

**Fortsetzung
folgt...**

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT:	3
UNSER REDAKTIONSTEAM	3
WIE LANGEWEILE DIE WELT VERÄNDERN KANN	4
SOCIAL MEDIA UND SEIN EINFLUSS – WAS MACHT UNS SO SÜCHTIG?	5
EIN TAG IM JAHR 2100	8
SCHLAU GEWÄHLT ODER SCHÖN BEREUT – WELCHE LKS SOLLTEST DU WÄHLEN?	10
DAS SCHULSYSTEM DER ZUKUNFT	12
„MORJE ES, WAT DO DRUS MÄHS“ ET LIEGT AN DIR! - DAS KARNEVALSMOTTO DES KÖLNER KARNEVALS 2027	13
AUSBILDUNG UND STUDIUM	15
DIE SOCIAL MEDIA SUCHT UND IHR EINFLUSS – WELCHE FOLGEN HAT DAS SUCHTPOTENZIAL?	17
WIE WIRD KI UNSEREN SCHULALLTAG VERÄNDERN?	21
SIND WIR ZU SENSIBEL?	24
IMPRESSUM:	26

UNSER REDAKTIONSTEAM

1. SIMEON SCHREINER
2. SAVIO SCHREINER
3. LAURA WEIRICH
4. ELSA MACKEPRANG
5. KONSTANTIN VEIL
6. ELLIS STEINGREBE
7. ENNI BÜTTGEN
8. LARA ALBERS
9. LISA BAUWENS
10. MIA JETAS
11. TOM NITSCHKE
12. JOSEFINE KLAAS

ILLUSTRATIONEN

1. LEO BALLING

VORWORT:

Liebe:r Leser:innen,

das letzte Quartal hat ein Ende gefunden. Mittlerweile ist es Mai und der Sommer rückt immer näher. Seit der letzten Ausgabe gab es innerhalb der Schule leider nicht viel Neues. Mitte Februar gewann Florian Wild den 1. Preis beim Wettbewerb „Jugend musiziert“ auf Regionalebene. Herzlichen Glückwunsch! Da kann unsere Schule stolz sein!

Außerdem fanden verschiedene Wahlen statt wie die der Differenzierungskurse. Wir, als Redaktion, hoffen, dass alle Schüler:innen ihre Wunschfächer erhalten werden.

Vor den Osterferien führte die Schülervertretung die Osterhasen-Aktion durch. Trotz vieler Schwierigkeiten und mehreren Einkäufen noch am Tag der Ausgabe, wurden viele Osterhasen in allen Stufen ausgeteilt. Aufgrund der internen Probleme konnten einige Hasen erst nach den Ferien ausgeteilt werden, weshalb sich die Schülervertretung hier, in der Schülerzeitung, bei der Schulgemeinschaft entschuldigen möchte. Bitte seht uns das nach, wir geloben Besserung!

Jetzt, Anfang Mai, kommen ganz viele Feiertage und Studientage auf uns zu, an denen wir hoffentlich alle fleißig das schöne Wetter genießen können!

Zudem wollten wir als Schülerzeitung einen Blick auf unsere Zukunft werfen. Wie sieht diese aus? Wird es die Welt, wie wir sie kennen, überhaupt noch geben? Wie verändern eine fortschreitende Digitalisierung oder KI unseren Lebensalltag in der Zukunft? All das sind Fragen, mit denen wir uns in dieser Ausgabe beschäftigt haben.

Falls ihr selbst Artikelideen haben solltet oder gerne über etwas Bericht erstattet haben wollt, meldet euch gerne bei uns!

(E-Mail: gyrolife@gymnaisum-rodenkirchen.de)

Simeon Schreiner,

Leiter *GYROLIFE*

WIE LANGEWEILE DIE WELT VERÄNDERN KANN

Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist es technisch möglich, nie wieder Langeweile zu spüren. Neue Technologien, Handys und Social Media bieten dauerhaft Unterhaltung. Eine echte Bereicherung, oder?

Tatsächlich ist diese Abwesenheit von Langeweile gar nicht so großartig, wie es auf den ersten Blick erscheint. Unser Gehirn verarbeitet Erlebnisse nämlich nicht nur, während wir schlafen, sondern auch in Ruhephasen am Tag. Füllen wir diese Phasen des „Nichts-Tuns“ dauerhaft mit irgendwelchen Ablenkungen, kommt unser Gehirn nicht dazu, Informationen von unserem Kurzzeitgedächtnis in unser Langzeitgedächtnis zu verschieben. Außerdem können solche Pausen als „Reset-Knopf“ fungieren. Momente des „Nichts-Tuns“ geben uns Zeit, darüber nachzudenken, ob das, was wir machen, uns wirklich interessiert und glücklich macht.



Auch bahnbrechende Erfindungen und Entdeckungen sind der Langeweile zu verdanken. Das wahrscheinlich bekannteste Beispiel ist das von Isaac Newton und dem Apfel. Newton entdeckte das Gravitationsgesetz nämlich nicht bei stundenlanger, intensiver Arbeit, sondern in einer Phase der Langeweile. Als er sich im Jahre 1665 aufgrund der wütenden Pest gezwungenermaßen auf das Landgut seiner Mutter zurückziehen musste, gab es nämlich keine Ablenkung durch Internet, Social Media oder Vorlesungen. Nur Newton, die Langeweile und ein Garten. In diesem Garten beobachtet er dann einen fallenden Apfel. Und siehe da, in diesem Zustand der Langeweile erkannte er plötzlich, dass es dieselbe Kraft ist, die den Apfel zu Boden fallen lässt und den Mond in seiner Bahn hält.



Und auch J.K. Rowling kam die Idee zu Harry Potter spontan während einer wahrscheinlich eher langweiligen Zugfahrt.

Das Ganze kann man jetzt natürlich als Zufall abtun, es gibt aber wissenschaftliche Erklärungen für diese „Eingebungen“ während der Langeweile. Ist uns langweilig, wird nämlich das sogenannte „Default Mode Network“ (DMN) aktiviert. Dieses Netzwerk in unserem Gehirn fängt an, sich selbst zu beschäftigen, wenn wir

keine Reize von außen empfangen. Dabei verknüpft es zum Beispiel Informationen, die oberflächlich nichts miteinander zu tun haben. Wir kommen somit auf Ideen, die uns bei ständiger Reizverarbeitung durch andere Dinge nicht gekommen wären.

Wenn wir in Zukunft also jede Langeweile mit Scrollen durch TikTok unterdrücken, ist das vielleicht angenehm, könnte uns aber eventuell den ein oder anderen Geistesblitz kosten. Das heißt jetzt nicht, dass man sich immer langweilen sollte. Aber wer weiß, vielleicht macht man in einer kurzen Pause des „Nichts-Tuns“ ja eine bahnbrechende Erfindung oder Entdeckung ...

LARA ALBERS, 10D

SOCIAL MEDIA UND SEIN EINFLUSS - WAS MACHT UNS SO SÜCHTIG?

Ich schätze uns allen ist schon mal gesagt worden, unsere Generation sei faul, würde zu wenig arbeiten und wäre vor allem viel zu viel am Handy. Anscheinend hängen wir alle den ganzen Tag vor Bildschirmen herum, können nicht mehr selber denken und haben keinerlei Arbeitsbereitschaft mehr. Zumindest wirkt das so, wenn das Thema mal am Familientisch, in Talkshows oder bei Lehrer:innen aufkommt. Ist unsere Generation wirklich einfach faul? Oder sind wir nur die Opfer unserer Umstände?

Laut Definition ist eine Sucht unter anderem ab dann eine Solche, wenn sie zu Kontrollverlust, Dosissteigerung, sozialem Rückzug oder psychischen und körperlichen Entzugssymptomen wie z. B. Gereiztheit oder Angstzuständen führt. Ich denke wir alle waren, nachdem wir viel am Handy waren, schonmal gereizt oder einfach von allem genervt, demnach kann man eine hohe Bildschirmzeit durchaus als eine Sucht bezeichnen. In einer Studie von 2025 zeigt die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (auch JIM-Studie genannt), dass Jugendliche in Deutschland im Durchschnitt nur auf ihrem Smartphone auf knapp vier Stunden Bildschirmzeit am Tag kommen. Die Bildschirmzeiten variieren jedoch stark zwischen den verschiedenen Altersgruppen. Während 12–13-jährige auf 166 Minuten täglich, also auf mehr



Quelle (Bild)

als zweieinhalb Stunden kommen, sind es bei den 18-19-jährigen bereits um die 278 Minuten, also über viereinhalb Stunden am Tag und dabei ist nur die Nutzung von Smartphones mit einbezogen, das heißt zusammen mit der Tablet, Computer, Fernseher oder Konsolennutzung, wäre die Zahl noch höher. Die Studie meint hierbei mit Bildschirmzeit vor allem Social-Media-Nutzung (also z. B. WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok usw.). Ich denke wir sind uns alle einig, dass man knapp vier Stunden Bildschirmzeit am Tag als übermäßige Nutzung bezeichnen

kann. Demnach ist ein Großteil der Jugendlichen in Deutschland von einer Social Media Sucht betroffen. Und das ist auch kein Wunder, da Social Media nunmal ein enormes Suchtpotenzial hat. Hierbei ist es aber wichtig, zwischen den verschiedenen Formen von Social-Media-Nutzung zu unterscheiden, diese richten nämlich unterschiedlich viel „Schaden“ an. Ich beziehe mich hier vor allem auf die meiner Meinung nach schädlichste Form, nämlich auf „Kurzvideocontent“, also jegliche Form von DoomsScrolling. Ob es TikToks, Instagram-Reels, Youtube-Shorts oder Snapchat-Spotlights sind, so gut wie jede große Social Media Plattform hat mittlerweile eine Form davon. Ich habe das Suchtpotenzial zur Erklärung mal in fünf wesentliche Suchtfaktoren aufgeteilt. Der erste Faktor ist der der einfachen Zugänglichkeit. Laut der eben erwähnten JIM-Studie, haben 95% der Jugendlichen in Deutschland bereits ein eigenes Smartphone (2023 waren es noch 93%), das heißt so gut wie jeder hat ein eigenes Smartphone und dieses meistens auch immer griffbereit. Es ist so leicht in einem Moment der Langeweile an allen möglichen Orten, also zu Hause, an der Bushaltestelle und auch in der Schule, sein Smartphone zu nehmen und einfach ein bisschen zu scrollen, um seine Zeit zu vertreiben. Auch, da so viele Social Media Plattformen

diese Scrollfunktion haben, weil sie so erfolgreich ist. Das wirkt an sich erstmal harmlos, man möchte sich schließlich nur ein bisschen seine Zeit vertreiben, das Problem dabei ist nur, dass man hierbei schnell die Zeit vergisst und auf einmal sind eine Stunde, zwei Stunden, manchmal sogar drei vergangen. Und damit kommen wir zum nächsten Faktor, nämlich zu dem der „Unendlichkeit“, das heißt zu dem der Unbegrenztheit. Denn, wie der Name schon sagt, ist das Doomscrollen eben unbegrenzt. Es gibt kein Ende wie in einem Film, einem Video oder auch in einer Runde, man kann immer weiter scrollen und will vor allem nicht aufhören, denn das nächste Video könnte ja ein cooles oder lustiges sein, das man nicht verpassen will. Außerdem wird jeden Tag so viel Content produziert, dass den Plattformen der Stoff nicht ausgehen kann. Laut einer Statistik von Thunderbit, werden pro Minute mehr als 16.000 TikToks hochgeladen. Das sind rund 23 Millionen am Tag und dann gibt es auch noch die anderen Plattformen. Jedoch wird oft derselbe Content auf mehreren Plattformen oder auch auf derselben Plattform mehrfach hochgeladen, das ist nämlich gut für den Algorithmus. Und damit zum nächsten Faktor, zu dem der guten Unterhaltung, oder auch dem des Algorithmus. Denn egal, wie lange man scrollt, es wird einem nicht langweilig, solange der Algorithmus die eigenen Interessen gut erkannt hat. Zur Erklärung: Der Algorithmus ist eine Art Programm, das dafür sorgt, dass einem genau die Videos und Beiträge vorgeschlagen werden, für die man sich interessiert. Er erkennt anhand von den Aktivitäten, die man auf der jeweiligen Plattform und oft auch generell im Internet tätigt, wofür man sich interessiert, und schlägt einem dann Videos mit einem dazu passenden Hashtag, einer passenden Beschreibung, oder einem passenden Titel vor. Außerdem achtet er auch darauf, wie oft ein Video aufgerufen, geteilt oder kommentiert wurde und schlägt es dann je nach dem mehr oder weniger Menschen vor. Das heißt der Algorithmus sieht, was man liked, speichert, teilt, kommentiert und wie lange bzw. wie oft man sich etwas anschaut. Außerdem kann er oft auch Tätigkeiten auf anderen Plattformen oder generell im Internet verfolgen, wenn man das nicht ablehnt oder in den Einstellungen ausstellt. So sorgt er dafür, dass alles, was man sieht, genau auf einen zugeschnitten ist. Das führt dazu, dass man wie in seiner eigenen Blase oder Bubble ist, weil einem immer nur das vorgeschlagen wird, was einen interessiert. So kann man beim Doomscrolling schnell „versinken“. Und selbst wenn der Algorithmus Dinge falsch interpretiert und einem Videos vorgeschlagen werden, für die man sich eigentlich nicht interessiert, scrollt man weiter, manchmal aus Gewohnheit, vor allem aber auch, da das Doomscrolling einen so großen „Input“ darstellt. Der vierte Faktor ist nämlich der des Dopaminüberschusses. Dopamin ist umgangssprachlich als das Glückshormon bekannt, dabei ist es eigentlich ein Neurotransmitter, also ein Botenstoff zwischen Nervenzellen, der dafür sorgt, dass Nervenzellen miteinander kommunizieren können. Es hat außerdem eigentlich eine belohnungsankündigende Wirkung statt einer Belohnung gebenden. Im Endeffekt sorgt es jedoch quasi trotzdem dafür, dass man Glücksgefühle empfindet, nämlich in den Situationen, die erfahrungsgemäß zu einer Belohnung geführt haben. Beispielsweise wenn eine Person nett zu einem war, wird das nächste Mal, dass man die Person sieht, Dopamin ausgeschüttet, da das Gehirn gelernt hat, dass diese Person nett ist, es also wieder zu einer Art Belohnung kommen könnte. Und so ist es auch beim Doomscrolling, denn erfahrungsgemäß wurde man dadurch gut unterhalten also wird Dopamin ausgeschüttet und man will weiterscrollen. Außerdem ist es so, dass jede neue, aufregende oder beunruhigende Nachricht, die das Gehirn erhält, zu Dopaminausschüttung führt, da diese potenziell wichtig oder unterhaltsam sein könnte und beim Doomscrolling trifft man auf eine neue Nachricht nach der anderen, es wird also immer aufs neue Dopamin ausgeschüttet. Das führt dann zu einem Dopaminüberschuss. Wenn man regelmäßig scrollt, gewöhnt man sich also an eine unnatürliche Menge an Dopamin, was zur Folge hat, dass andere Tätigkeiten, wie Lesen, einen Film schauen und vor allem Hausaufgaben oder andere Pflichten einem nicht mehr genug Dopamin geben und man darauf keine Lust mehr hat oder, dass sie sich anstrengender anfühlen. Es führt außerdem zu generellen Konzentrationsproblemen, was man vor allem auch im Unterricht merkt. Das heißt, wenn man zu oft, zu lange doomscrollt, gibt es eigentlich keine alternative Möglichkeit sich zu beschäftigen, da einem alles andere auf einmal langweilig oder sogar anstrengend erscheint. Und auch in Situationen, wie im Unterricht fehlt einem die Konzentration und er erscheint einem viel schwieriger. Ein weiterer Faktor, der dazu führt, dass man „am Ball bleibt“, also seine Social Media Nutzung und auch das Doomscrolling nicht

einschränkt ist der der Zugehörigkeit. Denn egal wie absurd das für manche Eltern klingen mag, Social Media ist in unserer Generation nun mal Teil des sozialen Miteinanders. Man redet über Trends, Memes, lustige, absurde oder schockierende Dinge, die man beim Doomscrollen oder generell auf Social Media gesehen hat und dabei will man natürlich mitreden und am Geschehen teilhaben. So ist die Angst davor nicht zugehörig zu sein oder sich abzuschotten größer als der Wille seine Social Media Nutzung einzuschränken, selbst wenn man weiß, dass diese schädlich für einen ist. Dieser Faktor spielt vor allem auch auf Plattformen wie Instagram oder Snapchat eine große Rolle, denn darüber vernetzt man sich heutzutage. Wenn man jemanden neues kennenlernt, fragt man die Person erstmal nach ihrem Instagram oder Snapchat Account. Und auch beim Doomscrollen schickt man sich gegenseitig Videos und unterhält sich dann darüber; Social Media ist eben Teil des Zusammenlebens und wenn man kein Teil mehr davon ist, fühlt man sich wie abgeschottet. Was den großen Plattformen außerdem auch in die Karten gespielt hat, ist die Corona-Pandemie. Denn durch den Lockdown, Ausgangssperren, online-Unterricht und alle anderen Einschränkungen, war unsere Generation in ihrer Jugend oder Kindheit sozusagen gezwungen sich zu Hause zu beschäftigen. Und genau in dieser Zeit wurde besonders TikTok, aber auch andere Social Media Plattformen größer und konnten richtig durchstarten, da sie, wie eben erwähnt, eine so einfache Unterhaltungsform darstellten. Außerdem war der Lockdown der Anfang davon, dass man in unserer Generation nur noch über Social Media kommuniziert hat, weil es eben lange die einzige Möglichkeit (neben telefonieren) war. Denn die sozialen Interaktionen in der Schule gab es in dieser Zeit nicht und das Treffen mit Freunden war nur eingeschränkt bis garnicht möglich. Und auch als der Lockdown wieder vorbei war, ist die Angewohnheit geblieben (wieso man diese nicht so einfach wieder los wird, haben wir ja geklärt).

Fazit

Also, um das nochmal zusammen zu fassen: Social Media ist darauf ausgelegt süchtig zu machen und hat auch noch von der Corona-Pandemie profitiert. Die großen Plattformen verwenden genau die Mechanismen und Techniken, mit denen eine Sucht fast unvermeidbar ist, dementsprechend ist es eigentlich kein Wunder, dass ein Großteil der Jugendlichen in Deutschland von einer Sucht betroffen ist. Das bedeutet unsere Generation ist sicherlich nicht von Grund aus fauler als andere. Ich behaupte, dass jede andere Generation genauso süchtig geworden wäre, wenn sie mit Social Media aufgewachsen wäre. Ich würde mir dementsprechend von den älteren Generationen wünschen, aufzuhören schlecht mit und über uns zu reden, sondern auf eine emphatischere und verständnisvollere Art und Weise an die Sache heranzugehen. Schließlich wäre es auch mit ihre Verantwortung gewesen, uns vor dieser Sucht zu schützen. Denn damit sollte man, vor allem als Jugendlicher nicht alleine umgehen müssen. Aus einer Social Media Sucht herauszukommen ist nicht leicht, aber möglich. Deshalb lautet mein Appel an Euch: Wenn Ihr von einer Sucht betroffen seid oder jemanden kennt, der Hilfe gebrauchen könnte, sprecht mit jemandem darüber und überlegt Euch gemeinsam, wie Ihr es daraus schaffen könnt. Ich hoffe, ich konnte mit diesem Artikel ein wenig aufklären und Euch ein wenig Hoffnung bringen.

JOSEFINE KLASS, 9A

EIN TAG IM JAHR 2100

7:00 Uhr: „Es ist der 9. April 2100, ich wünsche Ihnen einen guten Morgen“, wie an jedem Morgen weckt mich mein kleiner Assistenzroboter mit einer viel zu schrillen Stimme. Doch es ist das neuste Model auf dem Markt und alle haben ihn, deswegen sollte ich einfach froh sein auch einen Roboter wie ihn zu besitzen.

7:30 Uhr: Fertig angezogen setze ich mich unten in die Küche. Mein Assistenzroboter hat mir bereits meine täglichen Vitamine auf einen Teller gelegt: Bunte Pillen. Morgens gibt es immer Nahrungsergänzungsmittel, da Lebensmittel zu teuer wurden. Das ist bei den meisten anderen Familien auch so.

8:10 Uhr: Ich mache mich langsam auf den Weg in die Schule, die um 8:45 Uhr beginnt. Ein paar Häuser weiter komme ich an einem sehr altmodischen Haus vorbei. Unser Nachbar, der in diesem Haus wohnt, ist das genaue Gegenteil von den meisten anderen Leuten in diesem Viertel. Sein Haus ist alt und moderig und ohne Solarzellen oder Heimwindräder. Er hat keinen einzigen Roboter und ist gegen jegliche Elektronik, was er uns durch seine zahlreichen Schilder vor dem Haus zeigt. Die meisten Nachbarn ignorieren ihn oder versuchen ihn zu überreden in ein Altersheim zu gehen. Ohne Erfolg.

8:35 Uhr: Ich bin schon fast an der Schule angekommen, da sehe ich einen Unfall auf der Straße. Sowas passiert nur sehr selten. Ein Flugtaxi ist abgestürzt. Diese Flugtaxis sollen unsere Straßen entlasten und werden autonom gesteuert. Sie wirken wie große Drohnen, die die Menschen abholen und zu ihren Zielen bringen. Und heute ist eins davon abgestürzt. Glücklicherweise ist kaum etwas passiert nur ein paar Wachbots (sowas wie frühere Polizisten) wurden zerstört. In dem Flugtaxi war zum Glück niemand.

8:40 Uhr: Alle in der Schulen reden über den Unfall. Eigentlich gelten die Flugtaxis als 100% sicher, da sie durch KI gesteuert werden. Doch offenbar ist nicht alles perfekt.

9:00 Uhr: Als erstes Fach haben wir KI-Interaktion und Robotik. Momentan lernen wir etwas über Robotik im Alltag - wie es unser Leben beeinflusst und verbessert. Doch nie wird über die Nachteile gesprochen, was natürlich daran liegen könnte, dass unser Lehrer selbst ein Roboter ist. Aber dennoch sollte darüber aufgeklärt werden! Die meisten Menschen sind schon fast abhängig von Robotern und der KI. Jeder hat 4 bis 5 Roboter zu Hause. Einen Saugroboter, einen Nannybot oder einen Assistenzroboter findet man in fast jedem Haushalt. Aber ich möchte ja nicht so wirken wie mein Nachbar.

10:30 Uhr: Als nächstes haben wir Klimamanagement & Geoengineering. In diesem Fach tauschen wir uns über Umwelteinflüsse und deren Konsequenzen aus. Es wurde schon viel Neues erfunden um den Klimawandel zu stoppen. An allen Häusern wachsen Pflanzen und Solarzellen sind auch fast überall zu erkennen. Doch das hat nicht wirklich ausgereicht. Unsere Lehrerin hat uns erzählt, dass die Lebensmittel immer teurer werden, da der Boden

in vielen Regionen nicht mehr so fruchtbar ist wie früher. Der Platz reicht wohl nicht aus um 11 Milliarden Menschen zu ernähren. Deswegen werden Lebensmittel in Fabriken künstlich hergestellt in Form von Pillen. Ich kann mir gar nicht richtig vorstellen, dass es mal anders war, dass man echte Lebensmittel gegessen hat und das nicht nur einmal am Tag.

12:00 Uhr: Jetzt haben wir Mittagspause. Insgesamt geht diese eine Stunde lang. In der Zeit quatschen wir oder genießen unsere einzige echte Mahlzeit am Tag in der Cafeteria. Auch hier arbeiten Roboter hinter der Kasse. Die Jobs werden immer weniger, aber noch gibt es Jobs ohne Roboter oder KI. Deswegen gehen die meisten Menschen in den Bereich der IT. Ich weiß noch nicht genau was ich werden möchte, aber notfalls nehme ich einfach nur das Grundeinkommen, das jeder bekommt.

13:00 Uhr: Als letztes Fach haben wir digitale Kunst & Holografie. Vor allem Holografie ist sehr wichtig geworden in den letzten Jahren. 3D-Hologramme werden immer mehr benutzt, zum Beispiel in Museen. Uns wurde erklärt, dass Licht in der Luft oder in speziellen Medien sozusagen „geformt“ wird um ein 3D-Bild zu erzeugen. Was genau dieses „formen“ meint, weiß ich noch nicht so ganz. Auf jeden Fall wird es in Zukunft immer wichtiger werden, das steht fest.

14:30 Uhr: Ich mache mich auf den Heimweg. Über mir schweben Lufttaxis. Neben mir fahren selbstfahrende Autos in schneller Geschwindigkeit. Und weit entfernt kann ich einen Vakuumpzug erkennen, der blitzschnell durch eine durchsichtige Röhre fährt. Die Transportmittel werden immer schneller, doch ich laufe lieber gemütlich nach Hause.

16:00 Uhr: Wenn mir zu Hause langweilig ist, dann denke ich nach. Nicht, weil ich über eine Sache grübele, sondern weil ich einfach durchs Nachdenken ein Spiel spielen kann. Es ist eigentlich ganz einfach. Eine Art Chip ist in meinem Kopf verankert und immer wenn ich Lust habe, kann ich darauf zugreifen und beispielsweise ein Spiel spielen. Es ist noch eine recht neue Erfindung, weswegen es ab und zu Fehler gibt, aber im Grunde funktioniert es. Ich kann in meinem Kopf ein Videospiel spielen.

20:00 Uhr: Ich liege in meinem Bett und denke nach. Diesmal nicht mit meinem Computer Chip. Wie wird wohl die Welt in Zukunft aussehen? Was wird sich noch verändern? Und was hat sich schon verändert? Ich weiß ein paar Dinge aus der Vergangenheit von meiner Großmutter. Damals war alles ganz anders als heute. Aber ob es besser oder schlechter war, das weiß ich nicht. Und mit diesem Gedanken schlafe ich endlich ein.

ELLIS STEINGREBE, 7A

SCHLAU GEWÄHLT ODER SCHÖN BEREUT - Welche LKs solltest du wählen?

Um die im Titel gestellte Frage zu beantworten, wurden viele Schüler:innen am Gymnasium Rodenkirchen befragt, wie sie zu ihrem Leistungskurs (LK) stehen.

Pädagogik LK

Päda Lk ist ein Fach, welches theoriebasiert und textlastig ist. Die Theorien beziehen sich auf verschiedene Altersabschnitte, wobei der Fokus bei den meisten Theorien (vor allem ab dem zweiten Halbjahr Q1) auf dem Jugendalter liegt. Meiner Meinung nach ist es immer wieder interessant, wenn man Muster aus der Theorie auf das echte Leben beziehen kann und Schlussfolgerungen und Gründe für Verhaltensweisen somit selbst erklären kann. Für mich ist die Wahl auf Pädagogik LK gefallen, da ich mir erhofft habe, dass wir auch etwas über die Psychologie des Menschen kennenlernen. Aus meiner Sicht, war der Fokus in den ersten Theorien noch nicht so sehr auf den Psychologischen Ansätzen, in den folgenden Theorien ist dies aber immer mehr der Fall.

Vom Lernaufwand wird häufig gesagt, dass die Theorien sehr viel umfangreicher und schwerer werden als in der EF. Auch wenn das der Fall ist, bedeutet das nicht gleich, dass es schwieriger ist, diese auswendig zu lernen. Man setzt sich länger mit diesen auseinander und im Endeffekt fällt es, mir jedenfalls, nicht auf, welche Theorie jetzt länger oder kürzer war.

Insgesamt kann ich Leute, die Interesse daran haben, die Entwicklung von Menschen zu verstehen und kein allzu großes Problem mit auswendig lernen haben, Päda Lk ans Herz legen.

– Kathi Eisenbeis

Englisch LK

Der Englisch-LK ist eine gute Wahl, wenn du viel Freude an der englischen Literatur hast und dich gerne mit politischen und Systemen in anderen Ländern auseinandersetzen magst. Die Klausuren sind lang und man muss viel schreiben, als auch einen breiten und ausdifferenzierten Wortschatz besitzen. Bedenke, dass nicht jedes Thema dich interessieren wird, dennoch kann man mit einem relativ niedrigen Lernpensum gut abschneiden.

– Clare Hathaway

Erdkunde LK

Klausuren haben immer das gleiche Schema. Man arbeitet sich mit der Zeit in verschiedene Techniken ein, wie Kartenlesen oder die richtige Verwendung von Materialien, die man dann in der Klausur benutzen kann. Es hängt mehr vom Verständnis des Themas ab, als von dem Klausurschema selbst.

– Tim Lippke

Sozialwissenschaften LK

Sowi LK ist eins der aktuellsten und wichtigsten Fächer, da es sich mit Themen beschäftigt, die für uns wichtig sind, da wir die Generation für morgen sind. Sowi LK ist zwar anspruchsvoll, aber auch sehr lehrreich und vor allem für Leute, die sowohl wirtschaftlich als auch politisch interessiert sind, genau das Richtige. Zudem besteht es im Gegensatz zu vielen anderen Fächern nicht nur aus auswendig lernen, sondern aus mitdenken und Zusammenhänge verstehen

– Tim Nikodem

Physik LK:

An sich ist Physik LK ziemlich geil, wenn es einen interessiert. Man muss auf jeden Fall Spaß daran haben mal nicht alles zu wissen und auch ein herausforderndes Fach zu belegen. Im Endeffekt ist die Lehrkraft aber sowieso das Wichtigste.

– Lewin Zeller

Haarausfall garantiert... Hölle auf Erden!

- Artin Kabiri

Deutsch LK

Im Deutsch LK sprechen wir viel über Sprache, gesellschaftliche Entwicklungen und Politik. Es ist wichtig Literatur zu mögen und Interesse am kritischen, analysierenden Denken zu haben.

– Joe Runkel

Bio LK

- entspannte und lustige Atmosphäre
- spannende Aktionen z.B. das Untersuchen von Tieraugen
- viele Experimente (z.B. mit Mikroskopen)
- viele Fachbegriffe, daher auch viel auswendig lernen
- Klausuren meistens einfach (gelerntes Wissen auf neue Experimente/ Statistiken/ etc. übertragen oder selber auf neue Erkenntnisse kommen)
- breite Themenauswahl (Genetik, Ökologie, usw.)
- häufiges Arbeiten mit Diagrammen, Statistiken, usw.
- manchmal auch Dokus oder Serien anschauen, die mit den Themen zu tun haben und diese dann erklären

– Emil Bartels

Zusammen getragen von **SIMEON SCHREINER, Q1**

DAS SCHULSYSTEM DER ZUKUNFT

Jeder/ Jede Schüler*in kennt es; man sitzt im Unterricht und muss komplexe mathematische Herleitungen lösen oder Analysen antiker Texte verfassen, nur um den Unterrichtsstoff nach der Schule niemals wieder zu benutzen. Es ist unbestritten das eine Basis an Fachwissen wichtig ist, aber meiner Meinung nach sind viele Themen heutzutage einfach nur unnötig. Dazu kommt, dass sich die Welt durch die Digitalisierung weiterentwickelt, während unser Lehrplan gleichbleibt. Deshalb sollte sich etwas an unserem Schulsystem ändern.

Lebensnahe Bildung

Ein wichtiger Punkt wurde oben schon angesprochen; Vieles von dem, was wir Lernen wird nach der Schule nur noch selten genutzt. Andere wichtige Themen, wie z.B. mentale Gesundheit, Steuern, Mietrecht und kochen hingegen werden in der Schule häufig gar nicht richtig thematisiert. Dies sollte sich ändern und anstatt von einer Stunde Mathe könnte es etwa ein Fach geben, das uns Schülern erklärt, wie wir mit unserem Geld umgehen und wie wir wirtschaften können. Die anderen Fächer dürften dabei zwar nicht in den Hintergrund geraten, aber prinzipiell sollte es auch darum gehen, Schüler auf das eigenständige Leben vorzubereiten.

Individualisierung

Wie pädagogische Erkenntnisse zeigen, bringt es deutlich mehr im eigenen Tempo zu arbeiten. Denn warum sollte ein/e Schüler:in, der/die das Thema schon längst verstanden hat, die gleichen Materialien bearbeiten, wie der Rest der Klasse. Digitale Tools ermöglichen heutzutage individuelle Materialien für die Schüler. Hierbei geht es nicht darum den Lehrer durch Technik zu ersetzen, sondern eher als Coach zu benutzen.

Noten

Bei vielen Schülern erzeugen Noten Druck, Angst und mentale Probleme, anstatt von Lernmotivation. Deshalb könnte es in der Zukunft statt Ziffern ein aussagekräftigeres Feedback geben und Portfolios, die zeigen, wie du dich entwickelt und verbessert hast. Außerdem könnte es mehr Gruppenarbeiten geben, denn so könnte beurteilt werden, wie gut Gruppen zusammenarbeiten und gemeinsam eine Lösung finden, während gleichzeitig so die sozialen Kompetenzen gefördert werden könnten.

Mündliche Note

Bei der Mündlichen Note werden häufig Schüler:innen die Extrovertierter sind und/oder schnelle Arbeiter im Gegensatz zu ruhigen Kindern bevorzugt. Dies könnte in der Zukunft durch Klein Gruppen Moderationen oder durch Eins-zu-Eins-Feedbackgesprächen verändert werden, da so die ruhigeren Kinder auch ihr Wissen unter Beweis stellen können.

Langzeitlernen

Ein großes Problem des Schulsystems ist, dass Schüler häufig nur für Arbeiten lernen und die Themen danach direkt wieder vergessen (Sogenanntes Bulimie-Lernen). Stattdessen sollten die Schüler es wirklich verstehen. Dies würde etwa durch praktische Arbeiten

oder Beispiele gelingen, denn in einem solchen Zusammenhang lernt man besser, da man einem Kontext zum Verstehen hat. Außerdem könnte man Portfolios erstellen, in denen wir mit regelmäßigem Abstand immer wieder eine Lektion erlernen. denn durch kurze Einheiten ist es auch nicht so viel Stoff am Stück zum Lernen.

Umgang mit KI lernen

Anstatt KI zu verbieten, könnte man Schülern beibringen, wie man richtig mit KI umgeht und wie man ihre Fakten nach Richtigkeit überprüft. Dazu kommt, dass man sich durch KI viel Lernen ersparen könnte. Nichtsdestotrotz sollte man trotzdem die Grundlagen jedes Faches beherrschen und ein umfassendes Allgemeinwissen aufbauen.

In der Schule der Zukunft sollten wir nicht für unsere Noten auswendig lernen, sondern für unser Leben lernen. Mit KI als Helfer, Projekten statt Bulimie- Lernen und vielen anderen modernen Techniken, könnte sich unser Schulsystem weiterentwickeln. Aber natürlich, sollten wir auch ohne KI die Grundlagen jedes Faches können.

ANONYM

„MORJE ES, WAT DO DRUS MÄHS“ ET LIEGT AN DIR! - Das Karnevalsmotto des Kölner Karnevals 2027

Rosenmontag, der 16. Februar 2026: Am Ende des Rosenmontags Zuges wird das Karnevalsmotto für das Jahr 2027 verkündet. Es lautet: „Morje es, wat do drus mähs!“ Die Übersetzung sollte Kölnern nicht schwerfallen: „Morgen ist, was du draus machst!“ Das klingt erstmal ganz einfach, aber wenn man genau darüber nachdenkt und es in Verbindung mit den heutigen Krisen und uns Jugendlichen bringt dann ist es viel tiefgründiger, als es auf den ersten Blick erscheint. Wie genau, das kläre ich in diesem Artikel.

„Morgen ist, was du daraus machst“ das klingt erst einmal simpel, ist es dann aber irgendwie doch nicht. Dieser Spruch richtet sich an alle Menschen. Nicht nur die in unserem Kölner Karneval. Nein, er appelliert an die ganze Weltbevölkerung, dass man nicht herumsitzen, zuschauen und Kommentare abgeben soll, sondern seinen Teil dazu beitragen sollte eine bessere Welt zu schaffen. Das muss nicht gleich die Verhinderung eines Krieges sein, aber zumindest im Alltag könnte man anfangen: ein wertschätzender Umgang mit anderen



Leuten, Hilfsbereitschaft oder nachhaltiges Handeln. Wenn das nicht so richtig gelingt, könnte man mit einer Spende behilflich sein. Es gibt viele Möglichkeiten die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen. Hauptsache man tut es! Das sagt auch der ehemalige Kölner Karnevalspräsident Christoph Kuckelkorn: „Jeder von uns entscheidet mit, welchen Kurs wir steuern und wie das Morgen aussehen wird. Also: Arsch huh und anpacken!“^[1] Auch Stephan Brings kommentiert das Karnevalsmotto kurz mit: „Morje es, wat do drus mähs“ verpflichtet uns alle.“. Das Motto richtet sich auch an diejenigen, die zuhause sitzen und so sagt Kuckelkorn „täglich mit ihren platten Kommentaren zur Spaltung der Gesellschaft beitragen“. Denn nur wer aktiv kommuniziert und mit anderen an einer Lösung arbeitet, werde Erfolg haben – dass, so Kuckelkorn, sei Demokratie. Zum Abschluss seiner Rede betont er noch einmal, dass dieses Motto nicht „Alles wird gut“ bedeutet, sondern dass die Zukunft nicht besser wird, wenn wir alle nichts tun.

Aufstehen für eine bessere Zukunft

Laut Statistischem Bundesamt steigen die Zahlen der Kinder und Jugendliche, die mit Depressionen kämpfen – vielleicht auch, weil sie Angst vor der Zukunft haben? „Morje es, wat du drus mähs!“ bezieht sich in dieser Hinsicht darauf, dass man sich, wenn man Depressionen hat Hilfe holen sollte. Denn viele Kinder und Jugendliche ziehen sich in eine virtuelle Welt im Smartphone oder Computer etc. zurück. Allerdings hilft das nur bei der Verdrängung des Ereignisses, welches die Depression ausgelöst hat und bekämpft nicht die Depressionen selbst. Social Media ist kein Therapeut oder keine Therapeutin und ändert nur kurzweilig etwas an deinem Zustand. Aus dem Motto können wir lernen, dass in diesem Fall Depressionen sich nur ändern, wenn man sich Hilfe holt, also etwas tut! In diesem Artikel ist vor allem ein Satz immer wieder herausgekommen: „Komm in den Gang, um die Zukunft besser zu machen!“ Und etwa das bedeutet das Karnevalsmotto 2027. Die Zukunft ist nicht vorherbestimmt. Bei Depressionen kannst du sie ändern, indem du dir Hilfe suchst und bei größeren Dingen wie Krieg, Hunger, Gleichberechtigung etc. kannst du jedenfalls einen Teil dazu beitragen dass es besser wird, indem du zum Beispiel spendest oder im Alltag toleranter bist. Wenn wir alle etwas tun, um die Welt ein Stückchen besser zu machen, dann wird die Zukunft heller.

ELSA MACKEPRANG, 8C

^[1] „Arsch huh und Zäng usseinander (Arsch hoch und Zähne auseinander)“, ist eine Initiative die 1992 von Kölner Musikern und Musikerinnen, unter anderem Stephan Brings, gegründet wurde und die sich gegen Neonazis, Rassismus und Ausgrenzung richtet. Ihr Motto hat nicht so viel mit dem Karnevalsmotto 2027 zu tun, aber auch hier geht es darum nicht tatenlos zuzusehen, sondern mitzumachen.

AUSBILDUNG UND STUDIUM

Wenn ich studiert hätte...

Ich habe mich nach dem Abi entschieden, zu studieren. Somit habe ich nicht direkt Geld verdient, sondern bin an die Uni (oder Hochschule) gegangen. Diese hat, wie gewöhnlich 3-5 Jahre gedauert und bestand vor allem aus Theorie und somit musste ich jede Menge lernen. An Abschlüssen habe ich zuallererst meinen Bachelor absolviert, danach den Master und zu Ende noch das Staatsexamen. Ich habe mich bei meinen Mitstudenten umgehört, und sie gefragt, was für sie die Vor- und Nachteile eines Studiums sind. Sie meinten waren der Meinung, die Vorzüge des Studiums sind, dass Studenten höhere Chancen auf Führungspositionen haben, als Menschen mit einer Ausbildung, und auf längere Sicht betrachtet, bekommt man ein höheres Gehalt. Die Karrieremöglichkeiten auf internationaler Ebene sollen ebenfalls leichter erreichen zu sein. Jedoch nannten sie auch Nachteile, wie z.B. die Menge an Theorie und dass man währenddessen wenig, bis gar kein Geld bekommt und so jobben muss, aber auch viel zu lernen hat. Außerdem dauert ein Studium länger als eine Ausbildung und somit kann man erst später wirklich arbeiten und sich sein Leben sicher finanzieren.

Wenn ich eine Ausbildung gemacht hätte...

Nach dem Abi habe ich eine Ausbildung gemacht, welche 2-3,5 Jahre gedauert hat. Die Ausbildung ist eine Kombination aus Arbeit und Berufsschule und man bekommt, währenddessen ein Gehalt, was selbstverständlich ein großer Vorteil ist. Was ebenfalls vielen meiner Kollegen gefiel, war die viele Praxis anstatt der Theorie. Allerdings können Karrierewege schwerer zu erreichen sein und im Endeffekt hatte ich ein niedrigeres Einstiegsgehalt als meine Freundin, die studiert hat. Dies hat mich allerdings nicht sonderlich gestört, da ich dafür schon früher zuverlässig verdient habe.

Wenn ich...

Wenn ich Anwältin, Ärztin oder Lehrerin werden möchte, muss ich studieren, da diese Berufe ein Studium voraussetzen. Das gleiche gilt für

- Architektur
- Psychologie und
- BWL (Wirtschaft, Management, Marketing)

Berufe, für die eine Ausbildung voraussetzend sind, sind z.B.

- Friseurin
- Einzelhandel
- Kosmetikerin

Im Verhältnis...

Heutzutage entscheiden sich viele Abitur Absolventen für das Studium, da es einem eine bessere Karriere ermöglicht und für viele attraktiver aussieht. Eine Ausbildung bedeutet für die meisten den ganzen Tag in der Bäckerei stehen und um vier Uhr aufstehen oder im Einzelhandel auf Kunden warten, die nicht kommen.

Doch auch Ausbildungen können Spaß machen und wenn man den Geruch von Brötchen liebt oder gerne mit vielen Menschen und deren Alltag zu tun hat, ist Bäcker vielleicht genau das richtige für einen. Oder wenn man gerne auf die Geschmäcker und Wünsche anderer achtet und eingeht, würde man sich im Einzelhandel beweisen.

Man sollte nicht unbedingt die Dinge tun, die alle tun wollen, sondern das machen, was einen selbst erfüllt und wo man sich bei glücklich fühlt. Und danach sollte man erst entscheiden, ob man eine Ausbildung oder ein Studium macht.

LISA BAUWENS, 7

DIE SOCIAL MEDIA SUCHT UND IHR EINFLUSS - WELCHE FOLGEN HAT DAS SUCHTPOTENZIAL?

In einer Studie von 2025 zeigt die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (auch JIM-Studie genannt), dass Jugendliche in Deutschland im Durchschnitt nur auf ihrem Smartphone auf knapp vier Stunden Bildschirmzeit am Tag kommen. Ein Großteil der Jugendlichen in Deutschland ist von einer Social Media Sucht betroffen, was kein Wunder ist, da Social Media nunmal ein enormes Suchtpotential hat. Als Außenstehender mag das auf den ersten Blick harmlos wirken, aber welche Folgen hat das eigentlich auf Betroffene oder vielleicht auch auf eine gesamte Generation?

Bekanntlich entwickeln Menschen oft ein Suchtverhalten, um etwas zu kompensieren. In diesem Fall sind das oft Probleme in der Schule, in der Familie oder Unsicherheit und Selbstzweifel. Das Gefährliche an Social Media ist, dass es eine einfache, schnelle und effektive Möglichkeit darstellt, sich von seinen Problemen und Krisen abzulenken, anstatt darüber nachzudenken und sich damit auseinanderzusetzen. Als Beispiel: Man hatte einen schlechten Tag in der Schule, man hat eine schlechte Note bekommen, wurde ausgeschlossen oder sonst was, also kommt man schlecht gelaunt oder verunsichert nach Hause. Wenn man zu Hause ist, isst man vielleicht noch kurz etwas, aber man kommt relativ schnell an den Punkt, an dem man einfach sein Smartphone nimmt und anfängt zu scrollen. Denn so muss man nicht mehr über die schlechten Erlebnisse nachdenken, die passiert sind, muss sich nicht mit den Problemen auseinandersetzen und kann sich voll und ganz ablenken. Man kommt von dieser scheinbar kurzen Ablenkung jedoch nicht so einfach weg und verbringt dann Stunden damit. Irgendwann ist es abends und man fühlt sich einfach nur leer, weil der Tag eigentlich keinen richtigen Inhalt hatte, merkt aber, dass man noch Hausaufgaben oder andere, Dinge hat, die man erledigen muss und schiebt das auf die Schule, die einem einfach zu viel zumutet, denn man hat das Gefühl, keine Zeit mehr für Irgendwas zu haben, macht aber oft nicht die Verbindung zu Social Media als den Schuldigen. Und so wird die digitale Welt irgendwann wichtiger als die reale, weil man dort den größeren Teil seiner Freizeit verbringt. Und, da negative Erlebnisse oder Gedanken uns mehr in Erinnerung bleiben als positive, besteht die reale Welt gefühlt nur noch aus den Problemen, die wir haben und sie wirkt wie unerträglich. Denn wenn wir uns mit unseren Problemen und Krisen nicht auseinandersetzen, sondern uns ablenken, wirken sie unlösbar und viel größer als sie hätten sein müssen, weil es sich so anfühlt, als wären sie unser gesamtes Leben, bzw. ein großer Teil davon, denn der Rest findet ja auf Social Media statt. Das ist vor allem für Menschen in unserem Alter extrem schädlich, weil wir genau in der Phase unseres Lebens sind, in der wir eben genau das lernen müssen; uns mit unseren Problemen zu befassen, um eine Lösung zu finden oder allgemein, wie man damit umgeht. Dadurch, dass der Großteil von uns Social Media süchtig ist, lernen wir oft keinen gesunden Umgang mit Problemen oder Krisen und das ist für unsere mentale Gesundheit ein Desaster. Auch schädlich ist die Tatsache, dass Social Media mittlerweile oft Hobbys oder andere Aktivitäten, die einem Spaß machen oder einen herausfordern, wie sich mit Freunden zu treffen oder etwas Neues anzufangen ersetzt. Das ist sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene problematisch, denn das Scrollen oder Social Media allgemein, ist kein gesunder Ersatz für den Zeitvertreib in der realen Welt. Damit hat sich beispielsweise auch Hirnforscher und Psychiater Manfred Spitzer beschäftigt. Er unterscheidet vor allem zwischen kurzfristiger Befriedigung und langfristiger Erfüllung. Eine kurzfristige Befriedigung entsteht vereinfacht gesagt durch Dopamin- und Endorphin-Kicks (Endorphin ist sozusagen das Glückshormon). Sie liefert das, was der Name sagt; kurzfristige Befriedigung, also ein kurzzeitiges Gefühl von Zufriedenheit. Das Problem dabei ist, dass sie nur kurz andauert und dazu führt, dass das Gehirn sozusagen immer mehr Stoff braucht, also konstant nach neuen und einer gesteigerten Form von Reizen sucht. So gerät man schnell in eine Abhängigkeit und ist davon nicht wirklich erfüllt, da die eigenen Grundbedürfnisse nicht erfüllt

werden, also sowas wie Anerkennung, aber vor allem auch Selbstverwirklichung. Das ist die Form von Befriedigung, die einem Social Media bietet. Im Gegensatz dazu erreicht man langfristige Erfüllung, laut Spitzer, durch Herausforderungen, des Erlernens neuer Dinge oder auch durch soziale Kontakte. Diese Dinge erfordern Zeit, manchmal Durchhaltevermögen oder Wiederholung, führen aber zu strukturellen Veränderungen im Gehirn und langfristigen Fähigkeiten und langfristiger Zufriedenheit. Genau diese Form von Erfüllung können, wie gesagt, Hobbys oder soziale Kontakte einem bieten, deshalb ist es für uns ziemlich schädlich, wenn wir sie durch Social Media ersetzen. Abgesehen davon ist das Ersetzen von Hobbys oder sozialen Kontakten durch Social Media auch rein auf körperlicher Ebene schädlich. Nicht nur, weil es negative Auswirkungen auf unser Gehirn haben kann, wie beispielsweise schlechtere Lernfähigkeit, sondern auch, da es vor allem zu weniger Bewegung und Aktivität im Freien führt. Ich weiß, das klingt wie ein Elternspruch, aber es stimmt tatsächlich. Laut der WHO (World Health Organization) sollten Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten lang in Bewegung sein, bzw. einer sportlichen Aktivität nachgehen. Also zumindest dreimal in der Woche, aber im besten Fall so oft, wie es geht. Sie empfiehlt außerdem Zeit vor Bildschirmen zu reduzieren. Das liegt daran, dass sportliche Aktivitäten sich sehr positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Sie fördern das Immunsystem und senken das Risiko für viele Erkrankungen. Wenn wir zu wenig Sport machen, lassen wir uns nicht nur diese positiven Aspekte entgehen, sondern es kommen negative hinzu. Denn zu wenig Bewegung wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Durch zu wenig Bewegung wird die Wahrscheinlichkeit an diversen Krankheiten zu erkranken erhöht. Beispielsweise das Risiko für Adipositas (Fettleibigkeit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und verschiedenen Krebsformen, wie Blasen-, Brust-, Darm- und Lungenkrebs steigt bei zu wenig Bewegung an. Das heißt allein die Zeit, die wir auf Social Media verbringen, wirkt sich negativ auf unsere mentale und körperliche Gesundheit aus. Das ist aber noch nicht alles, denn auch die Inhalte, die wir auf Social Media sehen, haben einen negativen Einfluss auf uns. Denn der Content, den man auf Social Media sieht, zeigt hauptsächlich perfekte Menschen, die in einer perfekten Welt leben. Je nach dem, wie diese perfekte Welt für einen aussieht, der Algorithmus sorgt dafür, dass einem genau die Menschen angezeigt werden, die man sich als Vorbilder nimmt. Man vergleicht sich mit diesen Menschen und denkt, dass sie das „richtige“ Leben führen. Man fragt sich, warum das bei einem selbst nicht so ist und gibt sich selbst die Schuld. So kann man Unsicherheiten in viele verschiedene Richtungen entwickeln. Ob es das Aussehen oder der Style ist, wie viel Geld man hat oder wie gebildet man ist, auf Social Media findet man immer eine „bessere“ Version von sich selbst, zumindest fühlt es sich so an. Das ist natürlich Quatsch, da auf Social Media eben oft nur die Dinge gepostet werden, die einen gut aussehen lassen. Auch Influencern geht es mal schlecht, sie haben Unsicherheiten, Ängste und Probleme, sie sind eben auch Menschen. Das Problem ist nur, dass wenn nur die guten Dinge gepostet werden, die Illusion entsteht, dass das gesamte Leben von diesen Menschen nur aus diesen guten Momenten besteht und, dass das normal ist. Das passiert vor allem bei Influencern, die viel von ihrem Privatleben teilen. Das führt bei uns dann oft zu einem verzerrten Weltbild. Man denkt, das Leben sollte so aussehen, wie man es von Social Media kennt, aber so ist das echte Leben nunmal nicht. Menschen haben gute und schlechte Tage, sind mal glücklich und mal traurig und vor allem ist nicht immer alles ästhetisch und schön. Das ist eine Tatsache, die man meiner Meinung nach akzeptieren und verstehen muss, um allgemein erfüllt oder zufrieden zu sein, doch Social Media lenkt unser Weltbild genau in die gegenteilige Richtung. Es gibt auch Influencer, die genau das vermitteln, also, dass nicht immer alles perfekt ist und, dass die meisten Content-Creator nicht wirklich ihr echtes Leben zeigen, diese sind aber in der Unterzahl. Und selbst wenn man sich nicht mit den Influencern oder Content Creatorn, die man regelmäßig schaut, vergleicht, besteht gerade wenn man süchtig ist eine hohe Chance, dass man eine parasoziale Beziehung zu ihnen aufbaut. Eine parasoziale Beziehung ist eine Bindung, die eine Person zu einer anderen Person (oft des öffentlichen Lebens) aufbaut, ohne, dass sie die Person jemals in echt gesehen hat oder sie kennt. Parasoziale Beziehungen entstehen auf Social Media beispielsweise so: Man findet einen Content Creator auf TikTok lustig und folgt ihm deshalb oder liked regelmäßig seine Beiträge, auf jeden Fall sieht man ihn durch den Algorithmus regelmäßig in seinem Feed. Man lacht über die Videos und nimmt an seinen Erlebnissen Teil, man

entwickelt Empathie ihm gegenüber und hat irgendwann das Gefühl ihn persönlich zu kennen. Selbst wenn einem dabei bewusst ist, dass man mit der Person noch nie gesprochen hat, hat man das Gefühl, die Person wäre Teil des eigenen Lebens, denn auf eine gewisse Art ist sie das ja auch. So eine Art Beziehung kann jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Man unterscheidet zwischen einer parasozialen Beziehung und parasozialer Interaktion. Eine parasoziale Beziehung beschreibt eine längerfristige Bindung zu einer Medienperson, die auch nach dem Konsum von dessen Content anhält. Diese kann auch in extremem Ausmaß stattfinden, z. B. auf eine romantische oder feindselige Art. In den meisten Fällen denken Menschen mit parasozialen Beziehungen auch im Alltag an die jeweilige Person, z. B. wenn sie durch etwas an sie erinnert werden, eben so, wie in einer normalen Beziehung, nur, dass es sich eben nicht um eine Solche handelt. Eine parasoziale Interaktion hingegen ist etwas harmloser. Unter ihr versteht man einen Moment der gefühlten Interaktion mit einer Person des öffentlichen Lebens. Beispielsweise, wenn man im Kopf auf die Frage eines Youtubers antwortet oder in einer brenzligen Situation mit einer Serienfigur mitfiebert. Das Schädlichere von beidem ist die parasoziale Beziehung, und das selbst, wenn wir davon ausgehen, dass diese kein extremes Ausmaß annimmt. Bei einem extremen Ausmaß können parasoziale Beziehungen nämlich auch zu Stalking oder anderen Straftaten führen, das sind jedoch die Einzelfälle. Was häufiger vorkommt, ist die Form einer parasozialen Beziehung, die ich eben beschrieben habe, in der man Sympathie gegenüber Content-Creatoren empfindet oder sie sich wie Freunde oder normale soziale Kontakte anfühlen. Die größte Gefahr an so einer parasozialen Beziehung ist, dass sie zu sozialem Rückzug führen kann und die echten sozialen Kontakte ersetzt. Denn, wenn man an dem Punkt einer Sucht ist, den ich eben erklärt habe, das heißt, dass die digitale Welt wichtiger wird als die reale, werden auch die Menschen in der digitalen Welt wichtiger. Und man kann sich denken, dass eine parasoziale Beziehung keine echte ersetzen kann. Denn abgesehen davon, dass eine parasoziale Beziehung komplett einseitig ist und allein deshalb schon keine gesunde Beziehung darstellen kann, basiert das Gefühl, eine Person des öffentlichen Lebens zu kennen ja meistens nur auf Grund von dem, was diese Person von sich selbst veröffentlicht. Egal, wie authentisch eine Person in der Öffentlichkeit wirken mag, man kann sie nie richtig kennen, wenn man noch nie mit ihr gesprochen hat. Parasoziale Beziehungen basieren außerdem viel auf Projektionen, das heißt man stellt sich meistens unterbewusst viele Dinge vor und stellt Vermutungen über die Person auf, um das Bild, das man sich von der Person macht zu „füllen“, also man denkt sich die Dinge, die man aus ihrem Content nicht erkennen konnte einfach dazu. Diese Vermutungen hält man dann oft automatisch für Tatsachen und so entsteht eine eigene Version von der Person, von der man denkt, man würde sie kennen, auch wenn die Person im echten Leben eine ganz andere sein kann. Es ist auf jeden Fall etwas ganz anderes, als eine echte Freundschaft oder eine echte Beziehung zu einer realen Person. Denn echte soziale Kontakte, Freundschaften, Beziehungen oder Familie erfüllen eines der Grundbedürfnisse des Menschen, nämlich die Zugehörigkeit. Menschen sind Herdentiere, wir brauchen Kontakte, Mitgefühl und Verständnis; ohne soziale Kontakte, fühlen wir uns allein und einsam. Dementsprechend ist einer der schädlichsten Dinge, die man für seine mentale Gesundheit tun kann, sozialer Rückzug. Und genau dazu können parasoziale Beziehungen im Internet führen, vor allem wenn man süchtig ist. Außerdem führt die Zeit, die wir auf Social Media verbringen, oder auch parasoziale Beziehungen dazu, dass wir uns nur noch so wenig wie möglich mit uns selbst beschäftigen. Mit sich selbst im Reinen zu sein, ist einer der wichtigsten Dinge, die man erreichen muss, um Zufriedenheit zu erreichen oder um glücklich zu sein. In unserem Alter wissen die meisten noch nicht, wer sie sind. Wir müssen uns ausprobieren unsere Werte und Überzeugungen finden und das ist keine leichte Aufgabe, die viele Menschen in ihrem gesamten Leben nicht schaffen. Social Media trägt dazu bei, dass wir uns vor allem mit anderen Menschen beschäftigen, das ist einfacher, macht uns aber langfristig unglücklich. Also, um das nochmal zusammenzufassen: Wenn man in unserem Alter von einer Social Media Sucht betroffen ist, hat das sowohl mentale als auch körperliche Folgen. Da ein Großteil der Jugendlichen in Deutschland von einer Social Media Sucht betroffen ist, lernen viele von uns nicht, wie man mit Problemen und Krisen umgeht, entwickeln mehr Unsicherheiten und weniger Selbstbewusstsein. Wir wissen nicht, wer wir sind und fühlen uns oft einsam, das Leben fühlt sich in Extremfällen grau an und man überlebt mehr als zu leben, da Social Media einfach zu

viel Zeit in Anspruch nimmt. Und das sieht man auch Anhand der Zahlen. Denn es gibt immer mehr Jugendliche in Deutschland, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Die Betroffenen von Depressionen, Angststörungen, und Essstörungen sind gestiegen. Vor allem Depressionen und Angststörungen kann man ziemlich gut auf zu hohen Social Media Konsum zurückführen. Laut dem deutschen Ärzteblatt waren Schätzungen, wie viele Jugendliche in Deutschland Symptome von Depressionen oder Angststörungen zeigen in früheren Studien (vor der Corona-Pandemie) bei Depressionen bei rund 13% und bei Angststörungen bei rund 12% der Jugendlichen. In einem Artikel von 2021 sind die Schätzungen bei Symptomen von Depressionen bereits bei rund 25% und bei Angststörungen bei rund 21%. Und selbst wenn das nur Schätzungen sind, wird auf jeden Fall ein wahrer Kern dahinter stecken und die eben genannten Zahlen sprechen, denke ich, für sich selbst. Das heißt übertrieben gesagt hat SocialMedia uns körperlich, aber vor allem auch mental kaputt gemacht oder hat zumindest einen extrem schlechten Einfluss auf uns und unser Wohlergehen.

Fazit

Übermäßiger Social Media Konsum ist vor allem für Jugendliche extrem schädlich und wurde in unserer Gesellschaft viel zu sehr verharmlost und normalisiert. Das sieht man allein daran, wie früh Jugendliche oder auch Kinder ihr erstes eigenes Smartphone bekommen. Ich zum Beispiel hatte mein erstes Smartphone bereits in der fünften Klasse und der Trend geht ja in die Richtung, dass Kinder immer früher ihr eigenes Smartphone oder Tablet bekommen. Es ist eigentlich so, als würde man einer 15-Jährigen einen Schlüssel zu einem Schrank voll mit Alkohol geben. Und ja, Social Media hat nicht dieselben akuten körperlichen Folgen, die Alkohol mit sich bringt, aber auf psychischer Ebene gesehen, ist es mindestens genauso schädlich. Außerdem kann Social Media im Extremfall Auslöser für Depressionen und auch für Suizid sein. Ich will hiermit nicht dafür sorgen, dass Ihr oder eure Eltern in Panik ausbrechen, ich sage auch nicht, dass man sobald man ein eigenes Smartphone hat, suizidgefährdet ist, das war wie gesagt ein Extrembeispiel. Was ich sagen möchte, ist, dass SocialMedia süchtig macht und dementsprechend behandelt werden sollte. In den letzten Jahren wurde einfach zu leichtfertig damit umgegangen, was auch erst ermöglicht hat, dass so viele Jugendliche süchtig werden konnten. Ich werfe das im Nachhinein niemandem vor, aber erwarte, dass man jetzt richtig damit umgeht. Das heißt man sollte nicht von oben herab mit und über Menschen in unserem Alter reden, schließlich wäre es auch mit die Verantwortung der älteren Generationen gewesen, uns vor Social Media zu schützen. Stattdessen sollte man mit mehr Empathie und Menschlichkeit an die Sache herangehen und uns unsere Sucht nicht zum Vorwurf machen. Wenn man einem Alkoholiker helfen will, sagt man ihm ja auch nicht einfach er wäre süchtig und soll endlich mal aufhören zu trinken. Von einer Social Media Sucht loszukommen ist nicht leicht, aber möglich, und mit dieser Aufgabe sollten Betroffene nicht alleine gelassen werden. Mein Appell an euch ist deshalb: Denkt mal drüber nach, ob Ihr nicht selber süchtig seid oder jemanden kennt, der es ist und Hilfe gebrauchen könnte und wenn Ihr es seid, dann sprecht mit jemandem drüber und überlegt euch zusammen, wie ihr davon loskommen könnt. Und fühlt Euch vor allem nicht schuldig oder so, als wärt ihr das Problem, wir sind die Opfer von Social Media, nicht die Schuldigen. Ich hoffe ich konnte mit diesem Artikel ein wenig über das Thema aufklären und Betroffenen einen Funken Hoffnung bieten, auch wenn die Lage manchmal aussichtslos wirkt.

JOSEFINE KLASS, 9A

WIE WIRD KI UNSEREN SCHULALLTAG VERÄNDERN?

Wie wird KI unseren Schulalltag verändern? Sowohl Schüler als auch Eltern und Lehrer stellen sich diese Frage immer häufiger. Wir blicken auf Vorteile und Nachteile für uns Schüler, die Veränderung unseres Miteinanders in der Schule und schauen uns an, wie weit wir im Vergleich zu anderen Ländern sind.

Definition - Was ist KI überhaupt?

Die Abkürzung KI oder AI steht für Künstliche Intelligenz (englisch = Artificial Intelligence, kurz AI). Sie ist ein Teilgebiet der Informatik, welches darauf abzielt, Maschinen oder Computer so zu programmieren, dass Probleme in Sekundenschnelle gelöst werden können. Dabei imitieren die Systeme und Programme kognitive Fähigkeiten, die bisher nur Menschen beherrschten. Zu diesen Fähigkeiten zählen z.B. logisches Denken oder sprachliche Fähigkeiten. KI wird bisher dafür eingesetzt, Menschen bei zeitaufwändigen Tätigkeiten zu unterstützen oder komplexe Probleme zu lösen. Dabei versucht die KI nach fest beschriebenen Methoden zu handeln, ohne dem Handeln der Menschen zu nahe zu kommen. Dabei hat die KI kein eigenes Verständnis für Inhalte, sondern wird nur durch Algorithmen, Statistiken und Informationen gefüttert.

Von Hausaufgaben zur Lernhilfe - Wie wird KI im Schulalltag bereits verwendet?

Künstliche Intelligenz findet in unserem Alltag mehr und mehr Verwendung. So auch in der Schule. Zahlreiche Statistiken belegen einen starken Anstieg der Nutzung von KIs wie ChatGPT bei Jugendlichen. Eine Statistik des Online-Portals Statista gab an, dass 74 % der befragten Jugendlichen sagten, dass sie KI für ihre Hausaufgaben nutzen. In einer anderen Statistik sagen knapp 60 % der Jugendlichen, dass KI ihnen hilft, die Herausforderungen der Zeit zu bewältigen und dass man den Informationen von KI vertrauen kann. Dabei wird die KI nicht nur für das Lösen von Hausaufgaben oder zum Lernen für Klassenarbeiten verwendet, sondern auch zum Recherchieren oder Schreiben von Texten.

Bessere Noten und genauere Informationen – Welche Vorteile KI bietet

Besonders beim Lernen für Klassenarbeiten oder Lösen der Hausaufgaben kann KI eine große Hilfe sein. Sie kann innerhalb weniger Sekunden Texte zusammenfassen, ein Thema erklären, die Aufgabe lösen oder Beispiele zum Lernen geben. Zudem kann sich die KI auch an Probleme oder Vorlieben anpassen. Auch für Lehrer bietet sie Vorteile, indem sie Tests, Klassenarbeiten oder Elternbriefe entwerfen kann und so dem Lehrer mehr Zeit für Kommunikation und Unterstützung der Klasse gibt. Wenn Kinder mit KI lernen, kann dies ihnen auch beim Erlernen von digitalen Kompetenzen und genauerem Prüfen von Inhalten geben. Bei organisatorischen Aufgaben wie dem Erstellen des Vertretungsplanes kann KI ebenfalls eine große Hilfe sein. Sie kann in Echtzeit Raumkapazitäten prüfen, durch Analysieren von historischen Daten Engpässe vorhersagen oder eine fachgerechte

Vertretung zuweisen. Auch in der Mensa kann KI unterstützen, indem sie bspw. mithilfe von Kameras überprüft, was auf deinem Tablett steht oder überprüft, ob du Essen bestellt hast oder nicht.

Von Schätzungen und Abschreiben – Welche Nachteile KI hat

Jedoch hat das Lernen mit Künstlicher Intelligenz nicht nur Vorteile. Auch wenn sie beim Lernen häufig hilfreich erscheint, macht auch sie häufig Fehler. Beim Lösen von mathematischen Formeln oder Aufgaben scheitert die KI meist daran, dass sie mit solchen Anwendungen gar nicht vertraut ist. Außerdem korrigiert sich die KI selten selbst und gibt meist das wieder, was ihr gesagt wird, was dazu führt, dass sie selten kritisiert und meistens zustimmt. Auch Lehrern erschwert die Tatsache, dass die Mehrheit der Schüler KI für Aufgaben nutzt, zunehmend den Alltag. Bei Aufgaben können sie nicht mehr klar feststellen, ob sie von KI oder selbst gelöst wurden. Da die Programme versuchen, menschenähnlich zu denken und zu schreiben, ist es teilweise fast unmöglich, die Echtheit der Lösung zu überprüfen. Und auch für uns Schüler ist das Lernen mit KI nicht nur von Vorteil. Durch ständiges Fragen oder Abschreiben der KI, sinkt die Motivation selbst zu überlegen, wenn die Lösung doch nur ein paar Clicks entfernt liegt. Zudem kann das Nutzen von KI auch abhängig machen, was zu Leistungseinbruch oder Verlust von eigenem Denken oder eigenständiger Anstrengung führt.

Ein Chatbot als Lehrer – So wird KI das Schulleben verändern

Vor 15 Jahren war es kaum vorstellbar, dass uns eine Maschine mal erklären wird, wie man geteilt rechnet oder uns Grammatik erklärt. In Teilen Deutschlands, wie z.B. Niedersachsen ist dies schon Realität. Dort findet ein Pilotprojekt des Chatbots „Telli“ statt, der den Schülern beim Schreiben hilft oder Inhalte erklärt. Er ermöglicht jedoch auch einen Dialog mit historischen Figuren wie Aristoteles oder Shakespeare, um historische Inhalte durch Interaktion zu vertiefen. Dabei dient „Telli“ nicht als Ersatz für den Lehrer, sondern als Werkzeug, das je nach Bedarf genutzt werden kann. Zudem wird es wahrscheinlich auch Veränderungen außerhalb der Schulzeiten geben. Dann übernehmen Putzroboter die Reinigung der Schule und unterstützen den Hausmeister bei Installationsarbeiten oder bei der Optimierung des Stromverbrauchs der Schule.

Von Spanien bis Dänemark – Welche Länder Vorreiter bei KI in der Schule sind

An den meisten Schulen in Deutschland ist der Umgang mit KI noch in der Findungsphase, da die Fortschritte von KI schneller eingetroffen sind, als man erwartet hatte. Währenddessen sieht es in Ländern wie Spanien oder Dänemark und auch unserem Nachbarland, den Niederlanden schon anders aus. Dort ist KI ein fester Bestandteil des regulären Unterrichts, was unter anderem an gut abgestimmten Konzepten und der hohen Akzeptanz von Eltern und Kindern liegt. Dort wird KI als menschlicher Unterstützer in Schule und Alltag angesehen. In Ländern wie Griechenland oder Portugal hingegen wird KI sehr selten genutzt, die beiden Nationen belegen die beiden letzten Plätze im KI-Index von Europa. Meistens sind instabile Internetverbindungen der Grund, weshalb Schüler KI-

Tools nicht flüssig und zuverlässig nutzen können. Der Bildungs-Index setzt Deutschland auf den fünften Platz, mit einer Bewertung von 2,8 von 5 Sternen. Dabei liegt Deutschland u.a. vor Großbritannien und hinter Spanien, Österreich, Italien und Frankreich.

Übermorgen oder in 30 Jahren – Wann werden maßgebliche KI-Änderungen eintreffen?

Heute werden bereits KI-Tools in Schulen eingesetzt und Inhalte von Chatbots erklärt. Experten gehen davon aus, dass sich das Schulleben in etwa 10 Jahren durch KI vollständig verändern wird. Erwartet sind das Klassenarbeiten und Tests maßgeblich an Bedeutung verlieren und stärker auf kritisches Denken, mündliche Prüfungen oder Zusammenarbeit mit KI geachtet wird. Eine weitere Maßnahme können digitale Lernbücher sein, deren Inhalt sich an die Leistungen und das Lerntempo der einzelnen Schüler anpassen kann. Man erwartet, dass ab dem Jahre 2035 der Lehrer nicht mehr als Wissensvermittler, sondern als persönlicher Unterstützer dient, der den Kindern beim Verstehen der vielen KI-Informationen helfen soll. Dann werden die Programme endgültig die Rolle des persönlichen Tutors übernehmen, der Tag und Nacht verfügbar sein wird.

Fazit:

Bereits heute spielt KI eine wichtige Rolle im Alltag vieler Schüler. Dabei wird sie in den kommenden Jahren weiter an Bedeutung gewinnen, wenn Kinder jederzeit auf sie zurückgreifen können. Doch damit das auch in Deutschland möglich ist, braucht es einen klaren Plan, der sowohl die Risiken als auch die Vorteile von KI miteinbezieht. Wenn das erreicht ist, kann KI zu einem persönlichen Unterstützer werden, der nicht nur Aufgaben erklärt, sondern den Alltag der Schüler begleitet und zu einem festen Bestandteil im Leben aller wird.

PHILLIP NITSCHKE 7A

SIND WIR ZU SENSIBEL?

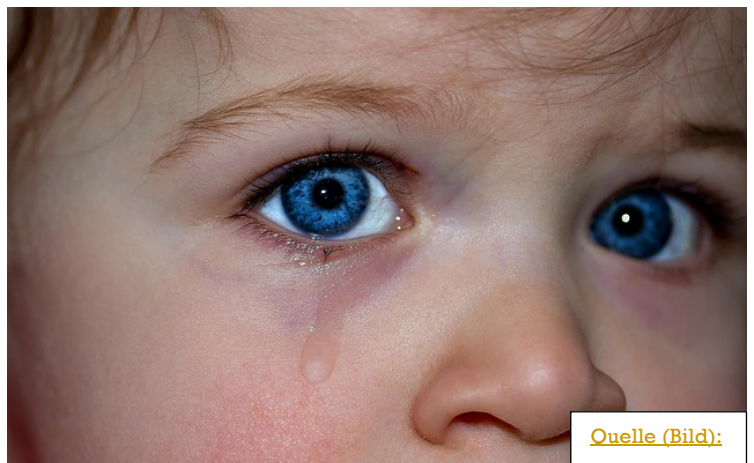
Es ist 2 Uhr nachts Nina liegt in ihrem Bett und sagt sich selbst schon seit 4 Stunden, dass sie in 10 Minuten aufhören wird. Der Algorithmus ernährt sich von ihrem Konsum und zieht sie immer weiter in das Handy. Ihr Daumen bewegt sich schon fast automatisch. Sie schaut keines der Videos zu Ende, sondern scroll immer weiter in der Hoffnung, dass das nächste Video ein besseres ist als das davor. Ihr iPhone ist schon ganz heiß und ihre Hände nass. Und dann geht ihr Handy aus, ihre Batterie ist leer. Während sie es zum Aufladen ansteckt wartet sie daneben. Sie ist gezwungen sich mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen auseinander zu setzen. Es ist fast unerträglich mit ihren Gedanken alleine zu sein. Ihr echtes Leben scheint wie eine Last. Ihr fallen Minute für Minute immer mehr Sachen ein, die sie machen muss: Ihre Mathe Hausaufgaben, für den Vokabeltest zu lernen und die Englisch Arbeit hat sie auch vergessen. Dazu kommen noch Gedanken zu ihrem Tag, die sie noch zu verarbeiten hat. Die Gedanken sind wie eine Welle und überrumpeln sie total. Als ihr Handy wieder an geht, greift sie direkt danach in der Hoffnung von ihren Gedanken befreit zu werden. Sie hängt in einer Schleife fest.

24% der Jugendlichen in Deutschland zwischen 14 und 19 sehen bei sich selbst als einen akuten Bedarf für eine psychotherapeutische Behandlung. Laut der World Health Organisation leidet jedes vierte Mädchen (15 bis 19) an einer psychischen Krankheit.

Ca. 66 von 1000 Betroffene mit Angststörungen sind in Behandlung; das sind nur 6,6 Prozent .

Diese Zahlen steigen stetig. Vor der Corona Pandemie lagen Schätzungen von Symptomen bei Jugendlichen in Deutschland für Depressionen bei rund 13% und bei Angststörungen ca. Bei 12%.

In einem Artikel von 2021 lagen die Schätzungen von Depressionen schon bereits bei 25% und bei Angststörungen schon bei 21%. Laut Daten des AOK Gesundheitsatlases litten 2022 rund 9,5 Millionen Menschen in Deutschland an Depressionen. In Deutschland warten Patienten im Durchschnitt 5 bis 6 Monate auf einen Therapieplatz. Das Bundesamt für Statistik spricht von einer „beispiellosen Zunahme“. Warum steigen die Zahlen immer mehr, ist unsere Generation einfach zu schwach und zu sensibel? Woran genau liegt das die Zahlen stetig steigen?



Quelle (Bild):

Die Annahme das die Zahlen nur so hoch sind, weil sich immer mehr Menschen trauen darüber zu reden ist nur eingeschränkt haltbar. Die Dunkel Ziffer von Patienten ist viel höher. Daher kann das als ein zusätzlicher Faktor hineinspielen, ist aber nicht Ausschlag gebend

Social Media und Mentale Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Jedes neue Medium weckt bei dem Menschen Ängste und ruft Skepsis hervor. So war es schon bei der Einführung von Büchern, bei der Erfindung des Radios, des Fernsehers, des Internets und nun schließlich von sozialen Medien. Doch inwiefern haben soziale Medien einen Einfluss auf unsere Mentale Gesundheit?

Der stetige Vergleich mit anderen in den sozialen Netzwerken, die Präsentation eines idealisierten Lebens und die damit verbundene Faktoren wie Neid und Unsicherheit können unser Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. Der Algorithmus ist darauf ausgelegt uns auf der Plattform zu behalten. Sei es durch Benachrichtigungen oder gezieltes Anzeigen eines Videos, alles hat ein

Ziel: den Nutzer so lange wie möglich auf der App zu behalten. Die kurzen Videos sind unendlich, was führt dazu, dass man immer weiter scrollen will. Dadurch dass die Videos so kurz sind und auf unsere Interessen abgestimmt sind, verleiht uns das einen Dopamin Schub. Unser echtes Leben wirkt dadurch viel langsamer und langweiliger, da wir auch mit Themen und Situationen konfrontiert werden, die uns nicht so stark interessieren, wie die auf uns abgestimmten Videos. Die Nutzung von Smartphones und vor allem von sozialen Medien fungiert häufig als leicht zugängliche Ablenkung. Das ermöglicht es uns, uns mit unseren eigenen Gedanken, Emotionen und bestehenden Probleme nicht auseinander setzen zu müssen. Durch jeden Griff zum Handy wird die Fähigkeit zur Selbstreflexion geschwächt. Dies kann dazu führen, dass Probleme nicht verarbeitet werden, sondern lediglich aufgeschoben werden.

Ein zusätzlicher Faktor für die stark gestiegene Nutzung von Plattformen wie TikTok und Co. ist die Corona Pandemie. Während der Corona Pandemie waren wir weitgehend auf unser Zuhause beschränkt. Soziale Kontakte außerhalb des eigenen Haushalts waren stark eingeschränkt, während unsere Eltern häufig weiterhin arbeiten mussten. Zentrale Erfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung wie soziale Kontakte, Sport, Hobbys und Freizeit fielen weg. In dieser Zeit gewannen Plattformen wie TikTok stark an Bedeutung, da sie einer der wenigen Möglichkeiten boten sich zu beschäftigen und mit anderen zu kommunizieren. Dadurch entwickelte sich bereits in jungen Jahren die Gewohnheit, regelmäßig zum Handy zu greifen und soziale Netzwerke als Interaktion zu nutzen. Dieses Verhalten besteht auch nach der Pandemie fort. Das Suchtpotenzial von Social Media wurde oft nicht ernst genommen und so wurden keine Gesetze und Regeln früh genug beschlossen, um Kinder und Jugendliche zu schützen.

Ein großer Faktor für die steigenden Zahlen von Jugendlichen mit Mentalen Problemen ist der dauerhafte Leistungsdruck. Es führt zur Frustration und Erschöpfung. Auch der zunehmende Fokus auf ständige Selbst Optimierung den viele Lehrkräfte vermitteln, indem sie immer wieder betonen „man könnte noch was aus sich rausholen“ wirkt sich eher negativ auf die Schüler aus. Das Schulsystem ist total „veraltet“ und orientiert sich in Teilen noch an überholte Strukturen. Eigenschaften wie Fleiß, Pünktlichkeit, Ordnung und Anpassung werden stark betont. Dieses Modell geht historisch auf die Anforderungen der Industrialisierung zurück. Nach dem zweiten Weltkrieg war es wichtig, dass Menschen effizient arbeiten, sich anpassen und möglichst leistungsfähig sind, um den Wiederaufbau voranzubringen. Mittlerweile sind jedoch andere Kompetenzen gefragt. Dazu zählen kritisches Denken, Eigenverantwortung und Kreativität. Die frühe Vermittlung von Anpassung, anstelle von Förderung individueller Entwicklungen, kann sich negativ auf uns auswirken. Dieser Leistungsdruck lässt sich in vielen verschiedene Bereichen des Lebens, wie zum Beispiel auf der Arbeit wiederfinden. Allerdings hat die Schule eine besondere Verantwortung, da sie Kinder prägt und erzieht und dadurch auch einen großen Einfluss auf unsere Zukunft hat.

Ich finde, dass ein konstruktiver Wandel nur möglich ist, wenn alle offen und unvoreingenommen aufeinander zugehen. Erwachsene sollten Jugendliche mehr Raum geben, ihre Perspektive ernst nehmen und ihre wichtigen Probleme nicht vorschnell als bloße Stimmungsschwankungen abtun oder belächeln. Gleichzeitig ist es wichtig, dass auch auf politischer Ebene stärkere Unterstützung geschaffen wird und junge Menschen ernst genommen werden, da wir die Zukunft sind. Wenn ein offener Umgang mit psychischen Belastungen in Zukunft gefördert wird, wird es auch erwachsene und ältere Menschen zunehmend leichter fallen, über ihre Probleme zu sprechen. Denn mentale Gesundheit betrifft nicht nur unsere Generation, sondern ist ein Problem der gesamten Gesellschaft.

MIA JETAS, 9D

**UNSER REDAKTIONSTEAM:**

1. SIMEON SCHREINER
2. SAVIO SCHREINER
3. LAURA WEIRICH
4. ELSA MACKEPRANG
5. ANNA BLUHM
6. KONSTANTIN VEIL
7. ELLIS STEINGREBE
8. ENNI BÜTTGEN
9. LARA ALBERS
10. LISA BAUWENS
11. MADS ZELLER

ILLUSTRATIONEN

1. LEO BALLING

IMPRESSUM:

GYROLIFE ist die Schülerzeitung von Schüler:innen für Schüler:innen am Gymnasium Rodenkirchen.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes ist:

Simeon Schreiner, Q1



GYMNASIUM Rodenkirchen