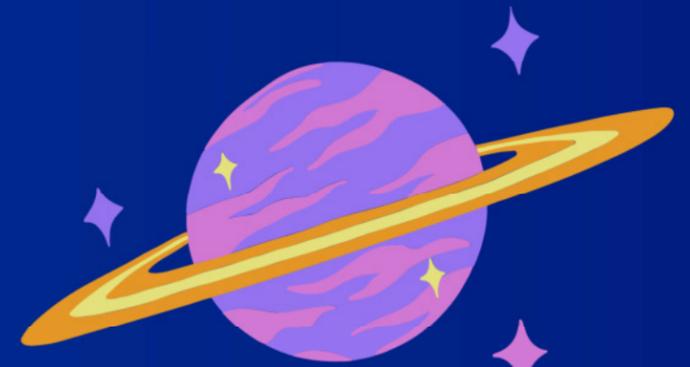




Madam M

- von Schülerinnen für Schülerinnen -



Mental Media



Interviews
Poetry Slams
Gedanken

Comics
Gedichte
Musik

Inhalt:

Soziale Medien im Alltag und im Beruf:

Interviews..... Seite 1

"Geister im Kopf":

Comics und Gedichte über mentale
Gesundheit..... Seite 7

Schülerinnen kommentieren:

Soziale Medien vs. Demokratie..... Seite 9

Frag' doch mal das Internet:

Chat GPT und Lehrer im Interview..... Seite 11

"Eine Aufgabe Eurer Generation":

Lehrerkommentar..... Seite 15

"Unter Menschen":

Zwischenmenschliche Beziehungen..... Seite 17

Poetry Slam..... Seite 19

Books & Movies..... Seite 21

Playlist und Schlusswort

Liebe Leserschaft!
Wir freuen uns sehr, dass ihr hier seid! In dieser Ausgabe erwarten euch spannende, kritische und kreative Einblicke in unsere Gedanken rund um Social Media und mentale Gesundheit. Erfahrt hautnah, was Eure (Mit-)Schülerinnen von diesen Themen halten; was sie beschäftigt und was sie bewegt.
Viel Spaß wünscht
Euer Madam M-Team! :)



Inwiefern bestimmen und prägen soziale Medien den Alltag unserer Schülerinnen? Welche Medien werden benutzt und warum? Wir haben Ella Usbeck und Paulina Sieniawski aus der 6RB gefragt!

Lieblingsapps

Es gibt viele verschiedene Apps, die zur Kommunikation, Unterhaltung oder zum Zeitvertreib genutzt werden. Wir haben nachgefragt, welche Apps am häufigsten benutzt werden, und auf welche App man nicht verzichten könnte.

Die am häufigsten genutzten Apps in der Klasse sind **Snapchat**, **TikTok** und **WhatsApp**. Die befragten Schülerinnen geben an, dass sie auf TikTok am wenigsten verzichten könnten, weil es ihnen gute Unterhaltung bietet, und würden diese App auch als ihre Lieblingsapp bezeichnen.

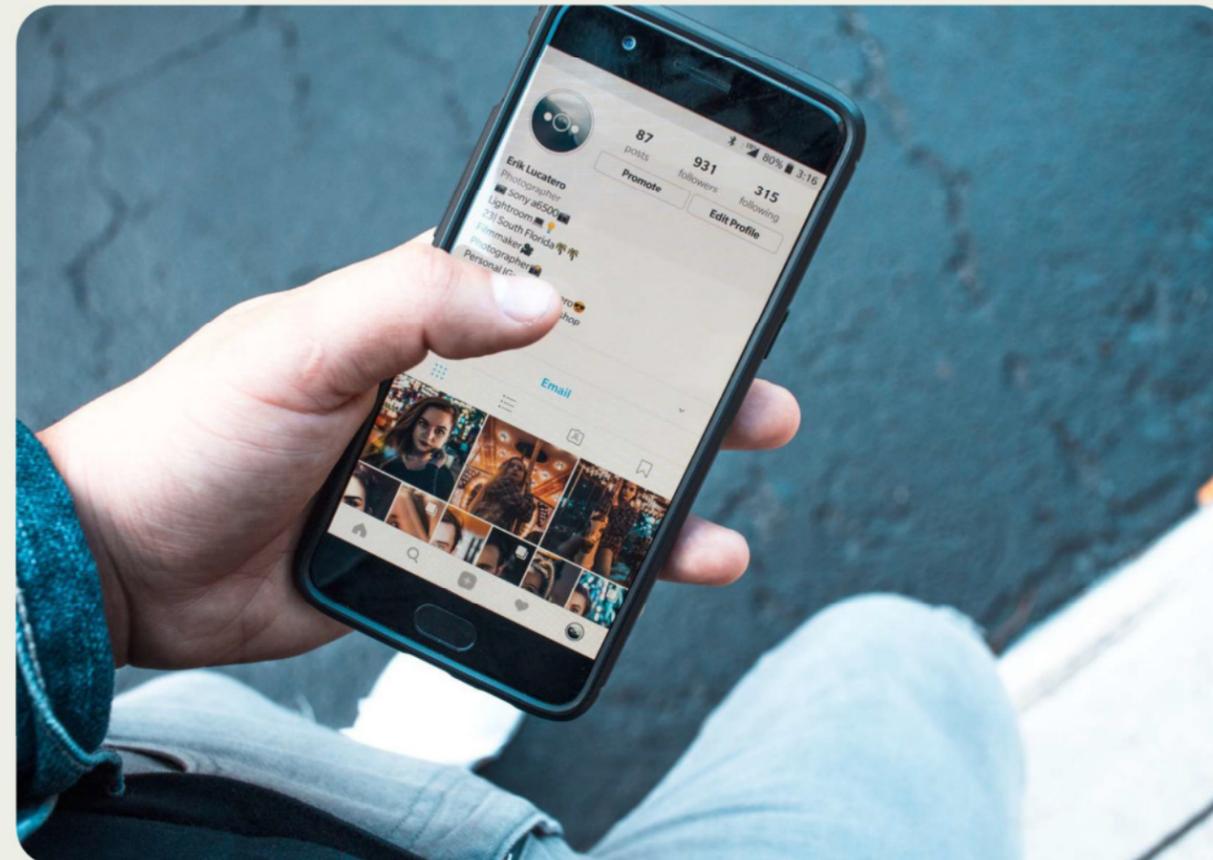


Die beliebteste App in der 6Rb ist die Video-Plattform TikTok

Kommunikation

Auch, um mit anderen Leuten in Kontakt zu bleiben, gibt es verschiedene App-Angebote, wie z. B. **WhatsApp**, **Signal** oder **Threema**.

In der 6Rb ist **WhatsApp** hier die meistgenutzte App, die zum Beispiel zum Erfragen von Hausaufgaben benutzt wird.



Wie werden die Apps genutzt?

Auf Apps wie TikTok gibt es die Möglichkeit, Beiträge anderer anzusehen, oder selbst welche zu erstellen. Wir wollten wissen, wie und warum die Klasse die App benutzt.

Die befragten Schülerinnen haben erzählt, dass sie TikTok hauptsächlich zum Anschauen von Videoclips benutzen, weil es cool ist und die Zeit vertreibt. Sie erstellen aber zum Teil auch selbst Beiträge, die sie auf den Apps hochladen können.

Gibt es da auch Probleme?

Ein Nachteil ist, dass manche Inhalte auf den Apps nicht jugendfrei, aber trotzdem frei zugänglich sind.

Und wie sieht es mit der Zeit aus?

Uns hat interessiert, wie viel Zeit täglich auf den sozialen Medien verbracht wird und ob die Eltern diese Zeit einschränken bzw. begrenzen.

Meistens werden die Apps zum Zeitvertreib nach der Schule für drei bis vier Stunden genutzt, wenn es sonst nichts anderes zu tun gibt. Eine „Handyzeit“, die die Bildschirmzeit der Schülerinnen einschränken würde, haben die Befragten nicht.



Social Media ist für viele Schülerinnen ein angenehmer Zeitvertreib



Interview von Rose Akakpovi (6Ra) und Aisha Al Hares (6Rb)

Nicht nur im Privatleben werden Soziale Medien immer präsenter. Eine ehemalige Marienschülerin hat die Arbeit mit Medien zu ihrem Beruf gemacht und sich bereiterklärt, uns ein paar Eindrücke aus ihrem Alltag und ihre Meinung zu Social Media zu präsentieren. Fee Schabel hat 2019 Abitur an der Marienschule gemacht und arbeitet nun als Social Media Managerin bei DEPOT.

Redaktion: Welchen Berufsweg hast du nach dem Abi angetreten und warum? Wie bist du zu deinem heutigen Beruf gekommen?

Fee: Mein Berufswunsch war es, etwas im Bereich Kommunikation zu machen, auch schon lange vor dem Abi. Zunächst dachte ich an den Beruf Unternehmenssprecher/Pressesprecher, das fand ich unglaublich faszinierend, daher habe ich mir nach den Abitur direkt einen Praktikumsplatz in einer Presseagentur gesucht. Ich habe aber schnell gemerkt, dass ich lieber direkt mit den Medien arbeiten wollte. Deshalb zog es mich dann in ein medien- & sozialwissenschaftliches Studium ins schöne Mainz. Hier habe ich neben dem Studium in den Bereichen Online-Marketing & Social media gejobbt. Der Social Media Bereich hat mich dann so sehr begeistert, dass ich nun seit 1,5 Jahren nach meinem Bachelor-Abschluss mit ganz viel Freude als Social Media Managerin arbeite.

Redaktion: Was genau sind deine Aufgaben in dem Beruf?

Fee: Ich bin für die Gestaltung des Instagram Und TikTok-Kanals der Marke DEPOT zuständig. Das heißt, ich erstelle Redaktionspläne, produziere und bearbeite Content und verantworte darüber hinaus noch Kooperationen mit diversen Influencern aus dem Home & Living bzw. dem Lifestyle-Bereich.

Redaktion: Wie stehst du allgemein zu Sozialen Medien?

Fee: Ich liebe Social Media, vor allem TikTok! Die Videos dort sind meistens genau mein Humor. Trotzdem bin ich mir der Risiken und Gefahren der Social Media-Scheinwelt bewusst. Letzteres sogar noch mal auf eine ganz andere Art seitdem ich hinter die Kulissen auf wirtschaftlicher Seite geblickt habe.



Redaktion: Wann hast du dein erstes Smartphone bekommen? Hättest du es rückblickend lieber zu einem anderen Zeitpunkt bekommen?

Fee: Mein erstes Smartphone hatte ich (für die "damaligen" Verhältnisse schon recht früh) mit ca. 13 Jahren. Das war zunächst mehr der täglichen Reise von Hünfeld in die Marienschule geschuldet als von anderem Nutzen. Zu dieser Zeit verbreitete sich aber auch gerade die App Instagram, da musste man dann natürlich schnell dabei sein. Ich fand und finde es trotzdem bis heute gut, dass ich zu diesem Zeitpunkt schon ein Handy bekommen habe. Medien (egal, wie neu sie sind) vor Kindern zu verschließen, halte ich für den falschen Weg. Dennoch gefällt mir der Gedanke, dass ich meine Kindheit ohne Smartphone, Tablet und Co. verbracht habe.

Redaktion: Siehst du es als Gefahr, dass im Moment immer jüngere Kinder Zugang zu Smartphones und Social Media bekommen? Denkst du, dass sich daraus auch neue, bedeutende Chancen ergeben können?

Fee: Die Risiken der Nutzung sind auf jeden Fall groß, das ist kein Geheimnis mehr. Trotzdem muss man womöglich auch gewisse Erfahrungen gemacht haben, positive sowie negative, um daraus zu lernen. Ich wüsste selbst aktuell noch nicht, wie ich meine zukünftigen Kinder an die Nutzung am besten heranführen wollen würde.

Redaktion: Wie lange dauert ein Dreh?

Fee: Das kann man so pauschal gar nicht beantworten. Für manche Videos braucht man eine gefühlte Ewigkeit, andere hat man beim ersten Versuch im Kasten, Grundsätzlich kann man aber sagen, dass für ein ca. 10-sekündiges Video vom Dreh über den Schnitt und die Gestaltung, bis zum Upload gerne mal 6 Arbeitsstunden anfallen.



Redaktion: Wie fühlt es sich an, auf sozialen Medien präsent zu sein?

Fee: Heutzutage macht mir das eigentlich nichts aus - vor fünf Jahren wäre das sicher anders gewesen. Manchmal ist es schon ein Komisches Gefühl, sich vorzustellen, dass sich tatsächlich echte Personen hinter der Zahl an Likes, Views oder Kommentaren verbergen. Aber ich versuche einfach meinen Job zu machen, und den mache ich gerne.

Redaktion: Was hältst du von dem neuen Format von Kurzvideos, das mittlerweile auf TikTok, Instagram, YouTube etc. angeboten wird? Sind diese Kurzvideos besser als andere Formate wie Fotos oder längere Videos, z. B. um Content zu vermitteln oder sich mit anderen Usnern zu connecten?

Fee: Aus beruflicher Sicht bewerte ich diese Entwicklung als sehr gut. So wird eine ganz neue Mitteilungsebene zum Nutzer geschaffen. Unsere schnellelebige Welt erlaubt auch keine langen Texte oder starren Bilder mehr. Die Krux ist, dass die Message des Produkts oder der Dienstleistung dem Konsumenten im Video immer schneller deutlich werden und zugleich natürlich auch neben der Vielzahl an anderen Werbetreibenden nachhaltig im Gedächtnis bleiben muss. Mit der Zeit sinkt durch diesen schnellen Informationsfluss somit auch die Aufmerksamkeitsspanne der Nutzer immer mehr.

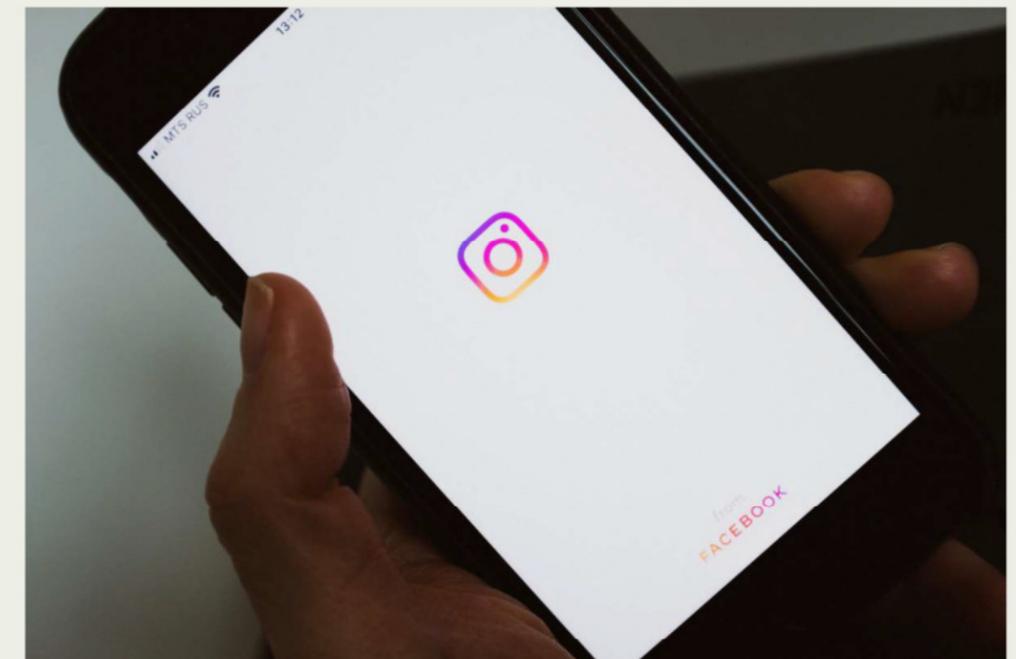
Kleiner Exkurs: Ähnlich verhält es sich beispielsweise mit der exzessiven Nutzung von TikTok-Videos. Die Songs, die dort verwendet werden, sind meist viel schneller als die Original-Lieder. Hört man immer wieder die schnellen TikTok-Versionen, fühlen sich die Originale in der Regel dann total langsam und fast schon langweilig an. Man gewöhnt sich daran, immer schneller mit "Content" bedient zu werden.

Interview von Hannah Roitzsch und Lumea Gleis

"Mir ist auch durch den Kontakt zu Influencer*innen bewusst geworden, dass auf Instagram und Co. NICHT immer alles echt ist."

Redaktion: Hat sich etwas in deiner persönlichen Nutzung von sozialen Medien seitdem verändert?

Fee: Tatsächlich hat sich meine persönliche Erfahrung in den sozialen Medien verändert. Ich versuche privat grundsätzlich weniger aktiv zu sein, da ich durch die Arbeit täglich schon mehrere Stunden online bin. Das klappt aber nicht immer - da bin ich ganz ehrlich. An manchen Tagen nervt es mich wiederum sogar, neben der Arbeit zum Beispiel noch private Nachrichten auf WhatsApp beantworten zu müssen. Was sich außerdem verändert hat, ist dass ich Marketingstrategien hinter Posts nun ganz anders sehe und verstehe. Mir ist auch durch den Kontakt zu Influencer/innen bewusst geworden, dass auf Instagram und Co. NICHT immer alles echt ist. Hierfür wächst mittlerweile zwar generell immer mehr Bewusstsein, aber das ist gerade für junge Nutzer/innen sicherlich viel zu schwer zu unterscheiden.



GEISTER IM KOPF

Künstlerische Abhandlungen zum Thema mentale Gesundheit

Schwäche

Ich möchte loslassen
Aufgeben
Nachgeben
Und das Leben
Stoppen
Für einen Moment.

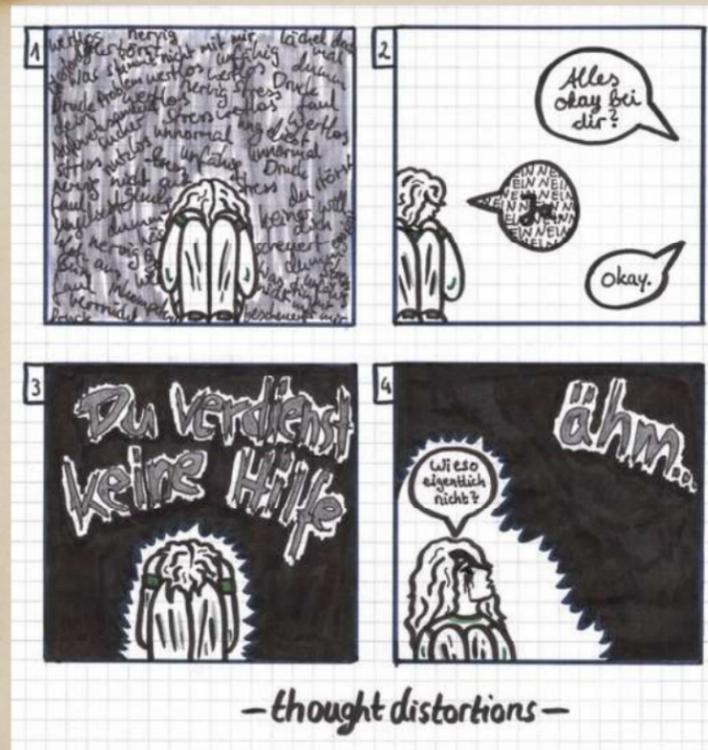
Ich möchte fortgehen
Wegrennen
Durchbrennen
Und niemanden kennen
Kurz
Für einen Moment.

Ich möchte fallen
Klein sein
Schwach sein
Und im Nachhinein
Sehen
Dass das stark war.
In dem Moment.

Hannah Roitzsch



"Body Dysmorphia" (Alix in Horrorland)



"thought distortions" (Alix in Horrorland)

Masken

Hinter den Masken eines Menschen
Sieht es oft ganz anders aus
Als der Schein vermuten lässt.
Hinter der Stille lauter Worte
Verbirgt sich oft ein Schrei
Nach Hilfe und Bedeutung.
Hinter dem Lächeln leerer Augen
Glänzen oft die Tränen
Der Scham und des Peines.
Hinter Fassaden von Glück
Verstecken sich oft Narben
Von Trauer und Angst.
Der Schein lässt vermuten,
dass es anders aussieht
als man durch die Masken der Menschen
Erkennen kann.

Hannah Roitzsch

Schülerinnen kommentieren

10

SOCIAL MEDIA ALS GEFAHR FÜR DIE DEMOKRATIE?

Weltherrschaft durch Reptiloide. Chips zur Überwachung jedes Einzelnen. Treibstoffe von Flugzeugen als Geheimwaffe zur Gedankenüberwachung. Impfungen als Krankheitserreger.

Willkommen in der alternativen Wirklichkeit!

Soziale Medien sind für ihr vielfältiges Nachrichtenangebot bekannt.

Auch Verschwörungstheorien wie diese sind keine Seltenheit unter ihnen.

Doch birgt sich hinter ihnen eine Gefahr für unsere Demokratie? Eine Demokratie, die es uns erst ermöglicht, unsere Meinung öffentlich zu äußern?

An und für sich beinhalten die Medien Grundideen, die der Demokratie zugutekommen: politische Partizipation, Meinungs Austausch, ausreichend Diskussionsstoff bedingt durch eine große Meinungsvielfalt, Kontaktaufnahme zu politisch Andersdenkenden und die Möglichkeit der politischen Bildung.

Und im gleichen Atemzug, in dem social media durch seine Vernetzung so viel verspricht, zerstört es das Bild auch schon wieder durch seinen beständigen Begleiter: den Algorithmus.

Unser Nutzungsverhalten wird analysiert, Nachrichten und Empfehlungen auf unsere Vorlieben abgestimmt und voila: Wir finden unser Weltbild stets bestätigt.

Dieses Phänomen ist unter dem Namen „Echokammer“ oder auch „Bubble“ bekannt.

Die Gefahr: Gleichgesinnte schotten sich in ihren Räumen ab und kommen nicht mit Vertretern anderer Überzeugungen in Austausch. So gewinnen Verschwörungstheorien an Anhängern, Vorurteile und Hassreden werden geschürt und das Radikalisierungspotenzial gesteigert.

Statt Vielseitigkeit wird Einseitigkeit, erklärter Feind der Demokratie, gefördert.

"In sozialen Medien hat jeder die Möglichkeit



Beiträge an die Öffentlichkeit gelangen zu lassen."

Durch das stetige Zuspeisen von Informationen an die Nutzer tritt ein weiterer Effekt zu Tage: „news-find-me“. User tendieren dazu, sich nicht mehr aktiv selbst zu informieren, da sie davon ausgehen, dass wichtige Informationen sie schon irgendwie automatisch erreichen werden.

Dies beeinträchtigt die politische Weiterbildung trotz großer Nachrichtenangebote massiv.

Will man sich dann doch selbstständig informieren, steht das Problem namens Falschinformationen im Raum. Was und wem ist zu glauben?

In sozialen Netzwerken hat jeder die Möglichkeit, Beiträge hochzuladen und sie an die Öffentlichkeit gelangen zu lassen. Auf ihren Wahrheitsgehalt werden sie nicht geprüft.

Die Folge: Desinformationen verbreiten sich immer schneller und erreichen dank globaler Vernetzung ein großes Publikum.

Und nicht nur das: Die Algorithmen hinter den sozialen Medien bevorzugen sensationelle, provokante und schockierende Nachrichten, die Reaktionen und Aufmerksamkeit hervorrufen. Ob jene Nachrichten nun auf Wahrheit basieren oder nicht, spielt keine Rolle.

Hauptsache sie polarisieren, spalten und hetzen auf.

Zum Schluss ist das Vertrauen in politische Institutionen wie Politiker und Parteien aber auch in herkömmlich öffentlich-rechtliche Medien erschüttert.

Um zu verhindern, dass der Großteil der Bevölkerung sich eventuell bald nur noch mit Aluhüten aus dem Haus traut, sollten digitale Informationsangebote zum Schutz der Demokratie reguliert werden.

Charlotte Helfrich

Frag' doch mal das Internet...

Was tun wir eigentlich für mentale Gesundheit in der Schule? Machen die Sozialen Medien uns mental kaputt? Ist das Internet eher eine Chance oder eine Gefahr für uns? Wir haben Fragen! Um Antworten zu bekommen haben wir uns an die wohl wichtigste, unersetzlichste Instanz im heutigen Schulalltag gewendet: Chat GPT! Wir haben die Online-Plattform mit Fragen bombardiert, um eine möglichst fachkundige Antwort zu bekommen - und Herr Bach und Herr Kusch haben dazu auch noch ein paar Sachen zu sagen ;)

Bilden moderne Medien eher eine Gefahr oder eher eine Chance für den Schulalltag?

Chat GPT:

Moderne Medien können sowohl eine Gefahr als auch eine Chance für den Schulalltag darstellen, was von vielen Faktoren abhängig ist. Probleme wie ständige Ablenkung durch Handys und Tablets können zu schlechteren Leistungen führen. Hinzu kommt der allgemeine Aspekt der psychischen Belastung durch zu exzessives Nutzen von digitalen Geräten bis hin zum Suchtverhalten.

Auf der anderen Seite bieten moderne Medien neue Chancen, die Schüler*innen kreativ und interaktiv im Unterricht zu engagieren. Lernende mit besonderen Bedürfnissen könnten besser unterstützt werden und Lehrkräfte und Schüler auch außerhalb des Unterrichtes vertiefter zum Thema Medien lernen.

Insgesamt hängen Chancen und Gefahren immer von der verantwortungsvollen Nutzung der Medien ab und in welchem Ausmaß sie im Unterricht einbezogen werden.

Herr Kusch:

Chance! Eine Gefahr darin zu sehen bedeutet Ablehnung, Lähmung, Stillstand, die Uhr zurückzudrehen und sie mit der Zeit zu verwechseln – ein unsinniges Verhalten angesichts der bedingungslosen Ignoranz der Entwickler dieser Trends und der dahinter stehenden Finanzkraft. Eine Chance darin zu sehen bedeutet zumindest den Vorsatz, Selbstbestimmung wahren zu wollen. Wandel kann man nur mit der Fähigkeit zur Veränderung begegnen – oder zumindest der Einsicht nach der Notwendigkeit dazu. Man muss ihn begreifen, dann kann man ihm Werte entgegensetzen und hat wenigstens eine Chance, seinerseits Veränderung herbeiführen.

Herr Bach:

Die modernen Medien ganz allgemein sind eher eine Chance als eine Gefahr. Besonders im Bereich Social Media gibt es natürlich Gefahren, vor allem durch Mobbing. Außerdem ist die Erreichbarkeit durch Social Media ambivalent zu sehen, da gerade Jugendliche auch Zeit "für sich" brauchen, in der sie nicht erreichbar sind.

Für den Unterricht eröffnen moderne Medien oft neue Ansatzpunkte, die es sonst gar nicht geben könnte – zum Beispiel Simulationen, die man an der Tafel gar nicht zeigen kann.

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT lässt sich auch gut einsetzen, etwa in der Unterrichtsvorbereitung, aber auch im Unterricht direkt, zum Beispiel indem man Texte der KI analysiert und kommentiert. Auch das Problem des Abschreibens ist nicht neu: „Abgeschrieben wurde immer“; wichtig ist vor allem, dass die Schülerinnen lernen, dass sie die Verantwortung für ihr eigenes Lernen selbst tragen.

Alles in allem sind die Gefahren durchaus da und nicht von der Hand zu weisen, aber die Chancen überwiegen.



Welche Möglichkeiten gibt es, die Digitalisierung in deutschen Schulen voranzutreiben?

Chat GPT:

Es braucht ein umfassendes Konzept, um die Digitalisierung an den Schulen besser voranzutreiben, das eine Reihe verschiedener Bereiche ansprechen muss. So muss die nötige Infrastruktur in Form von Internet und digitalen Geräten an Schulen vorhanden sein. Außerdem muss das Lehrpersonal über die notwendigen Kompetenzen verfügen, um die Medien effektiv nutzen zu können, wofür regelmäßige Schulungen vonnöten wären. Es könnte von Vorteil sein, mit Unternehmen zusammenzuarbeiten, die den Schüler*innen Einblicke in die digitale Arbeitswelt geben können und Projekte an Schulen mehr zu fördern, die sich mit dem Einsatz digitaler Medien befassen. Dafür wäre es nötig, dass mehr Geld in die Schulen investiert wird, um die notwendigen Mittel zur Verfügung zu stellen. Schulen untereinander zu vernetzen kann dabei helfen, einen besseren Austausch zu finden und Erfahrungen zu teilen. Für all das braucht es klare rechtliche und Politische Rahmenbedingungen, die den Einsatz von Medien im Unterricht stützen und regulieren.

Herr Kusch:

Keine. Nein. Umgekehrt. Als ich vor 20 Jahren an die Schule kam, haben wir uns um CD-Spieler für den Fremdsprachenunterricht „geschlagen“ und hielten mp3 für eine Form von Tinnitus. Mittlerweile leben wir dank des Engagements besonders Herrn Bachs und der Stiftung in einem für meine Begriffe schultechnologischen Paradies: Wir haben viele neue Wege früh beschritten und es gibt nichts, was ich in dieser Hinsicht nicht im Unterricht machen könnte, (wenn es nicht die DSGVO verböte). Wir sollten uns einmal fragen, ob wir das auch müssen. Ich es für geboten, den Werkzeug-Charakter der so genannten Digitalisierung in den Blick zu nehmen. Die Technologie muss dienen. Lehrer, die hinter Bildschirmen verschwinden, sind keine. Schüler, die damit den „einfacheren Weg“ gehen (was sie immer schon und auch ohne Technologie getan haben), sollen Werte kennen lernen und lernen dürfen statt Programme und Apps. Alles, was die Technologie kann, muss ich in den Grundzügen selber können. Vor allem: ausschalten.

Herr Bach:

Von rein technischer Seite aus gesehen wäre eine Fachkraft im Bereich IT von Vorteil. Aktuell müssen sich häufig Lehrkräfte in technische Fragen einarbeiten, die nichts mit ihrem Unterricht zu tun haben. Zwar ist ein gewisses Grundwissen für alle wichtig und sinnvoll, aber ein „Spezialist“ wäre trotzdem eine große Hilfe. Allgemein müsste die Weiterbildung für die Lehrkräfte besser werden; momentan läuft noch viel über Eigenregie, was an sich kein Problem ist, aber das Fortbildungsangebot müsste besser werden.

Um in der Schule effektiver digital arbeiten zu können, ist es außerdem wichtig, dass die Schülerinnen von Zuhause besser unterstützt werden. Die Medienerziehung ist aktuell noch sehr unterschiedlich; die Aufgabe der Eltern sollte es sein, sich mehr mit der Thematik zu befassen und ihre Kinder über Risiken aufzuklären – das kann nicht alles die Schule übernehmen. Außerdem wäre es sinnvoll, Informatik als Pflichtfach einzuführen, um tiefer und informativer in das Thema Internet, KI und Digitalisierung einsteigen zu können.

Hat sich der Leistungsdruck in deutschen Schulen in den vergangenen Jahren verändert?

Chat GPT:

An vielen Schulen ist der Leistungsdruck in den vergangenen Jahren gestiegen, was an verschiedenen Faktoren liegt. Zum einen sorgt die hohe Bedeutung von Bildung im Arbeitsmarkt für höheren Druck, sowie die Ausrichtung auf höhere Bildungsabschlüsse. Das führt zum Wettbewerb und auf einen höheren Fokus auf gute Noten und hohe Leistungen, bereits in der Grundschule. Außerdem haben sich die Anforderungen an die Lernenden in sprachlichen und mathematischen Kompetenzen in den letzten Jahren gestiegen, um den Anforderungen der globalisierten Arbeitswelt gerecht zu werden. Insbesondere das Phänomen des Burnouts bei Schüler*innen hat in den letzten Jahren zugenommen.

Herr Bach:

Der Leistungsdruck hat sich durchaus verändert, aber es lässt sich nicht per se sagen, inwiefern. Das Lernen als solches ist gleich geblieben, das Niveau an Gymnasien leicht gesunken, aber die Schüler*innen keinesfalls schlechter geworden. Insgesamt besuchen mehr Schüler heutzutage ein Gymnasium als früher, was durchaus für eine Veränderung im Leistungsdruck gesorgt haben kann. Oft rührt der Druck wohl auch daher, dass einige Lehrkräfte ihr eigenes Fach für „das wichtigste“ halten und auch so behandeln. Es wäre wichtig, die Einteilung in Haupt- und Nebenfächer zu beachten und das Fach auch dementsprechend zu behandeln. Außerdem wäre es besonders für Oberstufenschülerinnen von Vorteil, die Menge der Klausuren zu reduzieren, wie es in anderen Bundesländern bereits der Fall ist, weil das für Schülerinnen und Lehrkräfte weniger Stress bedeuten würde.

Herr Kusch:

Ja. Sehr. Und wir haben noch nicht begriffen, wie die Veränderung aussieht bzw. was sie mit uns macht.

Gibt es Möglichkeiten, Schule und mentale Gesundheit in besseren Einklang zu bringen?

Chat GPT:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Schule und mentale Gesundheit in besseren Einklang zu bringen. Das Schulklima ist hierbei essenziell; gegenseitiger Respekt, Wertschätzung und Unterstützung tragen zu einer besseren Atmosphäre bei. Dazu gehört auch die Förderung von sozialen Kompetenzen wie Empathie, Kooperationsfähigkeit und Konfliktlösung. Außerdem kann die Förderung von Bewegung und Entspannung helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern - etwa durch Yoga oder Meditation. Schüler*innen mit besonderen Bedürfnissen sollten besonders gefördert werden, etwa solche mit Lernschwierigkeiten, psychischen Erkrankungen oder traumatischen Erfahrungen. Die Schulen sollten hier besondere Beratung und Hilfestellung anbieten. Alles in allem muss es eine Sensibilisierung für mentale Gesundheit geben, um das Bewusstsein zu stärken, also zum Beispiel das Thema im Lehrplan zu integrieren oder Workshops zu dem Thema anzubieten.

Herr Bach:

An sich sind Stress und mentale Belastung personenabhängig und es gibt dementsprechend keine Universallösung, die für jeden funktioniert.

Es wäre durchaus sinnvoll, die bereits bestehende Organisation „Digitale Heden“ weiter zu fördern, weil es für Schülerinnen hilfreich ist, Ansprechpartnerinnen im selben Alter zu haben, die bei Problemen zur Seite stehen können. Außerdem ist das Konzept der Handygaragen, dass ein bisschen im Sande verlaufen ist, an sich auch ein guter Weg, um für mentale Entlastung zu sorgen – anderthalb Stunden ohne mobiles Endgerät in Reichweite wirken sich auch eher positiv auf die Psyche aus. Allerdings ist das am Ende des Tages nur schwer zu kontrollieren und dementsprechend konsequent durchzusetzen.

Abgesehen davon gibt es an der Schule seit neuestem eine ausgebildete Yoga-Lehrerin; ein solches Angebot sowohl für Schülerinnen als auch Lehrkräfte könnte sich bestimmt auch positiv auf die Psyche auswirken.

Alles in allem ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass die Schulgemeinschaft als solche füreinander da sein sollte, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Herr Kusch:

*Madam M lesen.
Und am besten selbst gestalten. :)*

Inwiefern hat sich die psychische Belastung von Schülern und Lehrern in deutschen Schulen verändert?

Chat GPT:

Die psychische Belastung an Schulen hat in den vergangenen Jahren zugenommen, was mehrere Gründe hat. Der erhöhte Leistungsdruck führt zu mehr Stress. Auch die Digitalisierung hat etwas damit zu tun, weil die erhöhte Bildschirmzeit zu einem größeren Risiko für psychische Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen führt. Außerdem hat das Bildungssystem sich verändert und erzeugt durch zum Beispiel eine höhere Anzahl von Tests für mehr Stress und Druck. Für die Lehrkräfte kann die Inklusion zum Faktor einer höheren psychischen Belastung werden, genauso der Personalmangel. Außerdem erzeugt der gesellschaftliche Wandel in sozialer Ungleichheit, Migration und der Rolle von Bildung allgemein zusätzlichen Stress für alle Parteien.

Herr Kusch:

Die Ansprüche der Schülerinnen und auch der Lehrkräfte an die jeweils eigene Person sind, so meine ich, nicht selten extrem hoch. Wenn ich die Gründe verstünde oder wenigstens nur kennen würde ... Also, mit der Frage macht ihr den Bock zum Gärtner. Ich bin mir jedoch sicher, dass dies eine Herausforderung ist, der sich mehr Schul-Kollegien als nur das Lehrerkollegium unserer Schule stellen müssen.

Interview von Hannah Roitzsch und Lumea Gleis

KI muss unbedingt in die Schule; sie muss in allen Facetten behandelt werden und darf nicht außerhalb der Schule bleiben; und zwar so zügig wie möglich!

Herr Bach

HILFE

An deiner Schule bekommst du hier Hilfe:
Beratungslehrerin Frau Staubach
Schulseelsorgerin Frau Krenzer
Schulseelsorger Pfarrer Bieber

„Eine Aufgabe Eurer Generation“

Bilden das Internet und moderne Medien wie Chat GPT eher eine Gefahr oder eine Chance für den Schulalltag? Warum?

Die totale Frage. Und ich fürchte, sie wird viel zu spät gestellt. Ich muss zur Verortung des Problems etwas ausholen: Im frühen 19. Jahrhundert schlug man Warnungen in den Wind, dass Menschen, die sich einer neuen Technologie, die Eisenbahn genannt wurde und angeblich die Fortbewegung von Grund auf revolutionieren können sollte, bedienen und in einer bis dahin unvorstellbaren Geschwindigkeit reisen würden, – ich glaube, wir sprechen von etwa 20–30 Kilometer pro Stunde (jede Schülerin weiß aus eigener Erfahrung aus dem Sportunterricht, dass Fortbewegung in schon geringerem Tempo als völlig widernatürlich anzusehen ist) –, dass also diese ahnungslosen und unbedarften Reisenden einer geradezu apokalyptischen Krankheit zum Opfer fallen würden, die unter dem Namen delirium furiosum ebenso unbekannt wie gefürchtet war. Eines der ersten Symptome soll angeblich die Neigung zu unübersichtlichen Schachtelsatzungetümen gewesen sein, da die Gedanken – vom Fahrtwind durcheinandergewirbelt – erst wieder zu den passenden Wörtern haben finden müssen. Dass diese damals als Skeptiker verschrienen Menschen Recht behalten sollten, zeigt sich nur zu deutlich am Zustand der heutigen Gesellschaft. – Im Ernst:

Aus der oben gestellten Frage sprechen nach meinem Dafürhalten weniger Interesse und Neugier als eher Skepsis und Angst vor dem Unbekannten. Beide Haltungen kann man durchaus als Tugenden unserer Art bezeichnen, solange das Maß stimmt. Angst vor dem Unbekannten soll und kann uns vor Schaden bewahren; genauso führt aber gerade auch das Interesse daran, das Unbekannte verstehen zu wollen, mitunter dazu, dass wir es begreifen, benennen, einordnen und nutzbar machen können.

Es ist nicht schwer zu erkennen, dass ich eher Chancen als Gefahren sehe. Auch kann ich eine gewisse kindliche Freude und Neugier nicht leugnen, die mich im Umgang mit z. B. ChatGPT befällt. Während mich die so genannten sozialen Medien nur mäßig begeistern, sehe ich in der Nutzung dieses Angebotes einige Wunschträume der 80er und 90er Gestalt annehmen. Als ich studierte, galt es in den Sprachwissenschaften noch als utopisch, dass man Computer Sprache rezipieren und produzieren lassen könnte. Alleine die heute verfügbare Rechenleistung macht etwas möglich, das wir damals als science fiction abtaten.

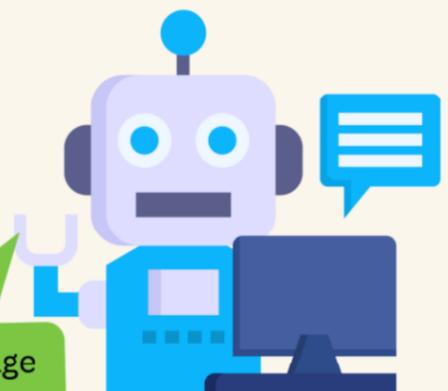
Tatsächlich sehe ich mit großer Freude dabei zu, wie diese simulierte Intelligenz mir Arbeit abnimmt beim Verfassen von Texten oder sogar beim Schreiben von Programmroutinen – die gleiche Freude übrigens, sie beim Schreiben komplexer Programme scheitern zu sehen. Vielleicht, weil ich mir dann weismache, dass sie keine Bedrohung für ihre Schöpfer ist und uns am Ende doch nicht zu ersetzen droht. Genau hier liegen wohl die Angst und der Ruf nach Reglementierung begründet: die Angst davor, kontrolliert, manipuliert und sogar ersetzt zu werden. Interessant finde ich dabei allerdings, wie schnell sich die Aufmerksamkeit der Masse von Datenkraken wie Google, Facebook, Instagram, Tiktok etc. auf die als neue Bedrohung empfundene, so genannte KI verschiebt, nachdem eben diese Masse dort ihre intimsten Details bereits ohne Bedenken veröffentlicht hat und dies weiter tut.

Am Ende wird auch diese Technologie Segen und Fluch zugleich sein, und nur Bildung wird den Menschen zu einer – sicher veränderten – Form der Selbstbestimmung befähigen. Technologie ist aus meiner Perspektive nur dann gefährlich, wenn eine Gesellschaft selbst nicht mehr funktioniert, sobald sie nämlich nicht mehr zur Demokratie und zum Aushandeln ihrer Werte fähig sein sollte. Das ist vor allem auch eine Aufgabe für Eure Generation, wie ihr diese Zukunft gestalten wollt.



Ist Technologie eigentlich gefährlich für mich?

Ich kann diese Frage leider nicht beantworten. Ich schlage dir vor, einen Menschen zu fragen.



Unter

I'm paralyzed.

Do I have to scream it in your faces until you are willing to see?

That I am NOT glass, iron or steel?

All these scars that don't heal even though I constantly try to fight for it, the fact that I don't merely shatter and can be pieced and glued back together.

No. When I break it is forever, every crack carves deep, it bleeds and stays burned in the skin of my soul.

What do I have to do for you to finally get my pain or are my hopes just hopelessly in vain?

When will you understand that I can't move my limbs? After everything, I'm incapable of fighting, tired and weak but my brain is still running, strategizing to finally see white in the stead of red.

God, how much I wish we lived in a world where one experiences the emotion they caused another to feel. I'd put you through so much pain without enjoying even a second of it. That is the difference between you and me.

Because I KNOW what YOU are decidedly blinded by, I FELT what YOU seem to constantly deny and I UNDERSTAND what is beyond YOUR brain's capacity.

What is it, you might ask, what is it that you are missing?

Well, it's the simple fact that feelings are real and they have the power to paralyse even the strongest of you. Just how they did to me.

Alix in Horrorland

Menschen

Lass uns Freunde sein

Mögen uns über Social Media

Instagram, Snapchat, Whatsapp

Kennen keinen davon

Im richtigen Leben

Aber sagen unsere Freundschaft hält ewig

Schicken uns Memes und Tiktoks hin und her

Von Dingen, von denen wir träumen wollen

Anstatt unsere sieben Sachen zu packen

Und es wirklich zu machen

Ein „Ich bin für dich da“

Zu jeder Tageszeit

Sag ich dir durchs Handy

Weil ich um dich zu sehen

Gerade keine Zeit einräumen kann

Und wenn wir uns

Dann endlich wiedersehen

Schaust du nur an mir vorbei

Wissen nicht mehr was es heißt

Miteinander befreundet zu sein

Lass uns nochmal von vorne anfangen

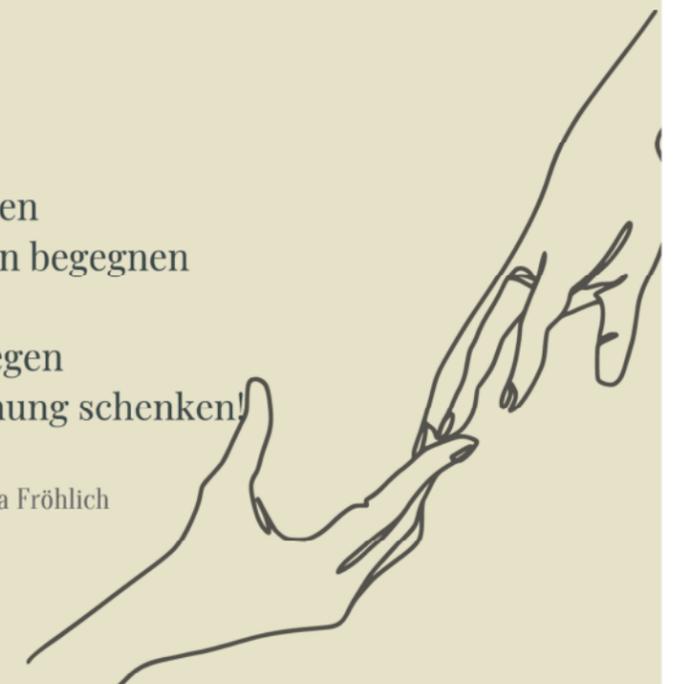
Lass uns nochmal mit einem Lächeln begegnen

Und uns in die Arme fallen

Lasst uns nochmal das Handy weglegen

Und unseren Freunden eine Umarmung schenken!

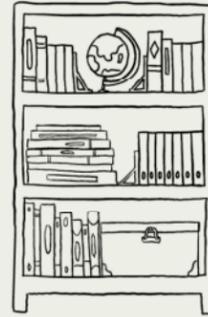
Alida Fröhlich



Wenn ich meine Augen schließe:
 da ist ein Saal gefüllt mit schwarz und einer Welt, die ich mir baue.
 Durch das Meer der Dunkelheit fließt in der Stille die Zuflucht, aus
 dem, was sich mein Leben nennt.
 Meine Gedanken kreisen und fliegen umher, die Realität ist nur
 eine Erinnerung umschlungen von Nebel.
 Bilder reihen sich aneinander:
 Und da bin ich. Ich beobachte mich aus der Oberen Ecke des Raumes und doch
 schaue ich mit
 meinen Augen auf meine Umgebung.
 Ich stehe in Mitten einer Szene meiner Fantasie.
 Es türmen sich Emotionen, doch ganz oben dran nur eine: Heimat.
 Ich verliere mich und niemand achtet auf mich.
 Wie schön kann das Leben nur sein.
 Ich bewege mich, schließe meine Augen, lasse mich fallen und gleite durch das
 strahlende Meer, das sich in mir erstreckt.
 Ich öffne meine Augen:
 Da ist ein Saal, einer mit Periodensystem, Pult und Tafel.
 Um mich herum sind Menschen, Menschen die urteilen.
 Ich fühle mich beengt und eingesperrt, und so verkrieche ich mich in
 meinem Innern, spüre wie sich mehr und mehr in mir ansammelt, mehr
 von diesem bestimmten Gespenst, Monster, Gefühl oder Vertrautem?
 Es kommt in mir hoch, setzt sich in meiner Kehle fest.
 Es geht nicht weg. Wie ein hartnäckiger Tumor wächst es.
 Es wächst und versteckt sich dann.
 Schon denke ich, es sei weitergezogen.
 Irgendwo in eine andere unschuldige Seele, doch genau in diesem Moment,
 im Saal mit Tafel und Periodensystem, da kommt es zurück. Genauso stark,
 wie es mich verlassen hat.
 Ich falle.

Ich schaue in den Spiegel und sehe ein Gesicht. Braune Augen mit kleinen gelben
 Punkten und
 Sommersprossen. Eine unschöne Narbe über dem rechten Auge, mit der ich mich
 aber über die
 Jahre angefreundet habe. Braune Haare, die in alle Richtungen abstehen.
 Meine Gedanken schweiften. Ich denke über mich nach, über mein Verhalten und
 meine
 Persönlichkeit. Ich erinnere mich zurück, an Tage wo ich Sachen sagte, für die ich
 mich heute
 schäme, die ich aber nicht mehr zurücknehmen kann.
 Und so verweilen sie in der Vergangenheit und suchen mich nur ab und an in
 meinen Gedanken
 heim. Mit diesen Aussagen, egal ob dumm oder intelligent, ob auf den Punkt
 getroffen oder
 abschweifend, mit diesen Aussagen verbinden andere das Gesicht im Spiegel.
 Mein Gesicht.
 Ich sehe sie getrennt. Mein Aussehen sagt nichts über meinen Intellekt aus und
 meine Gedanken
 nichts über mein Gesicht. Doch andere sehen es als eins. Mir wird bange. Ich
 erkenne die Person im Spiegel, aber sie ist nicht ich.
 Ich, das ist mein Kopf, mein Verstand, mein Intellekt, meine Dummheit...meine
 Gedanken. Ich habe
 kein Aussehen oder Gesicht. Meine Seele spaltet sich von meinem Körper ab. Ich
 reihe warme
 Wörter aneinander und so entstehen Sätze voll mit mir, mit meiner eigenen
 Persönlichkeit in meiner
 eigenen Welt. Doch dieses Gefühl von Heimat windet sich sobald der Mund im
 Spiegel diese Sätze
 ausspricht. Meine Sätze! Ich sehe, wie er sich bewegt aber Ich und mein Körper, wir
 sind
 verschieden, doch trotzdem arbeiten wir zusammen. Verwirrend, was die Natur da
 geschaffen hat.
 Und so verkrieche ich mich wieder in mir selbst, damit ich nicht falle.

readme

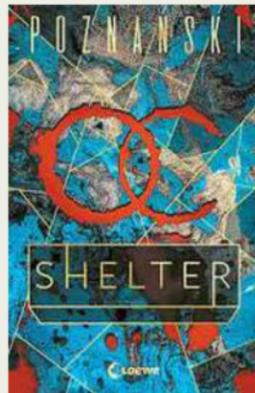


Dear Evan Hansen (Val Emmich): Freundschaft, Selbstfindung, Mental Health



Dear Evan Hansen war ursprünglich ein Musical und wurde mittlerweile auch als Film adaptiert. Es erzählt die Geschichte des Teenagers Evan, der neben dem High-School-Leben mit psychischen Problemen zu kämpfen hat. Es geht um die Auswirkungen, die psychische Krankheiten auf den Alltag haben, und wie man es schaffen kann, damit umzugehen.

Shelter (Ursula Poznanski): Internet, Verschwörungstheorien, Freundschaft

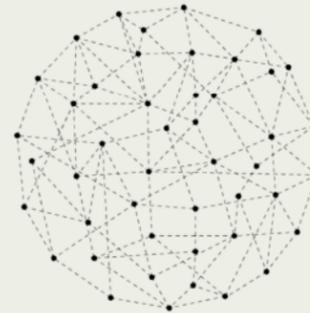


Shelter zeigt auf spannende Art und Weise, wie besonders die sozialen Medien dabei helfen können, Verschwörungstheorien zu verbreiten. Was als betrunkenen Scherz angefangen hat, artet bald zu einem Phänomen unkontrollierbarer Größe aus und bringt diejenigen, die darin verwickelt sind, sogar in Lebensgefahr.

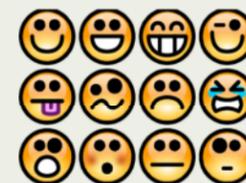


Movies

Black Mirror ist eine britische Dystopie-Serie. Die in sich abgeschlossenen Folgen zeigen die Gefahren auf, die die immer schneller voranschreitenden Technologien mit sich bringen können.



In **The Circle** geht es um eine dystopische Zukunft, in der die Menschen komplett überwacht werden. Ein medialer Großkonzern hat Zugang zu sämtlichen personenbezogenen Daten und kann somit in das Privatleben eingreifen - auch auf Ebene zwischenmenschlicher Beziehungen.



Alles steht Kopf ist ein Animationsfilm, der auf kindgerechte, humorvolle Art die Entstehung von Emotionen im Kopf thematisiert. Die Geschichte begleitet die junge Riley während einer schwierigen Lebensphase und wie ihr die Emotionen dabei helfen, sich zurechtzufinden.



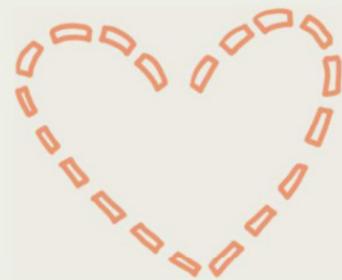
Liebe Schülerinnen, bitte bedenkt, dass diese Filme und Bücher mitunter sehr sensible Themen behandeln, die es mit Vorsicht zu genießen gilt. Wenn ihr euch nicht sicher seid, ob ein Film für euch geeignet ist, dann schaut ihn mit einer vertrauten Person an. Hört auf euch selbst und passt auf euch auf! :)

Nummer gegen Kummer: 116111

Playlist:

Fat Funny Friend (Maddie Zahm)
Try (Colbie Caillat)
OK (Anxiety Anthem) (Mabel)
You Are Enough (Sleeping at last)
Keiner (Madsen)
Are You Satisfied (MARINA)
NO (Meghan Trainor)
Sat On the Floor (Caleb Hyles, Illymation)

weitere Songs findest du auf unserer Playlist:



Ihr Lieben,
vielen Dank, dass wir unsere Werke mit euch teilen durften! Wir hoffen, euch auch in unserer nächsten Ausgabe wieder begrüßen zu dürfen. Wir freuen uns immer über Anregungen und Ideen; ihr könnt uns über die folgende Mail-Adresse erreichen:
madam.m-marienschule@gmx.de
Bis zum nächsten Mal und habt noch einen schönen Tag!

Euer Madam M-Team :)

Impressum

Redaktion

Hannah Roitzsch
Lumea Gleis

Madam M-Team

Aisha Al Hares
Rose Akakpovi
Lena Mihm
Victoria Stein
Charlotte Helfrich
Alida Fröhlich
Elisabeth Schneege

Gäste

Fee Schabel
Peter Bach
Michael Kusch

Design

Hannah Roitzsch
Lumea Gleis