-  
tig, stark, sportlich, so lustig ?  
So selbstbewusst  
So schön  
Ich hasse mich  
Hass

Jedes Mal, wenn ich in den Spiegel blicke  
Jedes Mal, wenn ich sprachlos nicke  
Wenn ich einen Fehler mache  
Wenn ich über Unlustiges lache  
Wenn ich doch nur anders wäre  
Eine andere Atmosphäre  
Jedes Wesen mit seinen Lehren  
In diesem Moment  
21:21 Uhr  
Und ich denk  
Ich denk daran  
Was ist noch an allem dran ?  
Worin bin ich gefangen ?  
Jahrelang  
Ich will weg  
Warum steck ich noch im Dreck  
Ich habe doch so viel versucht  
Ich dachte, ich verreck  
Doch ich bin hier  
Hier bei dir  
Warte auf dich und frier  
Für dich  
Ich kritisier  
Für dich  
Ich riskier  
Für dich, bin ich das Haustier  
Doch was geschah  
Das stell ich mir  
Wir waren zusammen am Frieren  
Seit diesem Tag sprichst du mich nicht an  
Keiner deiner Blicke zu mir gewandt  
Tut mir leid  
Meine Angst nahm überhand  
Stehe ich nun alleine am Rand  
Hätte ich mich doch nur früher an dich gewandt  
Wärst du dann an Hilfe gelangt  
Erinnerst du dich nicht  
Vielleicht hast du gedacht, es sei jetzt Schicht  
Doch nicht für mich  
Ich habe dich verloren,  
durch die Angst dich zu verlieren  
Es tut mir leid  
Ich liebe dich  
Wieder ein neues Ich  
Immer noch so widerlich  
Es hört nicht auf  
Es scheint unendlich  
Und dieser Gedanke  
Er verfolgt mich  
„Wie geht es dir ?“  
„Mir geht es super“

Von genau dieser einen Lüge  
Doch ich spreche sie täglich aus  
Ich schreie  
Die ganze Zeit  
„Ich muss hier raus“  
Doch die Schreie  
von meinem Lächeln gedämpft  
Habe ich nicht lange genug gekämpft  
Doch ich kann nicht mehr  
Entweder fühl ich mich leer  
Oder weine zu sehr  
Die Menge meiner Gedanken und Ängste  
so weit wie das Meer  
Geheimnisse serviert wie ein Dessert  
Es ist so dunkel und schwer  
Ich hasse mich so sehr  
Jedes meiner Lächeln nicht echt  
„Aber andere Menschen haben mehr Pech“  
Tut mir leid  
Du hast Recht

# Generation Z

Wir haben Angst, dass unsere Beine versagen  
unter der schweren Last, die wir tragen.  
Während einige kaum wagen,  
auch nur irgendwas zu sagen,  
gibt es auch wieder welche, die es wagen  
auch die Tabuthemen der Gesellschaft zu hinterfragen.  
Von uns wird viel erwartet,  
obwohl manche sogar Probleme damit haben,  
wie man richtig in den Tag startet.  
Wir alle tragen Narben.  
Manche größer, manche kleiner,  
doch nicht geblutet hat dafür keiner.  
Eine Vielzahl hinzugefügt durch psychischen Schmerz.  
Verdammt nochmal!  
Es ist kein Spaß und auch kein Scherz,  
sondern eine tagtägliche Qual,  
die von uns durchleben die meisten.  
Und trotz allem erwartet ihr, dass wir dasselbe leisten?  
Wirklich jetzt, wo sind wir hier?  
Probleme der Welt, die auf unseren Schultern lasten  
und keine Zeit zu rasten.  
Verhalten sollen wir uns erwachsen  
und am besten machen keine Faxen.  
Wir dürfen nicht wie ihr sein  
und werden gehalten klein.  
Kreativität und neue Ideen sind nicht gefragt  
und wehe jemand hat was 'Falsches' gesagt.  
Wollen nicht länger nach veralteten Regeln parieren,  
sondern Dinge revolutionieren.  
Werden nicht länger schweigen,  
denn wir sind unser eigen.  
Müssen handeln, bevor diese Welt  
noch weiter in den Abgrund fällt.  
Die finalen Züge auf dem Schachbrett  
tätigen wir  
im Jetzt und Hier,  
die Generation Z.

*Moony, 13.5.2022*

*(mehr zu lesen unter anderem auf Wattpad: Moonys\_writing)*



# LSD

Ein Gedicht ohne Geschichte, das ist dies nicht,  
so richt dich nicht auf mich, so folge der Geschichte.

Am Bahnsteig, der das Glück verspricht, da spricht nur  
dich, der Mann, der dir das Glück erpicht.

So sprich, mein kleiner Mann, willst du die Pfort zum  
Himmel sehn oder gehen, so die rote oder blaue Pille,  
was darf's sein, so schlug er ein.

Eine Stund` blieb er stehn, nun bereit zu gehen, er warf  
eine ein und ging den Bund mit dem Teufel ein.  
Sein Gesicht, ganz erpicht, auf die Geschichte.

Die Bäume waren rot, die Menschen waren Flamingos,  
Mark Rühl machte die Robbe, die Züge fahren in den  
Himmel und die Hälfte stand auf dem Kopf. Vögel flogen  
rückwärts in einen See und tanzten Tango.

Mistergoogle, 15 Jahre



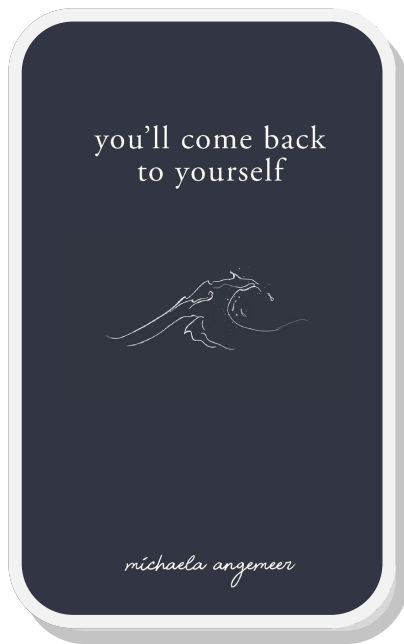
---

# Hoppla

# Poesie

Etwas, was Gefühle zum Ausdruck bringt, ohne dass du es selber geschrieben hast.  
Sie verkörpert jedes mögliche Gefühl, jedes mögliche Thema, sie bringt deine Gedanken zum Ausdruck.  
Sie verfasst deine Gedanken in Wörter.

Hier sind ein paar meiner Lieblingsgedichte, allerdings lese ich persönlich nur englische Poesie:



oh little honey-  
i know today feels lonely  
just take a deep breath  
okay, one more

my sweet sweetheart-  
at the end of the night  
i know it feels like  
all you have are these two hands  
all i have are two hands  
but don't you see how these hands can lift  
they can hold you up  
they can reach out  
they can warm a cold heart  
they can warm your cold heart

my darling baby girl-  
don't you know that  
you are a star in a beautiful galaxy  
the moon will always wait for you  
she's ready to teach you that  
you can learn to feel connected  
even when you are alone

I stare into space  
when I'm with you

you ask me  
what I'm thinking

I'll smile and say nothing.

let me let you in on a little secret.  
*I'm thinking of you*  
*I'm in love with you*  
*and*  
*my anxiety is making it hard for me to admit*

*I'm sorry*  
*you probably think something is wrong.*

*But my mouth*  
*isn't allowing those three words*  
*out of my mouth*

oh boy.  
it's true  
I really do  
love you.



I never talk about you  
most people don't know  
you exist in me  
because it hurts  
to call you by name

you're inconsistent  
*worry has purpose*  
you whisper don't look  
them in the eye look them  
in the eye you should smile  
more there are too many  
people here in this room

no one wants to talk to you  
listen to me don't leave yet  
you can go wait-go back  
now they're mad at you  
I'm mad at myself  
why are you like this

*meet my anxiety*



**To the person I was  
6 months ago:**

**thank you for not  
giving up**

cheers to the bisexuals  
the lesbians, gays, and queers,  
cheers if you like to be called all three  
cheers to the trans folks  
to marsha p. johnson and sylvia rivera  
thank you for letting me be here  
cheers to the two-spirit  
to the nonbinary  
the questioning  
the not sure yet  
cheers to the allies  
cheers to everyone who did work  
so I could be fully me

## Nachts um 3

Nachts um 3

behauptet man, dass der menschliche Körper am schwächsten sei.

Leicht angreifbar für Hirngespenster,

die sich um diese Uhrzeit gerne etwas zu weit aus dem Fenster  
lehnen. So weit,

dass es einen schier krank macht und in den Wahnsinn treibt.

Nachts um drei

ist einem Gedachtes nicht mehr einerlei

und manche wünschten sogar, mit ihnen wär's endlich vorbei.

Viertel vor vier

ist es, als ich schreibe, jetzt bei mir.

Schreibe, weil ich aufgewacht bin heute Nacht

und habe mir ebenfalls etwas zu viele Gedanken gemacht.

Und ich gerade das Gefühl hab, dass ich gegenwärtig

erneut nur durch schreiben werd' mit meinen Gedanken fertig.

Ist es nicht überwältigend,

wie angreifbar wir doch um diese Uhrzeit sind?

Unsere Gedanken treiben uns so weit in den Wahnsinn,

dass wir einfach nicht mehr wissen, wohin?

Diese Gedanken scheuchen uns teilweise rücksichtslos aus dem  
Bett,

obwohl es dort gerade noch war wohlig warm und nett.

Klar ist: Nachts um 3 wirkt irgendeine Magie.

Doch so wirklich verstehen werden wir sie sehr wahrscheinlich  
nie.

*Moony, 12.9.202*

*(mehr zu lesen unter anderem auf  
Wattpad: Moonys\_writing)*

# Rapperin Juju

Alter: 30 Jahre  
Geburtsort: Berlin  
Künstlername: Juju 44  
Derzeitiger Wohnort: Berlin  
Name: Judith Wessendorf  
Nationalität: Ihr Vater ist Marokkaner, und ihre Mutter kommt aus Deutschland

## Warum heißt sie Juju44?

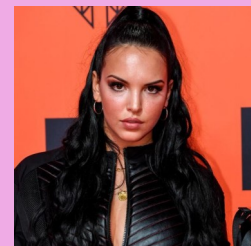
Ihr vollständiger Künstlername lautet eigentlich Juju44. Die Zahl ist angelehnt an die alte Postleitzahl von Neukölln, dem Stadtteil, in dem sie aufgewachsen ist. Ihr Spitzname Juju ist für die Rapperin aber mittlerweile geläufiger.

## Warum hat sich ihre Band getrennt?

Gemeinsam hatten sie als Duo SXTN ihren musikalischen Durchbruch. Mittlerweile gehen beide getrennte Wege, doch auch solo kann Juju überzeugen.

## Wie hat sich die Band gegründet?

Juju rappte meist im Freundeskreis und bestritt später ein Battle in der RBA (Reimliga Battle Arena), bevor sie 2010 die Rapperin Nura kennenlernte. Mit ihr gründete sie 2014 das Duo SXTN, mit dem sie erste Charterfolge feierte und zwei Alben veröffentlichte. Ihre zwei erfolgreichsten Singles waren *Von Party zu Party*, das ein Jahr später Goldstatus und zwei Jahre später 30 Millionen Aufrufe auf YouTube erreichte. Zudem veröffentlichte sie zu dieser Zeit auch Solosongs. Im Frühjahr 2019 trennte sich das Duo. Der Grund für die Trennung war ein Auseinanderleben auf der persönlichen sowie der kreativen Ebene.



## 3 Lieder von ihr:

**-Vermissen (mit Henning May)**

**-Winter in Berlin**

**-Hi Babe**



## Aussehen:

Haarfarbe: früher schwarz, mittlerweile blond

Augenfarbe: braun



# Slipknot

Slipknot ist eine US-amerikanische Metal Band, die 1995 von Shawn Crahan, Anders Colsefni, Paul Gray, Donnie Steele, Joey Jordison und Josh Brainard in Des Moines, Iowa, gegründet wurde. Ihre Ursprünge hatte die Band bereits 1992 im Keller des in 2010 verstorbenen Bassisten Paul Gray. 1999 veröffentlichten sie ihr erstes Album mit dem Namen „Slipknot“. Bis 1999 verließen Anders Colsefni, Donnie Steele, Greg Welts, Brandon Darner und Josh Brainard die Band, während 5 neue Gesichter in der Band auftauchten: Leadgitarrist Mick Thomson, Craig Jones, der für das Sampling zuständig ist, Dj Sid Wilson, Sänger Corey Taylor und Gitarrist James Root. 2001 veröffentlichte die Band ihr wahrscheinlich bekanntestes und beliebtestes Album: Iowa. Obwohl der Grund, weshalb das Album so beliebt ist, nicht sehr schön ist: viele der Mitglieder hatten Alkohol, Drogen und Private Probleme, und verarbeiten das wohl mit ihren Liedern. Nach ihrem Auftritt beim Two-Days-a-Week Festival 2002, legte die Band eine längere Pause ein, in der sich die einzelnen Mitglieder ihren Soloprojekten widmeten. Ein Jahr später zogen sie sich auf das Anwesen ihres Produzenten Rick Rubin zurück und veröffentlichten in 2004 ihr nächstes Album namens Vol. 3 (The Subliminal Verses). Auch dieses Album beinhaltet Lieder, die durch die Decke gingen: Duality, Before I Forget, Vermilion und etwas ungewöhnliches, Vermilion, Pt. 2, ein ruhiges Lied. 2006 bekam Slipknot für Before I Forget den Grammy-Award für die beste Metal-Darbietung. 2008 kam das nächste Album raus: All Hope is Gone. In diesem Album befindet sich ihr (mit Duality) bekanntestes Lied mit dem Namen Psychosocial. Wie oben schon erwähnt, verstarb 2010 der Bassist Paul Gray. Er starb in einem Hotel in Iowa an einer Überdosis Morphinum und Fentanyl. Aufgrund dessen machte die Band eine längere Pause. 2011 traten sie wieder auf, angefangen bei dem Sonisphere Festival am 12. Juni in Athen, bis zu Rock in Rio am 25. September. In dieser Zeit kam das Gründungsmitglied und enger Freund von Paul Gray, Donnie Steele als Tourmitglied bis 2014 zurück.





Beim Sonisphere Festival trugen die Mitglieder wieder ihre alten, roten Overalls, und teils ihre alten Masken, als Erinnerung an Paul. Ausserdem stand ein Ständer auf der Bühne mit einem roten Overall und Pauls Maske. 2013 „Verließ“ Joey Jordison die Band, wegen einer Nervenkrankheit, weswegen er so gut wie gar kein Schlagzeug mehr spielen konnte, wie er später bekanntgab, hatte er die Band nie verlassen sondern er wurde gefeuert. 2014 veröffentlichte die Band ein neues Lied namens „The Negative One“ welches, laut Corey Taylor weniger eine Single, sondern mehr ein Geschenk an die Fans sei. „Devil in I“ war dann die „richtige“ erste Single ihres damals neuen Albums „5 The Gray Chapter“. In diesem Lied wurden dann auch erstmals die neuen Masken, der neue Drummer, Jay Weinberg, und der neue Bassist, Alex Venturella vorgestellt. Währenddessen kam es immer wieder zu Konflikten zwischen Corey Taylor und Gitarristen James Root, was dazu führte dass James aus der Band „Stone Sour“ geworfen wurde, in der Corey seit der Gründung ist. Im Dezember 2014 tauchten auf Instagram Bilder auf die bestätigten dass Jay Weinberg Slipknots neuer Drummer ist, jedoch hat es nicht die Band, sondern ein zuvor gefeuertes Crew-Mitglied, Norm Costa veröffentlicht. Wahrscheinlich war es Rache, denn das Bild wurde mit dem Hashtag „#fuckslipknot“ gepostet.

4 Jahre später, 2018, brachten sie das Lied „All Out Life“ raus, die erste Single ihres späteren Albums „We Are Not Your Kind“. 2019 gab die Band bekannt, dass Chris Fehn nicht mehr teil der Band ist, da er Corey Taylor und Shawn Crahan der Unterschlagung beschuldigte. Joey Jordison starb am 26. Juli 2021, er sei ruhig eingeschlafen. Im November veröffentlichte die Band die erste Single, „The Chapeltown Rag“, ihres neuen Albums Namens „The End, So Far“, welches am 30. September 2022 erschien. Das Album brachte einiges an Hate mit sich, Grund dafür ist z.b. das Lied „Adderall“, welches sehr ruhig ist. Ich persönlich liebe das Album und kann den Hate keines Wegs verstehen.

Hier sind noch ein paar Songs, die ich nur empfehlen kann: Eyeless, Killpop, The Shape, Solway Firth, Finale, My Plague, Custer, Nero Forte.



Colin, 15 Jahre

THE END,

## Coverdance

Ob ich freiwillig hier bin? Man mag es bezweifeln, aber hier bin ich und hab keinen Plan, was ich schreiben soll. Aber fangen wir einfach mal mit mir und meinen Hobbys an: Ich bin 18 Jahre alt, heiße Chaemin und liebe das Tanzen, vielleicht wäre das etwas, worüber ich schreiben könnte. Seit meiner Kindheit tanze ich und liebe es, neue Choreographien zu jeglichen Songs mir auszudenken. Insbesondere mag ich es aber, K-Pop Tänze zu lernen und mit meinem eigenen Flair zu gestalten, sogenannte „Kpop Dance Covers“.

Heißt:

Zu jedem Kpop-Lied gibt es meist auch einen dazu passenden Tanz, bzw. eine dazugehörige Choreographie. Kpop Dance besteht aus vielen verschiedenen Tanzstilen, z.B. High Heel Dance, Popping, Hip Hop, etc. Die Tänze bzw. Choreographien sind an die jeweiligen Lieder angepasst. Generell werden bei den Tänzen beider Geschlechter die Tanzbewegungen meist recht schnell ausgeführt. In Asien gibt es mittlerweile Tanzschulen, in denen man die Choreographie der Kpop-Musikvideos lernen kann.

Auch in Deutschland hat sich diese Tanzrichtung mittlerweile gut durchgesetzt und es gibt bereits ein paar Tanzschulen, die diesen spezifischen Tanzunterricht anbieten. Es ist zwar noch ein weiter Weg, bis man auch in kleineren Städten diesen Unterricht anbieten kann, aber soweit wird es vielleicht auch niemals kommen, da nicht jeder interessiert an koreanischer Musik ist und viele diese immer noch als „Japsen-Scheiße“ bezeichnen.

Wenn man jetzt selbst anfangen möchte diese Tänze zu lernen, ist dies eine gute Anlaufstelle:

[K-POP DANCE - Kpop Cover Dance Berlin, Köln, Düsseldorf, Bonn, ...](https://www.kpopdance.de)

<https://www.kpopdance.de>

11.01.2018 · Zur Probestunde kannst du ohne Voranmeldung vorbei kommen, Freunde mitbringen und mitmachen! Fragen kannst du gerne direkt an uns stellen unter 0173-9008990 (Whats App) ...

### Aachen

K-POP DANCE Aachen. Lerne die aktuellen KPOP Choreos mit unserem K-Pop ...

### Berlin

K-POP DANCE Berlin. Lerne die aktuellen KPOP Choreos mit unserem K-Pop ...

### Bonn

K-POP DANCE Bonn. Lerne die aktuellen KPOP Choreos mit unserem K-Pop ...

### Dortmund

K-POP DANCE Dortmund. Lerne die aktuellen KPOP Choreos mit unserem K ...

### Düsseldorf

K-POP DANCE Düsseldorf. Lerne die aktuellen KPOP Choreos mit unserem K ...

### Essen

DANCE-MIX- Achtung- keine KPOP Klassen! Wann Sonntag 17.30 - 18.30 Uhr (Preis ...



In Vielen Städten gibt es auch sogenannte Cover-groups, die auch in der Öffentlichkeit performen und vor allen möglichen Menschen die Tänze vorführen.

Wenn man sich da mal erkundigen möchte, wären die YouTube Kanle UNLXMITED OFFICIAL, GraSiaS Dance Team oder OFFBRND gute erste Eindrücke, wie so etwas aussehen könnte.

:)

Chaemin, 18



## Ich erzähle euch was von meinem Hobby: Boxen

Boxen ist nicht da, um anderen Leuten auf die Fresse zu hauen, Boxen ist da, um Disziplin und Koordination zu erlernen. Somit kann man Aggressionen rauslassen, wenn man nicht weiß, wohin mit seiner Wut. Ich kann Leuten mit Aggressionsproblemen und wenig Selbstgefühl das Boxen empfehlen.

Boxen ist auch ein guter Sport, um seine Fitness zu verbessern und wenn man abnehmen möchte.

Damit ihr wisst, was ihr dafür braucht, mach ich euch eine Liste:

- ⇒ Boxhandschuhe
- ⇒ Bandagen
- ⇒ Kopfschutz
- ⇒ Zahnschutz
- ⇒ Boxschuhe

Hier kannst du Zubehör zum Boxen kaufen: Bei „Paffen Sport“

Boxen ist leider ein teures Hobby.

Boxen hat aber auch weitere positive Effekte: Indem man sich mit dem Boxen ablenkt, kann man aufhören zu rauchen oder Drogen zu nehmen. Außerdem findet man neue Freunde aus dem Verein.

Warum ich gerne boxe:

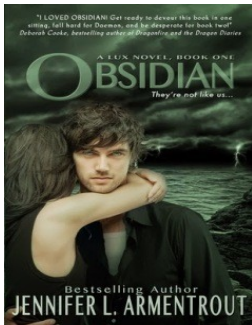
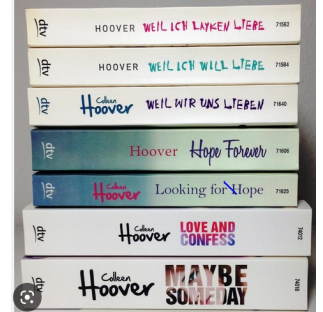
Um meine Aggressionen und Wut rauszulassen. Ich habe auch einen guten Kumpel in meinen Verein kenngelernt. Weil es Spaß macht.

Collin,14



# Bücher und Realität

Bücher und Musik sind, wie ich finde, etwas wirklich Tolles, denn dort ist ein Ort zu finden, der einem in dem Moment ganz alleine gehört. Beim Lesen spielt die eigene Realität kurz keine bedeutende Rolle mehr, da man sich in eine andere Person und eine ganz eigene Welt hineinversetzen darf. Manchmal liest man eine Liebesgeschichte und kann das Ganze mit allen Höhen und Tiefen miterleben, manchmal kann man auch lachen oder weinen, wenn ein Buch gut geschrieben ist. Vor allem bei den Büchern von Colleen Hoover kann ich sehr gut abschalten und einfach mal an etwas anderes denken. Es ist schließlich auch leichter, im Publikum zu sitzen, als selbst auf der Bühne zu stehen. Im realen Leben ist das wie ich finde nicht anders, ich beschäftige mich auch lieber mit den Problemen von anderen, statt mit meinen eigenen. Jedoch klappt das gerade in der Klinik überhaupt nicht mehr und ich habe hier überhaupt erst richtig realisiert, dass das eine Art der Verdrängung und Vermeidung ist, wenn man seinen eigenen Problemen konsequent aus dem Weg geht und sich nur mit anderen beschäftigt.



Wichtig ist es hier, wie sonst im Leben auch, dass man den gesunden Mittelweg findet, man sollte nicht vor schwierigen Situationen und Problemen weglaufen, sondern etwas für sich selbst tun. Aus eigener Erfahrung kann ich auch sagen, dass Weglaufen nichts bringt, das Leben holt dich immer ein, selbst wenn du auf den Mond fliegen würdest, wären deine Gedanken stets bei dir. Als kleine Pause ist so ein Buch jedoch mal etwas Schönes, aber hofft nicht darauf, dass das eure Welt wird, das wird nicht passieren. Das was ihr tun könnt, ist euer Leben schön zu gestalten. „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.“

# Buchempfehlungen



Ein paar meiner Lieblingsbücher habe ich hier aufgelistet, wobei es mir schwer fiel, mich hier festzulegen, da die Autorinnen **Colleen Hoover** und **Mona Kasten** sowieso nur gute Bücher schreiben, wie ich finde.

Die aufgezählten Bücher beinhalten alle eine Liebesgeschichte, wobei die Obsidian-Reihe eher auch in Fantasy übergehen kann.

Der Schreibstil der Autorinnen ist wirklich etwas Besonderes und somit definitiv von mir zu empfehlen.

# Your turn to



Viele kennen das Spiel „Your turn to die“ nicht, was eigentlich ziemlich schade ist. Dieses Spiel macht viel Spaß, ist kostenlos, aber auf Englisch.

Es ist ein Mix aus Horror, Thriller, Action und Rätsel.

Viele sagen, es ähnelt dem Spiel „Danganropa“, jedoch finde ich „Your turn to die“ viel besser geschrieben. Es ist definitiv mein Lieblingsspiel, da man dort auch emotional berührt wird und selbst Entscheidungen treffen kann, die sich auf das Spiel auswirken.

( Wichtig ist nur, oft zu speichern )



Man kann es im Browser spielen, oder es sich runterladen.

Die Rätsel sind an einigen Stellen selbst für Knoblerbegeisterte schwer zu lösen. Daher empfehle ich, die Lösung in Suchmaschinen zu finden, bevor man lange rätselt und dabei verzweifelt.



[https://vgperson.com › games › yo...](https://vgperson.com/games/yo...) · [Diese Seite übersetzen](#) ⋮

[Your Turn To Die - VGPerson.com](#)

Error Failed to load: 3/data/CommonEvents.json. 0. FPS. Canvas mode .

Shoa

# Rassismus



**Rassismus** als vermeintliche Legitimation von Ungleichheitsstrukturen kennt vielfältige Betroffene und passt sich an wandelnde gesellschaftliche Kontexte an.

Rassismus gibt es überall und das ist sehr schade! Egal wer, egal von wo, egal welche Hautfarbe und Herkunft, jeder ist gleich und jeder soll gleich behandelt werden!

Z.B. an meiner Schule wird es nicht richtig ernst genommen, da betiteln sich die Schüler schon Mal mit dem „N“-Wort. Und sowas geht nach meiner Meinung gar nicht, weil solche Wörter viele Leute sehr verletzen könnten. Man weiß ja auch nicht, was manche Leute für Erfahrungen mit dem Thema gemacht haben.



Ein Beispiel aus meiner Schule:

Ein Junge aus meiner Klasse, der dunkelhäutig ist, meinte zu einem Schüler „Halt dein Maul“ und der andere Schüler meinte daraufhin: „Halt's Maul, du dummer Nigga“. Daraufhin mussten beide Schüler zum Direktor. Richtig so. So darf auch nicht miteinander geredet werden.

Nico, 14

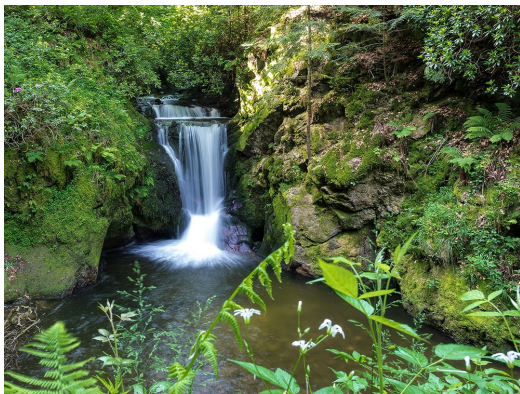
## Schöne Orte, wo man hingehen kann, um sich zu beruhigen ....



Ein Feld in deiner Nähe oder eine große Wiese. Man ist meistens an so Orten alleine, da dort wenige Menschen sind.

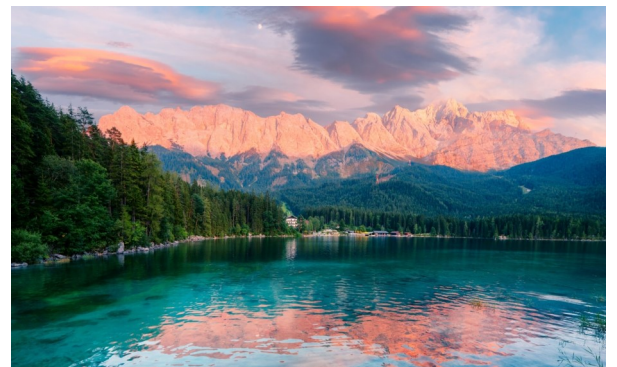


Ein schöner See, wo man schwimmen kann, mit Snacks, Drinks und vielleicht ein paar Freunden, mit denen man her-umalbern kann.



An den meisten Orten gibt es in irgendeiner Ecke immer einen Wasserfall, der sehr beruhigend ist. Der hier ist z.B. in Hessen, der Gerold Sauer Wasserfall, aber auch in Orten wie Wetzlar gibt es welche.

Bayern hat sehr viele wunderschöne Seen, zum Beispiel...



...der Königssee in Bayern.



Melisa, 14

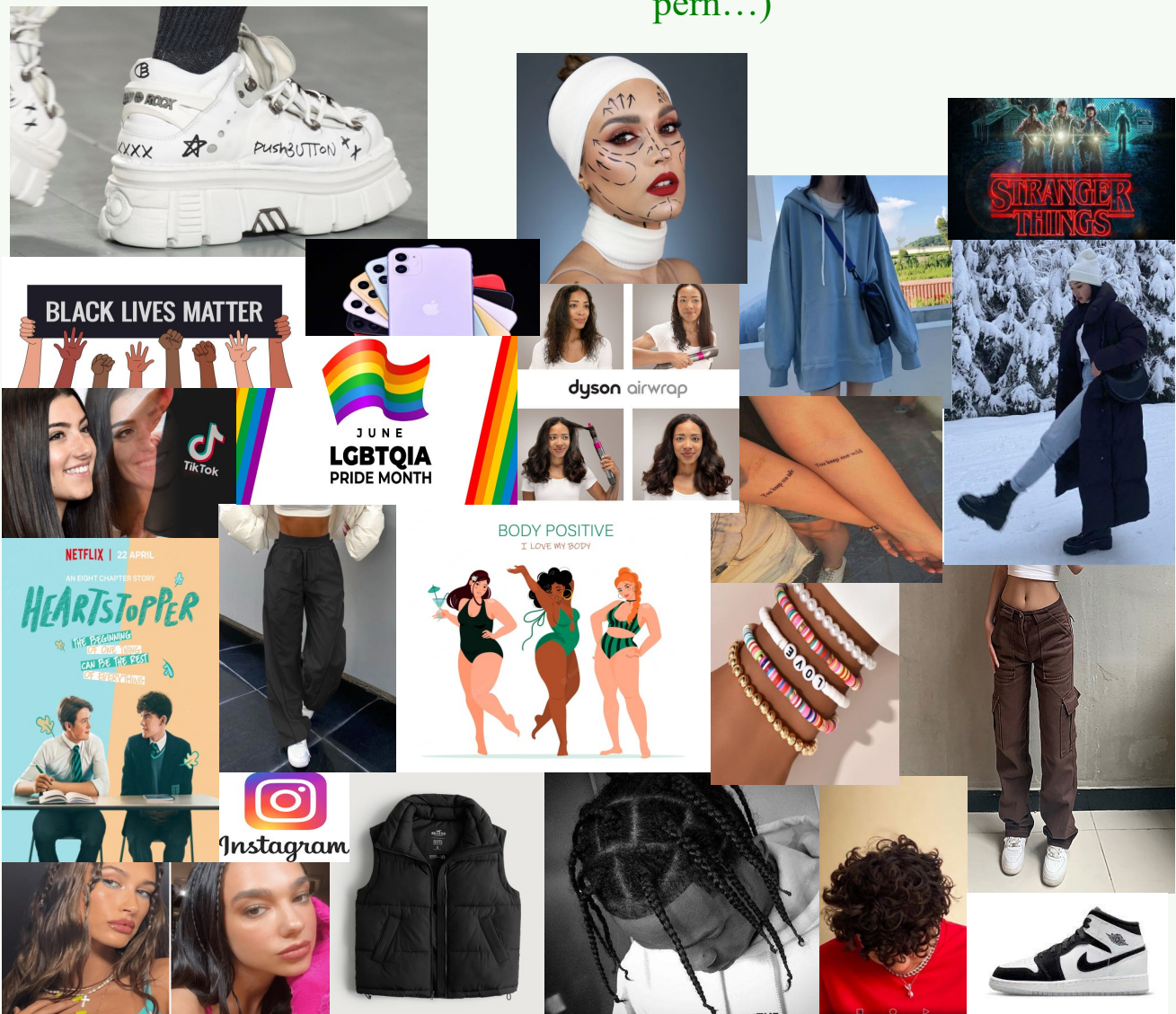
# Modetrends 2022 / 2023

Die Modetrends von 2022/2023...

...sind eine Wiederkehr aus den Anfängen der 2000er oder sogar früher  
(1975: Schlaghose  
1990: Plateauschuhe...)

Das ist wieder modern:

- ⇒ Oberteile:
- ⇒ Croptop-Croppullover
- ⇒ Oversized T-Shirt, Pullover
- ⇒ Langarmbody's
- ⇒ Grafik T-Shirt( mit Namen von Großstädten, Bild von Rap-  
pern...)



# Meine Mode



Faye, 14 Jahre



## Mein Style

- \* Mein Style ist Gothic!
- \* Also als Oberteil ein weites T-Shirt und Pullover.
- \* T-Shirt mit einem langärmeligen Shirt unter dem T-Shirt
- \* Oder ein Kleid mit einem Gürtel, Korsett

- \* Als Unterteil eine Hose mit Gürtel und Ketten.
- \* Ein Rock mit Korsett oder Gürtel.
- \* Leggins mit Löchern.
- \* Strumpfhose mit Netz.

- \* Als Deko Handschuhe, Schuhe, Halsband, Ringe und Ketten
- \* Schwarzer oder roter Nagellack
- \* Mützen und Haarband



## Meine Interessen



Colin, 14 Jahre



# Hoppla

**DAS SIND ALL  
DIE SACHEN,  
DIE MICH  
GLÜCKLICH  
MACHEN**



**UND DAS SIND MEINE ZEICHNUNGEN.  
ICH LIEBE ES ZU ZEICHNEN,  
WEIL ES MIR SPAß  
MACHT, DINGE ZU ERSCHAFFEN.**



## „ badToken+ “ - playlist -

B  
A  
D  
  
O  
M  
E  
N  
S

ARTIFICIAL SUICIDE  
bad decisions  
Blood  
Burning Out  
Careful What You Wish For  
Come Undone  
CONCRETE JUNGLE  
Enough, Enough Now  
Glass Houses  
If I'm There  
Just Pretend  
Kingdom Of Cards  
Like A Villain  
Limits  
Malice  
Mercy  
Miracle  
Nowhere To Go  
Reprise (The Sound Of The End)  
Running In Circles  
THE DEATH OF PEACE OF MIND  
The Grey  
What do you want from me  
Who Are You

S  
L  
E  
E  
P  
  
T  
O  
K  
E  
N

Blood Sport  
Dark Signs  
Drag Me Under  
Give  
Levitate  
Say That You Will  
Take Aim  
The Night Does Not Belong To God  
The Offering  
The Summoning  
Higher

P  
A  
L  
A  
Y  
E  
  
R  
O  
Y  
A  
L  
E

Line It Up  
Dying In A Hot Tub  
Lifeless Stars  
Eleanor Rigby

### THE AMITY AFFLICTION

D.I.E.  
Feels Like I'm Dying

Thousand Below - Hell Finds You Everywhere  
Call Me Karizma - Serotonin  
RA feat. Dustin Bates of Starset - Enough  
SAINT SLUMBER - its okay to be afraid (unplugged)  
Solence - In The Dark  
Essenger - Half-Life  
Dear Me - Rose Coloured Catastrophe  
TORRENTIAL RAIN - WHY DO I CARE  
Capstan - Hideaway  
Koethe - To Death  
If i Die First - I'll Never Let Them Hurt You  
Davey Muise - Fragile With Me  
SET TO STUN - Alyson Trips (Zzz.!!!)  
Rain City Drive - Talk to a friend  
BEAUTY SCHOOL DROPOUT - Assassin  
Lower Than Atlantis - I Dont Want to Be Here  
Roseburg - RIP  
Cory Wells - Keiko  
Self Deception - Hell and Back  
TRINIX&Rushawn - It's a Beautiful Day  
Night Argent - Kamikaze  
Edward Sharpe&The Magnetic Zeros - Free Stuff  
The Paper Kites - Bloom  
Traceless - Nothing at All  
Roll For It - Head Above Water  
From Fall to Spring - Supernova  
DREAMERS - Die Happy  
The Funeral Portrait - Paper Mache Man  
Nothing More - I'll Be Ok  
Nirvana - Something In The Way  
Radical Face - We're On Our Way



spotify: bad token + by lela26

# Kürbis-Kokos-Suppe

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um leckere Suppen zu zaubern. Daher hier ein leckeres Rezept für eine Kürbissuppe.

## ZUTATEN

Einen Hokkaido Kürbis ( andere Kürbisse sind auch gut, wie du möchtest)

3-4 Möhren

3-4 Kartoffeln

So viel Knoblauch wie du möchtest!!

1-2 Liter Wasser mit Gemüsebrühe

## OPTIONAL

Eine Dose Kokosmilch

Ein Schuss Orangensaft

## SO GEHT'S:

Als erstes wäschst du das ganze Gemüse. Danach halbiert du den Kürbis (aufpassen! Verletzungsgefahr) und schabst das Innere mit einem Löffel aus. Dann den Kürbis in gleichgroße Würfel schneiden. Die Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Danach brätst du das Gemüse in einem großen Topf mit Öl an. Im Anschluss löschst du das Gemüse mit der Gemüsebrühe ab und lässt das Ganze 30 Minuten köcheln. Dann wird die Suppe püriert und mit Gewürzen und Kokosmilch abgeschmeckt.



## Regenbogen-Muffins

Man benötigt 12 Muffinförmchen

### FÜR DEN TEIG:

- 175 g weiche Butter, 275 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker, 3 Eier (Gr. M)
- 500 g Mehl (Type 405), 1½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz, 250 ml Milch
- 6 verschiedene Lebensmittelfarben (gelb, orange, rot, blau, grün, lila)

### FÜR DAS FROSTING

- 175 g Frischkäse, 120 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt, 1 TL Zitronenabrieb
- 100 g Sahne, 2 TL Zuckerdekor



175g weiche Butter, 275g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 3 Eier (Gr. M)

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen und ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen vorbereiten. Butter und Zucker schaumig rühren, die Eier nach und nach hinzufügen.

500g Mehl, 1½ TL Backpulver, 1 Prise Salz, 250ml Milch

Das Mehl mit Backpulver und dem Salz mischen, sieben und in 3 Portionen hinzugeben, mit dem Mixer verrühren. Die Milch unterrühren, damit der Teig flüssiger wird.

6 verschiedene Lebensmittelfarben (gelb, orange, rot, blau, grün, lila)

Den Teig in 6 Schälchen aufteilen und mit der Lebensmittelfarbe färben. Je 1 Teelöffel der farbigen Teigmischung in die Förmchen füllen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, nach dem Backen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

175g Frischkäse, 120g Puderzucker, 100g Sahne, 1TL Vanilleextrakt

1TL Zitronenabrieb

Den kalten Frischkäse mit dem Zucker rasch mixen (*nicht zu lange rühren, sonst gerinnt der Frischkäse*), währenddessen in kleinen Schlucken die flüssige Sahne hinzufügen. Rühren, bis das Frosting fester wird. Vanilleextrakt und Zitronenabrieb kurz unterrühren.

2TL Zuckerdekor (Zuckerconfetti)

Je 1 Esslöffel Frosting auf den Muffins verteilen und mit dem Messer kuppelförmig glattstreichen. Die Regenbogen-Muffins mit Zuckerconfetti dekorieren.

Evin, 14

## WEIHNACHTSLECKEREIEN

### HIMBEERDESSERT MIT SPEKULATIUS

#### Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Sahne
- 125 g Quark
- 125 g Mascarpone
- 62 ½ g Zucker
- ½ Pck. Vanillezucker
- 175 g Himbeeren, TK
- 125 g Spekulatius



#### **Zubereitung**

Arbeitszeit ca. 20 Minuten - Ruhezeit ca. 4 Stunden - Gesamtzeit ca. 4 Stunden 20 Minuten

Die Sahne schlagen. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker mischen. Die Sahne unterheben. In einer ausreichend hohen eckigen oder runden Schüssel mit drei, vier EL Creme den Boden bedecken. Darauf eine Schicht Spekulatius, ganz oder in Stücke gebrochen, verteilen. Die Hälfte der restlichen Creme darauf verstreichen. Die gefrorenen Himbeeren darüber verteilen, diese mit dem Rest der Creme bedecken, so dass sie nicht mehr zu sehen sind. Zerbröckelten Spekulatius (Menge nach Belieben) darüber verteilen. Die Creme muss mindestens 4 Stunden kalt gestellt werden. Vor dem Servieren kann man noch etwas Puderzucker drüber streuen.

### OREO-MOUSSE MIT MASCARPONE

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Packung Oreo-Keks
- 100 g Schokolade, weiß
- 2 Eier
- 60 g Puderzucker
- 150 g Mascarpone



#### **Zubereitung**

Arbeitszeit ca. 30 Minuten - Gesamtzeit ca. 60 Minuten

Zwei Oreo-Kekse zum Garnieren auseinanderdrehen, die Füllung abkratzen und in einen Blitzhacker geben. Die Kekshälften zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Kekse in den Blitzhacker geben und alles fein mixen. 60 g weiße Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Puderzucker weißschaumig aufschlagen, dann die Mascarpone und die flüssige Schokolade einrühren. Das Eiweiß steif aufschlagen und unter die Mascarponecreme heben. Ein Drittel der Mascarponecreme mit den zerbröselten Keksen aus dem Blitzhacker verrühren und in Gläser füllen. Die restliche Mascarponecreme darauf verteilen. Die zur Seite gelegte Schokolade raspeln. Die übrigen Kekshälften in einem Gefrierbeutel zerbröseln und zusammen mit den Schokoraspeln über die Creme streuen.

# GRIECHISCHER BROTAUFSTRICH

Rezept ist für 4 Portionen



## Zutaten:

- ◆ 200g Frischkäse-Natur
- ◆ 200g Feta-Käse
- ◆ 1 Paprikaschote (Spitzpaprika) in rot
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ Paprikapulver
- ◆ Petersilie
- ◆ Schüssel
- ◆ Besteck (Messer, Löffel...)



## Anleitung:

- I. Den Fetakäse fein zerbröseln,
- II. den Frischkäse dazugeben,
- III. Knoblauch sehr fein schneiden (o. Knoblauchpresse),
- IV. Paprika waschen und in feine Würfel schneiden,
- V. alles gut vermischen/verrühren,
- VI. abschmecken,

**fertig!**

Tipp: Schmeckt gut mit frischem Baguette.

*Wurde in der Schulküche getestet*

## ERDBEBEN-HILFE-WALKING auf dem Rehberg

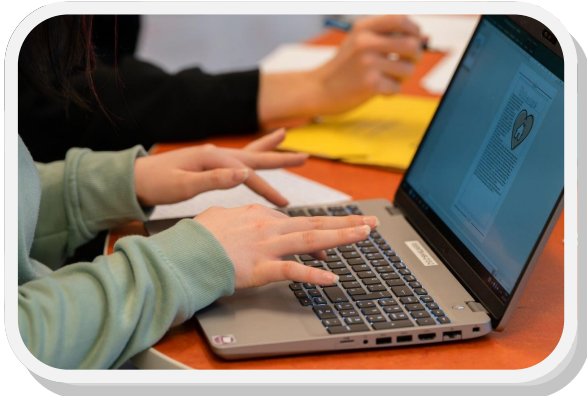
Am 06.02.2023 ereignete sich ein gewaltiges Erdbeben in der Türkei und in Syrien, was zur Folge hatte, dass über 56.000 Menschen starben, viele verletzt wurden und über 200.000 Gebäude zerstört wurden. Das hatte eine hohe Flüchtlingsflüchtlingsrate von 2.500.000 Menschen zur Folge. Es entstand ein Sachschaden in Höhe von 118,8 Milliarden US-Dollar.

Dies veranlasste „unsere kleine Rehbergschule“ zu der kreativen Idee, in Verbindung mit der Aktion Hessen hilft“, ein Erdbeben-Walking zu starten. Es nahmen insgesamt 14 Schüler daran teil, suchten sich Sponsoren und „erwalkten“ insgesamt einen Betrag von **400 €**.

Das Charity-Event wurde initiiert von Frau Langner (Vitos-Klinik), Herrn Henrich und Herrn Staska (Rehbergschule), mit freundlicher Unterstützung von Herrn Klinikdirektor Dr. Andreis.

*Vielen Dank an alle Mitwirkenden und an unsere Sponsoren*

## Unsere Hoppla in der Presse des Landeswohlfahrtsverbandes



Schöner Artikel über unsere Arbeit als Schülerzeitungsredaktion und den Podcast Tassensprung im Magazin des LWV:

[https://rehbergschule.de/iserv/fs/file/mail/INBOX/25420/2/LWV\\_Magazin\\_2-23\\_%20-%20Tassensprung.pdf](https://rehbergschule.de/iserv/fs/file/mail/INBOX/25420/2/LWV_Magazin_2-23_%20-%20Tassensprung.pdf)

Klickt doch mal rein...

IAN, 17 Jahre

Diese Hoppla wurde mitfinanziert durch eine Spende der:

Wir bedanken uns  
ganz herzlich



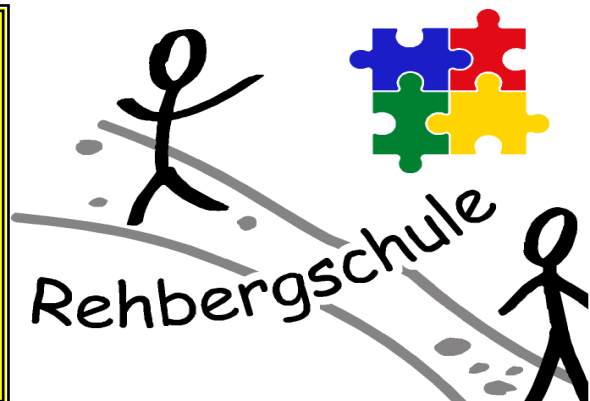
FRIEDHELM  
**LOH**  
GROUP

besucht uns auch im Internet unter:

<https://rbs.lwv-hessen.de/>

E-mail-Adresse für Anregungen / Rückmeldungen:

[hoppla@rehbergschule.de](mailto:hoppla@rehbergschule.de)



Geneigte Leserschaft,

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

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

Unsere Bitte

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

Danke !

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

**Einmal im Jahr Kohle übrig ?**

**IBAN: DE70 5176 2434 0061 8919 19**

Unser Konto des Fördervereins

bei der **VR Bank Lahn-Dill** hat Bedarf!