



Schulzeitung des RGR

Was euch in dieser Ausgabe erwartet...

Inhalt:

- Danke! Seite 3
- Instagram macht instabil Seite 4
- „Hey Du...“ Seite 6
- Mia und Mette fragen... Frau
Rehder antwortet Seite 7
- Last-Minute-Muttertagsgeschenk Seite 9
- Rezept für Cookies Seite 10
- Impressum Seite 11



Danke!

Liebe Leser*innen,

nach unserer letzten Ausgabe haben uns viele Rückmeldungen erreicht. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei euch bedanken!

Unsere nächsten Ausgaben sind schon geplant, wir versuchen dennoch, bei jeder weiteren eure Vorschläge und Ideen einzuarbeiten und aufzunehmen.

Auch jetzt noch könnt ihr natürlich gerne eine Mail an schulzeitung@ratsgymnasium-row.eu schreiben, wenn ihr Tipps, Anregungen und/oder andere Anliegen habt.

Jetzt aber erst einmal viel Spaß beim „Durchscrollen“!

P.S. Wenn ihr Lust dazu habt, ein Teil von unserem Team zu werden, dann könnt Ihr uns auch gerne eine kurze Mail schreiben...! :)

Instagram macht instabil

Was die sozialen Medien unserer Psyche und Selbstwahrnehmung antun

Nirgendwo ist unsere Welt makelloser als auf Instagram. In der zu Facebook gehörenden Social Media-App sind alle glücklich, schlank und sexy. Doch was verbirgt sich hinter dem schönen Schein?

Es gibt 726 Millionen Bilder mit dem Hashtag „#beautiful“ und 623 Millionen Fotos, die mit „#happy“ markiert sind. Wer seine Bilder dank Photoshop und Filtern zu „noch hübscher“ bearbeitet hat, ist dann sogar „#superhappy“. Dieses scheinbar perfekte Paralleluniversum beherbergt täglich über eine halbe Milliarde Nutzer*innen - von denen viele durch Instagram psychisch erkranken. Denn die Illusion über die 365 Tage voller Sonnenschein führt bei vielen Nutzer*innen zu Minderwertigkeitskomplexen, Neidgefühlen oder gar zu Depressionen.

Wer bei den propagierten Körperidealen und gewünschten Anzahlen an Likes und Followern nicht mithalten kann, fühlt sich schnell ausgeschlossen und weniger wert. Instagram hat von den fünf großen Netzwerken (neben Facebook, Twitter, YouTube und Snapchat) die negativsten Auswirkungen auf die Psyche junger Besucher*innen zwischen 14 und 24 Jahren. Dies geht aus einer Studie der Royal Society for Public Health (RSPH) und der Gesundheitsorganisation Young Health Movement (YHM) hervor. Viele leiden unter Angstzuständen, Selbstzweifeln und dem Phänomen „FOMO“. Dieses Kürzel steht für „Fear of missing out“ - die Angst, etwas zu verpassen, während die Reichen und Schönen auf Instagram ihre Partys feiern. Dazu kommen unrealistische Schönheitsideale, die Angst- und Essstörungen hervorrufen und das Selbstwertgefühl auf ein Minimum sinken lassen.

Fitness-Models gehören daher zu den Held*innen unserer Zeit. Junge Menschen eifern ihnen im Kampf um ein makellooses Aussehen und Likes nach.

Ob es nun der perfekte Körper, die effektivste Diät oder das teuerste Auto ist, durch Social Media kann sich jede*r mit jeder*m vergleichen.

Minderwertigkeitskomplexe und Selbstzweifel sind dabei kein herbeigeredetes Hirngespinnst.

Wir urteilen nicht nur basierend auf Bildern über andere und entscheiden, wem wir folgen, nicht mehr folgen, wen wir liken oder ignorieren, wir haben uns auch angewöhnt, uns selbst von außen zu beurteilen. Wirken wir erfolgreich?

Sympathisch? Attraktiv? Verdienen wir ein „Gefällt mir“? Wir identifizieren die Aspekte, die sich am besten verkaufen lassen, und preisen sie in sozialen Netzwerken auf eine Art und Weise an, die früheren Generationen ausgesprochen irritierend vorkommen würden.

Und gleichzeitig: Jede*r von uns stand doch schon einmal vor dem Spiegel und hat sich als zu dick, zu mager, zu unsportlich oder zu unattraktiv empfunden! Jedes Mädchen kennt das lange, kritische Mustern von ein- und demselben Bild, bis es als „zu hässlich für Instagram“ befunden und zurück in die Galerie geschoben wird. Wer den heutigen Bodystandards gerecht werden will, lebt unter enormem Druck.

Als Mädchen musst du beispielsweise sportlich sein, aber nicht zu sportlich. Du sollst Kurven haben, aber nicht zu viele, dünn sein, aber nicht dürr. Du musst aus der Masse herausstechen, aber bloß nicht auffällig sein. Du sollst dich so kleiden wie du willst, aber bitte immer im Rahmen der Anständigkeit und Zumutbarkeit. Du musst Haut zeigen, aber nicht zu viel. Keine zu zeigen, wäre prude.

Viel Haut = viele Likes, so die Formel. Wenn sich dann ein schickes Auto in Hollywood neben Dir und dabei „zufällig“ die neuste und teuerste Handtasche an Deinem Arm befindet, steigen die Like-Zahlen ins Unermessliche.

Gerade jüngere Nutzer*innen der Social Media-Apps lassen sich von solchen Posts verleiten und begreifen diese Bilder als Maßstab für die Wirklichkeit.

Vorbilder sind für alle Menschen wichtig. Sie helfen uns, unsere Ziele zu verfolgen, sind Inspiration und eröffnen Räume für Träume. Gerade für Kinder und Jugendliche sind Vorbilder allerdings mehr als nur eine Option in ihrem Alltag. Idole bieten ihnen Orientierung, sind Projektionsfläche und Personen, denen sie nacheifern.

Deswegen gilt es, Vorsicht walten zu lassen, denn schnell kann aus einem bezahlten Werbe-Post für Sportbekleidung eines Influencers ein zu hoher Body-Maßstab eines 11-Jährigen werden.

Das Paralleluniversum Instagram ist der Ort, an dem jede*r perfekt, aber kaum eine*r echt ist.

Doch es gibt auch Gegenbewegungen, die diesen hohen Maßstäben und dem damit verbundenen Bodyshaming entgegen wirken. Mit dem Hashtag „#bodypositivity“ wollen sowohl Frauen als auch Männer auf das Bodyshaming aufmerksam machen und diesem ein Ende setzen. Bildunterschriften wie „Du bist schön, so wie du bist!“, „Ich liebe meine Kurven“ oder „Meine Narben sind sexy“ finden sich zuhauf unter den verschiedensten Bildern.

Immer mehr Influencer machen durch Posts und Kommentare darauf aufmerksam, dass niemand perfekt ist. So zeigt zum Beispiel Influencerin „Xleata“ ihren 2,5 Millionen Followern, warum Instagram „fake“ ist, und dass man dies nie vergessen sollte.

Auch Instagram selbst will etwas gegen das Streben nach Likes und dem perfekten Leben tun. So können Nutzer*innen Hashtags per Auswahl unterdrücken, die sie beleidigen oder verletzen könnten. Außerdem erhält, wer Stichwörter wie „#Magersucht“ aufruft, einen Warnhinweis und kann von Instagram bereitgestellte Hilfe in Form von informierenden Internetseiten und Handlungsmöglichkeiten wahrnehmen.

Doch auch wenn sich der Umgang mit Social Media verändert und immer mehr Influencer auf die Unglaubwürdigkeit bestimmter Posts hinweisen, sind Likes, Zustimmung, Anerkennung, Applaus und Bestätigung das, was unsere Gesellschaft antreibt. Sich eine eigene kleine perfekte Instagram-Blase zu erschaffen, ist das Ziel vieler junger Leute. Noch nie zuvor gab es jedoch so viel Negativität, Bodyshaming und Instagram bedingte psychische Probleme.

Der ständige Vergleich und die dauerhafte Konfrontation mit dem, was man nicht hat, was man nicht kann und wie man nicht aussieht, macht krank und depressiv.

Der ständige Druck, immer perfekt zu sein und ein absolut makelloses Erscheinungsbild zu präsentieren, kratzt an unserem Selbstbewusstsein.

Wer bei diesem Trubel nicht mitmacht, wird entweder als Held*in gefeiert oder schnell zum Außenseiter. Denn es ist nahezu unmöglich, sich diesem Druck zu entziehen.

Wie gehst Du damit um? Wie wollen wir als Gesellschaft damit umgehen?

Hanna, Jahrgang 11

Hey Du...

...weißt du noch, wer ich bin? Wir waren mal beste Freunde.

Wir haben alles geteilt, wir haben zusammengehalten. Wir waren zusammen traurig, haben zusammen gelacht und zusammen die Welt erkundet. Wir haben zusammen alle möglichen Fragen gestellt und waren unzertrennlich. Du hattest immer grüne Knie vom Stolpern auf dem Rasen und rote Ellenbogen, weil ich nicht wollte, dass du aufs Gesicht fällst. Dein Kinn war oft aufgerissen und ich habe alles dafür gegeben, dass es dir schon bald besser ging. Wir sind zusammen heimlich an den Süßigkeiten-Schrank gegangen und haben deine Lieblingsschokolade gegessen. Du bist mit deinen kleinen Füßen über den Boden getapst, hast dich auf Zehenspitzen gestellt und versucht an das ganz oben stehende Glas mit den Süßigkeiten zu kommen. Wie kleine Affen sind wir vom Stuhl auf den Tisch, vom Tisch auf die Arbeitsplatte und von dort an das Regal geklettert. Wir haben uns so sehr gefreut, als du die Schokolade in der Hand hattest, manchmal denke ich an dein Grinsen und dann wird mir ganz warm. Unsere Versuche vor Mama das Schokoladen-Abenteuer geheim zu halten, haben meistens nicht so gut funktioniert. Mama war einfach zu schlau, aber sie war nie sauer auf uns. Sie hat uns hochgehoben, über die Schulter geworfen und ist laut lachend durch den Garten gelaufen. Du hast auch gelacht. Wir haben zusammen gelacht. Früher hast du viel gelacht.

Jetzt schaust du mich im Spiegel an und verziehst das Gesicht. Du hörst plötzlich auf zu essen, treibst viel zu viel Sport und dein Kreislauf bricht ständig zusammen. Du weinst jeden Tag und manchmal ritzt du dich. Du sagst, dass du hässlich wärst und das du dir wünschst anders auszusehen. Manchmal willst du alles beenden und dann weinst du wieder. Ich weiß nicht, was es ist, dass dich so fühlen lässt, aber ich finde es schrecklich. Wo ist mein kleiner Abenteurer, mein kleiner Sonnenschein? Wo ist das Mädchen, dass mit ihrer Mama gelacht hat? Jetztt schreist du sie nur noch an. Du knallst ständig die Tür und bist nur genervt von ihr. Ich glaube sie fragt sich, was sie falsch gemacht hat.

Es tut mir weh dich so zu sehen und es tut mir leid, dass du so unzufrieden mit mir bist. Ich will doch nur, dass es dir gut geht. Ich will, dass du gesund bist. Ich will, dass du glücklich bist und das du liebst. Das wir wieder zusammen tanzen und zusammen lachen. Ich will immer für dich da sein, denn ich liebe dich, so wie du bist und ich hoffe, dass du das auch eines Tages tun wirst.

Ich werde immer an dich glauben, denn du bist alles für mich. In Liebe, dein Körper.

Hanna, Jahrgang 11



Mia und Mette fragen... Frau Rehder antwortet (März 2021)

Wir haben auch jetzt wieder jemanden zu aktuellen Themen befragt. Dieses Mal haben wir Frau Rehder ausgesucht und sie zu Corona und Homeschooling befragt. Außerdem hat uns interessiert, was sie eigentlich den ganzen Tag macht.

Mia und Mette: Was sind eigentlich ihre Aufgaben als Schulleiterin?

Frau Rehder: Die Aufgaben einer Schulleiterin sind im niedersächsischen Schulgesetz festgelegt. Dort ist viel von „Gesamtverantwortung“ für die Schule die Rede. Das heißt, ich kann zwar Aufgaben an andere Personen abgeben, aber am Ende bin ich dafür verantwortlich, dass am Ratsgymnasium alles funktioniert.

Ich beschreibe, dass einmal an einigen Beispielen: Wir haben in den letzten Jahren - und noch einmal ganz besonders im vergangenen Jahr während der Schulschließungen - gemerkt, dass wir uns mit dem Thema „Digitalisierung“ beschäftigen müssen. Also habe ich mit den Lehrkräften, dem Schulleiternrat und dem Schülerrat gesprochen und wir haben zusammen überlegt, welche Schritte wir gehen wollen, um am Ratsgymnasium stärker mit neuen Medien zu arbeiten. Jetzt werden wir im kommenden Schuljahr im 7. Jahrgang mit einem iPad-Jahrgang beginnen. Daran haben viele Personen mitgearbeitet. Aber wenn Fragen oder Probleme auftauchen, bin ich dafür verantwortlich, dass sie gelöst werden.

Besonders wichtig ist natürlich auch guter Unterricht. Ich weiß, dass wir hier am Ratsgymnasium ganz großartige Lehrkräfte haben. Gerne besuche ich euch deshalb manchmal im Unterricht, schaue mir eure Klassenarbeiten an (deshalb seht ihr dort auch manchmal meine Unterschrift) und überlege zusammen mit den Lehrkräften, wie wir euch noch bessere Lernbedingungen ermöglichen können.

Weil das wirklich viel zu viel Arbeit für eine einzelne Person wäre, bin ich sehr froh, dass wir hier so gut zusammenarbeiten. Die erweiterte Schulleitung besteht aus Herrn Kruse, meinem Stellvertreter, der den Stundenplan macht und sich um Bauaufgaben kümmert. Frau Rohde, die unter anderem für die Jahrgänge 5-10 zuständig ist. Herr Artinger und Frau Stäblein-Fischer kümmern sich um den Vertretungsplan und betreuen jeweils einen Jahrgang in der Sekundarstufe II. Herr Bitzer koordiniert die gesamte Oberstufe von Klasse 11-13 und ist für die Inklusion zuständig.

Daneben haben viele Lehrkräfte neben dem Unterricht weitere Aufgaben in bestimmten Fächern oder für die ganze Schule. Mit euren Sorgen könnt ihr zum Beispiel zu unseren Beratungslehrkräften Herrn Dr. Wenschkewitz und Frau Clüver gehen. Herr Beek ist beispielsweise noch für die Ausleihe der Schulbücher zuständig.

Aber in unserer Schule arbeiten auch Personen, die keine Lehrer sind. Ihr alle kennt auch Frau Nickau in der Bibliothek, Herrn Ilenko, Frau Hollmann und Frau Götz im Sekretariat, unseren Schulassistenten Herrn Buthmann, unsere Hausmeister und Frau Krieger im Kiosk.

Ihr seht also, dass viele Menschen zusammenarbeiten, damit wir hier alle zusammen gute Schule machen können.

Mia und Mette: Was halten Sie von Homeschooling und wie stellen sich Lehrer*innen und Schüler*innen dabei an?

Frau Rehder: Ich glaube, wir alle vermissen es sehr, uns täglich in der Schule zu sehen, und warten ungeduldig darauf, dass sich die Situation so verbessert, dass das wieder möglich ist. Aber leider war im vergangenen Jahr die Pandemie-Situation durch Corona so gefährlich, dass wir uns alle dadurch schützen mussten, dass wir unsere Kontakte stark eingeschränkt haben. Weil in unserer Schule so viele Menschen zusammenkommen, mussten wir euch zu Hause unterrichten.

Das war am Anfang eine riesige Umstellung und Herausforderung für uns alle, weil wir nicht darauf vorbereitet waren und niemand von uns so eine Situation schon einmal erlebt hatte. Das ist schwierig auszuhalten, wenn vieles unsicher und ungewiss ist, weil wir daran überhaupt nicht gewöhnt sind und uns das sogar Angst machen kann.

Deshalb bin ich besonders stolz darauf, wie gut hier am Ratsgymnasium besonders im zweiten Lockdown seit Dezember unsere Zusammenarbeit funktioniert hat. Ich weiß, wie schwierig es für viele von euch war, zu Hause einen geregelten Tagesablauf einzuhalten und alle Aufgaben für die Schule zu bearbeiten. Genau wie für euch war der Umgang mit der Technik zunächst auch für einige Lehrkräfte ungewohnt und manchmal hat die Technik ja auch nicht so gut funktioniert, wie wir uns das alle gewünscht hätten.

Deshalb ist es ja und auch vor allem so wichtig, dass wir immer in Kontakt miteinander bleiben und darüber reden, was schon gut funktioniert und wo noch Hilfe und Unterstützung nötig ist. Und das ist uns wirklich sehr gut gelungen. Darüber bin ich sehr froh.

Denn ich glaube, dass wir alle aus dieser Krise rund um Corona lernen sollten, dass gegenseitige vertrauensvolle Zusammenarbeit und Unterstützung, also Solidarität untereinander, die allerwichtigste Tugend ist, die uns helfen kann, schwierige Zeiten gemeinsam zu meistern.

Mia und Mette: Vielen Dank für das Gespräch!

Wenn Ihr Wünsche oder Ideen für weitere Interviews habt, dann meldet euch. Wir fragen für euch nach!
Eure Mia und Mette

Mia und Mette, Jahrgang 6+8



Last-Minute-Muttertagsgeschenk

Es ist bald Muttertag und ihr habt noch kein Geschenk? Dann schenkt eurer Mama doch einfach ein paar Gutscheine!

Die sind immer gut und gefallen jeder Mama!

Gutschein für einmal Essen kochen	Gutschein für einmal Kaffee ans Bett bringen
Gutschein für einmal Shoppen gehen	Gutschein für einmal Eis essen und ich bezahle
Gutschein für einmal Frühstück machen	Gutschein für ein Picknick im Grünen
Gutschein für einen schönen Kino Abend	Gutschein für einmal Auto waschen
Gutschein für einmal Brötchen holen	Gutschein für einmal einen Kuchen backen
Gutschein für einen Spieleabend	Gutschein für eine gemeinsame Radtour
Gutschein für einen Tee kochen	Gutschein für ein Fotoshooting

Rezept: Cookies mit Schokostücken:)

Zutaten:

140 g dunkle Schokolade
130 g Butter
100 g Zucker
100 g brauner Zucker
1 Ei
2 TL Vanillezucker
180 g Mehl
1 TL Natron
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Schokolade in Stücke zerkleinern, danach in eine Schale umfüllen.
3. Butter, Zucker, brauner Zucker, Ei, und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät gut verrühren.
4. Mehl, Natron, Backpulver und Salz zugeben und verrühren.
5. Zerkleinerte Schokolade zugeben und vermischen.
6. Aus dem Teig mit Hilfe von zwei Teelöffeln walnussgroße Kugeln formen und mit 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen. Backbleche mit den Cookies nacheinander 10-12 Minuten goldbraun backen.
7. Cookies auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, bevor sie serviert oder in einer Keksdose aufbewahrt werden.

Annica und Rieke, Jahrgang 6+7

Impressum

Schulzeitung des RGR

Anschrift:

Ratsgymnasium Rotenburg
Gerberstrasse 14
27356 Rotenburg

E-Mail: Schulzeitung@ratsgymnasium-row.eu

Gestaltung durch die Schüler*innen der Schulzeitung