

April 2021



# GyRoLife

- Die Schülerzeitung am Gymnasium Rodenkirchen -

**Aktuelles**

**Infos**

**Meinungen**



M  
E  
N  
T  
A  
L  
H  
E  
A  
L  
T  
H

**Im Fokus:**

**~ Social Media und Mental Health~**



**Was ist los an unserer Schule? GyRoLife gibt Hintergrundinfos zu ausgewählten schulischen Angeboten und Terminen aus Schülersicht – und dieses Mal im Fokus: Mental Health und Social Media.**

In dieser Ausgabe dreht sich alles um das Thema **Mental Health**. Zum einen in Verbindung zur Coronazeit aber ich in Bezug auf **Social Media**. Wie verändern und prägen uns die sozialen Medien? Welche Facetten gibt es in der Welt der sozialen Medien und wie wirken sie sich auf uns und unser Verhalten aus?

Mit diesen Fragestellungen und vielen mehr wollen wir uns in dieser Ausgabe befassen.

Außerdem blicken wir auf die **aktuelle Schulpolitik** und die Frage nach dem **Distanzunterricht**. Passend zum Fokus beschäftigt sich die Ausgabe zudem mit der Definition von Mental Health, den Angeboten an unserer Schule, falls es euch nicht gut geht und dem Zusammenhang mit den sozialen Medien. So zum Beispiel mit Artikeln zu der Netflix-Dokumentation „das Dilemma mit den Sozialen Medien“, den Gefahren von sozialen Medien, beispielsweise mit dem Thema der Influencer und vielem mehr. Dazu haben wir Lehrer unserer Schule nach ihrer Meinung gefragt. Außerdem gibt es auch diese Ausgabe wieder ein Quiz und zum ersten Mal auch einen Comic.

Durch das Coronavirus mussten auch in diesem Quartal einige Termine verschoben oder abgesagt werden. So mussten zudem zahlreiche Elternabende über Teams stattfinden und die DELF-Prüfung musste auch dieses Mal aufgehoben werden.

Darüber hinaus hat sich unsere Schule für die **Spardaspendenwahl** beworben um unter dem Motto „Gemeinsam digital wachsen und fördern“ eine von 200 Schulen zu sein, die sich über einen Gewinn von insgesamt 400.000 Euro freuen kann. Der Sieg würde es unserer Schule ermöglichen werbefreie aber dafür kostenpflichtige Apps auf den Schüler-Ipads zu installieren, damit der Unterricht nicht durch Werbung gestört wird. Bis zum 20. Mai kann auf unserer Schulhomepage abgestimmt werden. Jede Stimme zählt!

**Leni Kirchhoff, EF**

## **Die Frage, die wir uns alle schon ewig stellen...**

**382 Tage, 2 Stunden, 20 Minuten und 0 Friseurtermine seit unsere Schulen geschlossen wurden. Na ja, vielleicht übertreib ich es auch... Zwischendurch gab es ja durchaus ein paar Tage, an denen wir tatsächlich Jeans angezogen haben und so getan haben, als „wäre Schule!“.**

**Ob Wechselunterricht, Maskenpflicht, Coronaschnelltests, Abstandsregeln und Lüften bis zum Kältetod- wir haben es alles schon erlebt. Schimpfende, gelangweilte, strebsame, genervte, deprimierte MitschülerInnen oder auch die, die es schaffen alles mit Humor zu betrachten- irgendwie war alles dabei!**

**Die Infektionszahlen steigen und so langsam ist nicht mehr klar, ob die Nachrichten überhaupt noch geschaut werden wollen?! Irgendwie doch zu deprimierend... und überhaupt: habe ich in den letzten Monaten nicht immer wieder so meine Artikel eingeleitet?! Liest das noch einer? Dauerschleife?!**

**Die einen feiern die neuen Maßnahmen, die anderen verstehen die Welt nicht mehr. Es ist ein Kampf. Kopf gegen Herz. Hör ich hin? Bin ich damit einverstanden? Will ich hier mit machen oder mich wehren?**

**Ich kenne eine Menge Menschen, die in den letzten Wochen "krank" waren; noch mehr, die die letzten Wochen unglaublich unnötig fanden und ein paar, die durchdrehen- keine Lust mehr haben. No way out?! Suche Exit...**

**Versuchen wir weiterhin dem Ganzes was Gutes abzugewinnen und betrachten doch mal die letzten Wochen in der Schule. Wie lief der Distanzunterricht? Was spricht für und was gegen Schulöffnungen? Was könnte in der Schule noch besser laufen?**

Laut der Studie des Ifo-Instituts für Bildungsökonomie lernen wir Schüler und Schülerinnen weniger während des Distanzlernens. Die Gesamtzeit des Lernens pro Tag wurde vor und während der Coronazeit verglichen. Durchschnittlich soll diese von ursprünglich siebeneinhalb Stunden auf dreieinhalb zurückgegangen sein.

Auch wenn ich glaube, dass das von Stufe zu Stufe variiert, habe ich deutlich mehr machen müssen als vor der Coronazeit: Neben Videokonferenzen nach Stundenplan, sollten plötzlich Präsentationen jeglicher Art abgegeben und Aufgaben verschriftlicht werden, die früher häufig mündlich vorgetragen werden konnten, Vokabeln statt im 50ziger Pack im 100ter Pack gelernt und „nebenbei“ alles wiederholt werden, damit es auch sitzt.

Oder noch konkreter: Bio: Handout Grundlagen Proteine und Enzyme ; Päda: Fallbeispiel Analyse Konditionierung ; Englisch: Szenenanalyse ; Sowi: Redeanalyse ; Musik: Komponiere ein Leitmotiv ;

Uufff - da fällt es manchmal schwer, noch Freizeit zu finden.

Es ist sicher hart, das richtige Pensum an Aufgaben für die Schüler und Schülerinnen zu finden! Dazu kommt, dass jeder von uns unterschiedlich arbeitet, aber deswegen meine Bitte: etwas Weniger wäre Mehr - selbst Sherlock wäre gerade überfordert und der hat noch Watson...

Ach und noch was: ein wenig mehr Feedback wäre auch toll. Wahrscheinlich geht es da den Lehrern und Lehrerinnen so wie uns Schülern: plötzlich müssen Dinge verschriftlicht werden,

bei denen man früher im Unterricht mal ein paar nette Worte an uns richten konnte- aber ehrlich, es ist schon frustrierend, wenn man an einem Text 90 Minuten sitzt und es kommt nur ein „Prima“ oder auch gerne gesehen „ :)“ . Da gilt definitiv Mehr ist mehr als weniger.

Aber zurück zu den offiziellen Nachteilen des Distanzunterrichts: Studien und Erhebungen aus der Zeit des ersten Lockdowns im vergangenen Frühjahr zeigen wie unterschiedlich Kinder aus bildungsfernen Familien und Akademikerfamilien mit der Situation umgehen. Corona verstärkt die soziale Ungleichheit an Schulen!

Das Problem beginnt beim Zugang zu einem ruhigen Arbeitsplatz, geht weiter über den Zugriff auf ein Endgerät und endet bei der Unterstützung durch Eltern.

Ausserdem spielt natürlich die mentale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler eine wichtige Rolle. Den Einen geht es super, die Anderen kämpfen nicht nur mit den normalen Problemen eines Teenagers, sondern machen sich auch existentielle oder gesundheitliche Sorgen.

Auch hier hilft definitiv der Kontakt zu Mitschülern und Mitschülerinnen während der Videokonferenzen, jedoch ist es eher kontraproduktiv, die Kinder volle 8 Stunden mit Videokonferenzen einzuspannen. Es gibt gerade viel zu verdauen und wie der Begriff schon andeutet, bedarf es dafür Zeit....man muss die Dinge nicht nur schlucken, bestenfalls kann man sie irgendwann annehmen. Dafür brauch es aber auch Zeit, um mit seinen Freunden unabhängig von der Schule zu sprechen.

Demgegenüber scheint Hybrid-Unterricht also einige Vorteile zu haben. Schülerinnen und Schüler sehen ihre Freunde wieder und das Lernpensum gleicht allmählich „ der Norm“. Jedoch geht hier Struktur verloren: während an einem Tag „normal“ Schule ist, wird den Schülern und Schülerinnen am nächsten Tag eigene Lernorganisation abverlangt. Zudem haben die Lehrer und Lehrerinnen nochmals mehr zu tun. Statt 6 Kurse, plötzlich 12 zu unterrichten und dabei den gleichen Stoff durchzuarbeiten, stelle ich mir nicht unbedingt lustig vor.

Ein weiteres Problem gab und gibt es natürlich bei den Abschlussklassen. Sie sind die einzigen, die die Schule in den letzten Wochen in voller Präsenz besucht haben. Sicher sollte dies der Vermittlung von Unterrichtsinhalten dienen- hier stellt sich die Frage, ob dabei der Gesundheitsschutz nicht zu kurz kommt. Die jetzige Q2 hat ohnehin die PoPo-Karte gezogen: kaum Mottowoche und kein Abi-Gag zu ermöglichen - nach all den schweren, letzten Monaten, finde ich das sehr fraglich und ehrlich gesagt, auch nicht wirklich emphatisch. Hätte man mit den Schülerinnen und Schülern keinen Kompromiss finden können?

Alles in Allem sind wir uns, glaube ich, einig, dass all das langsam zu einem Ende kommen könnte, oder? Wir sind alle müde und wir suchen alle nach den richtigen Lösungen. Ich habe sogar den Eindruck, dass fast alle noch motiviert sind und für die Sache kämpfen. Viele Lehrer und Lehrerinnen unterstützen uns und bemühen sich, uns aufzubauen. Dafür ein fettes Dankeschön!

Wir sind nicht allein und doch fühlen wir uns manchmal so! Also was hilft gegen's Alleine sein? Also ich meine neben Netflix und Schokolade? Ich weiss es!

Wir müssen mehr reden, mehr im Gespräch bleiben.

Abgemacht?

**Sienna Schreiner, EF**

## Was hilft bei Traurigkeit, Einsamkeit oder psychischen Problemen?

Jeder kennt es mal, wenn man sich so fühlt, als sei man an seinem absoluten Tiefpunkt angekommen. Deswegen sind hier ein paar Tipps, um dagegen anzukämpfen.

### Sich professionelle Hilfe suchen

Natürlich ist es erst einmal schwer zuzugeben, dass man Hilfe braucht. Aber wenn man es dann tut und sich professionelle Hilfe sucht, wird es einem auch wieder besser gehen und man tut etwas, um gegen seine Probleme zu kämpfen. Auch können Fachleute besser helfen als alle anderen, da sie sich am besten mit den jeweiligen Problemen auskennen. Die Tipps sind nicht für eine langfristige Bekämpfung seiner Probleme, sondern man sollte sich immer professionelle Hilfe suchen, spätestens, wenn man merkt, dass man aus dem Tiefpunkt nicht mehr herauskommt und sich dieser über eine längere Zeit oder mehrere Tage hinweg streckt.

### In Kontakt bleiben

Bleibe immer mit deinen Freunden und deiner Familie in Kontakt. Wenn du dich mit ihnen unterhältst (in diesen Zeiten natürlich am besten digital oder mit Abstand und Maske 😊), kannst du dich entweder ablenken oder mit ihnen über deine Probleme reden. Sie können dir bestimmt und gerne helfen, und sei es nur durch aufbauende Worte. Es ist sehr wichtig, dass du deine sozialen Kontakte pflegst, denn deine Freunde und deine Familie sind immer für dich da und sie können dir helfen.

### Dich ablenken

Auch kannst du versuchen, dich abzulenken. Sei es, indem du einem Hobby nachgehst, einen Ausflug machst oder dich mit Freunden triffst (natürlich mit den geltenden Vorsichtsmaßnahmen). Dann hast du etwas zu tun und lenkst dich ab. Während du Spaß hast, fällt es dir dann bestimmt auch einfacher, deine Sorgen für einige Zeit zu vergessen.

### Zeit für DICH

Zeit für dich selbst ist auch wichtig. Mache dein Handy aus und genieße mal einen ganzen Tag oder Abend nur für dich selbst. Gucke einen Film, mache dir dein Lieblingsessen oder tue einfach das, was dich selbst glücklich und dir Spaß macht. So kannst du einmal komplett runterfahren und den ganzen Stress und die ganzen negativen Gedanken vergessen.

### Sport

Auch wenn es manchmal schwer ist sich aufzuraffen und für ein bisschen Aktivität zu motivieren, hilft es. Wissenschaftlich ist aber bestätigt, dass Sport bei Verstimmungen und Depressionen hilft. Einerseits wird Serotonin, ein Glückshormon, ausgeschüttet, sodass man sich nach dem Sport glücklich und zufrieden fühlt. Auch steigt die Produktion von Noradrenalin, das hilft, Depressionen zu bekämpfen, da vermutet wird, dass Depressionen zum Teil auf den Mangel an Noradrenalin zurückgehen. Also spricht nichts gegen ein bisschen Sport! Wenn du willst, kannst du dich auch mit Freunden bewegen, denn dann verbringst du Zeit mit ihnen, was noch einmal hilft, die Laune zu heben.

**Anlaufstellen**

Alle der Anlaufstellen sind kostenlos:

**Telefonseelsorge:** 0800 1110 111 (rund um die Uhr)

**Kinder - und Jugendtelefon:** 116 111

Mo – Sa: 14 – 20 Uhr

**Info-Telefon Depression:** 0800 33 44 533

**Mo, Di, Do: 13 – 17 Uhr**

**Mi, Fr: 8:30 – 12:30 Uhr**

**Muslimisches SeelsorgeTelefon** (steht allen zur Verfügung) : 030 443 509 821 (rund um die Uhr)

**Darya Shalamzari, EF**

## Das Beratungsteam unserer Schule

**Dir geht es nicht gut, aber du traust dich nicht mit deinen Eltern oder Bekannten darüber zu sprechen? Das Beratungsteam unserer Schule kann dir helfen!**

**An diese Personen kannst du dich wenden**

Mit dem Beratungsteam an unserer Schule kannst du über deine Probleme und Sorgen sprechen, ohne Angst zu haben, dass deine Eltern oder Klassenlehrer etwas davon erfahren, wenn du dies nicht möchtest. Das Beratungsteam besteht aus vier Lehrerinnen: Frau Beck, Frau Hartenauer, Frau Fuest und Frau Weinspach. Außerdem ist die Schulsozialarbeiterin namens Frau Tsoga für dich da, wenn du nicht mit einem Lehrer sprechen möchtest.

**An diesen Terminen kannst du dich an die Beratungslehrer wenden**

Du kannst dich immer in der ersten und zweiten Pause an die vier Lehrerinnen Frau Beck, Frau Hartenauer, Frau Fuest und Frau Weinspach wenden. Mittwochs ist Frau Tsoga von 9-17 Uhr ansprechbar. Zusätzliche Sprechstunden wären montags in der ungeraden Kalenderwoche in der vierten Stunde mit Frau Hartenauer, montags in der geraden Kalenderwoche in der sechsten Stunde Frau Weinspach und dienstags in jeder Woche in der fünften Stunde mit Frau Beck und Frau Fuest. Donnerstagnachmittag ist Frau Tsoga in der OGS im Gebäude der Hauptschule ebenfalls ansprechbar.

Im Normalfall findest du die Lehrerinnen und Frau Tsoga im Raum E 102 (gegenüber vom SLZ).

**So funktioniert das Gespräch**

Die Lehrerinnen und Frau Tsoga reden mit dir über deine Probleme und Sorgen. Natürlich musst du auch nur das sagen, was du sagen möchtest. Außerdem überlegen sich die Leute vom Beratungsteam mit dir gemeinsam eine Lösung, die dir vielleicht bei deinem Problem helfen könnte.

**Unter diesen E-Mail-Adressen kannst du die Lehrerinnen ebenfalls erreichen**

Du kannst das Beratungsteam auch jeder Zeit unter diesen Adressen per E-Mail erreichen:

Frau Beck: [Beck@gymnasium-rodenkirchen.de](mailto:Beck@gymnasium-rodenkirchen.de)

Frau Hartenauer: [Hartenauer@gymnasium-rodenkirchen.de](mailto:Hartenauer@gymnasium-rodenkirchen.de)

Frau Fuest: [Fuest@gymnasium-rodenkirchen.de](mailto:Fuest@gymnasium-rodenkirchen.de)

Frau Weinspach: [Weinspach@gymnasium-rodenkirchen.de](mailto:Weinspach@gymnasium-rodenkirchen.de)

Frau Tsoga: [Amersoula.tsoga@stadt-koeln.de](mailto:Amersoula.tsoga@stadt-koeln.de)

**Johanna Nölling, 6c**

## Soziale Medien und unsere Psyche

**Instagram, Snapchat, TikTok und Co.- all diese sozialen Netzwerke sind vor allem für uns Jugendliche Teil unseres Alltags und schon längst Normalität. Doch wirkt sich der steigende Gebrauch der sozialen Medien und die Dauerbetrachtung des Lebens anderer Menschen auf unsere mentale Gesundheit aus?**

### Negative Auswirkungen

Durch die Nutzung von sozialen Medien sehen wir meist schöne, glückliche Menschen, die uns ihr „perfektes Leben“ präsentieren. Dies kann jedoch besonders schwierig für Menschen sein, die eine schwierige oder depressive Phase durchleben und sich kontraproduktiv auswirken. Es verstärkt sich das Gefühl alle seien glücklich, haben Spaß und es läuft alles perfekt nur bei einem selber nicht. Doch man muss sich dabei vor Augen führen, dass vor allem in der Welt der Influencer vieles nicht der Realität entspricht, was unrealistische Erwartungen an das eigene Leben fördert. Dies wirkt sich wiederum auf das eigene Selbstbewusstsein aus. Forscher fanden heraus, dass die Nutzung sozialer Medien von mehr als zwei Stunden täglich die psychische Belastung erhöht.

Außerdem sagen Psychotherapeuten, dass Kontakte auf Social Media niemals echte Begegnungen ersetzen können und so ist ein gesundes soziales Leben außerhalb des Internets wichtig ist, um die nötige Distanz zu schaffen, was jedoch vor allem in der aktuellen Coronazeit problematisch ist.

Ein weiterer Aspekt ist, dass durch den sozialen Vergleich das Körperbild verzerrt werden kann. Durch den ständigen Vergleich mit dem Leben anderer entstehen vermehrt Selbstzweifel und Unsicherheiten, besonders was den eigenen Körper angeht.

Zudem lässt die Anonymität im Internet die Hemmschwellen sinken und es werden schneller beispielsweise verletzend oder beleidigende Kommentare geschrieben.

### Positive Auswirkungen

Doch es gibt auch positive Auswirkungen auf die Psyche. So bieten die sozialen Medien Raum für Inspiration und eine Chance sich mit anderen Menschen, die ähnliche Probleme überwunden haben auszutauschen. Der Kontakt zu anderen Menschen kann so vor allem in der aktuellen Zeit besser aufrechterhalten werden. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass man seine Individualität besser finden und ausdrücken kann.

Zusammenfassend haben soziale Medien sowohl positive, als auch negative Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit. Die sozialen Medien sind bereits ein fester Teil unseres Lebens und es ist wichtig zu lernen mit ihnen umzugehen. Es ist zu betonen, sich dabei nicht zu sehr von der Social-Media-Welt und den anderen Nutzern beeinflussen zu lassen und keine unrealistischen Ansprüche an sich selber zu stellen.

Leni Kirchhoff, EF



## „Das Dilemma mit den sozialen Medien“ Eine Netflix Dokumentation



Menschen sind soziale Wesen, die danach streben, mit anderen verbunden zu sein. Soziale Isolation ist die Höchststrafe für uns Menschen. Und gerade, wenn man im realen sozialen Umfeld das Gefühl hat, nicht beachtet zu werden, können Soziale Netzwerke umso interessanter werden. Irgendwer ist immer online, liked oder kommentiert eigene Beiträge oder postet irgendetwas, was man selbst kommentieren kann. Selbst wenn das reale Leben manchmal langweilig ist, in Sozialen Netzwerken ist immer etwas los. ...Doch genau dies ist es, was die Sozialen Netzwerk so unglaublich gefährlich gemacht. Alles baut auf intelligenten Algorithmen auf. Diese wurden so konstruiert, dass sie vorhersagen können, was du als Person als nächstes auf deinem Endgerät machst. Es bietet dir daraufhin vielseitige Möglichkeiten an, dich unendlich lange zu unterhalten. Entscheiden musst jedoch du. Du klickst auf das, was du sehen willst und der Algorithmus passt darauf hin Alles andere an. Du bist gerade total fasziniert von Katzenvideos? Dein Handy bietet dir daraufhin zahlreiche Videos von Katzen an. Veganes Essen ist gerade total im Trend? Dein Handy zeigt dir lauter vegane Rezepte zum Ausprobieren aus. Es ist kein Zufall! War es nie und wird es nie sein.

Dieses sogenannte Data Mining, ist eins von zahlreichen Themen, welche die Netflix Dokumentation „Das Dilemma mit den sozialen Medien“ von Jeff Orlowski intensiv behandelt und thematisiert. Darunter umfasst es auch, wie das Produktdesign das Suchtpotential erhöht, welche Auswirkungen die sozialen Medien auf die psychische Gesundheit haben, auch mit besonderem Blick auf die steigenden Selbstmordraten bei Teenagern, sowie die Rolle von sozialen Medien bei der Verbreitung von Verschwörungstheorien. Ummauert wird dies mit lauter Interview von verschiedenen US-amerikanischen Persönlichkeiten aus dem Umfeld der großen Social-Media-Firmen, darunter damalige Mitarbeiter von Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat und Google.

Wie schlimm die sozialen Netzwerke für unsere Gesundheit jedoch wirklich sind und wie und was unsere Handys eigentlich alles wissen wird im Folgenden mit Hilfe der Dokumentation näher erläutert.



### **Die sozialen Medien als künstliches Glückempfinden**

Wie bereits angeführt, sind wir Menschen soziale Wesen. Schon in der Steinzeit war es einfacher, in der Gruppe zu überleben, an Ressourcen zu kommen und sich fortzupflanzen. Mit Hilfe sozialer Medien können wir heute zu jeder Zeit, an jedem Ort mit Menschen von der ganzen Welt interagieren und kommunizieren. Wir können Videos aus den verschiedensten Ländern sehen, Bilder aus den verschiedensten Orten liken und Storys aus den verschiedensten Intentionen kommentieren. Es gibt sogar schon die ersten Live Streams aus dem All.

Noch nie war es so einfach, doch so schnell gefährlich, im Internet wie jetzt. Als online Nutzer kann man sich nach eigenen Prinzipien eine regelrechte virtuelle Welt aufbauen, tatsächlich Glück und Freude empfinden. Doch wie geht das?

Dar Meshi, Neurowissenschaftler an der Universität Michigan State untersuchte an der Freien Universität Berlin zum ersten Mal weltweit Menschen, die Social Media benutzen, mit einem MRT. Der Gehirnschanner zeigte, welche Gehirnregionen beim Posten, Liken und Geliked werden aktiv sind. Blinkt ein Like, blinkt es im Belohnungszentrum, dem sogenannten ventralen Striatum. Das wird sonst bei Essen, Trinken, Sex und Geld aktiv – oder beim Drogenkonsum!

Genau dies ist es daher, was die intelligenten Algorithmen ausnutzen. Laut der Dokumentation basieren diese Algorithmen auf dem sogenannten "Attention Extraction Model", da sie unser Verhalten steuern und uns dazu zu bringen können, immer weiter zu scrollen und mehr zu wollen. Auf diese Weise werden wir Nutzer ständig bestätigt und verbunden, was zu Folge hat, dass jeder Like, jede Antwort, jeder Post, einen Schub an Dopamin bei uns auslöst, ohne dass unsere menschlichen Bedürfnisse überhaupt erfüllt wurden. Das Gefährliche daran ist, heißt es in der Dokumentation, dass so künstlich positive Gefühle erzeugt werden können, um dich immer und immer wieder zurück zu den sozialen Medien bringen. Das perfekte Suchtprinzip entsteht.

### **Der Effekt der sozialen Medien auf Jugendliche**

Ein durchschnittlicher Erwachsener verbringt laut Dokumentation weltweit gesehen täglich zwei Stunden auf Social Media. Bei einem durchschnittlichen amerikanischen Teenager sind es sogar bis zu neun Stunden am Tag. Nach Schätzungen der Forschung sind zudem weltweit beinahe eine halbe Millionen Menschen süchtig nach Social Media! Doch zu welchen Auswirkungen führen dies bei Jugendlichen?

Die Einflüsse von Social Media können in fünf Kategorien geteilt werden: Angstzustände und Depressionen, Schlaf, Körperbild, Cyberbullying und die Angst davor etwas zu verpassen. Laut der Dokumentation ist die komplette Generation, welche schon Handys in der Mittelstufe hatte „ängstlicher, zerbrechlicher und depressiver“. In der Dokumentation untermauerten Studien zeigen auf, dass diese Generationen weit weniger bereit ist, Risiken einzugehen, eine Führerschein zu haben oder romantische Interaktionen zu erleben.

### Zahlen

In den letzten 25 Jahren ist die Zahl der jungen Menschen mit Angstzuständen und Depressionen um 70% gestiegen! Laut dem RSPH-Bericht ist daher bewiesen, dass soziale Medien Depressionen verschlimmern können. Einer der Gründe ist, dass Social Media unrealistische Bilder der Realität auf allen Ebenen darstellt. In verschiedenen sozialen Netzwerken zeigt sich jeder und sein Leben am besten. Jeder kann sich so darstellen, wie er will. Alles dreht sich um Perfektion, die perfekte Figur, die perfekte Location, das perfekte Leben. Dies erhöht daher natürlich den Druck auf junge Menschen. In Anbetracht der Erscheinungswelt des "Foto-Shoppings" werden sie sich aus diesem Grund minderwertig und unangemessen fühlen. Sie entwickeln ein geringeres Selbstwertgefühl und sind der Auffassung in ihrem Leben so viel zu verpassen.

In der RSPH Umfrage wurden knapp 1500 14- bis 24-Jährige nach dem Einfluss von Social Media auf ihre psychische Gesundheit befragt. Die Umfrage bezog sich auf die Social Media Plattformen Facebook, Twitter, Snapchat, YouTube und Instagram. Bezüglich der Auswirkungen auf das Körperbild schneidet die App Instagram und Snapchat am schlechtesten ab. YouTube ist die App, die den Jugendlichen am meisten Schlaf zu rauben scheint. Besonders die Handynutzung unmittelbar vor dem Zubettgehen, wirkt sich negativ auf den Schlaf aus. Wie Studien zeigen, liegt dies u.a. an dem iPhone Licht. Durch das helle Licht wird der Melatonin-Spiegel gesenkt und der Körper stellt sich auf Tageszeit ein, obwohl es längst Schlafenszeit ist. Der Schlafrhythmus wird also verschoben.

Des Weiteren war es noch nie so einfach wie heute, Mitmenschen online zu mobben und dies stets anonym. Streitereien, Machtkämpfe und Hänseleien, wie sie auf jedem Schulhof vorkommen, können zur heutigen Zeit ins Netz verlagert werden. Dort nehmen sie mitunter dramatische Ausmaße an, weil das Publikum größer ist, sowie die technischen Möglichkeiten. Cybermobbing kennt viele Variationen: Belästigungen, Beschimpfungen, das Verbreiten von Gerüchten, das Hacken von Nutzerprofilen, die Androhung von Gewalt. All diese Variationen haben natürlich drastische Folge für die hauptsächlich jüngeren Generationen. NPHC hatte dazu 2018 eine Studie durchgeführt, die zeigte, wie Jugendliche unter 25 Jahren, die Opfer von Cybermobbing waren, doppelt so häufig Selbstmord begingen oder verschiedene Formen von Selbstverletzung verursachten.

### Das Wissen, das unsere Handys über uns verfügen

Die Dokumentation „Das Dilemma mit den sozialen Medien“ verdeutlicht sehr gut, wie viele Daten unsere Handys wirklich über uns haben. Sie zeigt auf, dass unsere Handys, welche wie bereits erwähnt, von Algorithmen gesteuert werden, immer und immer präziser werden, desto mehr Zeit wir auf unseren Endgeräten verbringen. Ein Handy weiß nicht nur jegliche Allgmeindaten, wie man heißt, wie alt man ist und wo man wohnt. Sondern ein Handy kann sagen, ob man extravertiert oder introvertiert ist. Welche Vorlieben man hat. Welche Hobbys einem gefallen. Welche sexuelle Orientierung man perforiertet. Schaut man sich gerade Bilder vom Ex an, weiß er auch, dass ihr euch gerade in einer Trennung und schwierigen Zeit befindet. Es weiß auf wen man steht. Wo man gerne einkauft. Was man gerne trägt.

Selbst die Zeit, die man auf jedem Video und Bild verbringt, wird dokumentiert, um daraus zu schließen, was dir gefällt und was man dir nun öfter zeigen kann.

...Alles, wirklich Alles wird getrackt, gefiltertert und gespeichert!

Die Dokumentation verdeutlicht zudem intensiv wie diese Algorithmen jegliche Möglichkeiten nutzen, um dich wieder online zu bringen. Sie berechnen deine Durchschnittszeit und versuchen dann, wenn zu diese zum Ende kommt, zu verlängern. Das erfolgt indem sie dir zum Beispiel noch eine Nachricht schicken, dir Bescheid geben, dass ein Freund von dir gerade online ist, ein Influencer gerade live ist usw.

Wer kennt es denn nicht? „Siehe dir den neuen Beitrag von @mustermann\_max an bevor es zu spät ist!“, „Das könnte dir auch gefallen...“ oder „Lust auf noch eine Runde? Deine Herzen sind wieder neu aufgefüllt!“.

...Es ist erschreckend, desto mehr man sich mit der Kontrolle und dessen Wissen unsere Endgeräte beschäftigt. Diese glänzenden elektronischen Geräte haben mehr Schattenseiten, als einem bewusst sein mag.

### **Die Kontrolle über soziale Medien behalten**

“Vergessen Sie nicht, dass Sie selbst die Kontrolle darüber haben, wie und wie lange Sie soziale Medien nutzen, was Sie sich ansehen und womit Sie interagieren“, so Craddock in der Dokumentation. Es gäbe laut ihm Strategien, mit denen wir unsere psychische Gesundheit schützen können: Wir können unsere Medienkompetenz erweitern, uns bewusster machen, wie wir soziale Medien nutzen und wie sie funktionieren. Und wir können dafür sorgen, dass in unserem Feed positive Inhalte gezeigt werden. “Wenn Ihnen bewusst ist, dass jeder von uns eine Social-Media-Version präsentiert bekommt [...] können Sie diesen Algorithmen auch bewusst entgegenwirken, indem Sie gezielt andere Nachrichtenquellen aufrufen und Personen und Brands folgen, denen sie normalerweise nicht folgen würden“, erklärt Goldstaub. “Sie haben weitaus mehr Macht über die Algorithmen als sie denken. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Blase definieren.”

**Johanna Rind, EF**



## Wie gefährlich ist Social Media?

**Social Media begleitet die meisten Menschen andauernd durch ihren Alltag und können ja auch durchaus hilfreich sein. Doch was sind eigentlich die Nachteile an den sozialen Medien? Und wie wirken sie sich auf uns und unsere Psyche aus?**

Die allermeisten Apps haben zunächst einen sinnvollen Hintergrund, wie zum Beispiel Instagram, bei dem es anfangs um das Teilen von Fotografie und Kunst ging oder auch Facebook, durch welches man eigentlich den Kontakt zu seinen engsten Freunden und der Familie stärken sollte. Jedoch wird jedem dieser Sozialen Medien immer häufiger ein schlechter Einfluss auf uns Menschen und unser Sozialleben vorgeworfen. So heißt es laut vieler Studien, dass zum Beispiel Instagram durch die unrealistische Selbstdarstellung einzelner Influencer vor allem bei Jugendlichen starke Probleme in der Psyche und in der Selbsteinschätzung auslöst und somit den Wunsch, sich selbst zu ändern und das Streben nach Perfektion unterstützt. Einige Studien belegen ebenfalls, dass Jugendliche, die auf Social Media aktiv sind, anfälliger für Depressionen, Angststörungen und sogar Magersucht sind. Und nicht nur Bilder, sondern auch die Anzahl von Likes und Followern und die Art einzelner Kommentare und Aussagen, zerstören bei vielen Menschen das Gefühl, mit sich und dem eigenen Leben zufrieden zu sein. Social Media vermittelt oftmals ein Bild von Perfektion, das die allerwenigsten erreichen, geschweige denn damit zufrieden sein können. Hinzu kommt, dass unsere Konzentrationsfähigkeit während der letzten Jahre enorm gesunken ist, da wir vor allem durch unsere Smartphones andauernd abgelenkt werden. Außerdem nimmt Social Media oft die Gelegenheit zum Nachdenken, da die meisten, bevor sie sich selbst etwas überlegen oder es sich ausführlich von jemandem erklären lassen, bereits im Internet nachgesehen haben, im schlimmsten Fall auf Plattformen, die Unwahrheiten verbreiten und sich bei der Gelegenheit auch schnell mal auf ganz anderen Apps, die mit der Frage, die sie sich eben noch gestellt haben, überhaupt nichts zu tun haben, wiederfinden. Auch das ist eine Falle für viele Jugendliche, die sie oft vom Lernen ablenkt und die Entwicklung der Fähigkeit, sich Dinge zu überlegen und zu erklären einschränkt.

Letztendlich muss trotz dieser Nachteile und Gefahren nach wie vor jeder selbst entscheiden, ob und in welcher Form er Social Media im Alltag anwenden möchte. Jedoch ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, vor Allem Kindern und Jugendlichen beizubringen, dass Social Media auf keinen Fall ihren Wert bestimmt und wie sie kritisch mit Informationen aus dem Internet umgehen und Fake News erkennen können.

**Nele Bachmann, 9F**

## Influencer

**Influencer, ein Beruf der in den letzten Jahren enorm an Popularität gewann. Doch was ist ein Influencer eigentlich? Wie wird man zu einem Influencer? Und was ist gut beziehungsweise schlecht an diesem Beruf? All das sind Fragen, welche im folgenden Artikel beantwortet werden.**

### Was ist ein Influencer?

Einfach erklärt ist ein Influencer eine Person, die in den sozialen Medien eine gewisse Popularität hat, sodass es eine recht hohe Menge an Menschen gibt, die sich für diese Person interessieren. Damit sie dieses Hobby zu einem Beruf machen können, mit dem sie Geld verdienen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die wohl einfachste Art Geld mit social Media zu verdienen ist es Werbung zu schalten. Dieses Verfahren ist besonders verbreitet bei YouTube und funktioniert im Prinzip so, dass während einem hochgeladenen Video Werbung abgespielt wird, woraufhin der Influencer einen kleinen Anteil an den Werbeerlösen erhält. Eine weitere Strategie Geld zu verdienen, sind sogenannte "Sponsored Posts", bei welchen ein Influencer für ein Produkt wirbt, wofür er von dem jeweiligen Unternehmen bezahlt wird. Solche Marketingkooperationen sind übrigens auch dauerhaft möglich und müssen als Werbung gekennzeichnet werden. Auch das Affiliate-Marketing ist ein einfacher Weg Geld zu verdienen. Hier verlinkt man bestimmte Produkte, kauft eine Person über diesen Link das Produkt, so erhält der Influencer eine kleine Provision. Sind Influencer besonders berühmt, kommt es auch oftmals vor, dass sie ihren eigenen Merch, also eigene Kleidung rausbringen, wodurch sie natürlich auch Geld verdienen. Doch sobald man anfängt Geld durch soziale Medien zu verdienen, muss man ein Gewerbe anmelden und Steuern zahlen.

### Wie wird man zu einem Influencer?

Im Prinzip kann jede Person ein Influencer werden, welche einen Zugang zu sozialen Medien hat und alt genug ist um diese zu nutzen. Dabei ist es ganz egal ob es sich um YouTube, Instagram oder etwas anderes handelt, jede dieser Plattformen bietet die Möglichkeit an Popularität zu gewinnen. Damit man Geld verdienen kann, muss man sich erst einmal eine gewisse Basis aufbauen und Fans durch Themenbezogenen Content überzeugen. Hat man einmal genug Fans, kann man Werbung schalten oder Affiliate-Links setzen. Möchte man jedoch wirklich viel Geld verdienen muss man auf ein Kooperationsangebot von einem beziehungsweise mehreren Unternehmen hoffen. Grundsätzlich lässt sich jedoch sagen, dass eine größere Fan Gemeinschaft meistens auch mehr Einnahmen bedeutet. Was jedoch erstmal einfach klingt ist in der Praxis viel schwerer, da es Unmengen an Menschen gibt, die diesen Traum verfolgen, weshalb man schnell in der Masse untergehen kann.

### Was ist gut beziehungsweise schlecht an dem Beruf?

Wie schon gesagt ist eines der größten Probleme, dass es extrem viel Konkurrenz gibt, wodurch es schwierig ist sich als Influencer einen Namen zu machen. Selbst wenn man es geschafft hat Fans zu gewinnen, ist der Beruf nicht sicher, da man keinen festen Verdienst hat, sondern auf Werbeangebote angewiesen ist. Sieht man sich jedoch die Bezahlung an, kann man sicher über den Fakt hinwegsehen, dass es auch Monate gibt in denen sie keine Werbeangebote bekommen. Laut der "New York Times" können Influencer mit 3 bis 7 Millionen Followern knapp 58.000 Euro pro Instagram-Post verlangen, was in etwa dem durchschnittlichen Jahresgehalt in Deutschland entspricht. Viele Influencer verwenden die sozialen Medien auch als eine Art Karrieresprungbrett und hoffen mit ihrer Reichweite auf Jobangebote von bestimmten Kunden, wie zum Beispiel Modemarken. Hat man also alle

Hürden überwunden, kann man als Influencer viel Geld verdienen und sogar in anderen Bereichen Karriere machen.

Lasse Bruhn, EF

## Make Your Day- TikTok



Instagram war gestern. TikTok ist heutzutage DIE Social Media App der digitalen Welt. Es handelt sich aber um viel mehr als nur einen aktuellen Hype. Für Teenies ist TikTok bereits seit Jahren das soziale Medium um sich miteinander auszutauschen und zu präsentieren. Doch was ist so anders an TikTok und was hat es mit der App eigentlich auf sich?

### Geschichte

Alles begann 2014 mit einer ähnlichen App namens musical.ly. Innerhalb von zwei Jahren nach dem Start hatte das Unternehmen über 90 Millionen Benutzer. Ende 2017 wurde die App von ByteDance, einem chinesischen Internet-Technologieunternehmen, übernommen. Dieses besaß bereits zwei ähnliche Apps: Douyin, für den chinesischen Markt und TikTok, für den Rest der Welt. Ende 2018 verschmolzen sie musical.ly mit TikTok. Mittlerweile hat die App über 800 Millionen aktive Nutzer. Sie ist eine der am schnellsten wachsenden Apps.



### Was ist TikTok überhaupt?

TikTok ist ein soziales Netzwerk, auf dem selbstgedrehte Videos aufgenommen und auf Wunsch mit Musik von bekannten Songs unterlegt werden können. Viele Nutzer erstellen über die App kreative und lustige Videos, wobei sie dabei häufig tanzen oder die Lippen synchron zu den Songs bewegen. Die App stellt Filter bereit, mit denen die Videoclips angepasst und bearbeitet werden können. Die Videos sind meist auf eine Länge von 15-60 Sekunden limitiert. Das bedeutet für die Nutzer, dass sie sich in ihren Videos möglichst kurzfassen müssen. So kann schnell und überall ein kleines Video gedreht werden. Genau das ist das Erfolgsrezept von TikTok!

### Ab welchem Alter ist TikTok erlaubt?

Erlaubt ist die Anwendung von TikTok ab 13 Jahren, sofern die Eltern einverstanden sind. Ist das nicht der Fall, so liegt die Altersgrenze zur Nutzung bei 18 Jahren. Die Realität sieht jedoch anders aus: Die App hat offensichtlich eine jüngere Zielgruppe. Sie spricht gerade Kinder und junge Teenager an- und diese nutzen sie auch.

### Warum ist TikTok so beliebt?

Kinder und Jugendliche sind videobegeistert. Die abwechslungsreichen, coolen oder witzigen Miniclips bieten Unterhaltung und jede Menge Spaß. Die Anwendung ist eine virtuelle Bühne zur Selbstdarstellung, die jeder online betreten und darüber unzählige Zuschauer erreichen kann.

**Gefahren und Risiken:**

Natürlich macht die App Spaß, einen gänzlich sicheren Raum bietet sie allerdings nicht. Wo liegen die Gefahren?

**Cyber-Grooming:** Gerade wenn Fremde, auch Erwachsene, die Möglichkeit haben, Kinder bei TikTok anzusprechen, entsteht die Gefahr des Groomings. Das bedeutet, dass diese Menschen das Vertrauen von Kindern gewinnen, um außerhalb der App mit ihnen in Kontakt treten zu können und sie womöglich persönlich zu treffen. Die Täter geben sich dabei meist als eine andere Person aus. Das kann der erste Schritt zu Missbrauch sein.



**Cyber-Mobbing:** TikTok Videos können für Fame und Bestätigung sorgen. Dies ist aber nicht immer der Fall. Teilweise machen sich Zuschauer über die Videos lustig und hinterlassen beleidigende Kommentare. Dies kann verletzend sein und im schlimmsten Fall zu Cyber-Mobbing führen.

**Mangelnder Jugendschutz:** Offiziell darf TikTok ab 13 Jahren genutzt werden. Das vorgegebene Alter wird jedoch nicht wirksam überprüft. So können auch jüngere Kinder unter Angabe eines falschen Alters die App problemlos herunterladen und verwenden. Zudem erfolgt beim Hochladen der Videos keine Filterung. Daher befinden dort auch zum Beispiel Videos mit sexuell ausgerichteten Inhalten.



Auch ich nutze die App gerne und mir macht es immer wieder Spaß, kleine und kurze Videoclips zu erstellen. Dennoch birgt die App gewisse Gefahren, auf die man achten sollte. Wichtig finde ich es, dass Eltern und Kinder anfangs miteinander sprechen und mögliche Gefahren und Risiken abklären. Ich selber teile meine Videos nicht mit der Öffentlichkeit, sondern nur mit meinen Freunden! Mit etwas Vorsicht könnt ihr die App nutzen, viel Spaß haben und tolle TikToker werden!

**Lara Özcelik, Klasse 7c**

## Meinungen unserer Lehrer zum Thema Social Media

GyRoLife hat zum Thema der sozialen Medien drei unserer Lehrer nach ihrer Meinung gefragt.

**GyRoLife:** Wie stehen Sie allgemein zu dem Thema „Soziale Medien“? Wo sehen Sie Vor- und wo Nachteile?

**Herr Niesen:** Ich spreche mal von zwei Beispiel-Jugendlichen. Max Mustermann hat einen gesunden Bezug zu sich selbst, hat Menschen, denen er vertraut, er denkt über sich und sein Leben nach – natürlich läuft nicht immer alles gut (, das tut es bei niemandem), aber alles in allem kann er mit Problemen umgehen. Auch mit sozialen Medien geht er **bewusst** um, das heißt, er entscheidet sich gezielt, wie oft und für was er sie verwendet. Dann können soziale Medien viel bieten: Kontakt halten zu Freunden und Familie, auf dem Laufenden bleiben, vielleicht lernt Max sogar seine Partnerin oder seinen Partner darüber kennen.

Maxime Musterfrau ist ein genauso toller Mensch. Aber ihr fällt es schwer, Nähe zu anderen Menschen aufzubauen und wenn etwas in ihrem Leben schief läuft, hat sie (noch) nicht gelernt, damit gut umzugehen. Auf „Insta“ und Tiktok findet sie endlich die Bestätigung, die ihr im „richtigen“ Leben fehlt – und dazu ist es so viel einfacher! Dann besteht das Risiko, dass Maxime immer mehr Zeit und Energie in ihre Selbstdarstellung investiert, anstatt in sich selbst. So kann sie nicht nur abhängig werden, es lauern auch verschiedene andere Gefahren (, sie könnte zum Beispiel immer mehr von sich preisgeben, Opfer von Cybermobbing werden, etc.). Die Schule versucht zu erreichen, dass es mehr Jugendlichen so geht wie Max und möglichst wenigen so wie Maxime, z.B. auch im Politikunterricht. Wenn ein:e Schüler:in aber merkt, dass es eher in Richtung Maximes Situation geht, dann unbedingt Unterstützung suchen (keine Scheu!), beispielsweise auch bei den Beratungslehrer:innen.

**Frau Guenther:** Ich bin sicherlich als „Interviewpartnerin“ ein ziemlicher Fehlgriff bei diesem Thema:

Das beginnt schon mit dem Begriff – wie können Medien sozial sein?

Mir ist durchaus klar, wie groß die Rolle ist, die diese Medienplattformen in unser aller Leben spielen, für mich sind sie aber meist nur genau das: medial in oft fragwürdige Form gebrachte Plattheiten, mit in der Regel ausgesprochen geringem Informationswert, die sich zu allem Überfluss auch noch gigantisch schnell und unkontrolliert verbreiten und über eine hässliche Permanenz verfügen.

**Frau Fuest:** In sozialen Medien stecken unglaublich viele faszinierende Möglichkeiten. Kontakte rings um die Welt zu pflegen (z.B. zu wissen, was meine neuseeländische Freundin am letzten Wochenende gemacht hat 🍷); Informationen auszutauschen zu spannenden Themen, neue Ideen und gute Tipps zu bekommen sind nur ein paar der zahllosen Vorteile, die ich auch gerne nutze. Persönlich macht es mir z.B. echt viel Spaß, mich über Pinterest zu neuen Rezepten, DIY-Ideen, Büchern oder Reisetipps inspirieren zu lassen. Und mein derzeitiger Pilgerprojektkurs hat eindrucksvoll bewiesen, wie schnell sich über Instagram internationale Pilgerkontakte schließen lassen. Auch in großartigen politischen und sozialen Initiativen sind soziale Medien unglaublich bedeutsam. Von daher hilft eine Schwarz-Weiß-Malerei in ihrer Bewertung meiner Meinung nach auch nicht weiter. Wie aber bekommt man einen (für das eigene Leben, für andere, die Gesellschaft als ganze) guten Umgang mit sozialen Medien hin, wenn sie gleichzeitig auch ziemlich viele Schattenseiten haben? Das ist wirklich nicht einfach zu beantworten. Ich weiß, dass nicht wenige Schüler\*innen auch bei uns schon zu spüren bekommen haben, wie verletzend der Umgang im Netz sein kann. Und man muss



da nicht gleich von Cybermobbing sprechen, die Verletzungen können viel früher beginnen, wenn man aus Gruppen ausgegrenzt oder vom Zugang zu Statusmeldungen ausgeschlossen wird. Die (häufig platte, undifferenzierte) Sprache in sozialen Medien verändert unsere Gesellschaft genauso wie das hyperschnelle permanente Liken und Disliken. Problematische Menschenbilder, die schnelle und oft unhinterfragte Verbreitung von Verschwörungstheorien sind nur zwei weitere von vielen Schattenseiten. Persönlich beschäftigen mich v.a. die Fragen, wieviel Zeit soziale Medien in meinem Alltag „fressen“ (ohne mich wirklich glücklich zu machen oder irgendeinen anderen nachhaltigen Sinn zu haben) und wie frei ich ihnen gegenüber bin (ohne z.B. den Zwang, ständig das Smartphone nach neuen Nachrichten zu checken).

### **GyRoLife: Wie haben sich die Sozialen Medien im Laufe Ihres Lebens verändert?**

**Herr Niesen:** Ich war in der 11. Klasse für ein Jahr als Austauschschüler in den USA. Da gab es schon soziale Medien, aber sie wurden bei weitem nicht so genutzt wie heute – und ich hatte kein Handy. Ich habe schon oft gedacht, dass es mein Austausch Erlebnis sicherlich einfacher und durchaus auch schöner gemacht hätte, wenn ich mit meinen Mitschüler:innen auf diese Weise hätte kommunizieren können, anstatt nur über das Festnetztelefon. Insbesondere, da man in den USA außerhalb der Städte ohne Auto ziemlich abgeschottet sein kann – es war also alles immer ein großer planerischer Aufwand. Heute halte ich mit Einzelnen noch Kontakt, teilweise über soziale Medien.

**Frau Guenther:** Als meine Eltern Mitte der 80er Jahre (Achtung: Letztes Jahrtausend!) überlegten, einen PC anzuschaffen, drohte ich damit, auszuziehen. Noch Fragen? Im Ernst, ein Leben ohne PC, Smartphone und Internet ist natürlich auch für mich nicht mehr vorstellbar und ich habe durchaus Interesse und Spaß am Umgang mit digitalen Medien. Soziale digitale Medien spielen in meinem Leben aber nach wie vor keine Rolle, ich bin sogar immer noch – horribile dictu – WhatsApp-Verweigerin... Und wisst ihr was? Mir fehlt nichts! :-)

**Frau Fuest:** Ich bin schon so steinalt 🙄, dass es das, was man heute „Soziale Medien“ nennt, in meiner Kindheit und Jugend noch gar nicht gab. Gut erinnere mich noch daran, wie faszinierend meine erste Email während meines Studiums war; an mein erstes Handy – einen riesigen „Knochen“ mit Antenne. Von der Nichtexistenz über „ein kleines Werkzeug“ bis zu einer die Wirklichkeit massiv bestimmenden Größe habe ich also eigentlich die ganze Entwicklung mitbenommen. Ich würde mir wünschen, dass wir soziale Medien (genauso wie die Digitalisierung im Allgemeinen) nicht länger blind als „Muss“ oder „zeitgemäß“ idealisieren (oder auch im Gegenzug verteufeln). Mit einem Hammer kann ich jemanden ermorden oder ein wunderschönes Bild an die Wand hängen – der Hammer selbst ist weder gut noch schlecht. Es wird und sollte also darauf ankommen, wie wir diese Werkzeuge verantwortlich – und gut für uns, unser Lernen und Leben, gut für andere Menschen und die Mit-Welt als ganze – nutzen und einsetzen. Es gibt schon jetzt tolle Initiativen, soziale Medien gerechter, fairer und generell besser zu gestalten – ich bin gespannt, was da noch kommt.

## Trends— omnipräsente Begleiter in der heutigen Zeit

**Das Wort „Trend“ kennt wohl jeder und auch Trends sollte jedem bekannt sein, doch wie funktionieren Trends überhaupt? Wann ist etwas ein „Trend“ und wo sind sie überall zu finden?**

Die Definition des Wortes „Trend“ ist wörtlich „erkennbare Richtung einer Entwicklung; starke Tendenz“. Das Wort umfasst also sehr viele Bereiche gleichzeitig, die sich untereinander deutlich unterscheiden können. Wenn die Coronainfektionen über Tage oder Wochen steigen, spricht man von einem Trend nach oben, aber auch modische Erscheinungen wie Schlaghosen oder Frisuren wie die „Vokuhila“ sind oder waren Trends. Auf diese werde ich den Fokus nun legen, da sie sich von Trends ,wie den Coronainfektionen, insofern unterscheiden, als dass diese bewusst von Teilen der Bevölkerung aufgenommen und ausgelebt werden.

Trends, die von der Bevölkerung bewusst aufgenommen werden, beruhen in den meisten Fällen auf einer Industrie, die mit diesen Gewinn schlagen will. Industrien wie die Modeindustrie, die ich nun als Beispiel nehmen werde, würden deutlich weniger Kleidung und Textilien verkaufen, wenn der Konsument sich diese nur kaufen würde, wenn sie beschädigt ist.

Durch Trends wird die alte Kleidung abgewertet und das Verlangen wird im Konsumenten geweckt die neue Kleidung zu kaufen.

Um zu garantieren, dass die neuen Trends beim Konsumenten bestmöglich ankommen, schicken große Modeketten Scouts in Länder, die modisch weiter sind als wir. Sie reisen in großen Teilen in die USA, nach Asien und gehen auf die Berühmten Modemessen in den Weltmetropolen. Wenn sich bestimmte Muster abzeichnen, werden diese vorsichtig in neue Kollektionen implementiert und in Statistiken wird genau geguckt wie die sich die Verkaufszahlen verhalten. Muster können verschiedene Farbkombinationen oder verschiedene Schnitte der Kleidung sein. Wenn die einzelnen neuen Kleidungsstücke sich gut verkaufen wird der Trend ganz aufgenommen und eine neue Kollektion wird verkauft. Um das Verlangen der Konsumenten mehr zu wecken wird die neue Kollektion groß beworben und immer mehr Unternehmen entschließen sich dazu, Influencer für sich werben zu lassen um bei den Konsumenten eine Art Peerpressure zu erzeugen. Wenn eine berühmte Person, die gerade angesagt ist, die neuen Kleidungsstücke trägt wirkt das auf den Konsumenten so, dass er dieses Kleidungsstück auch braucht um „ dazu zugehören“. Somit holt sich das Unternehmen praktisch eine Person ins Boot, die wie der Anführer einer Freundesgruppe angesehen ist bei tausenden, wenn nicht millionen von Leuten. Wenn diese dann auch noch einen Rabattcode anbietet, hat der Follower noch das Gefühl, das sein „Freund“ ihm auch noch einen Gefallen tut und ist noch deutlich mehr dazu bereit die neue Kollektion zu kaufen. Wenn dann dieser Follower mit den neuen Kleidungsstücken rumläuft, ist er natürlich zum Teil auch selber werbe Figur, da nun jeder Mensch der ihm begegnet die Kleidung sieht und sich vielleicht entschließt sie auch zukaufen.

## Social Media und Unternehmen

Facebook, Twitter, Tik Tok, You Tube, Snapchat, Instagram... diese wohl bekanntesten Social Media Plattformen sind ein elementarer Bestandteil unseres Alltags geworden. Ein paar Minuten auf TikTok sein, noch mal schnell einen Snap an meine Freundin verschicken und anschließend aus Gewohnheit die Instagram Story seines Lieblingsinfluencers checken. Doch nicht nur in unserem privaten Alltag, auch für Unternehmen spielt Social Media eine sehr wichtige Rolle, da es viele Möglichkeiten und Vorteile bietet, die aber auch mit Nachteilen einhergehen.

### Werbung

Einer der größten Vorteile an der Nutzung von Social Media haben Unternehmen mit Werbung, die jeder Anbieter gegen Geld auf Social Media Plattformen verbreiten kann. Das steigert die Markenbekanntheit und schafft Begehrlichkeit.

Im Jahr 2015 planten mehr als 38% der Unternehmen 20% ihres gesamten Budgets für Werbung auszugeben. Mit dem richtigen Konzept können so die Umsätze gesteigert werden und die Unternehmen wachsen. Mit dieser Werbung können auch neue Mitarbeiter gesucht und gefunden werden (Social Recruiting).



Im Jahr 2018 wurden insgesamt ca. 90 Milliarden Dollar für Social Media Werbung ausgegeben.

Unternehmen können durch nur einen Post (beispielsweise einen Tweet) ziemlich viele Personen erreichen, sowohl aus unterschiedlichen Ländern, als auch aus verschiedenen Altersklassen. Das heißt durch Social Media hat man auch eine viel größere Reichweite bei den ausgewählten Gruppen, als sonst wo, beispielshalber bei Deutschen und Australiern oder Jugendliche und Erwachsene.

Aber durch Social Media können auch gezielt einzelne Zielgruppen erreicht werden, etwa wie auch nur 15-16-jährige oder ausschließlich ältere Leute, durch unterschiedliche Plattformen oder auch private Informationen zu den Nutzern der Plattform.

Ein weiterer Vorteil wäre, dass sich die Beziehung vom Unternehmen zu den Kunden stärkt, da sich die regelmäßige Betreuung der Käufer von den Mitarbeitern des Unternehmens positiv auf Loyalität und die Zufriedenheit der Käufer auswirkt.

Man kann aber all diese Möglichkeiten der Unternehmen auch durchaus kritisch sehen. Durch die Erfassung und Nutzung der Daten können mögliche Käufer auch gezielt beeinflusst und gesteuert werden.

Das Social Media Engagement der Unternehmen funktioniert aber nicht ganz automatisch und trägt nicht ohne Arbeit Früchte. Ohne Inhalte und Pflege gibt es keine Likes, keine Community und keine Erfolge. Deshalb muss das Social Media Profil und die Beiträge einen eigenen Touch beziehungsweise etwas Besonderes haben und regelmäßige Beiträge müssen veröffentlicht werden. Das benötigt auch Zeit, Kreativität, und gegeben falls auch Geld für eine extra Arbeitskraft in diesem Bereich, was ebenfalls Probleme mit sich bringen kann.

Neben positiven Kommentaren kommen auch negative Kommentare, Kritik oder Shitstorms („Unwetter“, Kommentare, die den Ruf eines Unternehmens gefährden können) vor, auf die die Unternehmen professionell und schnell reagieren müssen. So versucht man zu verhindern, dass das Produkt negativ dasteht oder sich ein kleiner Kommentar zu einem Sturm der Entrüstung gegen das Unternehmen entwickelt. Das sind eben die Regeln der Sozialen Medien!

Der Kundensupport verbessert sich ebenfalls, da Fragen zu den Produkten &Co über soziale Netzwerke direkt und zeitnah beantwortet werden können. Zum Beispiel kann man bei TikTok bei dem Profil der jeweiligen Firma die Q&A (Question and Answer)Seite öffnen und Fragen Stellen, die dann von Mitarbeitern schnell beantwortet werden können.

### **Facebook und Instagram**

Besonders beliebt für Unternehmen sind die zwei Social Media Plattformen Facebook und Instagram.

Facebook ist das meist genutzte Netzwerk weltweit und gehört wegen seiner großen Reichweite zu den Standardkanälen jedes Unternehmens. Hinzu kommt, dass Facebook unterschiedliche Arten der Beiträge ermöglicht, beispielsweise Bilder, Texte oder kurze Videos. Außerdem können auf Facebook auch unveröffentlichte Beiträge geteilt werden, die persönlich an die Kunden gerichtet werden können.

Das heißt, wegen seiner Benutzerfreundlichkeit, der Austauschmöglichkeiten und der vielfältigen Werbung über Facebook ist es ideal für jedes Unternehmen.

Eine weitere, die zweit beliebteste Plattform und auf die immer mehr User aufmerksam werden ist Instagram. Dort sind Bilder, kleine Texte und zeitlich begrenzte Videos möglich. Die Beiträge dieser Plattform werden nach 24 Stunden wieder gelöscht, wie ein vergänglicher Charakter, was persönlicher wirkt. Durch die Authentizität und Glaubwürdigkeit von Instagram nehmen auch die Unternehmen, die diese Plattform nutzen stark zu.

Interessant ist es, dass kleinere und mittlere Unternehmen aber auch Großunternehmen Social Media gleichermaßen nutzen. „Egal, ob kleines, mittleres oder großes Unternehmen, die meisten haben Social Media mittlerweile für sich entdeckt“, sagt Tobias Arns, Social-Media-Experte bei Bitkom. „Es sind nicht mehr nur die großen, bekannten Marken, die im Social web präsent sind, auch kleine und mittlere Unternehmen profitieren von den direkten Dialogmöglichkeiten und der Reichweite dieser Netzwerke.“

Am weitesten ist Social Media im Handel verbreitet und am wenigsten in der Industrie und im Baugewerbe. Wie man sieht, bringt es für Unternehmen viel Vorteile Social Media zu nutzen und aus diesem Grund prophezeien Marketing Experten, dass die Nutzung von Social Media von Unternehmen rasanter zunehmen wird. Folgst du einem Unternehmensprofil bei Social Media oder bist du durch Social Media auf bestimmte Produkte aufmerksam geworden?

## Die Dosis macht das Gift...

Computerspiele, jeder kennt sie und manch einer spielt sie. Sie machen Spaß, sind spannend und vertreiben die Zeit.

Gerade im letzten Jahr, wo man nicht immer raus konnte, um Freunde zu treffen oder Sport zu machen, haben viele auf das Gaming zurückgegriffen, um sich ein wenig abzulenken.

Computerspiele- so viel weiß man inzwischen- haben Auswirkungen auf unsere Psyche, unser Denken und auf unseren Körper und das Gehirn.

Inwieweit das Gaming auf uns Einfluss nimmt, soll in diesem Artikel erläutert werden. Fakt ist, es gibt sowohl Vorteile als auch Nachteile, die durch das Spielen ausgelöst werden. Letztlich stellen sich in diesem Zusammenhang also Fragen wie „Schaden Computerspiele unserem Gehirn?“, „Verändern Computerspiele unsere Psyche?“ und „Haben Computerspiele auch Vorteile?“

### Warum spielen wir überhaupt?

Computerspiele sind so designt, dass sie uns gefallen und wir sie als belohnend empfinden. Man konnte feststellen, dass sich im Gehirn die Struktur des Belohnungszentrums bei hohem Gebrauch ändert.

Die Spiele sind so aufgebaut, dass der Gamer immer weiter spielen möchte, um besser zu werden und möglichst viele Erfolge zu erzielen. Dazu kommen optische und akustische Darstellungen, die aus der Wahrnehmungs- und Farbforschung entnommen werden, um die Spieler zu beeinflussen.



Solange eine Mission oder eine Aufgabe unerledigt ist, wird der Spieler motiviert, weiter zu spielen. Dies kann noch besonders gesteigert werden, indem das eigene Können im Vergleich mit anderen Spieler unter Beweis gestellt werden muss. In der Natur des Menschen ist der Wille begründet, der Stärkste, Beste und Erfolgreichste zu sein. Sobald man sieht, dass Freunde Erfolg haben, möchte man diesen auch erzielen oder sogar toppen.

Hirnforscher haben herausgefunden, dass der Körper bei positiver Belohnung das Glückshormon Dopamin ausschüttet. Dieses Glücksgefühl wird vom Gehirn mit Bildern und Tönen verknüpft. Dies nutzen Game Entwickler, in dem sie immer wieder die gleichen Töne und grafischen Effekte bei einer Belohnung verwenden und damit beim Spieler im Hirn eine Kopplung erreichen.

### Schaden Computerspiele unserem Gehirn?

Dies ist sehr umstritten.

Zunächst ist problematisch, dass sich der Körper an den Belohnungseffekt, der durch das Spiel hervorgerufen wird, gewöhnt und ihn wieder möchte. Um das gute Gefühl wieder zu erlangen, ist ein weiterer Erfolg/ ein weiterer Gewinn nötig und es kann zur Spielsucht kommen. Dadurch, dass Spiele immer besser werden und das Angebot stetig wächst, die Grafik und Akustik ausgefeilter ist und VR Brillen zum Einsatz kommen, verschwimmt manchmal die virtuelle mit der realen Welt.

Jugendliche verzichten auf Treffen mit Freunden, um zu spielen.

Zudem können Spiele natürlich auch so designt sein, dass sie negative Assoziationen beim Gamer hervorrufen. Während fröhliche Musik eher fröhlich stimmt, sorgt langsame, basslastige Musik für ein ungutes Gefühl beim Spieler. So kann beim Gamer Angst oder Spannung erzeugt werden. Ähnlich werden Farben eingesetzt, um auf das Empfinden beim Spieler Einfluss zu nehmen. Oft führen derartige Beeinflussungen zu Adrenalinausschüttung. Dieses Stresshormon bewirkt, dass der Gamer zwar konzentrierter bei der Sache ist, aber eben auch unter Anspannung steht, die körperlich messbar ist.

Zudem konnte festgestellt werden, dass die Entscheidungsfindung und die Emotionsregulierung durch Computerspiele leiden. Grund dafür ist die Schädigung von grauen Zellen in einer bestimmten Gehirnregion, die direkt über der Augenhöhe sitzt und vor allem für die Entscheidungsfindung, Emotionsregulierung und die Einschätzung des eigenen Verhaltens zuständig ist. Bei Menschen, die sehr lange und oft spielen, werden diese beschädigt und es kann zu Überreaktionen bei Betroffenen kommen. Auch fehlt oft der moralische Kompass, weshalb die Gamer Schwierigkeiten haben, ihr eigenes Verhalten richtig einzuschätzen.



Ob Computerspiele uns jedoch aggressiver machen, weiß man noch nicht. Unklar ist, ob Menschen, die von sich aus schon aggressiver sind, eher zu gewaltsamen Spielen greifen, oder ob die Personen durch das Computerspielen aggressiver werden.

### **Haben Computerspiele auch Vorteile?**

Andererseits konnte man in diversen Studien feststellen, dass sich mit Videospielen auch bestimmte Hirnareale gezielt trainieren und fit halten lassen. Dies hat man zumindest bei älteren Menschen feststellen können. Mit einer gezielten Videospiel-Therapie könnte man in Zukunft vielleicht gegen das schwindende Erinnerungsvermögen im Alter vorgehen.

Zudem laufen Gamer beim Spielen zu mentalen Höchstformen auf. Gerade manche Spiele verlangen viel Kreativität und höchste Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Spielt man im Team, erhöhen sich Taktik- und Kommunikationsanforderungen. Außerdem ergab eine Studie aus Melbourne, dass Menschen, die Computerspiele spielen im Durchschnitt bessere Noten in Mathematik und anderen naturwissenschaftlichen Fächern schreiben.

Immer relevant ist jedoch die richtige Dosierung. Computerspiele können nicht pauschal verurteilt werden. Sie können unterhalten und Spaß machen. Letztlich sollten sie uns aber nicht davon abhalten, an der realen Welt teilzunehmen...denn hier spielt sich das echte Leben ab!

**Savio Schreiner, 7d**

## Cyber- Mobbing, ein ernstzunehmendes Problem

**Vielleicht kennt ihr es ja selbst aus eurem Klassenchat oder aus einem Forum im Internet: Ein Teilnehmer wird über einen längeren Zeitraum beleidigt oder unangenehm belästigt.**

Vielleicht fällt es einem gar nicht so auf, aber der Betroffene leidet darunter. Es wird immer wieder von Fällen berichtet, in denen sich Jugendliche oder junge Erwachsene im schlimmsten Fall selbst umbringen. Daher ist es ein sehr wichtiges Thema und wir wollen zuerst einmal die Frage klären, was Cyber-Mobbing überhaupt ist.

Cyber-Mobbing bezeichnet absichtliches Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen etc. im Internet, also in sozialen Netzwerken, in Form von Videos oder im Einzel- oder Gruppenchat über einen längeren Zeitraum von mindestens ein bis drei Monaten. Häufig ist der, der ärgert und die Mitläufer im Internet anonym, jedoch kennt das Opfer diese und den Täter manchmal aus seinem Umfeld. Als Mitläufer gilt man, wenn man entweder mitmacht und auf der Seite des Täters steht, oder wenn man nicht handelt, obwohl man es mitbekommt und dem Opfer nicht zu Hilfe kommt.



### Wie kannst du dich also vor Cyber-Mobbing schützen?

- Behalte private Informationen für dich, beispielsweise wo du wohnst oder wer deine Freunde sind!
- Poste nur, was dir später nicht unangenehm werden kann. Das Saufbild von heute ist zwar cool, aber morgen ist es dir vielleicht einfach nur peinlich.
- Richte dir Passwörter und Sicherheiten als Zugangsbeschränkung ein, damit niemand in deinen Accounts herumschnüffelt!
- Lass dich nicht unter Druck setzen! Du darfst immer „nein“ sage zu Dingen die du nicht möchtest.
- Lass niemanden einfach Fotos von dir machen, wenn du das nicht möchtest!
- Sei vorsichtig bei Freundschaftsanfragen von unbekannt Personen!
- Trau dich einzuschreiten, wenn du mitbekommst, dass jemand gemobbt wird!

Bleibt noch die Frage, wie du helfen kannst. Wenn du mitbekommst, dass eine Person in deinem Umfeld im Internet gemobbt wird, schreite ein und kommuniziere dem Täter, dass er das Mobbing stoppen soll! Wenn das nichts bringt, wende dich an einen Erwachsenen oder eine vertraute Person, die euch helfen kann, jedoch nur, wenn das Opfer einverstanden ist. Sichere alle Beweise, damit ihr den Täter ermitteln könnt. Im schlimmsten Fall könnt ihr auch zur Polizei gehen und Anzeige erstatten. Außerdem gibt es Kummer-Hotlines, bei denen man anonym anrufen kann und wo man von Personen, die sich damit auskennen, beraten wird.

Und zum Schluss noch ein Hinweis: **Cyber-Mobbing ist nicht harmlos, sondern strafbar!**

**Carlotta Krämer, 7f**

## Soziale Medien in anderen Ländern.

**Seit 2014 hat sich die Zahl der Internetnutzer verdoppelt und Soziale Medien sind aus dem Alltag so gut wie nicht mehr wegzudenken. Über das Internet ist sehr viel neues möglich geworden, was früher undenkbar erschienen wäre, aber wie sieht es damit eigentlich außerhalb von Deutschland aus?**

In 152 Ländern der Erde ist „Facebook“ das führende soziale Netzwerk, denn jeder zweite Mensch hat einen Facebook-Account.

In Nordeuropa ist „Reddit“ sehr beliebt und es kommen immer mehr Fans hinzu. In China sind jedoch westliche Medien gesperrt, weshalb dort anstatt „WhatsApp“ oder „Facebook“ Dienste wie „Weibo“ und „WeChat“ entwickelt wurden. In China gehen 97,5 % der Internetnutzer regelmäßig online. Da aber die westlichen Medien gesperrt sind wurden neue Online-Portale geschaffen. „Weibo“ entspricht zum Beispiel Twitter und „WeChat“ ist eine chinesische Version von „WhatsApp“, welche mehr als 1 Milliarde Nutzerzahl hat, welche immer noch steigt. Teile der Datenschutzerklärung besagen unter anderem auch, dass man nahezu alle Informationen an die chinesischen Behörden weitergeben muss und um sich zu registrieren erst einmal eine chinesische-ID anlegen muss. Man hat also sehr wenig Privatsphäre.

Ein weiteres, Weltweit immer populärer werdendes soziales Netzwerk ist „TikTok“. Die App bietet vielseitige Funktionen und ist mit 2 Milliarden Downloads und 1,5 Milliarden wöchentlichen Nutzern die am schnellsten wachsende soziale Plattform. Jedoch geriet „TikTok“ schon oft wegen Datenschutz und Spionage in Verruf. In Indonesien wurde die App wegen kritischen Inhalten gesperrt, jedoch nach einer Woche wieder entsperrt, nachdem diese entfernt wurden. In Indien wurde die App ebenfalls wegen kritischen Inhalten gesperrt, wieder entsperrt, aber letzten Endes wieder gesperrt, da Nutzerdaten missbraucht wurden und auf Server außerhalb des Landes übertragen wurden. Pakistan sperrte die App ebenfalls, mit der Begründung, die App beinhalte unmoralische und unanständige Inhalte. Die USA hatte ähnliches vor, scheiterte jedoch vor Gericht. Der Entwickler „ByteDance“ weist weiterhin alle Anschuldigungen zurück. Auf einer Liste von 44 Ländern, als Ranking der Nutzungszeit liegt auf Platz 44, vielleicht überraschend Japan. Gerade einmal 39 Minuten verbringt ein Internetnutzer dort im Durchschnitt in sozialen Medien. Auf Platz 1 liegen die Philippinen. Hier sind es knapp 4 Stunden und 12 Minuten. Deutschland liegt mit 64 Minuten auf Platz 43 vor Japan.

In vielen Ländern außerhalb Deutschlands werden Inhalte, die den Regierenden schaden oft gesperrt oder „bestraft“. Die Menschen in vielen Ländern haben oft nur die Möglichkeit, das zu hören oder zu sehen, was der Staat will, dass sie sehen. So haben sie nur eine Sicht auf ein Thema und vielleicht auch nur wenige Informationen und sind so indirekt vom Rest der Welt „abgeschottet“. Das ist zum Beispiel eine große Gefahr, da die Menschen vor Ort nicht richtig wissen was los ist. Vor allem Asiatische Plattformen gewinnen immer mehr an Popularität und es wird für Europa und Amerika immer schwieriger den Anschluss zu halten.

**Tammo Schmidt, 7f**



## Gute Laune Lieder

Eine Playlist mit Songs die gute Laune machen.

Running back to You – Martin Jensen

Beautiful Madness – Michael Patrick Kelly

Came here for Love – Sigala

My house – Flo Rida

Howling at the Moon – Milow

Sofia – Alvaro Soler

Mama – Jonas Blue

Rise – Jonas Blue

This is what you came for – Calvin Harris



Zusammen – Die fantastischen Vier

I don't Care – Ed Sheeran

High Hopes – Panic! At the Disco

Like a Riddle – Felix Jaehn

Keep me up – Michael Schulte

Sixteen – Ellie Goulding

Call on me – Starley

Wovon sollen wir träumen – Frida Gold

Shape of You – Ed Sheeran

Alien – Dennis Lloyd

Someone to You – Banners

There is Nothing Holding me back – Shawn Mendes

## Sta(d)t Wandern

Als wir uns für das Thema der Schülerzeitungsausgabe entschieden haben, wussten wir zunächst nicht so genau, wie wir uns „mental health“ nähern sollten.

Klar hatten wir uns in den letzten Monaten immer wieder mit Erwachsenen darüber unterhalten, wie es uns geht; wie wir „stabil“ bleiben; wie wir unsere „Resilienz“ stärken können- was ein fester Alltag damit zu tun hat, wie wichtig Bewegung ist und wie gut Gespräche mit Freunden sind- ob analog oder digital, Hauptsache in Kontakt bleiben.

Wir hatten viele Ideen für Artikel und doch blieb der Wunsch, was Leichtes zu schreiben, keine Art Ratgeber im Sinne „10 Dinge, die ihr beachtet müsst, wenn ihr gut durch den (beinahe) Lockdown kommen wollt“. Wir wollten Spaß, gute Laune verbreiten...vielleicht mit unserem Artikel daran erinnern, dass es noch was anderes gibt als Corona.

Gedacht, getan... Wir erinnerten uns an die Dinge, die uns gut tun- an das, was wir in den letzten Monaten so erlebt haben, was uns fröhlich stimmte.

Das wollen wir mit euch teilen, vielleicht habt ihr Lust, eines davon auch mal auszuprobieren.

Als erstes möchten wir Euch auf eine Tour durch Köln Ehrenfeld mitnehmen.

Zugegeben, als wir in den Osterferien unseren Rundgang durch das Veedel starteten, war es bitter kalt und es schneite- dafür schmeckte der Kakao im Anschluss umso besser.

Wir waren auf den Spuren Kölner Streetart unterwegs und was wir so zu sehen bekommen haben, war eine wirklich gelungene Abwechslung zu all den Wanderungen in den letzten Monaten.

Wir starteten unsere Tour beim Bürgerhaus in Ehrenfeld auf der Venloer Str. 429.



Dort begegnen dir bereits eine Menge Arbeiten bekannter Street Artists. Besonders erwähnenswert ist zum einen das Werk des Berliner Street Art Duos Herakut, das im Rahmen des CityLeaks Festivals 2011 entstanden ist. Im Rahmen dieses Festivals haben einige bekannte Streetkünstler mehr als 60 Wände in Köln gestaltet.



Unsere Tour führte uns vorbei an einigen bunten Hauswänden bis wir einen kleinen Abstecher in der Senefelderstr machten. Hier springt einem das Bild eines gehäuteten Hasen entgegen. Der belgische Street Artist ROA, der weltweit bekannt ist für seine ebenso großformatigen wie fotorealistischen Tierdarstellungen, möchte darauf aufmerksam machen, wie wir mit Tieren umgehen.

Weiter geht's zum Ehrenfelder Bahnhof: direkt an der Unterführung findet man das Edelweißpiraten-Denkmal.



Als Edelweißpiraten wurden informelle Gruppen deutscher Jugendlicher mit unangepasstem, teilweise oppositionellem Verhalten im Deutschen Reich von 1939 bis 1945 bezeichnet. Sie legten zB Waffen- und Lebensmittellager an, die auch als Quartier für geflohene Zwangsarbeiter und untergetauchte Juden dienten. Nach Kriegsende dauerten in einigen Besatzungszonen die Aktivitäten der Gruppen bis etwa 1947 an.

Die Ehrenfelder Gruppe (auch Steinbrück-Gruppe) war eine im Sommer und Herbst 1944 in Köln aktive Widerstandsgruppe gegen den Nationalsozialismus, zu deren Mitgliedern und Mitwissern mehr als hundert Personen zählten. Am 10. November 1944 wurden dreizehn Angehörige der Gruppe, unter ihnen Hans Steinbrück und fünf Jugendliche, ohne Gerichtsurteil von der Gestapo hingerichtet. Hieran möchte das Denkmal erinnern. Bei unserer Tour war das Gemälde selbst abgehängt ( ein Schiff, in dem die Edelweißpiraten über den



Faschisten thronen), aber einige andere Bilder erinnern an die Widerstandskämpfer.

Weiter führte uns unsere Route in die Heliosstraße. Das Künstlerkollektiv Guapo Sapo setzt sich aus den drei Künstlern Jumu, Isakov und Krash Kid zusammen. Direkt unterhalb des Helios Leuchtturms stehen drei abwechslungsreiche und bunte Werke besonders ins Auge. Eins davon zeigen wir Euch hier gerne, aber um alle drei zu sehen, müsst ihr schon selbst los.

Das Gebiet rund um den Leuchtturm ist voll mit Streetart. Hier finden sich immer wieder abwechslungsreiche beklebte und bemalte Wände. Wenn ihr der Straße folgt kommt ihr zur Vogelsanger Str und erblickt sofort das Mural

"Matriarchy" vom ukrainischen Street Artist Aleksei Bordusov aka AEC vom Künstlerduo Interesni Kazki. Das Gemälde gilt als eine Hommage an die Frau, die neues Leben schenkt.

Weiter geht es Richtung Balloni, zum Bahndamm in Ehrenfeld. Hier haben sich einige Künstler ausgetobt und für jeden Geschmack ist was dabei.

Die Ehrenfelder Künstler Huami und Layla Xing bemalten die Wand mit indischen Mustern und Figuren, während daneben der baskische Künstler Xabier XTRM das Bild einer überdimensionalen Taube schuf. Das große Mural der Künstlergruppe Captain Borderline trägt den Titel „Surveillance of the Fittest“ ( Überwachung des Angepasstesten ) und setzt sich kritisch mit dem immer noch aktuellen NSA-Spionage-Skandal auseinander: Der amerikanische Adler setzt sich aus unzähligen Überwachungskameras zusammen und thront über einer riesigen Herde von eingepferchten Schafe.



Danach kommt man zu einem anderen Teil des Bahndamms, der ebenfalls durch Straßenkunst geschmückt ist. Hier gibt es unter anderem Arbeiten von Captain Borderline (Theater, historische Postkarte), den aus Barcelona stammenden Künstlern Pez (Wimmelbild mit grinsenden Fischen) und Zosen (bunte Farbflächen, Objekte und Worte), dem Berliner Street Artist El Bocho (Hipster-Mädchen) und dem Ehrenfelder Huami (Mädchen mit Zauberstab) zu entdecken.

Schließlich und endlich besuchten wir noch die PUISstraße. Die Athener GPO Crew hat sich in ihrem Mural auf ganz verschiedenen Ebenen mit der Kölner Geschichte befasst. Das zerstörte Köln nach dem Krieg, der Handel mit griechisch-byzantinischer Kunst im Mittelalter und die psychedelischen Klangfarben der Kölner Krautrockband Can – all das kommt im bunten apokalyptischen Gewusel der griechischen Künstler zusammen.

Insgesamt konnten wir viel über Kölns Straßenkunst erfahren und haben uns nebenbei noch bewegt. Vielleicht seid ihr ja auf den Geschmack gekommen und habt Lust, auch einmal loszuziehen und die Bilder aufzusuchen.



Sollte das Anschauen von Bildern euch nicht so liegen, interessiert euch vielleicht eine Kulisse, in der ihr selbst kreativ werden und gute Photos schießen könnt. Dafür müsst ihr aber ins Auto steigen und euch nach Duisburg zum Landschaftspark begeben.



Der Landschaftspark ist ein etwa 180 Hektar großes Gelände rund um ein stillgelegtes Eisenhüttenwerk. Normalerweise kann man hier Tauchen, Klettern und was über Stahlgewinnung lernen. Natürlich geht das wegen Corona momentan nicht. Nichts desto trotz ist das Gelände mit dem Hochofen und dem Stahlkomplex sehr imposant. Besichtigungen sind Rund um die Uhr möglich und es kostet keinen Eintritt. Wenn ihr es wie wir machen wollt, fahrt ihr gegen Abend dorthin und wartet auf die Dämmerung. Abends sorgen Lichtinstallationen für weitere Highlights und machen den Ausflug zu einem besonderen Erlebnis.

Wir wünschen euch viel Spaß auf euren Entdeckungstouren!

**Sienna und Savio Schreiner, EF und 7D**



### Comic



## Quiz

**Wolltest du schon immer mal wissen welche Art von Nutzer du auf sozialen Medien bist? Dann bist du hier genau richtig, denn dieses kurze Quiz beantwortet dir diese Frage.**

### Frage 1

Wie viel Zeit beanspruchst du im Durchschnitt täglich für soziale Medien?

- A. 3-4 Stunden
- B. Weniger als 1 Stunde
- C. Mehr als 4 Stunden
- D. 1-2 Stunden

### Frage 2

Was machst du auf sozialen Medien?

- A. Ich poste manchmal etwas und gucke mir Posts an, welche ich gelegentlich kommentiere und like
- B. Ich gucke mir Posts an, interagiere jedoch nicht mit ihnen
- C. Ich poste sehr viel und interagiere mit nahezu jedem Post den ich sehe
- D. Ich poste fast nichts, kommentiere und like jedoch öfters

### Frage 3

Was postest du auf sozialen Medien?

- A. Bilder von mir, Bilder von bestimmten Orten und Bilder von meinen Freunden
- B. Ich poste nichts
- C. Bilder von mir, Bilder von Freunden, Bilder von Orten, Bilder von meiner Familie, eigentlich poste ich fast alles
- D. Ich poste Bilder auf denen man mich nicht sieht

### Frage 4

Auf wie vielen sozialen Plattformen bist du unterwegs?

- A. 4 bis 5
- B. 1 oder weniger
- C. Mehr als 5
- D. 2 bis 3

### Frage 5

Hast du schonmal Freunde auf sozialen Medien kennengelernt?

- A. Klar mehrere, ist ja nichts Verwerfliches
- B. Nein, von so etwas halte ich nichts
- C. Natürlich, einen Großteil meiner Freunde kenne ich durch soziale Medien
- D. Ich habe schonmal mit 1-2 Leuten geschrieben, eine richtige Freundschaft ist daraus jedoch nicht geworden



**Hauptsächlich A: Der aktive Nutzer**

Du kennst dich mit sozialen Medien aus und nutzt diese aktiv. Auch postest du manchmal Einblicke aus deinem Leben um deine Follower zu unterhalten. Du hast Spaß an sozialen Medien und liebst es dich durch Beiträge von anderen inspirieren zu lassen, wobei du die entsprechenden Leute dabei durch Kommentare und Likes gerne in Kenntnis setzt.

**Hauptsächlich B: Der Anonyme**

Soziale Medien interessieren dich nicht wirklich. Vermutlich hast du nur einen Account, weil deine Freunde dich überredet haben, oder weil du mal ausprobieren wolltest wie das Ganze funktioniert. Dem hinzuzufügen wird man in den sozialen Medien nichts über dich herausfinden, da du weder etwas postest noch mit Posts interagierst, was dich beinahe unsichtbar macht.

**Hauptsächlich C: Der soziale Medien König**

Du bist das genaue Gegenteil zum anonymen Nutzer. Soziale Medien siehst du als eine Art Hobby, sie sind dir sehr wichtig. Du postest nahezu alles, damit jeder deiner Follower über dein Leben Bescheid weiß. Außerdem liebst du es neue Leute über soziale Medien kennenzulernen.

**Hauptsächlich D: Der Beobachter**

Du nutzt soziale Medien hauptsächlich um dich von anderen inspirieren zu lassen. Ab und zu postest du jedoch auch selber etwas. Du magst soziale Medien und siehst sie als einen guten Zeitvertreib, könntest jedoch auch ohne sie leben.

Lasse Bruhn, EF





# GyRoLife

## Aktuelles



Die Schülerzeitung am  
Gymnasium Rodenkirchen

April 2021

## Infos

### Impressum

*GyRoLife* ist die Schülerzeitung von Schülern für Schüler  
am Gymnasium Rodenkirchen.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes ist:

Leni Kirchhoff, Sienna Schreiner und Sophia  
Hackenbroch, EF

Mitglieder aus dem Drehtürprojekt:

Lasse, Johanna und Darya, EF

Lara, Klasse 7f und Karla, Klasse 7b

Nele, Klasse 9f und Savio, 7d

Sowie Beeke, Tammo und Carlotta, Klasse 7f

Und Johanna, Klasse 6c

## Meinungen

