

indiview

Die Schülerzeitung der web-individualschule

„Im Nachhinein
nicht so gruselig“
Interview mit
SchauspielerIn
Naila Schuberth

Innere Ruhe und Naturverbundenheit

Das Gärtnern mit Kräutern

Artist*innen und Verfolgerfahrer*innen

Fünf Monate im Hansa Theater

Horoskop und Sternzeichen

Astrologie im Faktencheck

Arbeitsrecht
/ Sozialrecht
/ Schulrecht

Ole Peters
Rechtsanwalt

GERN IM RECHT

0234 96 11 50

Kostenlose telefonische Erstberatung

Universitätsstraße 48 / peters@bochum-recht.de

in der Sozietät Ehrhardt & Kreyer

EDITORIAL

Liebe Leser*innen,

die Älteren unter uns werden es kennen: Beim Blick auf das eigene Geburtsdatum kann einem schon mal schwindelig werden. Ähnlich erstaunlich ist es mit dem fortgeschrittenen Alter der Webschule, die älter ist als die meisten ihrer Schüler*innen und schon online war, bevor es Facebook gab. (Für die Jüngeren: Das ist so etwas wie TikTok für ältere Menschen). In den vergangenen Jahren haben wir also schon einige runde Mitarbeiter*innen-Jubiläen gefeiert (und auch davon berichtet). Die erste, die nun ihr 20-jähriges Webschul-Jubiläum zelebrieren durfte, ist Schulleiterin Sarah Lichtenberger. Am Jubiläumstag, dem 1. April 2025, blieb zwischen dem Unterricht Zeit für Glückwünsche, Blumen und ein Gruppenfoto – die richtige Jubiläumsfeier folgt.

Auf unserem Titel folgt Naila Schuberth auf Lilli Falk: Die beiden Schauspielerinnen besuchten während ihrer Dreharbeiten schon mehrfach die Webschule, und so haben wir uns die Gelegenheit nicht nehmen lassen, um auch mit Naila Schuberth über ihre Erfahrungen mit Schule und Schauspiel zu reden. Außerdem sprach Naila mit unserem eingespielten Interview-Team, Luisa und Malena, über das Drehen von eher verstörenden Szenen und wie sich Alltag und Schauspiel beeinflussen und ergänzen können.

Darüber hinaus lest ihr in dieser Ausgabe unter anderem den bislang ausführlichsten „Hobby-Raum“, der sich um das Gärtnern von Kräutern dreht, des weiteren über inklusiven Sport in Tübingen und gleich drei Gedichte, die zufällig im gleichen Zeitraum hier eintrudelten. Ob es an der Konstellation der Sterne lag? Wohl kaum, wie Greta in ihrem Faktencheck zur Astrologie feststellt. In unserem Rätsel bekommt ihr zudem einen Eindruck, wie die Webschule vor etwas mehr als zehn Jahren aussah. Kleiner Spoiler: Damals hätte jede*r eine Treppenstufe für sich allein gehabt.

Viel Spaß mit IndiView Nr. 14!

Für die Redaktion und alle Beteiligten
Matthias Rinke



Spontanes Foto zum Jubiläum mit Jubilarin Sarah Lichtenberger (über den Blumen)

Alle zurückliegenden Ausgaben findet ihr unter dem Link:
indiview.de/archiv.

Den gesamten Anzeigenerlös spenden wir wie immer an den Förderverein der web-individualschule. Danke an alle Spender*innen.

Anregungen, Ideen, Kritik oder Lob könnt ihr uns weiterhin gerne an leserbriefe@indiview.de senden.

INHALT

- 6 WEB-VIBES | NEUES AUS SCHÜLERSCHAFT UND SCHULE
- 8 HOBBY-RAUM | KRÄUTER ANBAUEN
- 12 INTERVIEW | SCHAUSPIELERIN NAILA SCHUBERTH
- 18 WEBSCHUL-AGs | AKTUELLE ÜBERSICHT
- 20 UNIFIED BASKETBALL | SPORTLICHER WOHLFÜHLORT
- 22 BESUCH IM LANDTAG | ZWISCHEN SITZUNGEN UND AUSSCHÜSSEN
- 24 KURZGESCHICHTE | FAKE FAKE GIRLFRIEND
- 26 HAUSTIERE | WELLENSITTICHE
- 30 REPORTAGE | BEIM VARIÉTÉ IN HAMBURG
- 33 AXT & SPITZHACKE | ANIMAL TOWN
- 34 ASTROLOGIE | WISSENSCHAFT ODER ABERGLAUBE?
- 36 MAL AG | GALERIE DER ENTSTANDENEN KUNSTWERKE
- 38 SCHÜLER*INNEN-INTERVIEW | FYNN
- 39 REZEPT | SPIEGELEIKUCHEN
- 40 GEDICHTE | SCHULSYSTEM, DEMOKRATIE UND ANDERSSEIN
- 42 GEDICHT | ANGST
- 44 CHAT GPT | LERNTIPPS VON DER KI
- 45 TOM TOTAL | WIRKLICH HILFREICHE LERNTIPPS
- 46 DENKSPORT | WEB-SEXTETT

IMPRESSUM

Herausgeberin: Sarah Lichtenberger

web-individualschule GmbH
Gerard-Mortier-Platz 4
44793 Bochum

info@indiview.de
Tel.: 0234 - 361 604 0

Chefredaktion (V.i.S.d.P.): Matthias Rinke

Redaktion: Greta Hansen, Leo H., Malena Specht, Florian Spirek, Luisa S.
redaktion@indiview.de

Mitarbeit: Sebastian Gumpp, Max John, Sarah Lichtenberger, Jona M.,
Tom Oppermann, Lena S., Julia Schröder

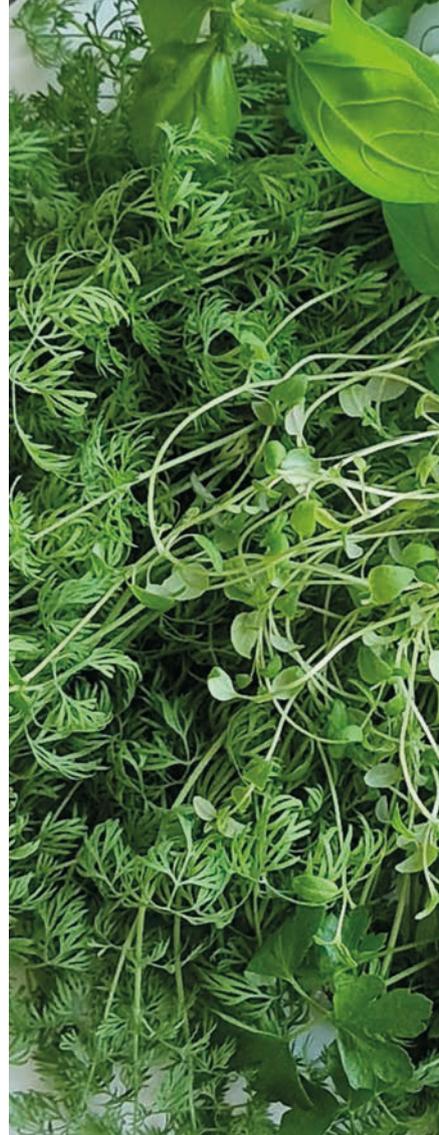
Titelfoto: Privat

Fotos & Illustrationen: Akofa Korfmann, Florian Spirek

Grafik: Akofa Korfmann

Anzeigenleitung: Sebastian Gumpp
anzeigen@indiview.de

Druck: Esdar GmbH, Am Gartenkamp 48, 44807 Bochum





08



12

Niklas Berg



26



WEB-VIBES

NEUES AUS SCHÜLERSCHAFT UND SCHULE

Verkrümelnt

Die Vorfreude auf unsere Weihnachtsfeier ist jedes Jahr riesig und kann auch nicht durch die Furcht vor einem Kugelschreiber getrübt werden. Denn dieser geht mit Beginn der Feier auf Reisen, wandert heimlich von Hosen- zu Hemdtaschen, bis ihn jemand unfreiwillig mit nach Hause nimmt. Als Belohnung darf man den nächsten Arbeitstag im Krümelmonsterkostüm verbringen. Zuletzt traf es Silke, die Telefonate in der Regel leider ohne Video führt.



Bio-Skulptur

Um den Aufbau einer Pflanzenzelle anschaulich darzustellen und zu verinnerlichen, hat Webschüler Raphael (14) im Biologieunterricht kurzerhand eine Pflanzenzellen-Skulptur gebaut: etwas Pappmaché, bunte Pfeifenreiniger, Modelliermasse, Moosgummi, Perlen, ein Luftballon und ein großes Ü-Ei – fertig ist das bunte und sehr ansehnliche Modell, das den Aufbau und die einzelnen Bestandteile der Zelle zeigt.



Zu süß

In der web-vibes-Rubrik „Nicht nur zum Schreiben“ präsentieren wir euch Details von den Schreibtischen der Lehrer*innen-Büros. Das Ganze – aus Gründen – ohne Namen zu nennen. Kurz nach Ostern erinnern wir an diese goldene Hasenbande. Zwar haben sie auf dem Bild zwei kräftige Bewacher und einen cleveren Hund in ihrem Rücken, überlebt haben die süßen Osterhasen leider trotzdem nicht allzu lange.



Quizmeister

In den web-vibes der zurückliegenden Ausgabe hatten wir bereits vom wöchentlichen Freitagssquiz in der Webschule berichtet, in dem ein Teil des Kollegiums in verschiedenen Teams und Kategorien gegeneinander antritt. In Kalenderwoche 15 stellten Frauke und Sofia ausnahmsweise die Fragen und der eigentliche Quizmaster Robin machte seinem Namen alle Ehre, indem er das Quiz meisterhaft gewann. Glückwunsch!



Kreative Projekte

Webschüler Vincent (9) erstellt gerne Videos oder bastelt Modelle zu Unterrichtsthemen. Er interessiert sich besonders für Naturwissenschaften, die ihm umso mehr Spaß machen, wenn er sie kreativ ausgestaltet. So hat Vincent zuletzt etwa einen Film über die Entstehung von Tag und Nacht sowie über die Entstehung der Gezeiten gedreht. Außerdem hat er das Modell einer Pflanzenzelle aus Pappe und Knete gebaut.



Eins und Eins zusammenzählen

Weil die Routen an der Kletterwand der Webschule bereits erprobt waren und das Frühjahrs Wetter dazu einlud, machte sich die Kletter AG vor der Schultür auf die Suche nach geeigneten Kletterspots. Der angrenzende Westpark lädt dazu schließlich ein, wie die beiden Fotos zeigen. Es kam übrigens zu keiner Kooperation mit der Graffiti AG, die sich hiermit von der an der Mauer stehenden Rechnung im Hintergrund distanziert.

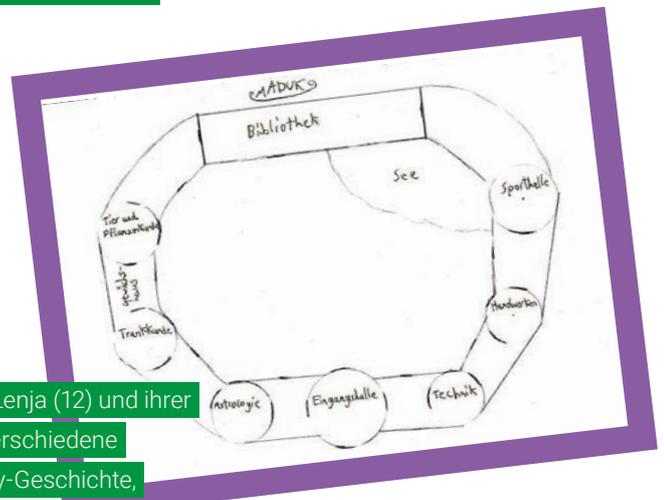


Perspektivwechsel

Es wäre wohl wahrscheinlicher bei dem nebenstehenden Foto an Sneaker-Werbung oder eine Fitnessübung zu denken, doch was wir stattdessen sehen, ist der alltägliche Einsatz unseres Grafikers und Fotografen Akofa – aus der Sicht seines zu fotografierenden Objekts. Wenn ihr euch also fragt, ob er die teils unmöglichen Perspektiven für Fotos und in Videos wirklich einnimmt, lautet die Antwort stets: Ja, mit vollem Körpereinsatz!

Flügel bekommen

Das im Deutschunterricht begonnene Schreibprojekt von Webschülerin Lenja (12) und ihrer Lehrerin wuchs schnell über sich hinaus: Aus ersten Ideen entstanden verschiedene Charaktere und Orte sowie magische Tiere und Pflanzen für eine Fantasy-Geschichte, die in den kommenden Wochen weiterwachsen soll. In der Zeichnung sehen wir den Plan der MADUK-Schule, die Magistaria Akademie der uralten Künste.



KRÄUTER ANBAUEN: NATURVERBUNDENHEIT UND INNERE RUHE



Das Gärtnern mit Kräutern ist für Webschülerin Luisa (20) nicht nur ein Hobby, sondern auch eine Möglichkeit, sich mit der Natur zu verbinden und die kleinen Setzlinge der Kräuter zu duftenden, blattreichen Pflanzen heranzuziehen und diese zu pflegen.

Text & Fotos: Luisa S.

Das Gärtnern ist eine Quelle des tiefen Friedens, das für mich beruhigend und erholsam wirkt. Denn Gärtnerei kann helfen, Stress abzubauen, die Kreativität, Produktivität und Konzentration zu fördern sowie die Luft zu reinigen. Die eigenen, frischen und intensiven Kräuter abzuschneiden, um ein Gericht zu verfeinern, ist nicht nur köstlich, sondern vermittelt auch ein tolles Gefühl. Zudem kann es gesundheitliche Vorteile für den Körper mit sich bringen.

Kräuter im Winter und Frühling im Innenbereich anbauen

Mit dem Winter zieht meine Leidenschaft für den Kräutergarten einfach in das Haus um. Es ist überraschend einfach, sorgt für einen ständigen Nachschub an frischen Kräutern und bringt Farbe sowie sommerliches Aroma ins Haus.

Ein Kräutergarten kann mit geringem Aufwand angelegt und leicht gepflegt werden. Kräuter benötigen nicht viel Dünger, brauchen wenig Platz und vertragen eine große Bandbreite an Temperaturen. Die meisten Kräuter benötigen mindestens sechs Stunden direktes Sonnenlicht pro Tag, um zu gedeihen. Es ist deshalb sehr ratsam, LED-Anzuchtlampen zu verwenden, da sie ausreichend Licht für das gesunde Wachstum der Kräuter bieten und dabei energieeffizient sind. Für einen erfolgreichen Anbau von Kräutern sind zudem eine ausreichende Bewässerung sowie ein nährstoffreicher Boden mit Drainage erforderlich. Im späten Frühjahr oder Sommer können die Kräuter wieder nach draußen gepflanzt werden.

Die sieben besten Kräuter für den Innenanbau im Winter und Frühling

Jedes dieser Kräuter ist für Anfänger geeignet und bietet einzigartige Eigenschaften, kulinarische Vielseitigkeit und gesundheitliche Vorteile – sie sind somit eine ideale Ergänzung des Innenraums.

1. BASILIKUM

Anbau und Verwendung:

Dieses wohlduftende Kraut, das vor allem in der italienischen Küche Verwendung findet, eignet sich ideal für Anfänger, da es sich leicht anbauen lässt. Basilikum wächst gut in sehr hellen und warmen Umgebungen, mit einer Wachstumslampe oder mindestens acht Stunden Sonnenlicht pro Tag. Die Samen oder eine Starterpflanze sollten in eine gut durchlässige Blumenerde gepflanzt und regelmäßig gegossen werden. Um die Blattproduktion zu fördern, sollten manche Blütenknospen abgeschnitten werden. Basilikum eignet sich für Pizza, Saucen, Salate, Pastagerichte und zahlreiche weitere Speisen. Es kann auch in Eiswürfelbehältern eingefroren werden, um es später für Suppen oder Pesto zu verwenden.



Gesundheitliche Vorteile:

Basilikum hat nicht nur ein herrliches Aroma, es enthält auch zahlreiche Vitamine und Antioxidantien wie Vitamin K, Kalzium und Magnesium, die das Immunsystem stärken und Entzündungen reduzieren können.

2. DILL

Anbau und Verwendung:

Dill wächst mit gefiederten Blättern in ansehnlichen Büscheln und hat einen erfrischenden, milden Geschmack. Der Anbau von Dill ist einfach und belohnend. Er benötigt etwa sechs Stunden direktes Sonnenlicht oder die Ergänzung durch ein Wachstumslicht und gedeiht in gut durchlässigem Boden. Dill bevorzugt kühlere Wachstumsbedingungen und braucht genügend Platz. Auch regelmäßiges Gießen ist notwendig, aber der Boden sollte zwischen den Wassergaben leicht antrocknen. Dill bringt eine lebendige Note in Gerichte und kann vielfältig eingesetzt werden, etwa zum Würzen von Salaten, Dips, Suppen oder eingelegten Gurken.



Gesundheitliche Vorteile:

Neben seiner kulinarischen Verwendung fördert Dill die Verdauung und die Stärkung des Immunsystems. Dill ist besonders reich an Vitamin A, Vitamin C, Folsäure und Mineralien wie Kalzium und Magnesium.

3. PETERSILIE

Anbau und Verwendung:

Petersilie findet in zahlreichen Gerichten Anwendung und verleiht Suppen, Salaten und Dressings einen herben, süßlich-würzigen Geschmack. Ihre Vielseitigkeit und ihr einfacher Anbau machen sie zu einer beliebten Pflanze für Gartenanfänger. Petersilie kann sowohl im Halbschatten als auch in voller Sonne gedeihen und bevorzugt regelmäßiges Gießen zur Aufrechterhaltung der Bodenfeuchtigkeit. Petersilie bevorzugt Temperaturen zwischen 15 und 20 °C. Die äußeren Blätter sollten geerntet werden, sobald sie leuchtend grün sind, denn das fördert das weitere Wachstum.



Gesundheitliche Vorteile:

Abgesehen von ihrem Geschmack ist Petersilie reich an den Vitaminen C und E und kann zum Beispiel helfen, den Blutdruck zu reduzieren.

4. THYMIAN

Anbau und Verwendung:

Mit seinem aromatischen und zitronigen Duft ist Thymian ein pflegeleichtes und sehr vielseitiges Kraut, das gut durchlässigen Boden und helles, direktes Licht bevorzugt. Seine Fähigkeit, Trockenheit zu ertragen, macht ihn zu einer idealen Pflanze für Innenräume, in denen die Wachstumsbedingungen einfach reguliert werden können. Thymian, ob frisch oder getrocknet, ist eine ausgezeichnete Zutat für Suppen, Eintöpfe, selbst gebackenes Brot oder Bratgerichte.



Gesundheitliche Vorteile:

Thymian besitzt neben seinen kulinarischen Eigenschaften auch antiseptische und antioxidative Wirkungen. In Tees kann er Husten lindern, zudem wird er als Salbe und Öl genutzt.



5. SALBEI

Anbau und Verwendung:

Die aromatischen Blätter des Salbeis sind ein fester Bestandteil vieler Rezepte. Das Kraut eignet sich außerdem gut für Anfänger. Für ein erfolgreiches Wachstum benötigt Salbei viel direktes Sonnenlicht, eine eher trockene Raumluft und ein gemäßigtes Gießen, sobald sich die Erde trocken anfühlt. Die Salbeiblätter können vorsichtig abgeschnitten werden, um ein dichteres Wachstum zu fördern. Frischer Salbei verfeinert herzhafte Gerichte, von gebratenem Fleisch bis hin zu cremigen Saucen, und verleiht ihnen ein unverwechselbares Aroma.



Gesundheitliche Vorteile:

Salbei ist neben seiner kulinarischen Verwendung auch für seine antioxidativen Eigenschaften bekannt, ist reich an Vitamin K, enthält wichtige Mineralien wie Magnesium, Zink oder Kupfer und kann das Gedächtnis sowie die Gehirnfunktion verbessern. Aufgrund seiner antiseptischen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Salbeitee Husten und Entzündungen hemmen.

6. FRÜHLINGSZWIEBEL

Anbau und Verwendung:

Frühlingszwiebeln sind eine der am einfachsten zu ziehenden Kräuter im Haus. Sie sind pflegeleicht und benötigen wenig Platz, wodurch sie sich ideal für kleine Wohnungen oder begrenzte Flächen eignen. Um ertragreich zu bleiben, benötigen sie mäßiges Licht oder Halbschatten, gelegentliches Ernten, einen gut durchlässigen Boden und regelmäßiges Gießen. Der milde Zwiebelgeschmack ist ideal zum Garnieren von verschiedenen Gerichten wie Ofenkartoffeln, Salaten oder Dips. Frühlingszwiebeln lassen sich auch im Wasser anbauen. Dazu müssen die Enden in ein mit Wasser gefülltes Glas gestellt und dieses täglich frisch aufgefüllt werden. Nach einigen Tagen können die nachgewachsenen Enden abgeschnitten und verwertet werden.



Gesundheitliche Vorteile:

Frühlingszwiebeln sind reich an Vitamin A und C und enthalten Allicin, das keimtötend und entzündungshemmend wirkt. Der Verzehr von Frühlingszwiebeln kann zu einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen führen, darunter die Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels.

7. OREGANO

Anbau und Verwendung:

Oregano ist ein fester Bestandteil der mediterranen Küche. Er ist einfach anzubauen und eignet sich für die ganzjährige Kultivierung im Innenbereich.



Oregano kann vielseitig eingesetzt werden und ist ein beliebtes Gewürz für Pizza, Pasta, gebratenes Gemüse und Marinaden. Er gedeiht an sonnigen, warmen Orten und bevorzugt trockenere Böden, weshalb übermäßiges Gießen vermieden werden sollte.

Gesundheitliche Vorteile:

Oregano enthält viele Antioxidantien und besitzt antimikrobielle sowie entzündungshemmende Eigenschaften. Aus diesem Grund eignet er sich zur Herstellung von immunstärkenden Tees und anderen Kräuterheilmitteln.



**KEMPER
STEINER
PARTNER**

ARCHITEKTEN GMBH



**GEMEINSAM
HÜRDEN MEISTERN**



A close-up portrait of actress Naila Schubert. She has long, wavy, light brown hair and green eyes. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid blue color. She is wearing a grey and white patterned sweater.

**AUCH IM
ALLTAG
HILFREICH**

Bis zur erfolgreichen Krimi-Serie *Liebes Kind* brauchte es für Naila Schuberth (13) viel Übung, Spaß und einen entscheidenden Tipp ihres Arabischlehrers. Die Schauspielerin wird bei ihren Dreharbeiten seit einigen Jahren an der Webschule unterrichtet und spricht mit uns unter anderem über herausfordernde Rollen und gruselige Szenen, die für sie letztlich nicht so wirken.

Interview: Malena Specht & Luisa S.

Naila, wie kam es dazu, dass du in Filmen und Serien mitspielst? Wann hast du damit angefangen?

Angefangen habe ich 2019, vor sechs Jahren. Ich habe ägyptische Wurzeln, ich bin Viertelägypterin, aber meine Arabischkenntnisse sind nicht die besten – ebenso wenig die von meiner Mutter. Daher hatten wir einen Arabischlehrer, der gleichzeitig auch Schauspieler ist. Er kennt mich schon seit langer Zeit und hat irgendwann vorgeschlagen, dass ich es auch mal mit dem Schauspielen versuchen sollte. Er hat mir einen Link zu einem Casting geschickt, woraufhin ich dort hingegangen bin – und es direkt geklappt hat.

Wie waren deine ersten Dreherfahrungen? Bei welchen Produktionen hast du als erstes mitgespielt?

Meine erste Produktion hieß *Heldt*, das war eine Serie im Stil einer Krimi-Komödie, und ich habe dort nur in einer Folge eine kleine Rolle gespielt.

Du hast inzwischen an einer Vielzahl von Produktionen teilgenommen. Bei welcher Produktion hattest du am meisten Spaß und welche Rolle hat dir am besten gefallen?

Es haben alle viel Spaß gemacht, aber *Liebes Kind* war besonders, weil die Dreharbeiten über einen sehr langen Zeitraum gingen und ich mit den Leuten am Set sehr gut befreundet bin. Auch die Rolle der Hannah war außergewöhnlich, da das wirklich etwas ganz anderes war.

Wie bereitest du dich auf herausfordernde Rollen vor?

Es ist nötig, sich sehr intensiv mit der Rolle auseinanderzusetzen. Wenn möglich, sollte man sich das gesamte Drehbuch durchlesen, um die Rolle und ihre Ziele sowie ihren Charakter besser zu verstehen. Schließlich handelt es sich um eine ganz andere Person.

Gab es schon mal eine Rolle, mit der du dich sehr verbunden gefühlt hast und die Ähnlichkeiten zu dir hatte?

Ja, in dem Film *Delicious* spielte ich die Rolle von Alba. Sie ist ein ganz normales, junges Mädchen und hat öfter Streit mit ihrer Mutter, aber am Ende wird, zumindest für Alba, alles gut. Ich habe mich immer sehr verbunden zu ihr gefühlt, weil ich finde, dass Alba immer sehr menschlich war.

Nimmst du deine Rolle mit in den Alltag? Denkst du manchmal darüber nach, wie deine Rolle in gewissen Situationen reagieren würde?

Es gibt manche Gegenstände oder Situationen, die mich an den Dreh erinnern, was meist eine positive Assoziation ist. Natürlich macht man sich manchmal Gedanken darüber, und ich habe bei mir selbst auch schon bemerkt, dass ich manchmal etwas tue, das auch die Rolle machen würde.

Gab es schon mal besondere Fähigkeiten, die du für eine Rolle lernen musstest?

Bei *Delicious* musste ich Kartentricks und einen Zippo-Trick lernen.

Hast du eine Traumrolle, die du gerne spielen würdest?

Nicht wirklich, aber ich würde gerne mal eine größere Rolle in einer Komödie spielen. Ich glaube, dass wäre auch am Set sehr lustig.





Wird am Set auf dich und andere Kinder besonders geachtet, wenn es zum Teil zu verstörenden Szenen kommt?

Ja! Zum Beispiel wird darauf geachtet, dass man nach dem Dreh verstörender Szenen von den anderen Schauspielern getrennt wird, damit sie für sich allein sein können und man nichts Weiteres mitbekommt.

Schaust du dir deine eigenen Filme komplett oder nur teilweise an? Wie ist das mit Thrillern und Krimis?

Ich schaue mir meine eigenen Projekte mittlerweile eigentlich immer an. Man hat dann auch die Vorstellung im Kopf, wie die Dreharbeiten abgelaufen sind und kennt alle Beteiligten, wodurch es im Nachhinein nicht so gruselig und schlimm erscheint.

Bist du oft das einzige Kind am Set?

In den Produktionen *Liebes Kind* und *Delicious* hatte ich jeweils einen Bruder und war somit nicht das einzige Kind am Set. Da ich hauptsächlich Thriller und Krimis drehe, habe ich jedoch beim Drehen nicht oft Kontakt zu anderen Kindern.

Du hast schon an vielen unterschiedlichen, internationalen Orten gedreht. Wie ist das? Wo hat es dir am meisten gefallen?

Es ist definitiv sehr schön und fühlt sich an, als würde man in eine völlig andere Welt eintauchen. Die Umgebung ist ganz anders, was meiner Meinung nach sehr abenteuerlustig ist. Mir hat Barcelona sehr gefallen. Ich war dort während der Corona-Zeit und konnte somit zwischen den Dreharbeiten nicht wie üblich nach Hause kommen. Aus diesem Grund habe ich dort zwei Monate lang gelebt, was sehr cool war.

Hast du manchmal beim Drehen mit irgendwelchen Herausforderungen zu kämpfen?

Wenn es Szenen gibt, mit denen man sich überhaupt nicht identifizieren kann und die man so ähnlich noch nicht erlebt hat, ist es natürlich ziemlich schwer, sich in diese hineinzuversetzen.

Welche Szenen fallen dir am schwersten?

Ich komme noch einmal auf die Rolle der Hannah zurück, da sie sehr anders ist als ich. Dadurch war es schwierig, sich in sie hineinzuversetzen. Es gab einige Szenen, in denen sie sich sehr missverstanden, fremd und merkwürdig fühlte, sodass sie nichts um sich herum wirklich nachvollziehen konnte. Um das gut herauszubringen, ist sehr viel Übung nötig.

Hast du schon mal Schauspielunterricht genommen?

Ich habe noch nie eine Schauspielschule besucht, aber am Set gibt es Kinder-Coaches, die mit mir üben. Ich werde weiterhin von einem Kinder-Coach begleitet und sie bereitet mich auch auf andere Rollen vor.

Gibt es eine Person, die dich zum Schauspielen inspiriert hat, oder jemanden, zu dem du als Vorbild aufschaust?

Mir macht es einfach Spaß zu schauspielern. Natürlich träumt man manchmal davon, wie große Schauspieler auf der Kinoleinwand zu erscheinen, aber ich habe noch kein konkretes Vorbild.

Was glaubst du, würdest du tun, wenn du nicht Schauspielerin wärst?

Ich würde definitiv etwas Kreatives oder Künstlerisches machen. Ich weiß es jedoch nicht genau und würde gerne noch weiterhin beim Schauspielen bleiben.

Wusstest du schon immer, dass du Schauspielerin werden möchtest? Wann entstand dieser Wunsch?

Ich habe es schon immer gemocht, mich zu verkleiden und jemand anderen zu spielen oder nachzumachen. Aber ich glaube nicht, dass ich zu diesem Zeitpunkt wirklich Schauspielerin werden wollte. Erst als mir mein Arabischlehrer es vorschlug, dachte ich, dass es etwas für mich sein könnte.

Du bist für dein Alter schon eine ziemlich erfolgreiche Schauspielerin. Hast du viel dafür getan oder hat sich das auch einfach so ergeben?

Natürlich tut man viel dafür, da es sehr zeitaufwendig und anspruchsvoll ist. Es kommen aber auch ständig Anfragen – hoffentlich läuft alles weiterhin so gut – und ich denke, dass man auch einfach eine Menge Glück braucht.

Wie ist es für dich, erfolgreich zu sein? Hast du schon mal Autogramme gegeben?

Natürlich ist es ein gutes Gefühl, für das, was man tut, Bestätigung zu erhalten. Ich gebe nicht so oft Autogramme, aber bei Events wie der Berlinale habe ich schon ein paar Mal welche gegeben.

Was war das für ein Gefühl?

Als mich jemand zum ersten Mal nach einem Autogramm fragte, dachte ich, die Person spreche nicht mit mir. Es wunderte mich, woher er meinen Namen überhaupt kannte, und erst dann habe ich realisiert, dass ich gerade wirklich nach einem Autogramm gefragt werde.

Gibt es etwas, worauf du in deiner bisherigen Karriere besonders stolz bist?

Im Grunde genommen bin ich auf alles ziemlich stolz, aber besonders auf *Liebes Kind*. Bei den Dreharbeiten dachte man nicht darüber nach, wie erfolgreich die Serie werden würde. Es war einfach ein totales Herzensprojekt und hat sehr viel Spaß gemacht. Für die gesamte Crew ist es einfach schön zu sehen, dass es so gut geworden ist.

Wie ist es, mit einem Regisseur, anderen Schauspieler*innen und einer Crew zusammenzuarbeiten?

Nach meinen Erfahrungen ist es schon sehr toll und bereitet immer viel Freude. Ich denke, es ist wichtig, dass man gut zusammenhält, denn die Projekte benötigen gemeinsame Anstrengung. Zum Beispiel würde es ohne die Tonleute am Ende den Film nicht geben. Das bedeutet, dass nicht nur die Schauspieler*innen und Regisseur*innen entscheidend sind, sondern die ganze Crew.

Wie sieht denn ein typischer Drehtag für dich am Set aus?

In der Regel kommt man an und hat eine kurze Wartezeit, in der man sich seine Texte noch mal durchlesen kann. Kleine Wohnwagen dienen oft als Aufenthaltsräume, in denen man sich umziehen und die Zeit bis zum Start verbringen kann. Dann kommt die Maskenbildnerin vorbei, um mich etwas abzupudern und anschließend ist man meistens schon auf dem Weg zum Set.

Gibt es lustige Geschichten, die hinter den Kulissen mal passiert sind, von denen du erzählen kannst?

Bei *Liebes Kind* gibt es eine Szene, in der es aussieht, als würde eine Couch schweben und wir durch den Raum fliegen. Sie wurde am Set von Menschen getragen. Das war sehr lustig, aber für die Leute wahrscheinlich auch sehr anstrengend.

Was würdest du dir wünschen, dass die Zuschauer noch über den Drehprozess wüssten?

Beim Anschauen von Filmen vergisst man häufig, wie viel Aufwand und Mühe alles erfordert. Monatelang wird an einem Film gearbeitet, der im Durchschnitt etwa eineinhalb Stunden dauert. Auch die Umsetzung der Special Effects ist beeindruckend. Bei *Liebes Kind* musste jemand bluten, und dafür wurde Rote-Bete-Saft ausgepresst und ausgeschüttet.

Du gehst auch noch zur Schule. Wirst du bei jeder Dreharbeit an der Webschule unterrichtet? Wie schaffst du es, Dreh und Schule unter einen Hut zu bekommen?

Manchmal finden die Drehs am Nachmittag statt, sodass man vorher noch zur Schule gehen kann, aber das ist meistens nicht der Fall. Wenn ich nicht zur Schule gehen kann, wird der Unterricht durch die Webschule ermöglicht. Es funktioniert gut, weil der Unterricht viel intensiver ist, da man nur allein mit einem Lehrer zusammenarbeitet und nicht wie in einer Klasse mit sehr vielen Kindern. Es ist dennoch notwendig, eine große Menge nachzuarbeiten.

Hast du selbst eine Lieblingsserie oder einen Lieblingsfilm, die du weiterempfehlen würdest?

Auf Netflix gefällt mir *Superstore* sehr gut, eine Komödie, die ich schon zum dritten Mal schaue. Man fiebert mit den Charakteren mit und es ist sehr lustig und simpel.

Wie hat die Schauspielerei dich verändert? Was hast du dadurch gelernt?

Ich würde sagen, ich habe gelernt, wie man richtig schauspielert und wie man gut mit Emotionen umgeht. Manchmal ist man sehr in einer Emotion gefangen und es fällt einem schwer, wieder herauszukommen, aber es gibt Atemübungen, die helfen können. Im Alltag sind diese auch hilfreich, um mit Wut umzugehen.

Was macht das Schauspielern vor der Kamera für dich zu etwas Besonderem?

Es ist sehr schön, dass man die Möglichkeit dazu hat, viele Dinge zu erleben, die man sonst vielleicht niemals erleben würde, und mal jemand anders zu sein. Dadurch kann man manchmal auch eigene, echte Emotionen herauslassen. Es ist zudem ein sehr schönes Erlebnis mit der gesamten Crew zu arbeiten. Die Regisseure, meine Kinder-Coaches und viele, die an *Liebes Kind* mitgearbeitet haben, sind eng befreundet und wir treffen uns immer noch alle paar Monate.

Hast du Tipps für andere junge Schauspieler?

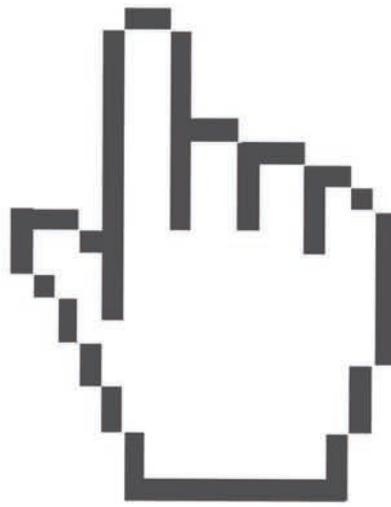
Ich denke, dass man beim Umsetzen eines Projekts nur auf die eigene Intuition hören und nur dann mitmachen sollte, wenn man tatsächlich Lust darauf hat, damit das Projekt auch erfolgreich wird.



Getty Images

Naila Schuberth (geboren am 19.12.2011) stand 2019 bei der Produktion *Heldt* das erste Mal vor der Kamera. Mittlerweile ist sie in der Schauspielerszene fest verankert und hat bei vielen verschiedenen Produktionen mitgespielt, wobei es sich hauptsächlich um Krimis und Thriller handelte. Darunter waren Hauptrollen in *Bird Box Barcelona*, *Delicious* und *Morgen war Krieg* sowie die Rolle der Hannah in *Liebes Kind*, für die die Produktion 2024 den „International Emmy Award - TV Movie/Mini Series“ erhielt.

BORUTTA™
CATERING



BORUTTA CATERING GMBH
KAMPSTRASSE 14-16 | 45899 GELSENKIRCHEN | TELEFON: +49 209-58 0000
BORUTTA.COM

MITMACHEN JEDERZEIT ERWÜNSCHT





**LITERATUR
AG**



**BASTEL
AG**



**MALEN
AG**



**ERWACHSEN-
WERD
AG**



**MATHE
AG**



**BLENDER
AG**



**ONLINE
BRETTSPIEL
AG**



**KOCH
AG**



Weitere AGs können folgen. Unser aktuelles AG-Angebot findest Du zusammengefasst als PDF hinter dem nebenstehenden QR-Code bzw. unter der Adresse: <http://ag.web.schule>

BEI INTERESSE AN EINER AG SPRICH MIT DEINER LEHRKRAFT.



SPORTLICHER WOHLFÜHLORT

Webschülerin* Jona (18) betreibt in ihrer Freizeit inklusiven Sport bei den Unified Tigers in Tübingen. Hier berichtet sie über die weltweite Bewegung Unified Sports und spricht mit ihrem Trainer darüber. Zunächst aber nimmt Jona uns mit ins Finale.

Text & Fotos: Jona M.

Die Halle ist laut, der Boden klebt vom Schweiß vergangener Spiele, irgendwo wirft noch jemand Körbe – als wolle das Turnier nie enden. Doch jetzt zählt nur noch eins: das Finale. Unser Team steht bereit. Wir lachen, wir atmen tief durch, wir wissen: Wir spielen gegen unsere Freunde – gegen die schwarzen Unified Tigers. Ein seltsames Gefühl. Es ist, als müssten wir gegen uns selbst antreten. Dann geht es los. Wir rennen, wir passen, wir kämpfen – nicht gegeneinander, sondern miteinander. Am Ende gewinnt das schwarze Team Gold und wir Silber. Aber irgendwie haben wir alle gewonnen. Wir sind erleichtert, stolz und froh, dabei gewesen zu sein.

Mein Name ist Jona, ich bin 18 Jahre alt und komme aus Tübingen. Im Sommer 2023 habe ich zum ersten Mal inklusiven Sport ausprobiert – beim Ferienprogramm durfte ich beim Rollstuhlbasketball mitmachen. Es hat mir so gut gefallen, dass ich nach weiteren Angeboten gesucht habe. Ein Jahr später erzählte mir jemand von den Unified Tigers – einem inklusiven Basketballteam. Ich bin im September einfach mal zum Training gegangen. Seitdem bin ich dabei. Und ich möchte nicht mehr weg.

Für mich ist das Training ein echter Wohlfühlort. Man kann gemeinsam lachen, auch wenn mal etwas nicht klappt. Und wenn es dann doch funktioniert, freut man sich umso mehr. Als nonbinäre Person bedeutet mir besonders viel, dass mein Geschlecht im Team keine Rolle spielt. Hier zählt nicht, wer du bist – sondern dass du da bist. Und dass du mitmachst.

Unified Sports – eine weltweite Bewegung

Unified Sports ist längst mehr als nur ein Projekt – es ist eine globale Bewegung. Mehr als fünf Millionen Menschen nehmen weltweit bereits daran teil. Bei internationalen Wettbewerben sind nicht nur Sportler*innen vertreten, sondern auch das Programm „Healthy Athletes“, das sich gezielt für die Gesundheit der Teilnehmenden einsetzt. So kann die Gesundheit der Athlet*innen weltweit verbessert werden – durch kostenlose Vorsorgeangebote, Beratungen und Unterstützung. Unified Sports trägt außerdem dazu bei, mehrere Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen zu erreichen, etwa durch Bildung, Inklusion und Gesundheitsförderung.

Unified Sports bietet eine breite Auswahl an Sportarten – von Teamsport bis zu Einzeldisziplinen, von Klassikern bis zu weniger bekannten Angeboten. Darunter befinden sich unter anderem Basketball, Fußball, Schwimmen, Snowboard, Tennis, Gerätturnen, Roller-Skating, Segeln, Golf, Tischtennis und Volleyball. Eine vollständige Liste findet man unter specialolympics.de. Dort sind auch alle regionalen Verbände und aktuelle Veranstaltungen gelistet. Unter dem Punkt „Kontakt“ können Interessierte nachfragen, ob es in ihrer Nähe Teams oder Trainingsangebote gibt.

Über den nebenstehenden QR-Code gelangt ihr außerdem zu einem ausführlichen Radio-Interview mit Phillip und Hannah von den Unified Tigers Tübingen.



Positive Auswirkungen weit über den Sport hinaus

Jonas Basketballmannschaft wird seit einem Jahr einmal pro Woche von Sportstudent Philipp Pawlowski (28) trainiert, der vom Grundgedanken des Unified Sport begeistert ist, wie er im Interview erzählt.

Phil, was ist Unified Sports?

Unified Sports ist ein inklusives Sportkonzept der Special Olympics, das Menschen mit und ohne geistige Behinderung zusammenbringt, um gemeinsam in Teams zu spielen. Der Grundgedanke ist, durch Sport Barrieren abzubauen, soziale Integration zu fördern und Vorurteile zu überwinden. In diesen Teams spielen Athleten mit geistiger Behinderung zusammen mit sogenannten Unified Partnern ohne Behinderung, wobei darauf geachtet wird, dass die Leistungsstärken möglichst ausgeglichen sind, um einen fairen Wettbewerb zu ermöglichen. Unified Sports wird in verschiedenen Disziplinen wie Fußball, Basketball, Volleyball, Leichtathletik oder Schwimmen angeboten und ist weltweit in Schulen, Sportvereinen und Unternehmen etabliert. Neben der sportlichen Leistung steht vor allem der soziale Aspekt im Mittelpunkt: Durch das gemeinsame Training und die Wettkämpfe entstehen Freundschaften, das gegenseitige Verständnis wächst und das Selbstbewusstsein der Athleten wird gestärkt. Gleichzeitig lernen alle Beteiligten, Teamgeist und Respekt zu entwickeln, was weit über den Sport hinaus positive Auswirkungen hat.

Wie kann man sich engagieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich bei Unified Sports zu engagieren. Eine direkte Teilnahme als Unified Partner ermöglicht es Menschen ohne Behinderung, gemeinsam mit Athleten mit geistiger Behinderung in einem Team zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Wer sportlich aktiv ist, kann sich auf diese Weise für Inklusion einsetzen. Ebenso können

sich erfahrene Sportler oder Trainer als Coaches engagieren, indem sie Unified-Sports-Teams betreuen, sie sportlich weiterentwickeln und den Teamgeist fördern. Auch als freiwilliger Helfer gibt es zahlreiche Einsatzmöglichkeiten, etwa bei der Organisation von Turnieren, der Unterstützung bei Trainings oder als Schiedsrichter. Darüber hinaus können Unternehmen, Vereine oder Privatpersonen Unified Sports durch Spenden oder materielle Unterstützung wie Trikots oder Sportausrüstung fördern. Eine weitere Möglichkeit ist, sich in Schulen oder Sportvereinen für die Gründung neuer Unified-Sports-Teams einzusetzen, und so das Angebot in der eigenen Umgebung zu erweitern. Wer Unified Sports bekannter machen möchte, kann zudem über soziale Medien auf Veranstaltungen und Erfolge aufmerksam machen und so mehr Menschen für das Thema Inklusion begeistern. Interessierte können sich bei nationalen oder regionalen Special Olympics-Organisationen sowie lokalen Sportvereinen informieren, um herauszufinden, wo sie sich aktiv einbringen können.

Wer kann bei Unified Sports mitmachen?

Grundsätzlich kann jeder mitmachen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlicher Erfahrung. Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen unterteilt: In Athleten – das sind Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung, die aktiv am Sport teilnehmen und gefördert werden. Und in Unified Partner – das sind Menschen ohne geistige Behinderung, die gemeinsam mit den Athleten in einem Team spielen und trainieren. Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene und wird in Schulen, Sportvereinen sowie durch Special-Olympics-Programme organisiert.

Wie ist es ein so diverses Team zu coachen?

Das Training einer Unified Sports-Mannschaft ist eine besondere und bereichernde Erfahrung, die sportliche und soziale Aspekte miteinander verbindet.





Max mit seiner Schwester Mia und Sebastian Zinke von der SPD

Webschüler Max (16) hat am 7. November in Eigeninitiative den niedersächsischen Landtag besucht und unter anderem Sitzungen und Ausschüsse besucht.

Text: Max John

Der niedersächsische Landtag ist ein Landtag mit wenigen Sicherheitskontrollen: Im Gegensatz zu anderen Landtagen wirst du nicht durchsucht, du musst nur dein Gepäck abgeben und dann kannst du einfach hinein und auf die Besuchertribüne gehen. Weil eine Führung durch den Landtag am 7. November keine Option war, habe ich die Wirtschaftsjuvenen begleitet. Der Tag wurde vom Landtagsbüro von Herrn Zinke organisiert. Das Programm startete um 10:20 Uhr mit einem Film über die Geschichte des Landtags, in dem es um die Grundstruktur ging, zu der wir später noch kommen.

Um 11:00 Uhr haben wir eine Stunde lang einer Sitzung im Plenarsaal zugeschaut. Im Landtag gibt es einmal in den Sitzungswochen eine Art Format, bei dem jede Fraktion ein Thema einbringen kann und alle Fraktionen fünf Minuten darüber reden können. Heute ging es um den Schutz der Kinder im Internet, ein Thema, das von der CDU eingebracht wurde.

Bei der SPD ging es darum, wie man das Essen in Kindergärten und Schulen verbessern könnte. Eine Idee war es, das Essen in einer AG in der Schule zu kochen. Die Themen wurden in den entsprechenden Ausschüssen vorbereitet, und jede Partei hatte eine bestimmte Redezeit.

Um 12:00 Uhr gab es eine Diskussion zwischen den Wirtschaftsjuvenen und zwei Landtagsabgeordneten. Es ging unter anderem darum, wie man die Bildung verbessern könnte, außerdem um Subventionen. Die Diskussion endete um 13:00 Uhr, anschließend hatte ich ein Gespräch mit Sebastian Zinke (SPD).

An dieser Stelle möchte ich etwas über die Rechte und Pflichten der Landtagsabgeordneten erzählen, um die es auch in unserem Gespräch ging. Im Niedersächsischen Landtag gibt es eine Anwesenheitspflicht, das heißt, dass die Abgeordneten in den Sitzungswochen nach Möglichkeit

im Plenarsaal sein sollten. Abgeordnete sind nicht verpflichtet, Mitglied in einem Ausschuss zu sein, aber sie müssen an den Sitzungen ihres Ausschusses teilnehmen. Abgeordnete können nicht einfach verhaftet werden, sie genießen Immunität. Wenn sie ein Verbrechen begehen, stellt eine Behörde einen Antrag auf Aufhebung der Immunität. Dieser muss dann vom Rechts- und Verfassungsschutzausschuss geprüft werden. Wenn dieser die Aufhebung der Immunität für nötig hält, wird im Landtag abgestimmt. Hierfür existieren keine zeitlichen Limits. Abgeordnete müssen außerdem ihre Nebeneinkünfte offenlegen. Denn sie bekommen dafür, dass sie nebenher nicht arbeiten können, einen Lohn. Dieser nennt sich Diäten, die zwischen 7.800 und 8.200 Euro liegen. Die Summe variiert von Bundesland zu Bundesland.

Die Sitzungswoche findet einmal pro Monat statt, sie geht von Mittwoch bis Freitag. Nur in den Sitzungswochen wird im Landtag debattiert. Außerhalb dieser sind die Abgeordneten

meistens nicht im Landtag. Sebastian Zinke ist außerhalb der Sitzungswochen zum Beispiel nur zwei bis drei Tage pro Woche im Landtag.

Abgeordnete können zudem in einem Ausschuss sitzen. Es gibt zum Beispiel den „Ausschuss für Rechts- und Verfassungsfragen“ oder den „Kultusausschuss“, der sich um Bildungsangelegenheiten kümmert. In den Ausschüssen wird die Hauptarbeit gemacht, etwa die Gesetze, über die im Landtag abgestimmt wird, werden hier gemacht. Ein Abgeordneter kann in mehreren Ausschüssen sitzen. Die Verteilung wird durch die eigene Fraktion gemanagt.

Mir hat der Besuch im Landtag sehr gut gefallen, ich habe viel gelernt. Falls du auch mal den Landtag deines Bundeslandes besuchen willst, kannst du mit deinen Landtagsabgeordneten vor Ort sprechen. Diese nehmen sich im Allgemeinen gerne Zeit.





FAKE FAKE GIRLFRIEND

Webschülerin Julia (16) schreibt auf Englisch aktuell an einem Roman, aus dessen grundlegender Idee sie auch eine Kurzgeschichte verfasst hat, die ihr hier lesen könnt.

Text: Julia Schröder | Illustration: Florian Spirek

Brooke sighed. She was sitting on the sofa, with her feet up on the table. If her mom saw her like this, she would probably kill her. But right now, Brooke had more important things to think about than that. Like her fake girlfriend. When her classmate Luke annoyed her with his constant asking her out, she never would have thought that a small lie like this would have such an impact on her life. She had just panicked, that was why she told him that she was gay. And then, she had panicked again as he said that he had never seen her with another girl.

Somehow, after that, she had decided that she needed a girlfriend to keep up that lie. And Miley had just been the only girl she could think of who was openly into girls. Which meant that she had to swallow her pride, just like her dislike for that nerdy loser, and ask Miley to be her fake girlfriend. Which she had. Now, however, she had accidentally insulted Miley, who was now mad at her and wouldn't speak a single word with her.

But during this time, in which they didn't talk, Brooke had realized that she missed it. She missed their over-the-top flirting in the hallways so Luke would realize that they were dating. She missed going out for ice cream with Miley, and she even missed her sarcastic, rude comments. And, even more than all of that, she missed Miley's laugh. The way it sounded after she had made a stupid joke and then laughed about it herself. The way it looked when she was embarrassed about something and gave it a small laugh, probably to make herself feel better.

Brooke had never even realized that all of those things were ones she actually enjoyed. Of course it was ridiculous, but... She felt like she could only describe all of this as a crush. Though of course, it wasn't that. She'd only ever been into boys, ever since she had dated Liam four years ago. Although their "relationship" back then had really been too childish, short, and pathetic to be called that, she had still loved him... as much as her immature, 11-year-old self could, at least. She thought about the possibilities for a second. If, hypothetically, she really did have a crush on Miley...

What would she be then? She knew that there had been an increase in people lately who had simply refused to label their sexuality, but this was something she had in common with Miley: They both liked labels. They just made the world a bit less confusing. But still... What kind of label would she choose for herself? She'd never thought of the possibility of being anything but straight, which was weird. After all, she'd grown up in a household where she had been educated about diversity early, and her mother had most definitely shown it to her, as well, showing up with all kinds of different people, by far not all of them men, when she'd started dating again a while after her husband's – Brooke's father's – death.

Somehow though, Brooke had just never thought of it and although it was rude and probably homophobic, the only real comparison she could find was to things like cancer, where you thought "this won't happen to me" until it eventually did.

And now, here she was. It had happened, and she was only thinking about Miley. About her probably-real feelings for her fake girlfriend.

WELLENSITTICHE – ZWITSCHERNDEN FREUNDE

Seit vielen Jahren faszinieren Webschülerin Luisa (20) Vögel, insbesondere Wellensittiche mit ihrer Intelligenz und ihrer spielerischen und aktiven Natur. Hier berichtet sie von den Eigen- und Besonderheiten der Wellensittiche sowie von ihren beiden Vögeln Rio und Kiwi.

Text & Fotos: Luisa S.

Mein dreijähriger, blauer Wellensittich heißt Rio (was auf Spanisch „Fluss“ bedeutet) und ist nach einem meiner Lieblings-Animationsfilme benannt. Er hat eine sehr lebhafteste Persönlichkeit und fast immer etwas zu erzählen. Er begrüßt und antwortet auf jedes Wort eines Menschen mit wenigstens ein paar Zwitschern. Außerdem ist er sehr intelligent und lernt äußerst schnell neue Tricks. Rio liebt es, an Dingen zu knabbern: an Ringen oder Fingern und vor allem an Papier, wobei er dann meistens wie mit einem Schnuller einschlüft.

Mein zweijähriger Wellensittich namens Kiwi ist ein entzückender, grün-gelber Wellensittich. Er hat einen niedlichen, blauen Schwanz und bezaubernde, kleine Augen. Kiwi ist eher ruhig, aber anhänglicher, und im Gegensatz zu Rio lässt er sich meistens gern am Kopf streicheln. Er ist auch sehr schlau und betrachtet alles immer mit einem bewussten, achtsamen Blick, besonders liebt er meine Handy-Kamera. Kiwi kommt oft durch die offene Käfigtür, zu mir geflogen, um sich ein paar Leckerlis zu holen, denn essen mag er am liebsten.

Beliebte Haustiere

Aufgrund ihrer bunten, leuchtenden Farben und ihres geselligen, verspielten Charakters gelten Wellensittiche als eines der beliebtesten Haustiere weltweit, gleich hinter Hunden und Katzen. Wellensittiche haben ihren Namen einem feinen Wellenmuster auf Kopf und Vorderrücken zu verdanken, das auf den Flügeln in breitere Streifen übergeht. Sie haben kleine Hakenschnäbel und Augen mit dunkler Iris. Die intelligenten Vögel gehören zur Ordnung der Papageien und sind anhänglich, liebevoll und niedlich. Sie können wunderbare Haustiere sein und sich zu wichtigen Familienmitgliedern entwickeln.



Wilde Wellensittiche

Die Heimat der Wellensittiche ist Australien. In großen Schwärmen von bis zu 2.000 Vögeln besiedeln sie dort Grassteppen, Savannen und offene Waldgebiete in der Wildnis. Die meisten wilden Wellensittiche sind Nomaden, was bedeutet, dass sie von Region zu Region fliegen, um Nahrung zu finden. Sie fliegen allerdings nie mehr als drei Stunden ohne Unterbrechung. In dieser Zeit legen sie jeweils etwa 100 Kilometer zurück.

Weniger als ein Jahrhundert, nachdem sie erstmals von Europäern entdeckt wurden, gelangten 1840 die ersten wilden Wellensittiche auf einem Schiff nach Europa. Mit an Bord war der englische Wissenschaftler John Gould, dieser nahm einige Exemplare der Sittiche mit in seine Heimat Großbritannien. Die lebhaften Vögel wurden in Europa schnell beliebt, und die Nachfrage stieg rasant an. Beinahe jedes Schiff, das Australien in Richtung Europa verließ, transportierte Tausende von Wellensittichen. Im Jahr 1894 wurde der ausbeutende Massenexport in Australien mit einem heute noch geltenden Ausfuhrverbot beendet, um die Erschöpfung der einheimischen Vogelpopulation zu stoppen.

Indes gab es in Deutschland, Frankreich und England gegen Ende des 19. Jahrhunderts schon kommerzielle Massenzuchten, und die Beliebtheit der Wellensittiche hat seitdem nie nachgelassen.

Was brauchen Wellensittiche für ein langes und glückliches Leben?

Viele Menschen gehen fälschlicherweise davon aus, dass Wellensittiche aufgrund ihrer geringen Größe gut für Anfänger geeignet sind, sie brauchen jedoch genauso viel Aufmerksamkeit wie größere Papageien und es muss sehr vieles beachtet werden, um den Vögeln ein glückliches und gesundes Leben zu ermöglichen.

Soziale Tiere

Vor der Anschaffung ist es wichtig, sich mit den Bedürfnissen der kleinen Papageien auseinanderzusetzen, um sie artgerecht unterzubringen. Die geselligen Vögel fühlen sich nur dann wohl, wenn mindestens ein Artgenosse an ihrer Seite ist. Zusätzlich benötigen sie viel Aufmerksamkeit, soziale Bereicherung und ausreichend Zeit mit ihrem Besitzer.

Lebensdauer

Auch die lange Lebensdauer der Wellensittiche ist ein Aspekt, den man unbedingt berücksichtigen muss. Mit der richtigen Pflege kann ein in Gefangenschaft lebender Wellensittich durchschnittlich 7 bis 15 Jahre alt werden.

Gesundheit

Wellensittiche brauchen eine aufwendige, abwechslungsreiche Ernährung. Entgegen der landläufigen Meinung ist eine reine Samenernährung schädlich für Vögel und führt oft zu gesundheitlichen Problemen. Eine ausgewogene Ernährung sollte aus Pellets oder gekochten Breien bestehen und durch eine Vielzahl von frischem Gemüse wie Blattgemüse, Brokkoli sowie in Maßen frischem Obst ergänzt werden.

Auch regelmäßige tierärztliche Untersuchungen von vogelkundigen Tierärzten sind für Wellensittiche unerlässlich, denn sie können unter einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen leiden, darunter Kropf-Entzündungen, Lebererkrankungen oder Infektionen. Vögel verbergen Krankheitsanzeichen so lange wie möglich, daher ist es wichtig, auf Symptome zu achten und frühzeitig zu handeln.

Käfig

Der Käfig sollte so groß wie möglich sein, um den Wellensittichen ausreichend Platz für Bewegung und Bereicherung zu bieten. Neben Futternäpfen und Wasserspendern sind verschiedene Äste, Schaukeln und eine Vielzahl von abwechslungsreichen Spielzeugen erforderlich, um den Vögeln Beschäftigung zu bieten und die natürliche Nahrungssuche nachzuahmen.

Auch regelmäßiger Freiflug in einem abgesicherten Bereich – täglich mindestens eine Stunde – ist essenziell für die Haltung der Wellensittiche, da sie viel Bewegung und Bereicherung benötigen.

Papageieneltern – ein alltäglicher Job

Zur artgerechten Haltung der Wellensittiche gehört neben der täglichen Aufmerksamkeit und Fürsorge, nach der sie sich sehr sehnen, auch die richtige Pflege und die Reinigung des Käfigs. Zu den täglichen Aufgaben gehört das Auswechseln des Wassers und das Füttern, zu den wöchentlichen Aufga-

ben zählt die Käfigreinigung und der Austausch von Spielzeugen.

Vertrauen aufbauen

Wellensittiche sind von Natur aus ängstlich, aber auch sehr intelligent und meist verspielt, daher ist die tägliche Beschäftigung von klein auf wichtig, um eine vertrauensvolle Bindung aufzubauen.

Damit sich der Wellensittich schnell an die Anwesenheit des Menschen gewöhnen kann, sollte man sich ruhig verhalten und jeden neuen Schritt langsam nehmen. Das Wichtigste ist, auf den Vogel zu achten und sich in seinem Tempo zu bewegen, um das Vertrauen nicht zu gefährden.

Das erfordert viel Geduld, Wiederholung und Zeit. Je nach Vogel kann dies von wenigen Wochen bis zu einigen Monaten in Anspruch nehmen. Es ist jedoch umso wertvoller, ihr Vertrauen letztendlich zu gewinnen. Sobald ein Wellensittich Vertrauen gefasst hat, verbringt er gerne Zeit mit dem Menschen und baut eine enge, anhängliche Bindung zu seinen Besitzer*innen auf.

Tricks

Einem Wellensittich Tricks beizubringen, ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch sehr wichtig, denn Training dient ihrer geistigen Stimulation, verhindert Langeweile, fördert körperliche Aktivität und stärkt die Bindung zwischen Vogel und Besitzer. Wellensittiche sind in der Lage, eine Menge von Wörtern und eine Vielzahl von Tricks zu lernen.

Meine Wellensittiche können unter anderem, mit den Füßen winken, sich im Kreis umdrehen, High Fives geben, durch einen Handtunnel gehen, auf Finger steigen und zu mir fliegen. Außerdem arbeiten wir gerade daran, einen kleinen Ball aufzuheben und fallen zu lassen. Sie lernen sehr schnell, mit etwas Geduld, regelmäßigen Wiederholungen und Leckerbissen als Belohnung haben sie Tricks im Handumdrehen drauf.

Was wir von Vögeln lernen können und wie sie uns helfen

Stressreduzierung

Beim Sprechen und Spielen mit Ziervögeln, kann der Stresspegel und sogar hoher Blutdruck gesenkt werden. Wellensittiche können Besitzer*innen an schlechten oder stressvollen Tagen aufheitern und ablenken. Sie machen jeden Tag lebenswerter und geben nötige Unterstützung.





Kiwi und Rio (v.l.n.r.) im Käfig

Bereicherung für das Gehirn

Vögel fördern eine gesunde Gehirnfunktion, weil sie viel persönliche Aufmerksamkeit und Interaktion erfordern.

Vogeltherapie

Wellensittiche sind ideale Haustiere für Menschen, die unter Angstzuständen, Depressionen oder anderen psychischen Problemen leiden. Sie werden in der Therapie eingesetzt, um Menschen zu helfen, die an solchen Erkrankungen leiden. Sie verbessern die Stimmung, steigern das allgemeine Wohlbefinden und fördern soziale Interaktionen.

Rettung vor Einsamkeit

Ziervögel bieten Gesellschaft und spiegeln einige Aspekte menschlicher Beziehungen wider, was zur Förderung der mentalen Gesundheit beitragen kann. Mit Wellensittichen hat man immer einen Gesprächspartner und jemanden, mit dem man den ganzen Tag über kleine Momente teilen kann. Es ist ein schönes Gefühl, die Vögel grüßen zu hören, wenn man nach Hause kommt oder morgens aufsteht.

Ansteckende Fröhlichkeit

Fröhliche Wellensittiche zaubern einem selbst ein Lächeln ins Gesicht. Es ist ansteckend! Wellensittiche haben von Natur aus viel Energie und lieben es zu spielen – sie sind sehr neugierige Vögel, die alles in ihrer Umgebung erkunden möchten. Es ist sehr unterhaltsam und amüsant, ihnen beim Spielen mit Spielzeug oder beim Interagieren untereinander zuzusehen. Wenn ein Vogel einem sein Vertrauen und seine Zuneigung zeigt, ist das ein schönes Gefühl.

Weise Wesen

Indem sie uns Respekt und Liebe füreinander beibringen, können Wellensittiche uns viel über das Leben lehren und uns helfen, bessere Menschen zu werden. Sie zeigen, wie man aktiver, fröhlicher, ausgeglichener und verspielter – wie sie selbst auch – sein kann und sich mehr über kleine Dinge freuen sollte. Wellensittiche bringen Geduld und Beharrlichkeit, Verantwortung und Achtsamkeit bei, denn nur mit diesen Eigenschaften kann man eine tiefe Bindung aufbauen und ihnen ein gutes Leben ermöglichen.

Acht interessante Fakten

1. Grün ist die einzige natürliche Farbe für Wellensittiche

In Zoohandlungen sind zahlreiche Wellensittiche in verschiedenen Farben erhältlich, doch in freier Wildbahn existiert nur die gelb-grasgrüne Variante, die den Vögeln als Tarnung vor Feinden dient. Bisher gibt es über 70 Farbmutationen, die speziell für den Heimtierhandel gezüchtet wurden. Der erste blaue Wellensittich wurde 1878 gesehen.

2. Gute Sprecher

Ob ein Papagei „sprechen“ lernt, ist individuell von jedem Vogel abhängig, weshalb es keine Garantie dafür gibt. Allerdings haben Wellensittiche durchaus ein Händchen dafür; sie sprechen oft deutlicher und verfügen tendenziell über einen umfangreicheren Wortschatz als größere Papageienarten wie etwa Aras oder Kakadus. Ein berühmter Wellensittich hat es im Laufe seines Lebens sogar geschafft, mehr als 1.700 Wörter zu lernen, was ihn zum am besten sprechenden Vogel der Welt machte.

3. Schnelle Wesen

Die Ruheatmungsfrequenz von Wellensittichen ist sehr hoch und liegt zwischen 65 und 85 Atemzügen pro Minute (Zum Vergleich: Bei Menschen beträgt sie etwa 12-18 Atemzüge). Auch die Herzfrequenz des Wellensittichs ist sehr hoch und kann nicht durch normales Abhören überwacht werden, da sie über 300 Schläge pro Minute beträgt!

4. Viele Federn

Ein Wellensittich kann insgesamt bis zu 3.000 Federn am ganzen Körper haben.

5. Scharfe Seher

Wellensittiche besitzen neben ihrem sehr guten Gehör auch ein äußerst ausgeprägtes Sehvermögen, was die Anzahl der Bilder betrifft, die ihr Gehirn gleichzeitig verarbeiten kann. Wellensittiche nehmen mehr als 150 Bilder pro Sekunde wahr, während es beim Menschen nur 16 sind!

6. Knirschende Entspannung

Wellensittiche knirschen mit ihren Schnäbeln, wenn sie glücklich und völlig entspannt (oder kurz vor dem Einschlafen) sind, ähnlich wie Katzen, die schnurren!

7. Erwachsenwerden

Ein Wellensittich wird erst ab etwa dem 6. bis 8. Lebensmonat als erwachsen angesehen; zu diesem Zeitpunkt ist in den zuvor ganz dunklen Augen ein heller Irisring deutlich sichtbar, zeitgleich wird die rosafarbene Nasenwachshaut entweder intensiv blau (Männchen) oder braun (Weibchen).

8. Skateboard fahren

Wellensittiche genießen das Gefühl der Bewegung, weswegen sie auch Käfigschaukeln lieben. Der Instinkt stammt aus ihrem natürlichen Lebensraum in der Wildnis, wo sie sich an wehenden Zweigen oder dicken Grashalmen festklammern. Weil sie Bewegung lieben, gibt es auch Wellensittiche, die auf Finger-Skateboards fahren können und große Freude dabei haben.



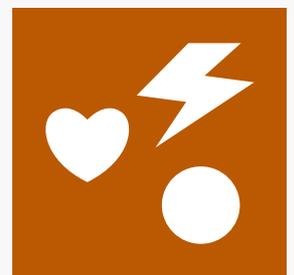
PRINT QUALITY BOCHUM

– established 1959 –

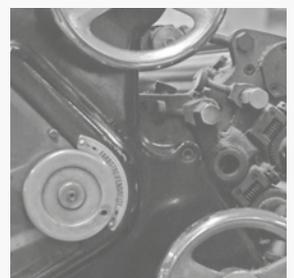
- Offsetdruck ■ Satz · Design
- Digitaldruck ■ Weiterverarbeitung

- Am Gartenkamp 48
- 44807 Bochum
- T +49 234 53 1720
- F +49 234 538090

- info@esdar-druck.de
- www.esdar-druck.de



ESDAR
DRUCK





ARTISTEN UND VERFOLGER- FAHRER – MEINE ZEIT IM HANSA THEATER

Fünf Monate lang verbrachte Webschülerin Malena (18) viele ihrer Abende im Backstage des Hansa Theaters. Hier erzählt sie von der Welt des Varietés, dem Leben in Hamburg und einem eher ungewöhnlichen Minijob.

Text: Malena Specht | Foto: Oliver-Fantitisch, Malena Specht



Oliver-Fantitisch

„Ah, zieht ihr jetzt hier unten ein?“, fragt mich ein Mann im Treppenhaus, durch das mein Vater und ich nun schon mehrere Minuten verschiedene Gepäckstücke schleppen. „Ja“, erwidere ich, „Aber nur fünf Monate.“ Ein wenig verwirrt sieht der Mann mich an. Doch bevor ich dazu komme, noch etwas hinzuzufügen, ist er schon auf der Treppe verschwunden. Also erkläre ich ihm eben nicht, warum wir nur für diese kurze Zeit in einer der möblierten Mietwohnungen dieses Mehrfamilienhauses in Hamburg leben werden. Erkläre ihm nicht, dass mein Vater Jongleur ist und die nächsten fünf Monate im Hansa Theater auftreten wird. Es ist jetzt das zweite Mal, dass es mir durch die Webschule möglich ist, ihn auf so einer Tour zu begleiten. Im Sommer 2023 bin ich mit ihm und einem Zirkus durch Dänemark getourt, jetzt bin ich von Oktober 2024 bis März 2025 wieder im Norden unterwegs.

Und obwohl die Erfahrungen auf den ersten Blick vielleicht ähnlich scheinen, sind es völlig andere. Großstadt, anstelle von weiten Stränden; Winter, anstelle von Sommer; Hamburg, anstelle von Dänemark und, was wahrscheinlich der größte Unterschied ist: Variété, anstelle von Zirkus. Das Hansa Theater nennt sich zwar Theater, präsentiert jedoch nur selten klassische Stücke, sondern fast das ganze Jahr über verschiedene Artistikshows. Darunter auch dieses sehr traditionelle Winter Variété mit acht artistischen Nummern und einem Kabarettisten, der durch den Abend führt.

Der „Kellner Ruf-Schalter“ tut genau das



Interieur der Künstlerwohnung



„Moin“ – Hundebesuch in der Garderobe

Ein weiterer Unterschied zu meiner Zeit in Dänemark ist es, dass wir hier nicht in einem Wohnwagen leben, sondern in besagter möblierter Mietwohnung, die wir für die Zeit der Saison vom Hansa Theater gestellt bekommen haben. Ein wenig mehr Komfort und dennoch nicht gerade das Zuhause, was ich mir aussuchen würde. Denn der Einrichtungsstil solcher Künstlerwohnungen lässt häufig etwas zu wünschen übrig. Wenn man unsere betritt, ist das Erste, das man sieht, das Bild eines riesigen roten Stieres, der einen aus schwarzen Augen anfunkelt. Als zweites fallen vielleicht die gemusterten Teppiche auf, die auf den ersten Blick so wirken, als stammen sie aus einem alten Herrenhaus, ihren Ursprung jedoch in einem gewissen schwedischen Möbelhaus haben. Die würde ich mir privat eher nicht aussuchen. Genauso wenig wie die unmittelbare Nähe zu einer Grundschule, deren Kinder seltsamerweise den ganzen Tag Pause zu haben scheinen. Zumindest vermuten das meine Lehrerin und sämtliche meiner AG-Mitglieder, die über den PC fast genauso viel von Kindergeschrei genervt werden wie ich.

Aber einen Vorteil hat die Wohnung, und das ist ihre unmittelbare Nähe zum Hansa Theater. Wir brauchen kaum fünf Minuten zu Fuß, und das ist auch gut so, da jede Woche von Mittwoch bis Sonntag Shows stattfinden. Weniger schön als die Länge unseres Fußweges, ist der Weg an sich. Das Hansa Theater befindet sich im Stadtteil St. Georg, ganz in der Nähe vom Hauptbahnhof und mitten auf dem Steindamm. Einer Straße, die, um es mal ein wenig verharmlost auszudrücken, ein wenig turbulent ist. Hier ist die Polizei fast jeden Abend irgendwo vertreten und auf der Suche nach dem einen oder anderen Drogendealer. Dass das Hansa Theater sich hier völlig deplatziert befindet, ist auf die Vergangenheit zurückzuführen. Mit seinen 130 Jahren ist es nicht nur das älteste Varieté Deutschlands, sondern auch das einzige, das den Zweiten Weltkrieg überlebt hat. Und früher war der Steindamm tatsächlich mal eine ziemlich begehrte Einkaufsstraße.

Hinter den Kulissen

Es ist ein wenig, als würde man eine kleine Zeitreise in die 20er Jahre unternehmen, wenn man das Theater als Zuschauer betritt. Goldverzierungen an den Wänden, handgemachte Vorhänge, ein Schalter, mit dem man vom Sitzplatz aus einen Kellner rufen kann, und Toilettenräume, die so schön gestaltet sind, dass sich dank ihnen ein Besuch auch ohne die Vorstellung lohnen würde. Aber wie genau sieht das eigentlich aus, wenn man das Hansa Theater als Mitwirkende*r betritt?



Blick aus der Verfolgerkabine

Es ist Samstag, 14:29 Uhr. Mein Vater und ich stehen am Hauseingang neben dem Hansa Theater und haben gerade geklingelt. Im Treppenhaus geht das Licht an und jemand aus der Crew macht uns auf. Hier arbeiten natürlich nicht nur die internationalen Artist*innen, sondern auch Musiker*innen, Bühnenhelfer*innen, Einlass- und Garderobenpersonal, Kellner*innen und Köch*innen, Licht- und Tontechniker*innen sowie Verfolgerfahrer*innen. Und meistens hört irgendjemand von denen auch die Klingel. Wir gehen die Treppen hoch und landen nun direkt in den Garderobenräumen, die sich über dem Theatersaal befinden. Schnell sagen wir in der Küche, die hier eine Art Gemeinschaftsraum darstellt, Hallo, schnappen uns den richtigen Schlüssel und schließen unsere Garderobe auf. Die Einlassmusik läuft schon. Der Sound der gesamten Show wird über Lautsprecher hierher übertragen, damit man immer weiß, wer gerade auftritt und wann man sich bereithalten muss.

Die erste Show des Tages geht in einer Stunde los und mein Vater muss sich ein wenig warm jonglieren. Und ich? Für mich startet jetzt meine Schreibzeit, in der ich mal mehr mal weniger konzentriert in der Garderobe und zur Musik der Show an meinen Büchern arbeite. Manchmal setze ich mich auch ein bisschen in die Küche, quatsche mit der ein oder anderen Person und trinke einen Tee. Fast alle sind hier supernett und es herrscht eine freundliche Atmosphäre, was zwei der Gründe

dafür sind, warum ich jeden Abend wieder gern hier bin. Ich habe zwar selbst artistisch gar nichts drauf, aber irgendwie ist die Varietéwelt in den letzten Jahren ein bisschen zu einem Zuhause für mich geworden.

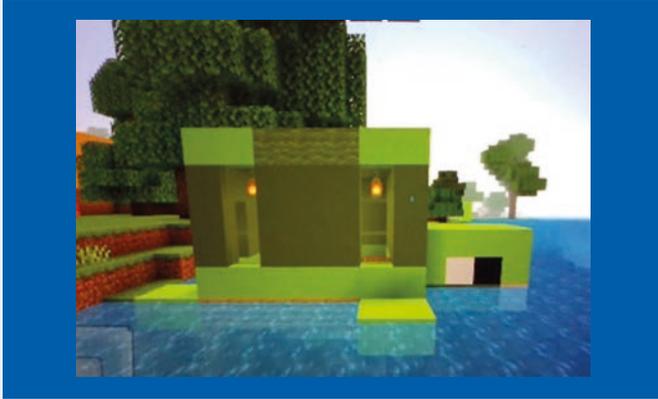
„Verfolgerfahrer*innen? Arbeiten die nicht eher bei der Polizei?“ Wenn du dir das gedacht hast, als du eben meine Aufzählung aller hier arbeitender Personen gelesen hast, dann geht es dir ähnlich, wie vielen anderen Menschen, denen ich von meinem ersten Minijob erzählt habe. Seit Mitte November bin ich nämlich selbst eine Mitwirkende im Hansa Theater. Zumindest zweimal in der Woche verbringe ich meine Zeit hier nicht mit gemütlichem Schreiben in der Garderobe, sondern „verfolge“. Und zwar mit einem von Hand bedienbaren Scheinwerfer, mit dem ich die Personen auf der Bühne beleuchte – sie verfolge.

Es gibt im Hansa Theater zwei solche Verfolger, die in kleinen Kabinen unter der Decke des Saals stehen. Während der Show bin ich über Kopfhörer mit meinem jeweiligen Partner in der anderen Kabine verbunden, sodass man sich während des Verfolgens über sein Tun, das Geschehen auf der Bühne, aber auch alles andere unterhalten kann. Was wirklich amüsant ist, wenn man bedenkt, dass unter einem gerade etwa 400 Leute entspannt die Vorstellung gucken und keine Ahnung haben, was im Backstage, in den Garderoben oder auch über ihren Köpfen alles so passiert.

ANIMAL TOWN

Webschüler Max (10) spielt gerne Minecraft und hat mit seinem Bruder Lego Sets und Tierbilder nachgebaut und diese zu einem Dorf arrangiert, das er uns hier präsentiert.

Text & Screenshots: Max van Essen



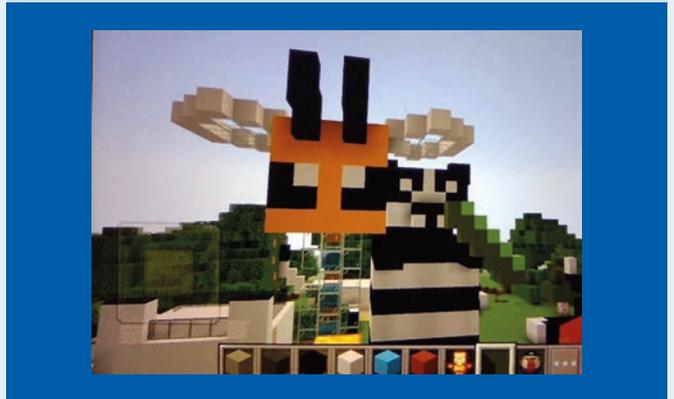
Für das Schildkrötenhaus habe ich ein Lego Set als Vorbild genommen. Meine Werkstoffe waren: Beton, Glas und grüne Wolle für den Panzer.



Das Fuchshaus habe ich auf ähnliche Weise errichtet.



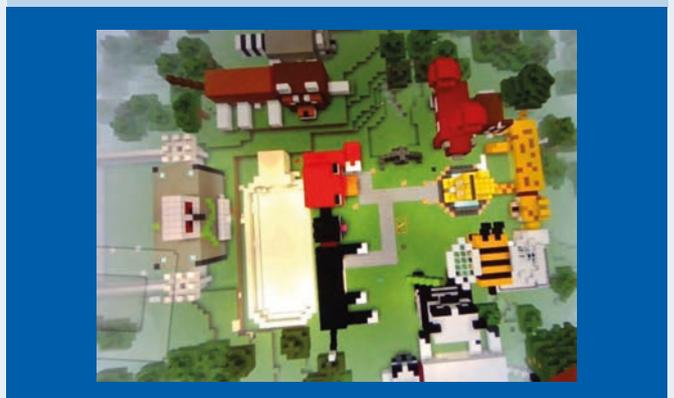
Für das Katzenhaus habe ich ein Bild auf Pinterest gefunden und dieses nachgebaut.



Die anderen Häuser, das Hasen-, Panda-, Pilzkuh- und Bienenhaus, habe ich mir selbst ausgedacht.



Das Zentrum des Dorfes bildet die Goldstatue eines Kaninchens. Dort findet man auch die Regel des Dorfes: Man darf keine Tiere schlagen.



Hier ist mein Dorf von oben zu sehen.



FAKTEN CHECK:

ASTROLOGIE – WISSENSCHAFT ODER ABERGLAUBE?

Ob Tageshoroskope, Sternzeichen oder astrologische Persönlichkeitsanalysen – die Faszination für die Sterne ist weltweit verbreitet. Besonders unter jungen Menschen gewinnt Astrologie wieder an Beliebtheit. Auf sozialen Medien wie Instagram, TikTok und Telegram tauschen sich Anhänger*innen über neue Vorhersagen aus und gründen Diskussionsgruppen. Doch was steckt wirklich hinter dem Mythos? Wie hat sich die Astrologie entwickelt, und warum glauben so viele Menschen daran?

Text: Greta Hansen

Wie ist die Astrologie entstanden und gewachsen?

Die Astrologie hat eine lange Geschichte, die bis in die frühesten Kulturen der Menschheit zurückreicht. Bereits die Sumerer im alten Mesopotamien beobachteten ca. 3000 v. Chr. den Sternenhimmel und suchten nach Mustern, um Naturereignis-

se vorherzusagen. Die Babylonier verfeinerten dieses Wissen und entwickelten ein System mit zwölf Tierkreiszeichen. Sie glaubten, dass die Bewegungen der Himmelskörper das menschliche Schicksal beeinflussen könne, und erstellten Horoskope für bedeutende Personen und Ereignisse. Die Griechen übernahmen diese Idee der Astrologie und verbanden sie mit ihrer Philosophie und Wissenschaft. Besonders der Gelehrte Claudius Ptolemäus prägte die westliche Astrologie langfristig. In seiner Schrift Tetrabiblos, erschienen ca. im 2. Jahrhundert n. Chr., fasste er astrologische Prinzipien neu zusammen und schuf eine Grundlage, die über Jahrhunderte hinweg genutzt wurde. Auch die Römer griffen auf Astrologie zurück, insbesondere ihre Kaiser wie Augustus und Tiberius nutzten sie für politische Entscheidungen. Mit der Verbreitung des Christentums wurde die Astrologie immer mehr kritisiert, weil sie als Widerspruch zum göttlichen Willen galt. Dennoch wurde sie im arabischen Raum weiterentwickelt, wo Gelehrte wie Al-Farabi und Al-Biruni neues Wissen sammelten und es später zurück nach Europa brachten.

Ist Astrologie wissenschaftlich bewiesen?

Mit der Aufklärung im 17. und 18. Jahrhundert begann man, die Astrologie zunehmend kritisch zu hinterfragen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse von Denkern wie Voltaire und David Hume, aber auch von Wissenschaftlern wie Isaac Newton und Johannes Kepler stellten alte Vorstellungen infrage. Heute gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass Astrologie nicht funktioniert. Experimente haben bewiesen, dass Horoskope keine besseren Vorhersagen machen als reiner Zufall. Der Physiker Shawn Carlson führte 1985 eine Studie durch, in der professionelle Astrologen die Persönlichkeiten von Menschen anhand ihrer Sternzeichen einschätzen sollten. Das Ergebnis zeigte, dass die Trefferquote genauso hoch war wie bei zufälligen Antworten. Auch die Zwillingstudien, bei denen genetisch identische Zwillinge mit demselben Sternzeichen untersucht wurden, ergaben keine Gemeinsamkeiten, die über normale Geschwisterähnlichkeiten hinausgingen.

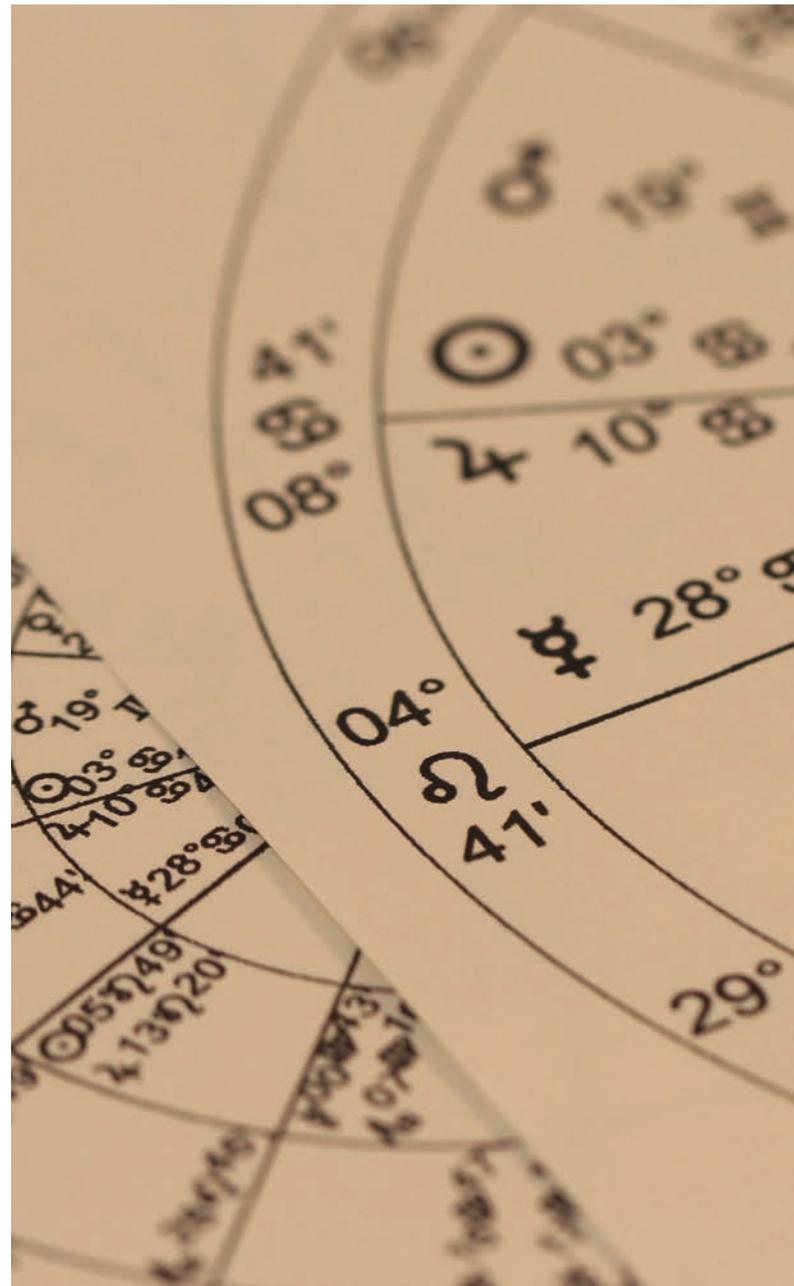
Ein weiteres Problem ist, dass die Astrologie auf alten Annahmen beruht, die längst widerlegt wurden. Die Sternbilder, die für Horoskope genutzt werden, haben sich durch die Bewegung der Erdachse verschoben, sodass viele Menschen heute eigentlich ein anderes Sternzeichen hätten. Zudem sind Gravitationskräfte so schwach, dass weit entfernte Planeten keinen Einfluss auf menschliche Persönlichkeiten haben können. Trotz dieser Erkenntnisse ist Astrologie in der Gesellschaft weiterhin verbreitet. Während sie aus der Wissenschaft verschwand, war sie in esoterischen Kreisen weiterhin beliebt. Auch heute gilt sie als Pseudowissenschaft, doch Horoskope und Sternzeichen spielen weiterhin eine große Rolle in der Popkultur und sind in Zeitungen, Magazinen und im Internet weit verbreitet.

Warum glauben Menschen an Astrologie?

Menschen glauben an Astrologie, weil sie bestimmte psychologische Effekte anspricht. Der Barnum-Effekt sorgt dafür, dass vage Aussagen so formuliert werden, dass sich fast jeder darin wiederfindet. Der Bestätigungsfehler führt dazu, dass Menschen sich an zutreffende Vorhersagen erinnern, aber ungenaue oder falsche Aussagen schnell vergessen. Außerdem gibt Astrologie das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle in unsicheren Zeiten und Situationen. Viele Menschen suchen nach Erklärungen für ihr Leben und finden in astrologischen Deutungen einfache Antworten. Auch selektive Wahrnehmung spielt eine Rolle: Wer an Astrologie glaubt, neigt dazu, Ereignisse so zu interpretieren, dass sie zur eigenen Überzeugung passen. Der soziale Einfluss ist ebenfalls wichtig: Wenn Freunde oder Familie an Astrologie glauben, fällt es vielen schwerer, sie selbst zu hinterfragen.

Welche Vor- und Nachteile des Glaubens an Astrologie gibt es?

Ein Vorteil der Astrologie ist, dass sie Menschen helfen kann, mehr über sich selbst nachzudenken. Sie kann dazu anregen, sich mit den eigenen Stärken und Schwächen zu beschäftigen. Viele nutzen sie als Orientierung, besonders wenn sie gerade vor schwierigen Entscheidungen stehen oder unsicher sind. Aber es gibt auch Nachteile. Astrologie kann dazu führen, dass Menschen sich und andere in bestimmte Schubladen stecken. Manche glauben so stark an Sternzeichen, dass sie Freundschaften oder Beziehungen meiden, nur weil die angeblichen Eigenschaften der Sternzeichen nicht zusammenpassen. Ein weiteres Problem ist Geldmachei: Einige Astrologen verlangen viel Geld für Beratungen, die auf unbelegten Annahmen basieren. Außerdem kann der Glaube an Horoskope dazu führen, dass Menschen wichtige Entscheidungen eher nach Sternzeichen als nach basierten Fakten treffen. Wer sich zu sehr auf die Sterne verlässt, könnte falsche Hoffnungen entwickeln oder echte Chancen im Leben verpassen.



VIRTUELLES MAL-CAFÉ

Alle zwei Wochen trafen sich die Webschüler*innen der Mal AG in den vergangenen Monaten mit Kollegin Roswitha Haucke-Adler, um gemeinsam zu malen und sich an verschiedenen Techniken auszuprobieren. So brachten sie unter anderem Kohle, Acryl, Pastellkreide, Blei-, Filz- und Buntstift zu Papier. Auf die Motive einigten sich die Teilnehmer*innen jeweils nach einer kurzen Inspirationsphase zur aktuellen Technik. Mit Erscheinen dieser Ausgabe geht die Mal AG in die Sommerpause, wir zeigen eine Auswahl der bis dahin entstandenen Kunstwerke – und sind begeistert!



Baylee



Leyla



Lisa



Luisa



Jeremy



Marieke



Luisa



Sophie



Sarah



Noah



Jeremy



Lisa



Sarah

UNTERWEGS ZUHAUSE

Seit fast zwei Jahren ist Webschüler Fynn (15) mit seiner Familie auf Europareise und genießt die viele Zeit, die er draußen verbringt. Wie es ihm unterwegs ergeht und was er bereits erlebt hat, berichtet er uns im Interview.

Interview: Malena Specht

Hi Fynn, stell dich gerne erstmal kurz vor.

Ich bin Fynn, 15 Jahre alt und ich schwimme gerne und viel.

Du bist mit deiner Familie auf Europareise. Wie ist es dazu gekommen?

Wir hatten sehr viel Stress im Alltag und mussten dem entkommen. So kamen wir auf die Idee, ein Jahr mit einem Wohnwagen zu verreisen, um etwas zu entspannen. Doch bei diesem einen Jahr blieb es nicht. Wir sind nun fast schon zwei Jahre unterwegs.

In welchen Ländern wart ihr in dieser Zeit?

Wir fuhren von Deutschland nach Frankreich, machten einen kleinen Abstecher nach Belgien und nach London. Dann fuhren wir nach Spanien und die Küste bis nach Portugal entlang. Weiter ging es an der spanischen Küste nach Gibraltar und von dort aus wieder zurück nach Deutschland für eine kleine Pause. Danach fuhren wir auf direktem Weg nach Italien.

Welches Land hat dir davon am besten gefallen und warum?

Bisher hat mir Portugal am besten gefallen. Wegen dem angenehmen Wetter, den netten Leuten und den guten Englischkenntnissen der Einwohner, die vieles vereinfacht haben.

Du hast gesagt, dass ihr mit einem Wohnwagen unterwegs seid. Wie ist es für dich, mit deiner Familie auf so engem Raum zu leben?

Gar nicht so schlimm, wie man das vielleicht denkt, denn wir sind meistens draußen – auf Ausflügen, Fahrradtouren oder Kanufahrten. Darum wird der Wohnwagen meist nur abends, wenn es ins Bett geht, etwas voll.



Gibt es etwas, das euren Alltag unterwegs ganz besonders von einem „normalen“ Alltag unterscheidet?

Die viele Zeit draußen. In unserem alten Alltag zuhause war es schwierig, Zeit für Ausflüge zu finden, weil wir viele Termine am Wochenende und unter der Woche die Schule hatten. Das war auch einer der Gründe für die Reise. Wir wollten mehr Zeit mit der Familie verbringen.

Das kann ich mir wirklich vorstellen! Was war denn deine spannendste Erfahrung oder dein spannendstes Erlebnis unterwegs?

Mir hat der Affenfelsen von Gibraltar sehr gefallen, denn die Geschichte des Berges war sehr spannend und überall kletterten wilde Affen herum.

Fühlst du dich immer dort zuhause, wo ihr gerade seid? Oder ist dein Zuhause für dich nur der Ort in Deutschland, in dem du eigentlich lebst?

Ich sage immer: Unser Zuhause ist dort, wo wir parken.

Das finde ich super! Aber hast du nie Heimweh nach deinem zuhause in Deutschland?

Nein, eigentlich eher im Gegenteil. Ich will gar nicht mehr zurück nach Deutschland. Wenn ich könnte, würde ich für immer reisen.

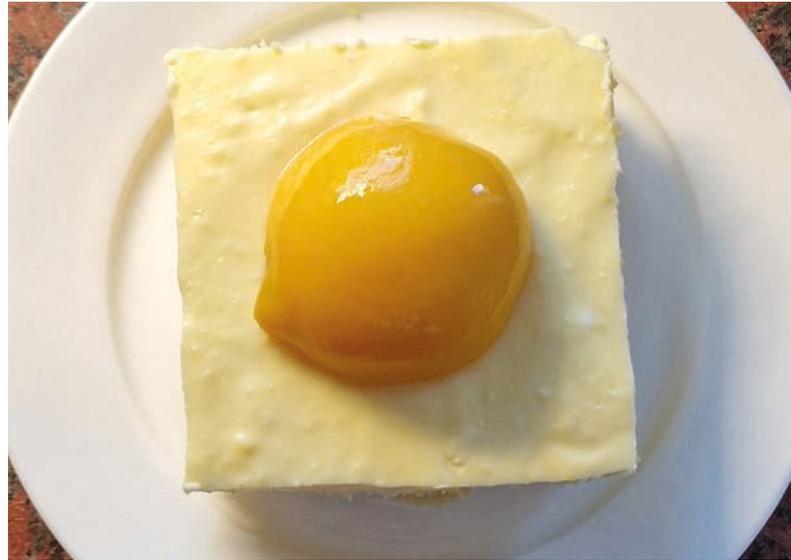
Was ist für dich denn das Tollste daran, zu reisen?

Das Tollste am Reisen ist für mich, die verschiedenen Orte zu erkunden, neue nette Leute kennenzulernen und natürlich das Meer.

SPIEGELEIKUCHEN

Wir stellen euch ein einfaches und leckeres Rezept vor, das auf jedem Ostertisch für Begeisterung sorgt, schnell zubereitet und ein echter Hingucker ist. Der Pudding und der klare Tortenguss ahmen das Eiweiß nach und bringen einen süßen Geschmack. Die Aprikosen- oder Pfirsichhälften ahmen das Eigelb nach und sorgen für eine frische, säuerliche Note.

Text & Foto: Luisa S.



Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht bis normal

Portionen: Etwa 12

Form: Backblech oder Springform (mit ca. 18-22 cm)

Zutaten für den Teig:

- ° 250 g Margarine
- ° 250 g Zucker
- ° 5 Eier
- ° 250 g Mehl
- ° 2 TL Backpulver

Zutaten für das Topping:

- ° 1 Liter Milch
- ° 2 Pkt. Puddingpulver, Vanille
- ° 6 EL Zucker
- ° 2 Becher saure Sahne
- ° 2 Dosen Aprikosen oder Pfirsiche
- ° 1 Pkt. Tortenguss, klar

Zubereitung:

Margarine, Zucker und Eier mit einem Mixer schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver durchsieben, dazugeben und verrühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (oder in eine Springform) geben und etwa 20 min. bei 170 °C backen.

Milch, Vanillepudding und Zucker aufkochen lassen, von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

Danach die saure Sahne in den Pudding unterheben.

Die Puddingmasse auf dem abgekühlten Boden verstreichen und nochmals in dem vorgeheizten Backofen bei 170 °C für 15 min. backen.

Anschließend kurz abkühlen lassen und die halbierten Aprikosen oder Pfirsiche darauf verteilen – mit der glatten Hälfte nach unten, damit es wie ein Spiegelei aussieht.

Danach den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend auf dem Kuchen verteilen.

Guten Appetit!



REIM ODER NICHT REIM

Zwei Gedichte, ein Thema: Die Webschüler*innen Jona (18) und Malena (18) haben jeweils ein Gedicht geschrieben. In beiden Texten geht es mehr oder weniger um die Themen Schulsystem und Demokratie – in „Sichtbar oder nicht sichtbar“ in Anlehnung an den berühmten Hamlet-Monolog von William Shakespeare.



SICHTBAR ODER NICHT SICHTBAR

VON JONA

Sichtbar oder nicht sichtbar, das ist hier die Frage:
Obs Partizipation im Gemüt, die Kritik und Verunsicherung
Der wütenden Gesellschaft erdulden oder,
Sich waffnend gegen einen See aus Hass,
Durch Verständnis sie enden? latent – eklatant –

Nichts weiter! Und zu wissen, dass ein Bemerken
Das Leiden und die tausend Enttäuschungen endet,
Die unserer demokratischen Existenz ist das Ziel,
Aufs Innigste zu wünschen. latent – eklatant – Eklatant!
Vielleicht auch wirken! Ja, da liegt's.

Was nicht zu übersehen für Wirkungen kommen mögen,
Wenn wir den Drang des Elitarismus abschütteln,
Das zwingt uns stillzustehn. Das ist die Rücksicht,
Das Elend lässt uns zukünftig Jahre entkommen.
Denn wer erträgt den Zeitenwandel und Stagnation,

Des mächtigen Patriarchats, des Stolzen Misshandlungen
Verschmähter Investitionen Schulden, des Rechtes Aufschub,
Den Übermut der Ämter und der Korruption,
Die Viktimisierung schweigendem Verdienst erweist,

Wenn sie sich selbst in Reflektionen setzen könnte.
Mit einer Struktur bloß? Wer trüge Prozesse
Und reflektiert und hinterfragt unser Engagement?
Nur dass die Furcht vor etwas nach der korrumpierten
Demokratie,

Das unentdeckte Potenzial, von diesem Schöpfergeist
Keine Infrastruktur wiederkehrt, den Willen zu haben

Dass wir die Scheinheiligkeit, die wir haben
lieber Ertragen, als unbekannte Ehrlichkeit wagen.
So macht Gewissen Humanisten aus uns allen;
Das angeborene Wesen der Diskriminierung
Wird dem Gedankengut der Krankheit zugeschrieben;

Und Unternehmungen voller Tatendrang und Reformen Übermut,
Durch Rücksicht auf fragile Strukturen aus der Bahn gelenkt,
Verlieren so die Aktionen ihren Sinn, still!
Die reizende stellvertretende Demokratie!
Ein Hoffnungsschimmer, schließ
In unser Handeln alle Menschen ein!



GEFANGEN VON MALENA SPECHT

Ich bin hier gefangen.
 Gefangen zwischen Regeln, die ich nicht verstehe.
 Zwischen Menschen, für die ich unsichtbar bin.
 Gefangen im System.
 Aus dem es kein Entkommen gibt.
 Kein Entkommen bis zu diesem Tag.
 An dem es längst zu spät ist.
 Ich längst nicht mehr ich selbst.
 Von Schmerz und Gefühlen bestimmt. Zerstört.
 Und ich frage mich:
 Warum muss es so weit kommen?
 Bis mich endlich jemand bemerkt!
 Bis ich krank genug bin, um den Ort, der mich krank macht,
 verlassen zu dürfen.
 Ist das wirklich notwendig?
 Nein.
 Nein, das ist es nicht.
 Sage ich.
 Während ich versuche davon zu heilen.
 Doch.
 Doch, das ist es. Du erwartest zu viel.
 Sagt das System.
 Während ich versuche davon zu heilen.
 Und heile.

Und wieder zu mir selbst finde.
 Es geht mir gut. Besser als je zuvor.
 Ich bin gesund. Ich bin frei. Ich bin glücklich.
 Ich habe überlebt. Ich habe es geschafft.
 Oder?
 Es klopft an meiner Haustür.
 Hey. Das System lächelt mich an.
 Es geht dir gut. Du bist gesund. Du bist glücklich.
 Zeit zurückzukommen.
 Nein.
 Ich will kein zweites Mal krank werden.
 Kein zweites Mal heilen.
 Ich hab' es doch gerade erst geschafft.
 Und wer sagt, dass ich es ein zweites Mal schaffe?
 Ich.
 Das System nimmt mich an der Hand und zieht mich davon.
 Komm mit.
 Komm mit.
 Komm mit.
 Ich schreie.
 Denn ich weiß, wenn ich mich jetzt nicht wehre, dann bin ich bald
 wieder gefangen.
 Gefangen im System.

VON AMEISENHAUFEN UND ANGSTHASSEN

Um Gedanken loszuwerden oder sich mit ihnen auseinanderzusetzen, schreibt Webschülerin Lena (19) diese gerne auf – und schaut dann, was sich daraus entwickelt. In einem Fall entstand daraus das Gedicht, das ihr nun hier lesen könnt und das unter anderem vermitteln möchte, dass es völlig okay ist, anders zu sein, und dass jede*r das Potenzial hat, um einen großen Unterschied machen zu können.



ANGST IST NUR WAS FÜR UNERSCHROCKENE

Vor einer Weile hab ich festgestellt,
Irgendwas in mir ist verrückt,
Weil in meinem Kopf irgendwas komisch läuft,
Sich der Gedanke anhäuft,
Dass ich total peinlich bin,
Manchmal sogar ohne tieferen Sinn,
Dahinter,
Steh ich ehrlich nicht wirklich, aber,
Wer schonmal versucht hat, sein Gehirn zu ignorieren, hat wohl
gemerkt, dass das verdammt schwer war

Werd ich jetzt auch noch paranoid,
Ich glaub, alle schauen mich an, es liegt,
Bestimmt an mir, es liegt immer an mir

Okay, ich werd jetzt was sagen, tief atmen,
was soll schon passieren,
Vielleicht, dass meine Stimme bricht und niemand kapiert,
Wird, was ich meine, dass sich Menschen zu mir umdrehen,
Mich bemerken, und gleichzeitig meine
Worte unter den Teppich kehren,

Hilfe, ich bin so unwichtig,
Bestimmt bin ich nicht ganz richtig,
Im Kopf, dass ich gerade wirklich um Aufmerksamkeit bitte,
Wer hat sich das eigentlich ausgedacht, komische Sitte,
Jemanden beim Reden anzusehen,
Ich würde mich echt freuen, gerade einfach zu überleben,
Und versuche währenddessen, mein Bestes zu geben,
Um dabei niemandem in die Augen zu blicken

Bin ich zu viel, bin ich zu wenig,
Ich glaub ich geh nicht,
Mal normal, wenn ich dabei beobachtet werde,
Werden Schritte zur Hürde,
Panik, dass ich meine Würde,
Verliere, alles verliere,
Wenn ich nur kurz die Kontrolle ableg',
Das Resümee des Tages;
Ich bin schräg

Kann anscheinend gar nichts normal,
 Noch nicht mal ein Glas heben, ohne zu zittern, wenn ich weiß,
 dass mich dabei jemand ansieht,
 Noch nicht mal Chancen wahrnehmen, ohne Gefahren zu
 wittern,
 auch wenn es glasklar gut um mich steht,
 Keine Risiken eingehen, Unwichtiges keine Spur weniger wichtig
 nehmen,
 Den Sinn von Optimismus jemals verstehen

Ich meine, es kann doch gar nicht gutgehen, man muss sich
 doch nur mal kurz umsehen, wie uns die Möglichkeiten auf posi-
 tive Wendungen im Sturm der Hoffnungslosigkeit davon wehen,
 Und du kannst nur danebenstehen,
 Und dabei zusehen, wie du mal wieder neben dir stehst,
 Hilft auch niemandem, schade, dass du nie für dich einstehest

Weil, weißt du, du bist nicht so allein,
 Wie du glaubst, zu sein,
 Ich weiß, es macht den Anschein, du bist unbedeutend,
 Aber wie willst du so was reißen, deine Bedeutung leugnend,
 Du bist ein Mikroorganismus im Ameisenhaufen,
 Aber wenn du deinen Weg änderst, wird ein Teil des Stroms
 anders verlaufen

Vielleicht werden Angsthasen da draußen nicht die Welt verän-
 dern,
 Aber wenn du nur für einen einzigen Angsthasen die Welt
 veränderst,
 Hat sich's gelohnt

Und siehst du, auch das hast du überlebt,
 Bisschen merkwürdige Sprüche rezitiert,
 Während der ganze Fokus auf dir ruht,
 Du hast verdient, dass sie dich ansehen,
 – Und dich bewundern, für deinen Mut

Damit dann irgendwann jemand da vorne steht,
 Und allen mitteilt, dass er nun festgestellt hat, dass er verrückt
 ist,
 Und dass das irgendwie ganz okay ist,
 Schlussendlich vielleicht sogar wie ein Gerüst,
 Auf dem alles aufbaut,
 Ich meine, hätte sich jemals jemand getraut,
 Zu fremdem Planeten aufzubrechen,
 Wenn er keinen Dachschaden gehabt hätte,
 Ich glaube nicht, denn,
 Wer nicht ganz dicht ist, ist offener,

Für Neues,
 Und manchmal braucht es das ganz dringend, jemand, der noch
 nie angstfrei war,
 Ist einer wie jeder,
 Und kann leichter werden, wie er noch nie war

Deswegen komm, versuch's, denn,
 Wer immer überlegt und seine eigenen Theorien in Gedanken
 widerlegt,
 Kann zwar tausend verschiedene Szenarien erfinden,
 Sich mit ‚was wäre, wenn‘ und ‚hätt ich mal‘ in den Schlaf win-
 den,
 Aber wer einfach probiert,
 Wird zumindest herausfinden,
 Wie's nicht funktioniert,
 Und es dann besser machen können

Theoretisch war noch nie so praktisch,
 Also trau dich und lass mich,
 Seien wie ich bin und dir dabei helfen,
 Lass uns verrückt sein, wie wir's noch nie waren,
 Lass uns nicht mehr warten,
 Lass uns mal von allen anstarren lassen,
 Und dann die anderen neidisch machen,

Wie viel sie doch verpassen,
 Lass uns am Boden liegen und alles in Ruhe von unten ansehen,
 Und dann doch aufstehen, weil wir Perspektivenwechsel lieben

Lass uns richtig peinlich sein,
 Lass uns stolpern und die Stimme verlieren, lass deinen,
 Doppelten Boden zuhause, du hast es drauf, denn,
 Du bist drauf und dran, voll dabei und mittendrin zu sein,
 Wenn sie dich nicht verstehen, wirst du's ihnen erklären,
 Lass uns laut sein, wenn alle schweigen, und empowerndes
 Gedankengut sähen

Lass uns unsere Stille feiern,
 Während unsere Zweifel Monologe runterleiern,
 Haben wir die halbe Welt verändert,
 Lass nicht zu, dass deine Gedanken entert,
 Du seiest zu irgendwas,
 Du musst nicht alles geben, um vieles zu kriegen

Lass uns sein, wie wir sind,
 Und dann zusammen staunen,
 Ich glaub ehrlich, es wird gar nicht mal so schlimm



Wer KI clever nutzt, lässt sich von ihr nicht die Aufgaben bearbeiten, sondern holt sich ein paar gute Tipps für die eigenständige Bearbeitung. Kollegin Maira Wehrland hat sich von ChatGPT ein paar Tipps zum motivierten Lernen zusammenstellen lassen. Hier sind sie!

Wie kann ich mich motivieren?

1. **Setze dir kleine Ziele:** Breche deine Aufgaben in kleinere, erreichbare Schritte auf. Das gibt dir ein Erfolgserlebnis wenn du sie erledigst.
2. **Visualisiere deinen Erfolg:** Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, deine Ziele zu erreichen. Das kann motivierend wirken!
3. **Belohnungssystem:** Plane kleine Belohnungen für dich selbst, wenn du eine Aufgabe abgeschlossen hast.
4. **Inspirierende Musik:** Höre Musik, die dich energetisiert oder inspiriert.
5. **Bewegung:** Ein kurzes Workout oder ein Spaziergang kann deinen Kopf frei machen und neue Energie bringen.
6. **Positive Gedanken:** Denke an vergangene Erfolge und was du alles erreicht hast.

Wie kann ich erfolgreich lernen?

1. **Lernumgebung schaffen:** Sorge für einen ruhigen, aufgeräumten Platz ohne Ablenkungen.
2. **Zeitmanagement:** Teile deine Lernzeit in kurze Abschnitte (z. B. 25 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause). Die Pomodoro-Technik kann hier hilfreich sein.
3. **Aktives Lernen:** Statt nur zu lesen, versuche, das Gelernte zusammenzufassen, Fragen zu stellen oder es anderen zu erklären.
4. **Visualisierung:** Nutze Mindmaps oder Diagramme, um komplexe Informationen besser zu verstehen.
5. **Abwechslung:** Wechsle zwischen verschiedenen Themen oder Methoden, um das Lernen interessant zu halten.

Was ist die Pomodoro-Technik?

Die Pomodoro-Technik ist eine beliebte Zeitmanagement-Methode, die hilft, konzentriert und produktiv zu arbeiten.

So funktioniert sie:

1. **Aufgaben festlegen:** Schreibe eine Liste der Aufgaben, die du erledigen möchtest.
2. **Timer setzen:** Stelle einen Timer auf 25 Minuten. Dies ist ein „Pomodoro“.
3. **Arbeiten:** Arbeite konzentriert an der Aufgabe, bis der Timer klingelt. Versuche, Ablenkungen zu vermeiden.
4. **Kurze Pause:** Mache nach dem Pomodoro eine kurze Pause von 5 Minuten. Stehe auf, dehne dich oder mach etwas Entspannendes.
5. **Wiederholen:** Nach vier Pomodoros machst du eine längere Pause von 15-30 Minuten.

Die Methode hilft, die Konzentration zu steigern und Burnout zu vermeiden, indem sie regelmäßige Pausen einführt.

BESSER LERNEN FÜR PRÜFUNGEN

Vergiss, was du auf der vorherigen Seite gelesen hast – hier, in der hochumstrittenen Satire-Rubrik Tom Total, gibt es die WIRKLICH hilfreichen Lerntipps!

Text: Tom Oppermann



1. Sich Lerntipps durchlesen, anstatt mit dem Lernen anzufangen

Was soll da schon schiefgehen?!

2. Aufschieben

Bestenfalls am Tag der Prüfung mit dem Lernen beginnen, vorher ist es Zeitverschwendung. Unter den selbsternannten Fachleuten aus diversen Telegram-Gruppen ist dies unumstrittener Konsens! Also: Möglichst kurzzeitig vor der Prüfung anfangen zu lernen!

3. Sich ja keine Pausen gönnen!

Klingt komisch, ist es aber auch: Je kürzer die Lerninhalte Zeit haben, sich zu festigen, desto kürzer haben sie auch Zeit, verloren gehen zu können! Alles eine Frage des Mindsets! Deshalb gilt auch...

4. Markiere wichtige Texte in den Lernunterlagen

Aber bitte markiere nicht, wie Hunde ihr Revier markieren, denn das wäre ekelhaft.

5. Multitasking

Wie ineffizient es doch ist, Schritt für Schritt zu lernen!

Ideal ist es, ZEITGLEICH für mehrere Themen zu Pauken: Höre einen Podcast auf Englisch über das Thema, welches dir in Geschichte Schwierigkeiten bereitet, während du mathematisch den Öffnungswinkel des Deutschbuchs errechnest. So kannst du dir selbst einreden, für alle vier Fächer gelernt zu haben. Volle Punktzahl in allen Fächern garantiert!*

6. Künstliche Intelligenz clever nutzen

Gib in eine KI deiner Wahl folgenden Befehl ein: „Fasse mir [Thema, für das du lernen musst] in einem Wort zusammen“. So werden irrelevante Nebensächlichkeiten weggelassen, und es wird dir wirklich nur das Wichtige mitgegeben. Profis schaffen es auch mit weniger Text.

7. In der Prüfung kläglich versagen, weil man sich auf diese Tipps verlassen hat

Aber mach dir nichts draus: Aus Fehlern lernt man!

*Rechtsweg ausgeschlossen

Nun, nach sechs Jahren, ist es an der Zeit, diese Satire-Rubrik einzustellen. Ich bedanke mich herzlich für die gegebene Narrenfreiheit! Ich möchte mich verabschieden mit folgendem Dialog: „Wortwitze über Länder und ihre Einwohner... Finne ich lustig.“

„Aua, Tom! Der Spruch tat fast schon weh. Hör auf damit!“

„Du hast anscheinend japanische Angst vor meinen Wortspielen. Von Humor hast du Ukraine Ahnung.“

„Stopp! Lass das!“

„Nur sehr Ungarn. Vielleicht, wenn du Brite-Brite sagst.“

„ES REICHT! Ich gehe sonst zur Polizei!“

„Dänen ist das egal!“

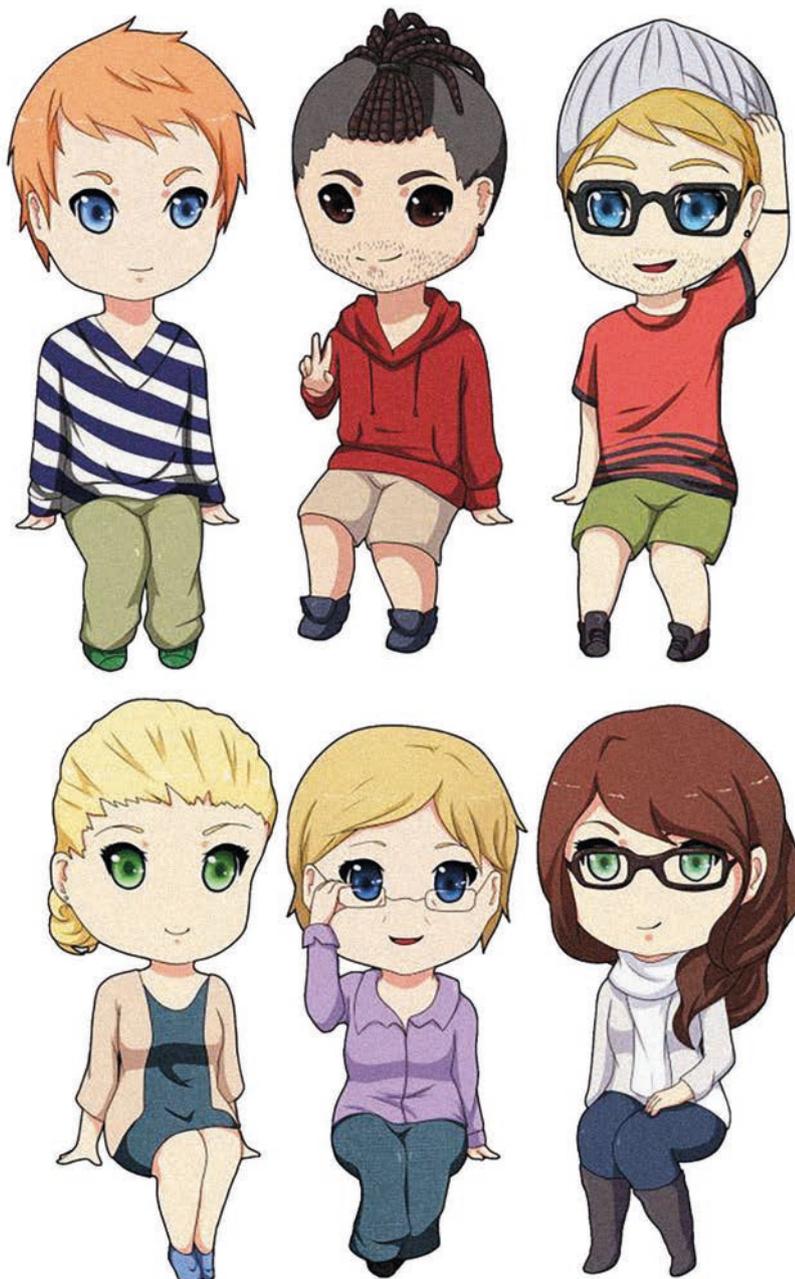
„VERSCHWINDE! SOFORT!“

„San Marino. Nor way.“

TAKE

MINI-WEBIS

Kaum zu glauben, aber vor etwas mehr als zehn Jahren bestand das gesamte Webschul-Team aus den sechs Personen, die ihr in der untenstehenden Zeichnung sehen und vielleicht auch identifizieren könnt? Denn genau das ist die Rätselaufgabe: Ihr sollt mindestens vier der dort gezeichneten Kolleg*innen benennen können. Eine dort zu sehende Kollegin ist mittlerweile im Ruhestand, alle anderen findet ihr auf unserer Homepage: webindividualschule.de/inhalt/team.php.



Um an der Verlosung teilzunehmen, sendet uns mindestens vier Namen der gezeichneten Kolleg*innen bis zum 31.08.2025 an denksport@indiview.de.

1. Ein Wunschgeschenk im Wert von 50 Euro
2. Ein Brettspiel oder Buch nach Wahl im Wert von 25 Euro
3. Ein Überraschungspaket der web-individualschule

Mitarbeiter*innen der web-individualschule und von IndiView sowie deren Familien sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.



HULLMANN



HULLMANN Garten- und Landschaftsbau GmbH

Flurstr. 48 | 45899 Gelsenkirchen

Tel: +49 (0)209 - 9 57 05 34

Mail: info@gartenbau-hullmann.de

Besuchen Sie
uns auf unserer
Webseite!





www.boeger-bochum.de ☎ 02327/ 91 95 200 ✉ info@boeger-boschum.de

**UNSERE KOMPETENZ
FÜR IHR VERTRAUEN.**

S. Böger
Ihr Meisterbetrieb für: **GmbH**
Heizung • **Elektro** • Sanitär