

HERBERT

Schülerzeitung 2026

FRAU MÜLLER:

Wie geht es ihr im Ruhestand?

BERUFSORIENTIERUNG:

Was tun nach dem Abi?

DISKUSSION:

Brauchen wir eine Wehrpflicht?

HOMESTORY:

Wie wohnen die Wassers?

KOPFSCHMERZEN:

Gesundheitsrisiko Schule?

JUBILÄUM:

Das HöGy wird 50



FAHRERLAGER



FÜHRERSCHEIN IN 10 TAGEN*



HEILBRONN



FLEIN



LAUFFEN



NORDHEIM



LEINGARTEN

TOP

FAHRSCHULE

2025

**auto
motor
-sport**

Ausgabe 12/2024

In Kooperation mit

*DER ANTRAG AUF ERTEILUNG EINER FAHRERLAUBNIS MUSS VORHANDEN SEIN. ALLE INFOS BEI UNS.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

was macht unsere Schule aus? Diese Frage wurde uns letztens im Unterricht angesichts des 50-jährigen Jubiläums des Högys gestellt und hat uns zum Nachdenken angeregt.

Sind es die Lehrer, zu denen man ein respektvolles Verhältnis aufbauen kann, oder ist es die Tatsache, dass sich jeder irgendwie kennt aufgrund der kleinen Größe unserer Schule? Für uns gehört der Herbert auf jeden Fall dazu. Die Schülerzeitung bietet einen Ort, an dem alle zusammenkommen und sich kreativ beteiligen können, egal, ob man in die fünfte oder in die zwölfte Klasse geht. Hier wird jeder als wichtiges Mitglied unserer Gruppe wahrgenommen und das ist auch richtig so, denn nur dann können wir mit unserem Magazin auch jede Altersklasse ansprechen und allen die Möglichkeit geben, sich darin wiederzufinden und über diverse Themen zu berichten und zu reflektieren.

Aus diesem Grund würden wir uns sehr freuen, wenn auch im nächsten Schuljahr wieder viele junge Leute das Interesse finden, sich uns anzuschließen und damit einen kleinen, aber bedeutsamen Beitrag zu unserer wunderschönen Schulgemeinschaft zu leisten.

Und jetzt erst einmal viel Spaß beim Lesen! :-)

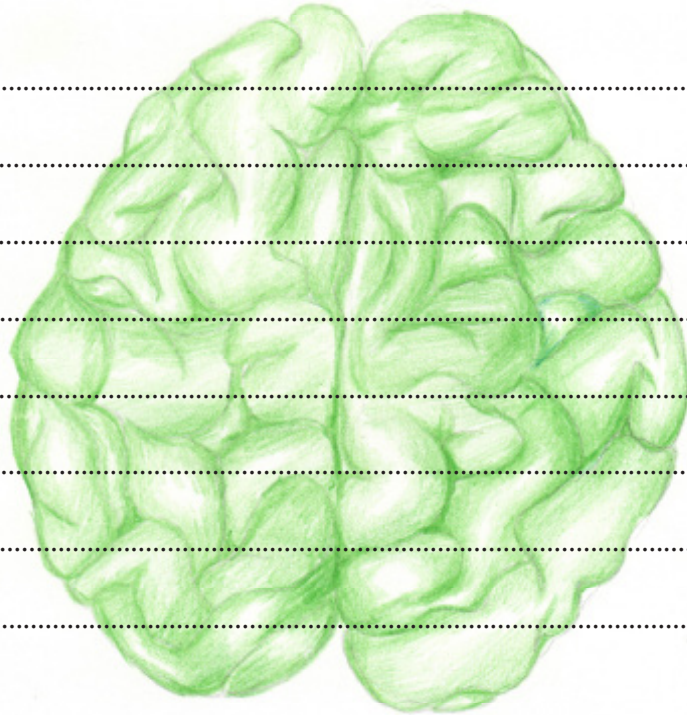
Euer Herbert



Inhaltsverzeichnis

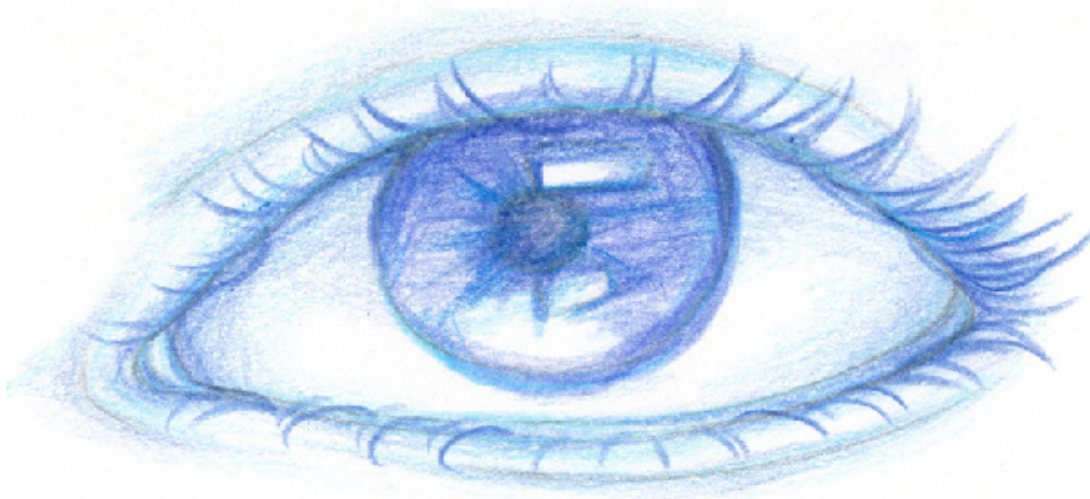
check.in

Dr. Herberts Fragestunde.....	7
Wusstest du, dass...?	8
Sprücheseite.....	9
Lehrertisch-Quiz.....	10
Schüler*innen vs. ChatGPT.....	11
Black Stories.....	12
Tic-Tac-Toe.....	13
Knobelseite.....	14



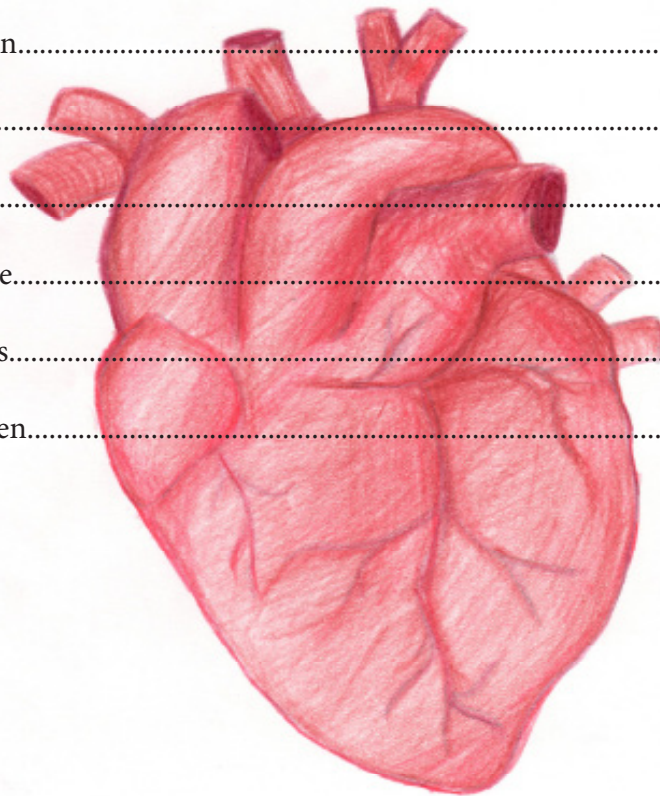
schul.themen

Jubiläum: Spendenlauf am Högy.....	16
Jubiläum: Schulfest am Högy.....	17
Realitätscheck: Spanisch vs. NwT.....	18



innen.leben

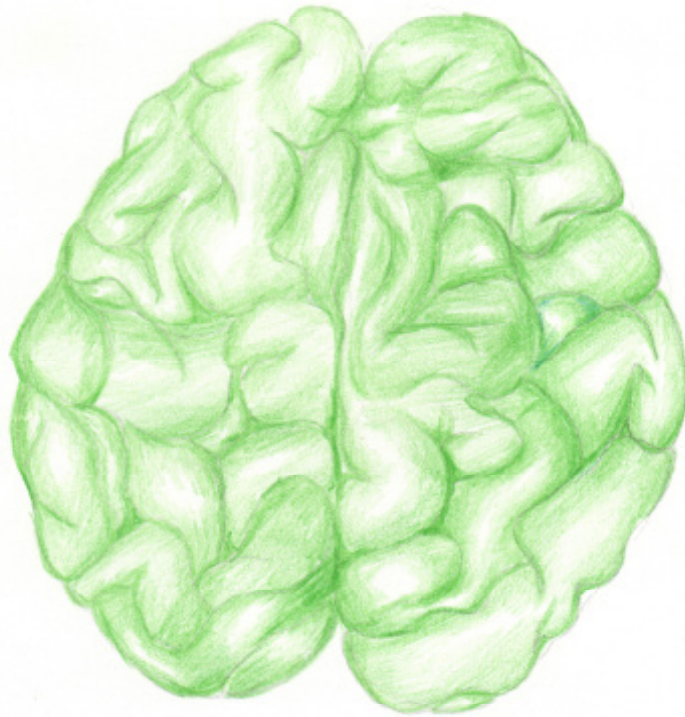
Stechen im Kopf – Gesundheitsrisiko Schule?.....	20
Homestory: Herr (und Frau) Wasser.....	22
Interview: Frau Müller im Ruhestand.....	24
Interview mit Kalle Geißel: Wege nach dem Abitur – Bundesfreiwilligendienst.....	26
Interview mit Rahel Veit: Fotografin im Nebenberuf.....	28
Interview mit einem Polizisten.....	31
Nummer gegen Kummer.....	33
Buchempfehlungen.....	34
Herberts Lieblingssrezepte.....	36
Wetterphänomen: Red Sprites.....	38
Film- und Serienempfehlungen.....	38



das.feuilleton

Politische Partizipation: Der Jugendrat der Stadt Lauffen am Neckar.....	41
Debatte: Ist die Einführung einer Wehrpflicht sinnvoll?.....	42
Kommentar: CrapGBT – ein kritischer Blick auf Künstliche Intelligenz.....	44

check.in



«Jeder hat seine Mysterien.»

Friedrich Hölderlin

Dr. Herberts Fragestunde

Onkel Herbert steht dir in allen Lebenslagen zur Seite

Anthon, 13, fragt:

„Lieber Onkel Herbert, ich hätte Lust, Teil der Schülerzeitung zu werden, aber ich bin etwas besorgt, dass es mir zu viel wird. Wegen Schule und Freizeit bin ich nämlich bereits so schon sehr ausgelastet. Was empfiehlst du mir?“

Lieber Anthon,

da brauchst du dir überhaupt keine Sorgen zu machen. In der Schülerzeitung ist jedem selbst überlassen, wie viel er beitragen möchte bzw. kann. Probiere es also einfach mal aus, bei uns ist jeder herzlich willkommen!!

Herbert



Wusstest du, dass ...

- ... das am häufigsten verwendete Passwort „123456“ ist?
- ... Bienen Gesichter erkennen können?
- ... Menschen abends bis zu 2 cm kleiner sind als morgens?
- ... die Augen eines Straußes größer sind als sein Gehirn?
- ... eine Wolke etwa eine Million Tonnen wiegt?
- ... das Nationaltier von Schottland das Einhorn ist?
- ... man mit einem Bleistift einen 56 km langen Strich zeichnen kann?
- ... beim Niesen alle Körperfunktionen aussetzen?
- ... Gürteltiere kugelsicher sind (nicht ausprobieren!)?
- ... die Venus der einzige Planet in unserem Sonnensystem ist, der sich im Uhrzeigersinn dreht?
- ... 25 Millionen Koffer jedes Jahr an Flughäfen verloren gehen?
- ... rund 80 % der Dinge, über die wir uns Sorgen machen, nie eintreten?
- ... Korallen Tiere sind und keine Pflanzen?
- ... sich auf das Wort „orange“ kein einziges Wort im Deutschen reimt?



Sprücheseite

P.S.: Frauen können es hören, wenn man am Telefon mit den Augen rollt.

Sonnenaufgänge sind ja echt wunderschön, liegen zeitlich aber total ungünstig!

Ich mache nie denselben Fehler zweimal. Ich mache ihn fünfmal, sechsmal, siebenmal. Nur um sicher zu gehen.

Jeder Tag ist ein Geschenk, manche sind nur kacke eingepackt.

Kleiner Tipp vorweg: Das Passwort für Leben heißt Humor.

Je größer der Dachschaten, desto besser der Blick auf die Sterne.

Man sagt ja, jeder Tag sei ein Geschenk. Dann wüsste ich gern, wo man den Montag umtauschen kann.

Thermomix ist also eine Küchenmaschine. Könnte aber auch der Heizungsinstallateur von Asterix und Obelix sein.

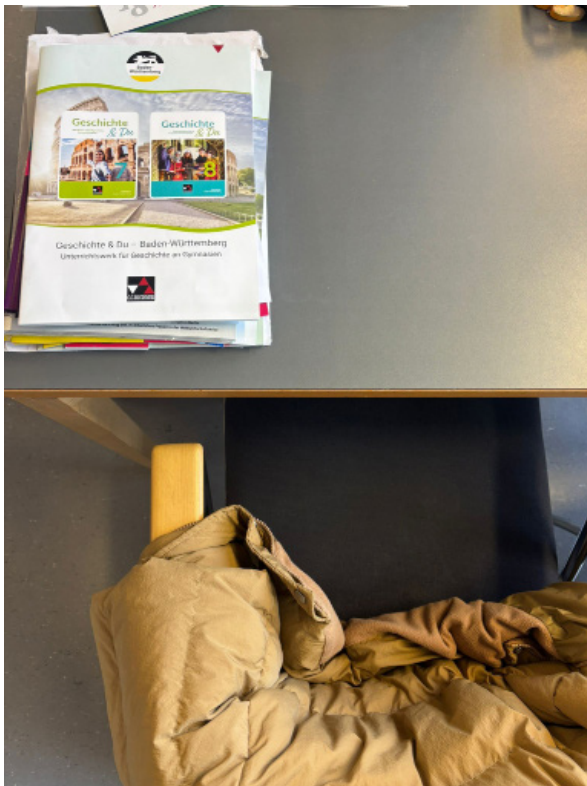
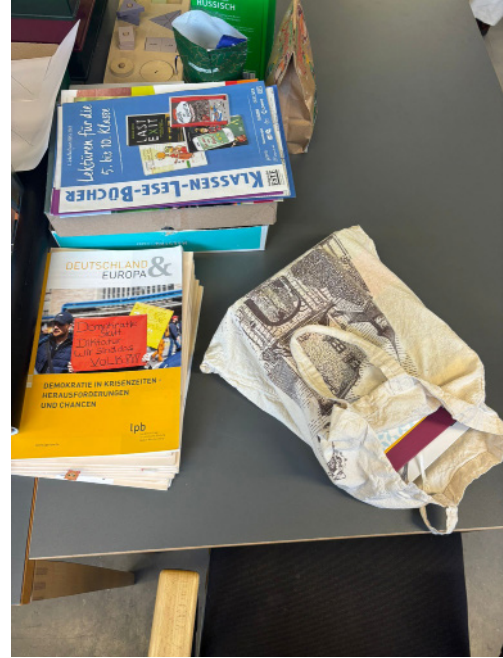
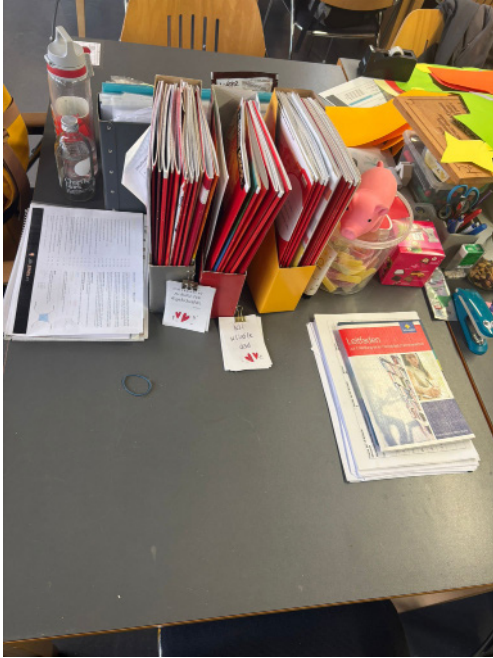
Hey, lass uns „Halt die Klappe“ spielen. Du fängst an!

Schminke kann man zu dick auftragen, Nutella nicht.

Bevor ich was vergesse, denke ich immer: „Das muss ich mir merken!“

Lehrertisch-Quiz

Rätsel Wer sitzt und arbeitet wo im Lehrerzimmer? Errätst du, um wessen Tisch es sich jeweils handelt?



Herberts Tipp: Zur Auswahl stehen Frau Saer-ve, Frau Buchholz, Frau Wenzel, Herr Cyran und Herr Gerig.

Schüler*innen vs. ChatGPT

Rätsel Wir haben euch unten zwei Texte abgebildet. Eure Aufgabe ist es herauszufinden, welche(r) Text(e) von ChatGPT und welche(r) von Schüler*innen geschrieben wurde.

1. Text:

Selbstvertrauen bedeutet, an sich selbst zu glauben und die eigenen Stärken zu kennen. Es hilft uns, mutig zu sein und neue Herausforderungen anzunehmen, auch wenn wir Angst haben zu scheitern. Mit Selbstvertrauen trauen wir uns, unsere Meinung zu sagen und für uns einzustehen. Fehler gehören zum Leben dazu und helfen uns, daraus zu lernen. Wer an sich glaubt, lässt sich nicht so leicht von anderen verunsichern. Selbstvertrauen macht stark und gibt Sicherheit im Alltag, in der Schule und im Umgang mit anderen Menschen.

2. Text:

Selbstvertrauen heißt, sich selbst zu akzeptieren, so wie man ist. Es bedeutet, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und nicht ständig an sich zu zweifeln. Menschen mit Selbstvertrauen lassen sich nicht sofort entmutigen, wenn etwas nicht klappt. Sie wissen, dass jeder Fehler eine Chance zum Lernen ist. In der Schule hilft Selbstvertrauen dabei, sich zu melden und Neues auszuprobieren. Es macht mutig, eigene Entscheidungen zu treffen und zu den eigenen Gefühlen zu stehen. Wer selbstbewusst ist, fühlt sich wohler und geht sicherer durchs Leben.



Black Stories - Herberts Edition

Spiel Um Black Stories zu spielen, muss man mindestens zu zweit sein. Alle Spieler werden mit einem Rätsel konfrontiert (auf dieser Seite), zu dem sie die Lösung ermitteln müssen. Ein Spieler übernimmt die Rolle des Erzählers und kennt die Lösung (auf der letzten Seite). Durch geschickte Ja-oder-nein-Fragen, die der Erzähler beantwortet, müssen die Spieler auf die Lösung des Rätsels kommen.

Von Jamila Gerhäuser und Rosa Geißel

Ein Schauspieler steht an einem steilen Berg. Wenn er nicht einen Schritt zurück tritt, wird ihn das das Leben kosten.

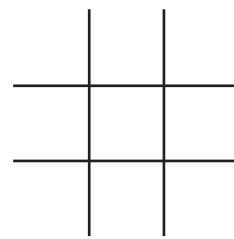
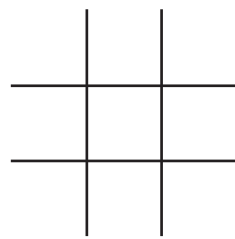
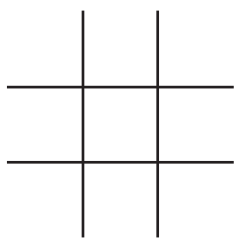
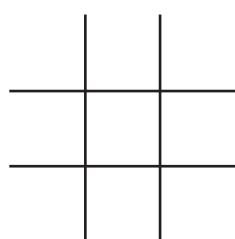
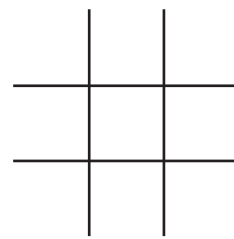
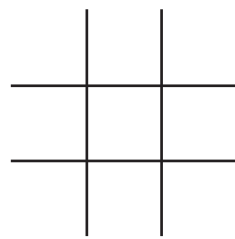
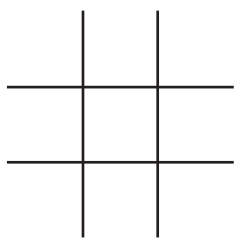
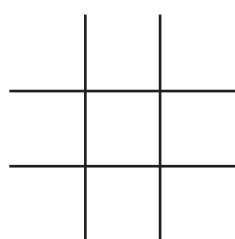
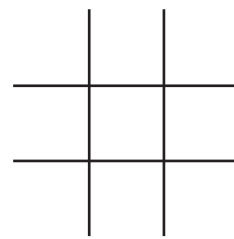
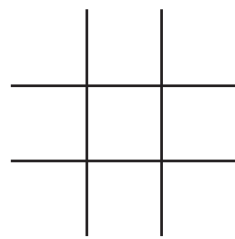
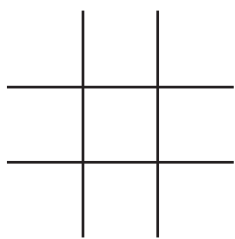
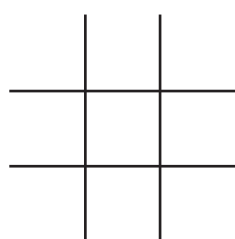
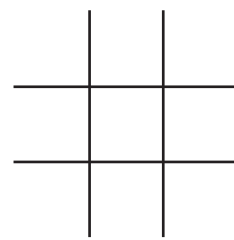
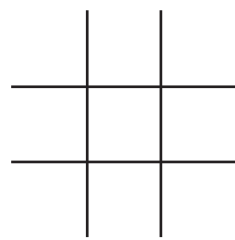
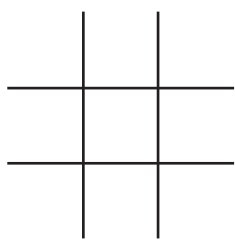
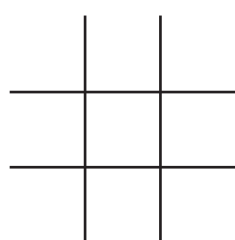
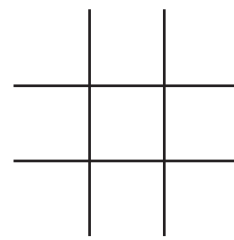
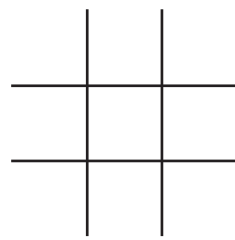
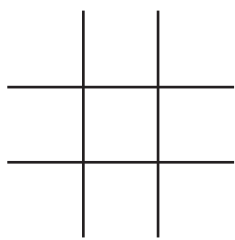
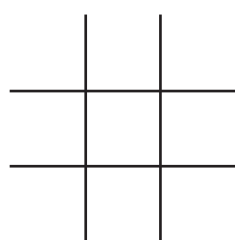
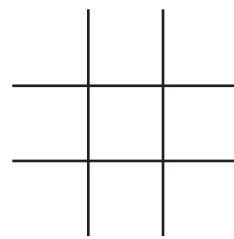
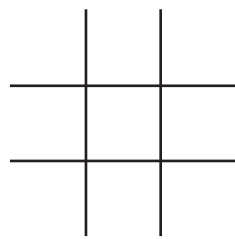
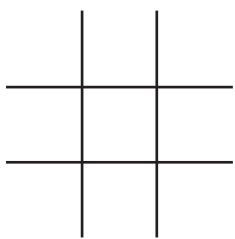
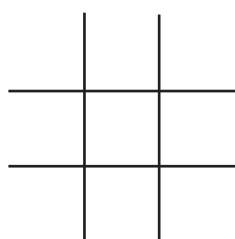
Ein Lied ertönt. Daraufhin stürmen alle hinaus.

Petra schreibt eine Nachricht. Später wird die ganze Klasse beraubt.

Als der dritte Strich gemacht wird, muss sie einkaufen gehen.

Im tiefsten Winter suchen alle Schutz. Wenig später sind sie alle tot.

Tic-Tac-Toe



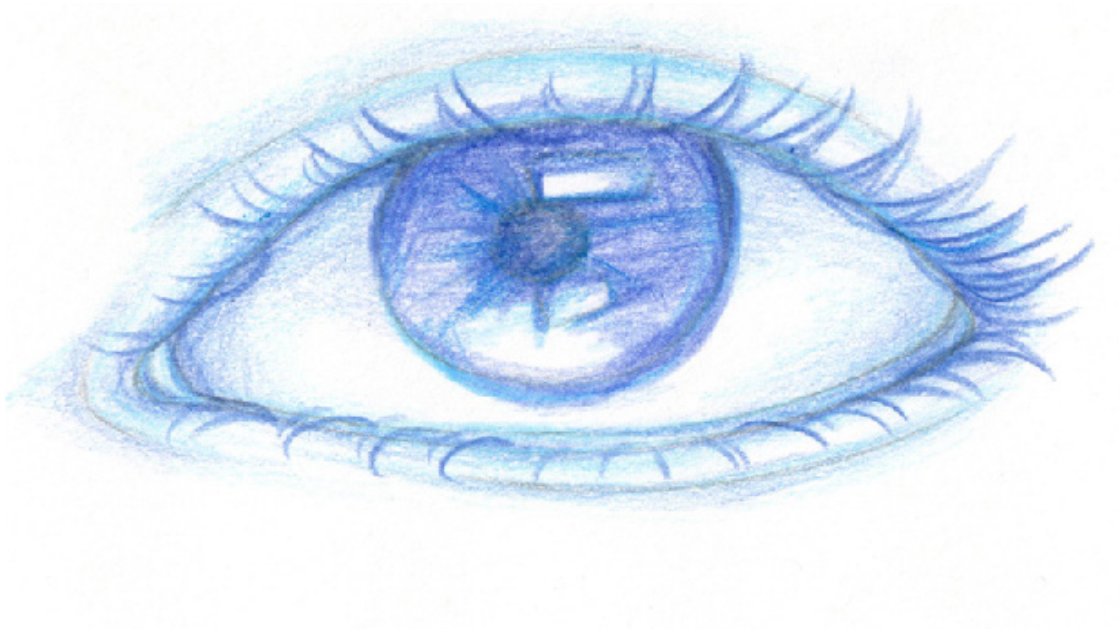
Knobelseite

Rätsel Hier haben sich 18 Schulfächer versteckt – vorwärts, rückwärts, waagerecht, senkrecht und von unten nach oben. Viel Spaß beim Suchen! :-)

H	R	R	B	E	G	C	B	U	H	C	S	I	N	A	P	S	I	V	X
G	B	M	L	V	C	H	E	M	I	E	J	U	E	W	W	E	U	P	O
G	G	V	O	Y	E	T	H	C	I	H	C	S	E	G	Y	D	J	G	B
F	O	E	O	L	X	S	G	F	C	H	M	S	M	Y	G	N	I	E	Q
X	K	N	U	N	R	N	J	H	B	U	A	P	W	R	Y	U	I	M	T
T	E	G	D	I	U	E	Z	U	U	V	T	M	I	D	B	T	E	E	H
E	R	L	L	Q	W	R	U	O	L	O	H	X	R	C	N	S	O	I	S
S	X	I	C	D	D	N	K	H	U	X	E	S	T	D	P	R	V	N	O
B	F	S	S	H	Y	K	D	E	N	V	M	P	S	R	H	E	K	S	O
W	R	C	R	Y	C	I	B	V	R	H	A	O	C	V	Y	R	F	C	Z
G	A	H	G	J	D	T	T	E	N	B	T	R	H	F	S	H	S	H	P
W	N	K	R	X	S	A	R	I	G	B	I	T	A	N	I	E	T	A	L
K	Z	B	E	W	N	M	Z	G	K	X	K	Y	F	H	K	L	O	F	G
F	Ö	W	L	L	C	R	B	O	F	W	Y	P	T	C	L	N	X	T	V
Z	S	M	I	Q	L	O	N	L	C	S	G	F	K	S	P	E	K	S	J
D	I	C	G	K	P	F	M	O	R	P	W	W	J	T	M	S	F	K	M
N	S	I	I	I	I	N	A	I	T	S	B	X	V	U	Z	S	L	U	M
S	C	K	O	H	S	I	R	B	K	U	N	S	T	E	N	A	G	N	R
W	H	B	N	T	V	I	S	L	R	G	Q	X	D	D	L	L	P	D	H
K	E	L	N	E	V	S	P	C	H	R	F	G	I	X	X	K	T	E	J

Herberts Tipp: Biologie, Englisch, Deutsch, Mathematik, Sport, Kunst, Chemie, Physik, Informatik, Spanisch, Französisch, Latein, Wirtschaft, Klassenlehrerstunde, Geschichte, Ethik, Religion, Gemeinschaftskunde

schul.themen



«Die Menschen lieben die Dämmerung mehr als den hellen Tag
und eben in der Dämmerung erscheinen die Gespenster.»

Johann Wolfgang von Goethe

Jubiläum: Spendenlauf und ...

Am Freitag, dem 26. September 2025, fand am Högy ein Spendenlauf zum 50-jährigen Jubiläum des Schulgebäudes an der Charlottenstraße statt.

Wir haben Sportlehrerin Frau Schweder-Netter interviewt, die uns Folgendes erzählte: „Die Motivation der Schülerinnen und Schüler war sehr unterschiedlich, manche waren aufgeregt und haben sich gefreut, alles zu geben. Andere waren weniger motiviert und haben sich eher schleppen lassen. Wir hatten sehr großes Glück mit dem Wetter. Es hat zwar noch ein wenig geregnet, aber als der Lauf anfang, hat es größtenteils aufgehört und es kam manchmal sogar die Sonne raus, um uns beim Laufen anzufeuern. Insgesamt war die Stimmung toll und der Lauf für die meisten Schülerinnen und Schüler ein tolles Erlebnis.“

Insgesamt sind 477 Schülerinnen und Schüler, drei Lehrkräfte und fünf Eltern in 4,5 Stunden insgesamt 2.295 Runden gelaufen, also eine Entfernung von 2.042,55 km. Das entspricht der Strecke von Lauffen bis nach Island (Luftlinie)!

Preise wurden an die Schülerin und die fünf Schüler mit den meisten gelaufenen Runden verliehen: Leona Becker mit acht Runden und Edwin Mauk, Simon Rominger, Max Fabich, Mirko Schumm und Matheo Schmid mit je neun Runden. Die sportlichsten Klassen waren die 6a mit 5,5 Runden (gleichzeitig die einzige Klasse, in der alle Kinder mitgelaufen sind) sowie die Klasse 9b mit 5,4 Runden im Schnitt. Die Klasse mit dem höchsten erlaufenen Spendenbetrag ist die 7b mit 1.646,86 Euro.

Insgesamt wurde eine Spendensumme von 15.052,93 Euro für die Gestaltung unseres Pausenhofs erlaufen. Was damit genau finanziert wird, ist noch in der Planung, aber wir können jetzt schon gespannt sein, was bald unseren Schulhof schmücken wird!

Es gab bis zu 50 Helferinnen und Helfer, ohne die der Spendenlauf nicht möglich gewesen wäre, beispielsweise die Schülerinnen und Schüler der Medien-AG, unsere Schulsanitäterinnen und -sanitäter und die SMV. Es gab auch viele, die sich außerhalb einer AG gemeldet haben, um mit anzufeuern, Getränke zu verteilen, Bändchen zu zählen und vieles mehr.

Die Preisverleihung fand im zweiten Schulhalbjahr im Schulhof statt. Die Schulleitung gratuliert allen Teilnehmenden zu dem tollen Ergebnis des Jubiläumslaufs. Und wir danken Frau Schweder-Netter und allen Lehrkräften, die bei der Planung und Durchführung mitgewirkt haben, für das tolle Event!

Roberta Seyffer, Rahel Gundel, Letizia Trede



... Schulfest zu 50 Jahren Högy



Am 27. September 2025, also am Tag nach dem Spendenlauf, feierte unser Högy seinen 50. Geburtstag: Viele Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Eltern und Ehemalige gratulierten der Schule bei einer großen Fete zu diesem runden Jubiläum. Auf den Tag genau vor fünfzig Jahren, nämlich am 27. September 1975, war das Schulgebäude an der Charlottenstraße eingeweiht worden, das später um den Anbau und den Neubau neben dem Lehrerparkplatz am Reisweg erweitert worden ist.

Das Programm reichte von musikalischen Darbietungen der Big Band unter der Leitung von Andreas Götz und des Eltern-Lehrer-Chors unter der Leitung von Manuel Sunten über eine Chemievorführung und die Bekanntgabe der ersten Ergebnisse des Jubiläumslaufs bis zur Präsentation der neuen Schulkleidung. Zudem gab es Ansprachen der Schulleiterin Mirja Kölzow, des Elternbeiratsvorsitzenden Olaf Martell, des Fördervereinsvorsitzenden Silas Link sowie der Bürgermeisterin Sarina Pfründer.

Auch das Wetter machte dem Högy ein Geschenk und brachte uns nach einigen Tagen mit Dauerregen wieder Sonnenschein. Für das leibliche Wohl sorgten der Förderverein mit Kaffee, Kuchen und Getränken, die 11. Klassen mit Waffeln und die Pizzeria Adria mit warmen Speisen. Am Abend sorgte eine Band für Unterhaltung. Herr Kalles und Herr Hönekop, die das Jubiläum federführend organisiert hatten, freuten sich über den großen Erfolg des Festes. Ein wunderschöner 50. Geburtstag für unser Högy! Die nächste Party kann kommen...

Roberta Seyffer, Rahel Gundel, Letizia Trede

Bothner Werbung

Realitätscheck: Spanisch vs. NwT

Ratgeber Vokabeln lernen oder in der Werkstatt experimentieren? In der 7. Klasse stehen viele Schülerinnen und Schülern genau dieser Entscheidung gegenüber: Spanisch oder NwT? Diese Frage ist oft nicht so einfach zu beantworten für 12- oder 13-Jährige, denn sie hat zum Beispiel auch Einfluss auf den Stundenplan der nächsten Jahre. Aber was spricht denn nun für oder gegen Spanisch bzw. NwT?

NwT

NwT ist besonders für diejenigen interessant, die sich für Experimente, Technik und naturwissenschaftliche Themen interessieren. Im Unterricht wird oft praktisch gearbeitet, zum Beispiel in der Werkstatt oder an Projekten. Das kann abwechslungsreich sein und macht vielen mehr Spaß als reiner Theorieunterricht.

Außerdem kann NwT eine gute Vorbereitung für Berufe im technischen oder naturwissenschaftlichen Bereich sein. Allerdings bringt das Fach auch Herausforderungen mit sich. Es ist oft anspruchsvoll und erfordert Konzentration sowie Interesse an Themen aus Physik, Chemie oder Mathe. Auch das Erstellen von Projekten und Protokollen kann Zeit kosten, sodass man bereit sein muss, etwas für das Fach zu investieren.

Wer sich für NwT entscheidet, sollte vor allem Spaß und Neugierde haben, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Fazit

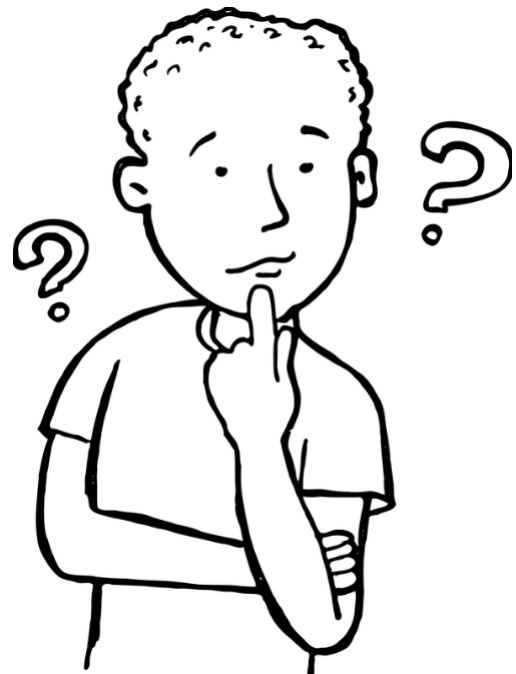
Letztendlich hängt die Entscheidung für NwT oder Spanisch davon ab, was einen persönlich interessiert und wo die eigenen Stärken liegen. Wichtig ist, dass man sich für das Fach entscheidet, das am besten zu einem selbst passt. Außerdem sollte man sich die Entscheidung nicht von den Eltern abnehmen lassen, denn man selbst ist die Person, die in diesem Fach mehrere Jahre lang Unterricht haben wird.

Ha My Nguyen

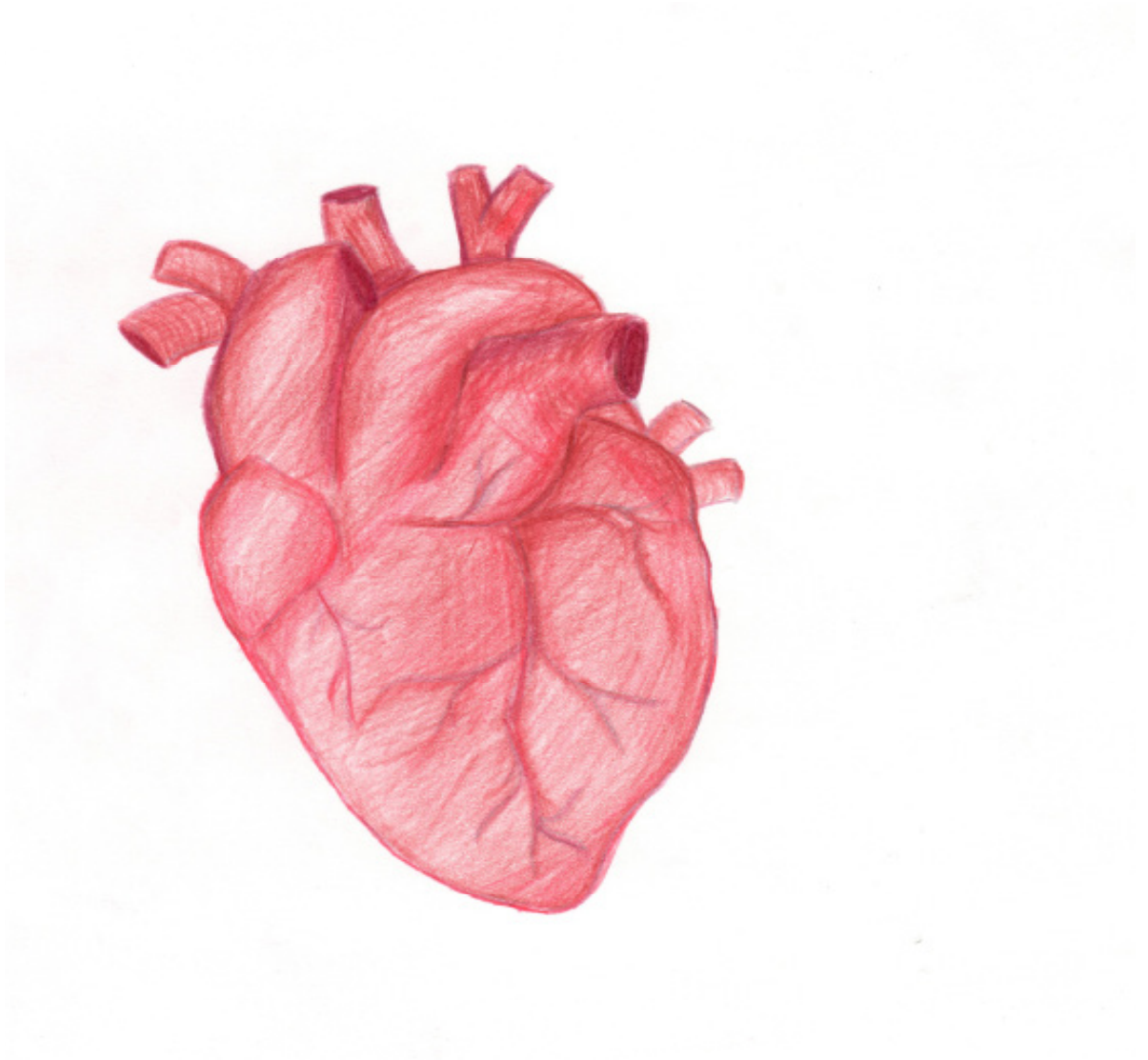
Spanisch

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wer sich für das Fach entscheidet, kann später nicht nur im Urlaub in spanischsprachigen Ländern besser kommunizieren, sondern hat auch Vorteile im Arbeitsleben. Außerdem macht es vielen Menschen Spaß, eine neue Sprache zu lernen und mehr über eine andere Kultur zu erfahren.

Auf der anderen Seite bedeutet das Fach Spanisch auch zusätzlichen Lernaufwand. Vokabeln lernen, Grammatik verstehen und regelmäßige Hausaufgaben sowie Vokabeltest gehören dazu. Wer schon mit den bisherigen sprachlichen Fächern (ab Klasse 5 Englisch, ab Klasse 6 zusätzlich Französisch oder Latein) zu kämpfen hat, sollte sich also gut überlegen, ob er noch eine weitere Sprache dazunehmen möchte.



innen.leben



«Wenn Du vor mir stehst und mich ansiehst, was weißt Du von den Schmerzen, die in mir sind
und was weiß ich von den Deinen. Und wenn ich mich vor Dir niederwerfen würde
und weinen und erzählen, was wüsstest Du von mir mehr als von der Hölle,
wenn Dir jemand erzählt, sie ist heiß und fürchterlich.»

Franz Kafka

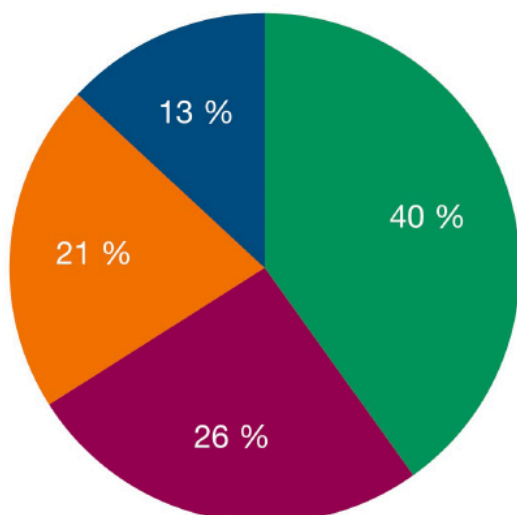
Stechen im Kopf –

Info Weltweit haben 2,9 Milliarden Menschen Kopfschmerzkrankungen – und damit mehr als jede dritte Person. Viele kennen ihn also und haben ihn schon einmal verspürt: den stechenden, drückenden oder spannenden Schmerz, welcher von Kopfschmerzen erzeugt wird. Ob Migräne, Spannungs- oder Clusterkopfschmerzen, sie alle nerven und rauben einem Energie und Zeit. Oft klagen die Betroffenen jahrelang über den Schmerz, für sie keine richtige Lösung zu finden scheinen.

Auch der Herbert hat sich mit dem Thema befasst: Im Zuge einer schulweiten Umfrage wurde deutlich, dass 206 von 344 Schüler*innen, die an der Umfrage teilgenommen haben, von Kopfschmerzen betroffen sind. 209 von 553 Schüler*innen haben sich enthalten. 138 Schüler*innen sind nicht bzw. nur selten betroffen. Dabei stellte sich heraus, dass ein kleiner, aber wesentlicher Teil der Schüler*innen fast täglich Kopfschmerzen hat: 13% der Befragten (45 von 344) leiden beinahe jeden Tag an den Schmerzen im Kopf und müssen trotzdem Hochleistung bringen, um zum Beispiel in der Schule weiterhin mithalten zu können. 21% (72 von 344) der Befragten leiden mehrmals in der Woche an Kopfschmerzen und 26% (89 von 344) mehrmals im Monat. Insgesamt gibt es unter den Teilnehmer*innen der Umfrage 60% mit regelmäßigen Kopfschmerzen und 40%, welche selten bis nie unter diesen leiden. Zusätzlich haben wir nach Klassenstufen unterschieden, um zu zeigen, wie früh Kopfschmerzen beginnen können: 81 Schüler*innen der Klassen 5-7, 87 der Klassen 8-10 und 38 Schüler*innen der Kursstufe erleben Kopfschmerzen regelmäßig. In Anbetracht der Tatsache, dass wir eine kleine Schule sind, sind das sehr viele Betroffene in jungem Alter. Dies zeigt auch der zweite Teil der Umfrage, der darstellt, in welchen Zeiträumen die Kopfschmerzen auftreten: 3 Schüler*innen geben hier an, nur in den Ferien von Kopfschmerzen betroffen zu sein, 132 haben nur in der Schule Kopfschmerzen, in den Ferien aber nicht, und 105 Schüler*innen haben sowohl in den Ferien als auch während der Schulzeit Kopfschmerzen. 107 zählen sich selbst zu der Personengruppe, welche selten oder nie unter Kopfschmerzen leidet. An dieser zweiten Umfrage haben insgesamt 347 Schüler*innen teilgenommen.

Anteil Kopfschmerzen der Umfragebeteiligten

- Selten oder nie
- Mehrmals in der Woche
- Mehrmals im Monat
- (Fast) täglich



Diese Zahlen sind erschreckend und man sollte sich fragen, inwiefern die Ursachen in der (schulischen) Umgebung oder in den eigenen Lebensumständen liegen, denn Kopfschmerzen entstehen schnell durch zu viel Stress, welcher zum Beispiel in der Klassenarbeits- bzw. Klausurenphase auftreten kann, aber auch durch verpasste Mahlzeiten oder durch Schadstoffe in der Luft, auf die manche Betroffenen sensibel reagieren. Jeder Mensch ist einzigartig und somit können die Faktoren auch unterschiedlich sein, daher variieren je nach Art der Kopfschmerzen auch deren Ursachen.

Migräne

Migräne ist größtenteils genetisch bedingt und wird durch eine Veränderung im menschlichen Erbgut ausgelöst. Zwar können auch Personen eine Migräne entwickeln, ohne eine betroffene verwandte Person in der Familie zu haben, aber das ist seltener und unwahrscheinlicher. Die Kopfschmerzen bei Migräne entstehen durch veränderte Signalübertragung und Störungen der Energieversorgung von Nervenzellen im Gehirn. Bei zu schneller oder zu lang andauernder Überlastung kann ein Zusammenbruch der Energieversorgung der Nerven also die Folge sein und die Steuerung der Nervenfunktion entgleist. Infolgedessen werden schmerzauslösende Botenstoffe von den Nervenzellen ungehindert freigesetzt und verursachen hämmernde Migränekopfschmerzen. Dadurch, dass das Nervensystem ständig überlastet ist, entstehen die typischen Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeiten bei Betroffenen. In der Schule kann es beispielsweise durch eine Lichtempfindlichkeit bei falschem Licht oder durch Geruchsempfindlichkeit bei zu intensiven Gerüchen zu einem Schmerzausbruch kommen. Einige Schüler*innen erzählten von solchen Auslösern in der Schule: Hierbei wurden die Lichter im Neubau erwähnt oder der spezielle Geruch des NwT-Raums. Mittels Entspannungstechniken und Stressbewältigungstraining soll einer übermäßigen Nervenerregung vorgebeugt und der Energieverbrauch verringert werden. Auch sollen Reizveränderungen und -überlastungen vermieden werden. Oft hilft jedoch schon eine veränderte Ernährungsweise dabei, Migräne vorzubeugen. Während eines Anfalls helfen migränespezifische Medikamente, um den Botenstoff zu hemmen.

Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Form von Kopfschmerzen. Es handelt sich um dumpf-drückende beidseitige Kopfschmerzen, die auch den Hinterkopf, die Schläfen, die Stirn und den Bereich um die Augen betreffen können. Sie können sich wie ein Ziehen anfühlen und so, als ob man komplett verspannt sei, zum Beispiel im Gesicht, an der Schulter oder im Nacken. Sie treten hin und wieder auf, gelten bei ex-

Gesundheitsrisiko Schule?

tremer Häufigkeit aber als chronisch. Der Schmerz ist leicht bis mittelstark, aber geringer als bei einer Migräne. Anders als der Name vermuten lässt, sind Muskelverspannungen keine typische Ursache dafür. Festgelegte Ursachen sind noch recht unbekannt; klar ist aber, dass Stress solche Kopfschmerzen auslösen kann. Zur Vorbeugung können die Kräftigung der Rückenmuskulatur, Rückenlage beim Schlafen, Entspannungstraining wie Yoga, leichter Ausdauersport oder eine Schmerztherapie helfen. Bei einem Anfall erleichtern schmerzlindernde Medikamente oder Duftöle wie Pfefferminzöl, welches auf Stirn, Schläfen und Nacken verteilt wird, den Schmerz; auch hilft es, an der frischen Luft spazieren zu gehen. Stress ist oft Teil des Alltags, doch man sollte versuchen, ihn zu verringern.

Schule – ein Gesundheitsrisiko?

Schule hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Unter anderem der Stress, dem man jahrelang ausgesetzt ist, um die schulischen Erwartungen zu erfüllen, wirkt sich auf die Gesundheit aus. Viele Faktoren, die Kopfschmerzen auslösen, sind in der Schule vorzufinden – sei es die Beleuchtung, die Migräne hervorruft, oder der Stress in einer Klausuren- bzw. Klassenarbeitsphase, welcher durch den selbst auferlegten Leistungsdruck entsteht. Schule wirkt sich in vielerlei Form negativ auf die Gesundheit aus und das ist erschreckend. Viele Studien widmen sich daher dem Problem, dass die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen an deutschen Schulen nicht im Vordergrund steht. In Schulen geschieht ein großer Teil der Erziehung – soll diese unter nicht gesundheitsförderlichen Umständen stattfinden? Jeder dritte Mensch leidet unter Kopfschmerzen und Ähnliches zeigt sich laut der Umfrage auch in unserer Schule.

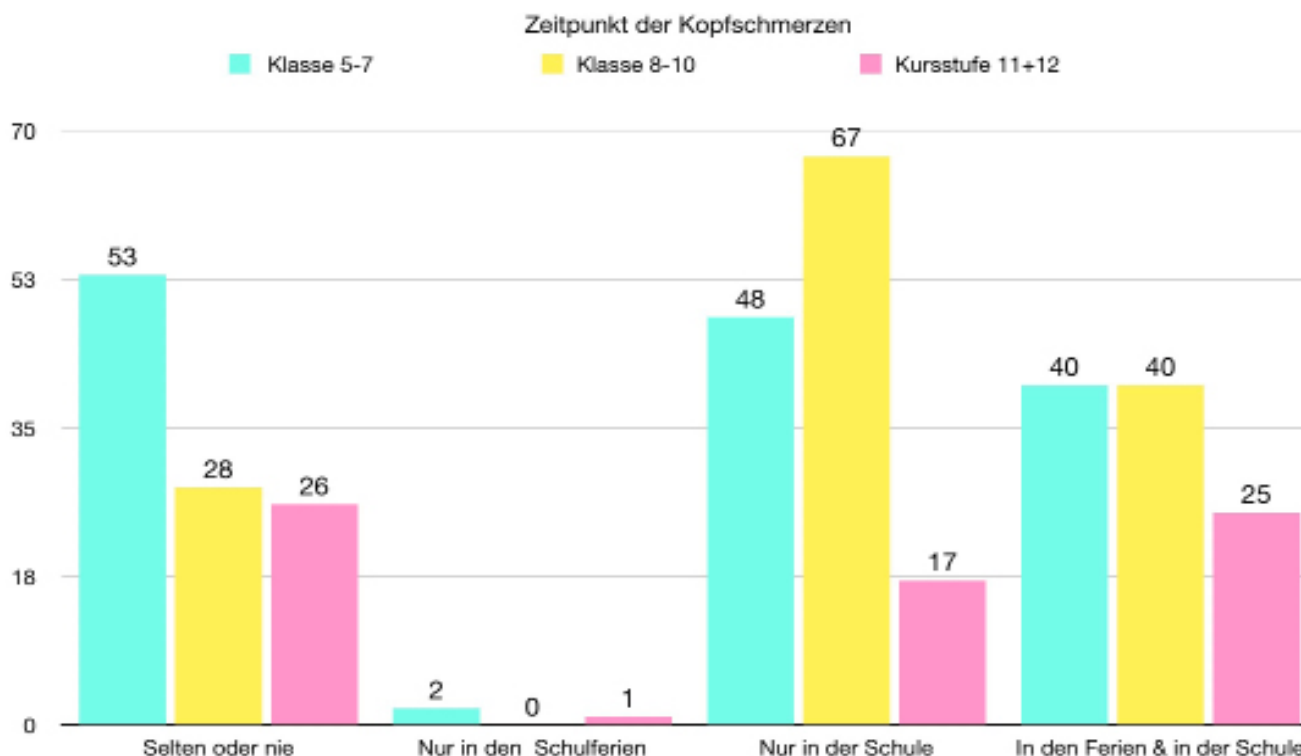
Fazit

Kopfschmerzen sind auch an unserer Schule ein häufiges Phänomen, ob Spannungskopfschmerzen oder Migräne, sie rauben Energie und Zeit – schon kleine Veränderungen in der Umgebung oder in der Lebensweise können die Schmerzen jedoch verändern.

Kopfschmerzen müssen dennoch ernst genommen werden: Sie sind nichts, was einfach weggelächelt oder kleingeredet werden darf. Wenn jemand über Kopfschmerzen klagt, dann sollte man hilfsbereit sein und der Person den Raum und die Stille geben, die sie benötigt. Als Lehrkraft sollte man Verständnis zeigen, wenn ein*e Schüler*in nicht die geforderte Höchstleistung in einer Stunde bringen kann, da er/sie gerade nicht die Kraft besitzt, den Schmerz zu ignorieren, welcher oft noch durch die Umgebung verstärkt wird. Es ist anstrengend, häufig Kopfschmerzen zu haben und dabei nicht zu verzweifeln, denn man weiß, dass man noch jung ist und die Schmerzen anhalten können. In der Schule sollte man also nicht noch zusätzlich mit Kopfschmerzen konfrontiert werden und zum Beispiel in Räumen sein müssen, die Kopfschmerzen triggern.

Schüler*innen an Gymnasien verbringen mindestens zwölf Jahre in der Schule. Daher sollte auf die Gesundheit der jungen Menschen geachtet und versucht werden, ihnen in jeglicher Hinsicht zu helfen. Schule ist kein Ort, an dem Interessen durchgesetzt werden sollten, die nicht dem Wohl der Schüler*innen, ihrer Gesundheit und ihrer Bildung dienen. Vielmehr sollte sie ein Ort sein, wo auf den Einzelnen geachtet wird, damit die Lebensqualität erhalten bleiben kann.

Tamara Blatt



Homestory:

Reportage Wie sind Lehrerinnen und Lehrer eigentlich außerhalb des Unterrichts – und vor allem: Wie und wo wohnen sie? Diesen Fragen gehen wir in unserer Reihe „Homestory“ nach, die uns einen Einblick in das Leben von Lehrerinnen und Lehrern geben soll, von denen wir gerne vergessen, dass sie letztlich auch nur Menschen sind...



Es war einmal vor nicht allzu langer Zeit, da begaben sich eines Nachmittags erneut drei mutige rasende Reporterinnen auf die Reise ins ferne Heilbronn... Nachdem wir letztes Mal bei Frau Backfisch waren, blieben wir im Wortfeld „Meer“ und statteten Familie Wasser einen Besuch ab. Bereits an der Haustür wurden wir herzlichst begrüßt. Die Wassers, das sind der wohlbekannte Herr Wasser, die leider schon seit einiger Zeit nicht mehr am Högy gesichtete Frau Wasser, die beiden Töchter und, nicht zu vergessen, Dobby. Und nein, Dobby ist nicht der Familienhund und auch nicht der Kater – Dobby, das ist der Wasser'sche Hauself aka Saugroboter.

„Gemütlich, heimelig und gastfreundlich“, das sind die drei Wörter, die dem Ehepaar Wasser in den Kopf kommen, wenn sie ihr Eigenheim beschreiben sollen. Vor allem Letzteres können wir aus erster Hand bestätigen: Herr Wasser hat keine Kosten und Mühen gescheut, um uns mit frisch gebackenen Waffeln zu empfangen. Diese waren wirklich ein Gaumenschmauß, weshalb wir gut nachvollziehen können, dass dies das Lieblingsrezept der beiden Kinder ist.

Übrigens: Herr Wasser hat nicht nur ein Händchen für süßes Gebäck, sondern ist auch ein hochtalentierter Sauerteigbrot-Bäcker. Dieses Hobby verfolgt er bereits seit der Corona-Pandemie (er ist seiner Zeit also stets

voraus - vielleicht war er sogar der Trendsetter für den Sauerteig-Hype?).

Stolz präsentierte er uns drei weitere Familienmitglieder, seine „Babys“, wie er liebevoll seine Sauerteigstarter nennt. Diese teilen sich den Kühlschrank mit „Kühliis“ und auch diversen Milchprodukten, die bei Wassers nicht fehlen dürfen. Was das Kochen betrifft, ergänzen sich Herr und Frau Wasser prima. Zum Leidwesen der Eltern gibt es seit der Geburt der Töchter zwar weniger Aufläufe, dafür umso mehr Nudeln und Fisch (hoffentlich zum Wohle des Kollegiums keinen Backfisch...).



Neben der Knetmaschine für das Brot ist auch die Kaffeemaschine ein essenzielles Küchenutensil. Kein Wunder, denn an Korrekturtagen beginnt der Hüter der Kommata und Wächter der Grammatik bereits vor dem Familienfrühstück mit der Verbesserung verschiedener Klausuren.

Aber was macht die Familie, wenn der Satzbauarchitekt (oohh, ein Neologismus) mal nichts rot anstreicht? Sie trifft sich zum Beispiel mit den Kollegen Sunten oder Langer. Bekanntermaßen verbindet die beiden (Langer und Wasser) die Leidenschaft für Puzzeln. Dafür besitzt Herr Wasser nicht nur einen, sondern gleich zwei Puzzle-tische, die wir auf der Tour durch die Wasser'sche Residenz begutachten durften. Einer der beiden befindet sich im Büro, das größtenteils dem Puzzeln gewidmet wurde. Wir hatten sogar die große Ehre, einen Teil des Kunstwerks bestaunen zu dürfen, das später eine Konstruktion aus 40.000 Teilen werden soll. Da muss es wohl noch ein paar lange(r) Puzzle-Dates geben...

Herr (und Frau) Wasser



„Bühne frei für schöne Ballerinaas“

Nach dem Fragenhagel, den Herr Wasser über sich ergehen lassen musste, erwartete uns Reporterinnen eine zwar kurze, aber erstklassige Tanzeinlage der beiden Nachwuchs-Primaballerinas. Anschließend präsentierten sie uns stolz ihre Kinderzimmer, die sie sich mit diversen Stofftieren teilen.

Die Töchter betreiben übrigens mit großem Ernst (und noch größerem Spaß) ihren eigenen Kaufladen, den sie von den Holfelders bekommen haben – ihr erstes inoffizielles Unternehmen. Wir durften dort selbstverständlich einkaufen und wurden professionell bedient. Wenn man mit 10€ eine Karotte für 6€ kauft und 20€ zurück bekommt, ist das doch ein ganz gutes Geschäft, oder nicht? ;-)

Neben den Hobbys der Kinder kommt auch Frau Wassers Leidenschaft nicht zu kurz: Das Wohnzimmer wird geschmückt durch einen großen weißen Flügel und ein Cello. Der Eine oder Andere weiß es vielleicht noch, sie war (und ist bald wieder) eine geschätzte Musik- und Englischlehrerin am Högy. Auch wenn die Berufswahl nicht von Anfang an klar war, gefällt ihr das Lehrersein sehr gut. Highlights ihrer Karriere als Musiklehrerin waren Musicals wie „Schools will rock you“, „Robin Hood“, „Atlantis“ oder zuletzt „hölde“. Wir freuen uns, dass Sie wieder Teil der Schulgemeinschaft werden!

Fun fact: Neben seinen anderen Hobbys hat Herr Wasser auch das Gärtnern mit viel Motivation begonnen, dann jedoch etwas ruhen lassen (wohl etwas länger als das Brot). Das zeigte sich im Garten auf charmante Art und Weise: Das selbstgebaute Hochbeet scheint der schweren Erde tapfer standzuhalten, und eine vertrocknete Zucchini pflanze erinnert daran, dass auch Gartenprojekte manchmal eine Pause einlegen. (Was würde Jenny Erpenbecks Gärtner wohl dazu sagen?)

Ein Hobby, das Herr Wasser in den letzten Jahren leider auch vernachlässigen musste, ist das Wandern. Ob in der alten Heimat im Nordschwarzwald, im Ötztal in Ös-

terreich, auf dem West-Highland-Way in Schottland oder sogar im weit entfernten Amerika im Yosemite-Nationalpark, die Wanderschuhe haben schon viel gesehen. Da die Urlaube momentan eher ans Meer statt in die Berge gehen, hofft Herr Wasser, dass in eigenen Jahren auch die Kinder von seiner Wanderlust angesteckt werden.

Zum Schluss bleibt festzuhalten: Herr und Frau Wasser sind sehr herzliche Gastgeber (nicht nur wegen der Bananenwaffeln)! Besonders nett fanden wir das kleine Abschiedsgeschenk mit einem Sauerteigstarter – damit hatten wir nun wirklich nicht gerechnet, und jetzt wird Majas Brot bestimmt gelingen. :-) Danke auch an seine Kinder für die tolle Tanzeinlage und die freundliche Bedienung im Kaufladen. Wir sind mit vielen positiven Eindrücken und einem Lächeln gegangen.

Vielen Dank für alles!

Maja Mauersberger,
Clara Scheible,
Romy Schunk,
Laura Huber



Interview: Frau Müller

Interview Die Schülerzeitung hat Rotraud Müller, bis 2025 Lehrerin am Högy, im Ruhestand besucht. Nachdem wir in der vorherigen Ausgabe mit ihr vor allem über das Jahr 1989 und den Mauerfall gesprochen haben, geht es heute um ihre Zeit als Lehrerin und darum, was sie aus der Schulzeit mitgenommen hat.

Gab es einen Moment in Ihrer Karriere, der Ihre Sicht auf Schule bzw. Bildung grundlegend verändert hat?

Sagen wir mal, nicht grundlegend, aber es war schon so etwas wie ein Meilenstein: Das war der Irakkrieg Anfang der Neunzigerjahre. Mir wurde damals so richtig bewusst, wie manipulativ Medien sein können. Unter anderem habe ich in drei 10. Klassen unterrichtet, und als mehr oder weniger Pazifistin war ich natürlich gegen den Krieg. Deshalb habe ich mal so in meinen Klassen gefragt, welche Alternativen es zum Krieg geben würde; die Allgemeinheit war für den Krieg. In diesen drei Klassen war ich also mit meiner Meinung allein auf weiter Flur und habe das erst einmal so hingenommen, habe gesagt, dass die Geschichte es vielleicht noch zeigen wird, welche Antwort die bessere gewesen wäre. Der Zufall wollte es, dass ich einige Schüler der ehemaligen 10. Klasse zwei Jahre später auch im Leistungskurs Russisch unterrichtete. Mittlerweile wurde in den USA bekannt, dass Soldaten, die im Irakkrieg eingesetzt worden waren, an bestimmten Krankheiten leiden, und auf einmal war die Kritik da, dass es ja eigentlich keinen Krieg hätte geben müssen. Ich habe dann mit meinen Russisch-LK-Schülern das Ganze rückblickend diskutiert. Ein Schüler, ein echter Pfiffikus, hat dann geantwortet: „Frau Müller, was erwarten Sie denn? In den Medien, in den Zeitungen wurde nur von Krieg gesprochen, die Politiker sahen nur im Krieg eine Lösung.“ Daraufhin habe ich erwidert, der Schüler habe doch sein Herz am rechten Fleck und könne auch selbstständig überlegen, ob Krieg wirklich die richtige Wahl war und ob es keine anderen Möglichkeiten gegeben hätte. Er selbst möchte ja sicherlich auch nicht unter Kriegsbedingungen leben. Diese mediale

Manipulation war für mich ein Aha-Effekt. Daraufhin habe ich kritisches Denken und das Hinterfragen sozusagen zu meiner Maxime erwählt.

Welche Entwicklung im Schulsystem haben Sie als besonders positiv oder besonders schwierig erlebt?

Dass sich die Politik einmischt, ohne Veränderungen wissenschaftlich zu begleiten und ohne die Belange der Schüler und Lehrer zu berücksichtigen – immer und immer wieder. Nicht nur im DDR-System, sondern auch in Sachsen-Anhalt nach der Wende oder in Baden-Württemberg. Und wenn man wissenschaftliche Begleitung „herbetete“, dann nur, um Interessen bzw. Ideologien durchzusetzen. So ein Vorgehen im Bereich der Pädagogik ist einfach nur fatal. Man stelle sich diese Vorgehensweise einmal im medizinischen Bereich vor!

Was haben Sie im Laufe Ihrer Karriere von Ihren Schülern gelernt?

Dass es so, wie es in den Wald hineinschallt, auch wieder herausschallt. Schüler sind oft eine Spiegelung. Man reagiert immer auf die Denkweise der Schüler und versucht, diese nachzuvollziehen. Seinen Unterricht passt man entsprechend an, wenn es nötig erscheint. Das Spiegeln ist extrem wichtig.

Wie sind Sie mit Momenten umgegangen, in denen Sie das Gefühl hatten, Schüler nicht zu erreichen?

Erst einmal war ich enttäuscht. Im Hinterkopf hatte ich dann immer die Frage: Wie erreiche ich doch den einen oder anderen? Und da muss ich sagen, dass mir da meine eigenen Kinder sehr geholfen haben. Eines meiner Kinder war immer sehr wissbegierig und dem anderen war vieles recht egal – erst später wurde es auch wissbegierig. Das hat mir geholfen, denn so konnte ich beide Seiten verstehen. Andersherum haben mir auch die Schüler geholfen, meine

im Ruhestand

eigenen Kinder besser zu verstehen. Gerade in Englisch bei bestimmten Themen habe ich mir immer gedacht: Aha, so denkt ein Zehn- oder Elfjähriger!

Hat Sie der Beruf als Mensch verändert?

Ich glaube, ich bin optimistischer geworden. Zu Beginn meiner Tätigkeit als Lehrerin kannte ich die Entwicklung von Kindern nur aus dem Psychologiestudium. Außerdem stand an erster Stelle, Bildungs- und Erziehungsziele zu erreichen, die man sich im Unterricht gesetzt hatte. Während meiner 42-jährigen Lehrertätigkeit habe ich gelernt, dass man nie die Hoffnung und den Optimismus verlieren darf. Auch die Entwicklung meiner eigenen Kinder hat mich das gelehrt. In der Regel treffen Kinder und Jugendliche die für sie richtigen Entscheidungen – und wenn nicht, dann sind „Misserfolge Wegweiser auf dem Weg zum Erfolg“ (C. S. Lewis, irischer Schriftsteller). So habe ich gelernt zu akzeptieren, dass Kinder ihren eigenen Weg gehen und sich weiterentwickeln werden. Ich bin gelassener und optimistischer geworden.

Was bedeutet Bildung für Sie jenseits von Noten und Lehrplänen?

Immer kritisch und neugierig bleiben, Fragen stellen – zum Beispiel „Wem nützt es?“ – und sich in der sich verändernden Welt immer zum Gerechten und Friedfertigen positionieren, denn anders, glaube ich, hat die Welt keine Überlebenschance.

Wenn Sie auf Ihre Karriere zurückblicken, was würden Sie genauso wieder tun oder vielleicht anders?

Ich glaube, ich wäre auf jeden Fall wieder Lehrer geworden, selbst wenn es andere Optionen geben würde. Was ich anders gemacht hätte? Ich hätte mich eher mit dem System Schule befassen sollen, wie es funktioniert, und versuchen sollen, alle Beziehungen zu durchschauen, um noch effektiver arbeiten zu können. Ich habe mich zu sehr auf die Klassen und Schule an sich fokussiert, aber nicht auf das Drumherum.

Was würden Sie jungen Lehrkräften heute

mit auf den Weg geben?

Immer eigenständig ihre Ziele zu verfolgen! Natürlich müssen die mit der Verfassung und dem Bildungsplan übereinstimmen, aber man soll auch den Mut zur Freiheit haben.

Vermissen Sie etwas aus dem Schulalltag oder gibt es Dinge, die Sie ganz bewusst nicht vermissen?

Ja, ich vermisse die konfliktfreien, aber auch konfliktreichen Gespräche. Im Endeffekt waren Sie alle interessant und die fehlen mir jetzt natürlich. Was ich nicht vermisse sind Klassenarbeiten und das Gefühl, nie fertig zu sein und nicht alles geschafft zu haben. Jetzt ist es sehr entspannt.

Welche Projekte, Träume und Interessen verfolgen Sie jetzt, für die Sie früher keine Zeit hatten?

So doof sich das anhört, aber in den letzten Monaten habe ich bemerkt, dass mir die Quantität der Bewegung fehlt, die ich in der Schule immer automatisch hatte, zum Beispiel durchs Treppensteigen. Aktiver zu leben ist im Moment mein Hauptziel, auch um die Wehwechen in den Knien in den Griff zu bekommen. Dann ist Reisen ebenfalls ein Ziel – im Moment sind es eben kürzere, oft geschichtliche Ausflüge, zum Beispiel zur Kaiserpfalz in Memleben. Auch Treffen mit Freunden, alte Freundschaften wieder beleben, Konzerte besuchen, und alles ohne Zeitdruck – das macht glücklich.

Möchten Sie noch etwas hinzufügen oder liegt Ihnen noch etwas auf dem Herzen?

Allen Schülern, die ich unterrichtete, aber auch allen anderen wünsche ich auf jeden Fall eine erfolgreiche Zeit. Den jetzigen und zukünftigen Abiturienten wünsche ich viel Erfolg und alles Gute auch für das Studium bzw. die Ausbildung danach.

Vielen Dank für das interessante Interview!

Interview: Tamara Blatt

Wege nach dem Abitur:

Interview Kalle Geißel (18), Abiturient des Jahrgangs 2025 am Högy, absolviert derzeit den Bundesfreiwilligendienst („Bufdi“) beim Klinikum am Weissenhof in Weinsberg. Dort arbeitet er seit September 2025.

Warum hast du dich für den Bufdi entschieden?

Dafür gab es verschiedene Gründe. Zunächst einmal wollte ich vor der Wahl eines vieljährigen Studiengangs zunächst einmal praktische Berufserfahrung sammeln, wofür sich ein Freiwilligendienst anbietet. Dabei kann man oft in einem Bereich arbeiten, in den man ohne eine abgeschlossene Berufsausbildung sonst kaum Einblicke bekommt, was ein weiterer Vorteil ist. Außerdem ist es einfach eine sinnvolle Tätigkeit und es fühlt sich gut an, im sozialen Bereich Menschen helfen zu können.

Weshalb hast du dich gerade für diese Einsatzstelle in einer psychiatrischen Klinik entschieden?

Ich wollte auf jeden Fall eine Stelle haben, die möglichst wenig mit dem schulischen Alltag zutun hat. Dazu kam ein Grundinteresse an Medizin und Psychiatrie, weshalb meine jetzige Stelle gut zu meinem Profil passt. Natürlich gab es aber auch ganz pragmatische Gründe, zum Beispiel ist Weinsberg dank der guten Verkehrsanbindung recht entspannt zu erreichen.

Wie viel arbeitest du?

Bundesfreiwilligendienststellen oder Stellen für ein FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) sind meistens Vollzeit, das heißt, man arbeitet um die 40 Stunden in der Woche. Speziell im medizinischen Bereich arbeitet man dabei oft im Schichtdienst. Deshalb kommt es vor, dass man auch an Feiertagen, Wochenden oder sogar nachts arbeiten muss.

Welche Voraussetzungen braucht man für einen Bundesfreiwilligendienst in der Psychiatrie?

Auf jeden Fall sollte man ein gewisses Grundinteresse an dem medizinischen Gebiet und Spaß am Umgang mit Menschen mitbringen, was das wichtigste ist. Alles andere ist erstmal zweitrangig – sollte sich die Stelle später doch als unpassend herausstellend, ist es relativ leicht, sie noch zu wechseln. Allgemein sollte man einen Freiwilligendienst eher als Angebot und nicht als Verpflichtung sehen – am Ende macht man es freiwillig und kann jederzeit damit aufhören.

Hat der Bufdi deine Zukunftspläne beeinflusst?

Aktuell kann ich das schwer beantworten, da ich ja erst einen Teil hinter mir habe. Aber der Bufdi hat mir auf jeden Fall jetzt schon gezeigt, wie viele verschiedene Berufswege möglich sind, und man bekommt Einblicke in sehr viele Bereiche.

Diese verschiedenen Einblicke ergeben sich vor allem aus dem Alltag auf der Klinikstation, der sehr durch die Arbeit in multiprofessionellen Teams geprägt ist. Die bestehen unter anderem aus Pflegefachkräften, Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern. Die allermeisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind dabei sehr offen für Nachfragen und man bekommt so die Möglichkeit, viele neue Leute und Berufe kennenzulernen.

Außerdem nimmt man im Rahmen des Bufdi auch an insgesamt fünf Seminarwochen teil, bei denen man jeweils fünf Tage mit anderen Bufdis in einer Unterkunft verbringt. Dort herrscht oft eine klassenfahrtsähnliche Atmosphäre und man lernt schnell sehr viele Menschen kennen.

Gab es Momente, die dich besonders geprägt haben?

Es ist schwer, das auf einzelne Momente herunterzubrechen. Aber gerade am Anfang ist es sehr viel Neues auf einmal und man hat auch das erste Mal so richtig Feierabend, ganz ohne Klausuren oder Ähnliches im Hinterkopf.

Vermutlich werden sich die wirklich prägenden Momente aber auch erst in ein paar Jahren zeigen, wenn man dann retrospektiv auf die Erfahrungen zurückblickt.

Welche Fähigkeiten nimmst du aus dem Bufdi mit?

Auch das kann ich aktuell noch relativ schwer beantworten. Richtige Fähigkeiten, wie dass man etwas Besonderes lernt, sind es vermutlich nicht wirklich, vor allem da der Bufdi ja keine Berufsausbildung ist. Man lernt hier nicht, wie man Blut abnimmt, oder anderes Ausbildungsspezifisches. Ich denke aber, dass man schon lernt, wie man mit bestimmten Patienten umgehen muss. Man lernt dadurch auch sich selber besser kennen. Ich bin stressresistenter geworden und weiß jetzt besser, wie ich mit Stress umgehen muss. Ebenfalls lernt man, wie man nach der Arbeit an- oder abschalten kann oder ob man überhaupt für eine Stelle in ei-

Bundesfreiwilligendienst

nem bestimmten Bereich geeignet ist. Man lernt also mehr Eigenschaften von sich selbst kennen als Dinge, die man im herkömmlichen Sinne als Fähigkeiten bezeichnen würde.

Wie finanzierst du deinen Bufdi?

Man erhält eine monatliche Aufwandsentschädigung von 500 bis 700 Euro. Das reicht für die Fahrt- sowie Essenkosten. Aber ich spare mir auch die Wohnkosten, da ich noch immer bei meinen Eltern wohne – ein großes Privileg. Wichtig ist aber, dass der Bundesfreiwilligendienst auf Anfrage auch eine Wohnung zur Verfügung stellen kann.

Wieso ist es keine Stelle im Ausland geworden?

Das hat bei mir vor allem pragmatische Gründe: Für einen Platz im Ausland muss man sich früher bewerben und es ist logistisch sehr viel stressiger. Mir persönlich war es wichtig, dass ich während der Abizeit und im Sommer danach viel Zeit für andere Aktivitäten zur Verfügung stehen habe. Ich könnte mir vorstellen, dass es mich gestresst hätte, wenn ich während der Abizeit daran denken hätte müssen, dass ich einen Monat später ins Ausland gehen würde und dafür noch vieles vorbereiten müsste.

Abschließend: Hat sich der Bufdi für dich gelohnt?

Das ist eine gute Frage! Ich kann mir nicht vorstellen, wie es sich jetzt angefühlt hätte, wenn ich sofort mit dem Studium angefangen hätte, deshalb ist mein Bufdi auf jeden Fall eine Tätigkeit, die sich wichtig und richtig anfühlt. Es freut mich auch einfach, dass ich durch meine Anwesenheit und Hilfe die dortigen Pfleger unterstützen kann. Teilweise ist ein Dankeschön von den Pflegern mehr wert als das Geld.

Würdest du anderen den Bundesfreiwilligendienst oder ein FSJ empfehlen?

Ich glaube, ganz generell ist das schwer zu sagen, und wenn sich jemand ganz sicher ist, einen bestimmten Beruf erlernen zu wollen, dann kann man auch direkt anfangen zu studieren oder eine Ausbildung beginnen. Aber gerade zur eigenen beruflichen Orientierung ist so etwas sehr sinnvoll oder wenn man auch einfach nur ein Gap-Year haben möchte, ohne Klausuren schreiben zu müssen. Außerdem muss man im Hinterkopf behalten, dass man dabei nicht bestimmte Leistungen erbringen muss, sondern sein Leben genießen kann.

Man muss sich aber bewusst machen, dass Bufdi oder FSJ letztendlich ein Vollzeitjob ist und man je nach Stelle teilweise eine belastende Arbeit ausführt und man verhältnismäßig wenig Geld verdient. Die Motivation darf also nicht vom Gehalt abhängen, sondern von der Tätigkeit selbst. Wenn man auf diese also keine Lust hat, ist das nicht verworfllich, man sollte dann aber auch keinen Freiwilligendienst anfangen.

Welche Vorteile ergeben sich aus dem Absolvieren eines Freiwilligendienstes?

Einerseits sind die oben genannten Einblicke, Erfahrungen und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung ein Anreiz, die in der Motivation, ein solches Jahr zu machen, definitiv eine große Rolle spielen sollten. Andererseits gibt es auch bestimmte formale Aspekte: Ein Freiwilligenjahr macht sich gut im Lebenslauf und später in einer Bewerbung. Zum Beispiel ist es bei einem Jura- oder Medizinstudium schwierig angenommen zu werden und ein Freiwilligendienst wird positiv angerechnet, wodurch sich die Chancen auf einen Studienplatz erhöhen. Des Weiteren ist es auch gesellschaftlich hoch angesehen.

Man sollte sich aber nicht über die formalen Aspekte motivieren, sondern über die Motivation für die jeweilige Tätigkeit, schließlich führt man diese dann zwölf Monate lang aus.

Vielen Dank für das Interview!

Jamila Gerhäuser, Tamara Blatt, Rosa Geißel

Infos zum Bundesfreiwilligendienst (BFD) und anderen Freiwilligendiensten findest du hier:

<https://www.bundesfreiwilligendienst.de>

<https://www.fsj-baden-wuerttemberg.de>

<https://um.baden-wuerttemberg.de/de/umwelt-natur/nachhaltigkeit/freiwilliges-oekologisches-jahr>

Fotografin im Nebenberuf: Rahel Veit

Interview Rahel Veit (32) studierte Soziale Arbeit und war vier Jahre lang als Schulsozialarbeiterin tätig. Heute arbeitet sie hauptberuflich im Personalbereich bei Lidl Deutschland. Parallel dazu führt sie ein erfolgreiches Nebengewerbe als Fotografin für Hochzeiten und Familien.

Wie kamen Sie dazu, nebenberuflich als Fotografin zu arbeiten?

Ich habe schon immer gerne fotografiert, sowohl andere Personen als auch mich selbst. Das Interesse war schon immer da – als Kind nutzte ich die Spiegelreflexkamera meines Opas. Den Stein ins Rollen brachte meine beste Freundin: Ich fotografierte sie für ihren Online-Auftritt als Yogalehrerin. Sie hat mich dann gefragt, wen sie verlinken soll, wenn sie die Bilder veröffentlicht. Die Resonanz war so groß, dass immer mehr Anfragen folgten. Irgendwann wurde aus dem Hobby so viel Arbeit, dass ich mich entschied, ein Nebengewerbe anzumelden.



Was haben Sie dafür zusätzlich gebraucht? Haben Sie eine Weiterbildung benötigt?

Eine klassische Ausbildung hatte ich zu Beginn nicht. Ich habe mir das Wissen autodidaktisch angeeignet, zum Beispiel durch Fachbücher, YouTube-Tutorials und gezielte Online-Workshops und Online-Fotokurse. Zusätzlich habe ich mir im Lauf der Zeit viele Bücher zu diesem Themenbereich angeschafft.

Wie hoch waren die Kosten, die auf Sie zukamen?

Man unterschätzt das oft: Neben den Verwaltungskosten für die Anmeldung des Gewerbes ist vor allem das Equipment teuer. Eine gute Hobbykamera stößt bei Hochzeiten schnell an ihre Grenzen. Man braucht ein leistungsstarkes Gehäuse und lichtstarke Objektive. Ich nutze aktuell zwei Kameras für jeweils ca. 3.000 Euro – ein Backup ist Pflicht, falls eine Kamera ausfällt. Rechnet man Objektive und einen schnellen Rechner zur Bildbearbeitung dazu, landet man schnell im fünfstelligen Bereich. Mein Vorteil war, dass ich durch den Hauptjob die Möglichkeit hatte, die Einnahmen aus der Fotografie direkt wieder für Ausrüstung zu nutzen.

Haben Sie ein Studio oder wie kann man sich Ihren Arbeitsplatz vorstellen?

Nein, ich arbeite als mobile Fotografin. Entweder bin ich draußen in der Natur oder bei den Familien zu Hause. Für manche Projekte habe ich zum Beispiel auch schon ein Studio gemietet. Die Bildbearbeitung erledige ich von zu Hause aus, hauptsächlich mit meinem Laptop.

Wie sieht Ihr typischer Alltag mit Haupt- und Nebenberuf aus?

Von ca. 7:30 bis 16:30 Uhr arbeite ich in meinem Hauptberuf. Hier bin ich hauptsächlich am Computer und da ist es sehr gut, dass ich dreimal mit meinem Hund raus muss – dadurch bekomme ich ein bisschen Bewegung. Abends widme ich mich dann der Fotografie: Ich bearbeite Bilder, schreibe Rechnungen, beantworte Anfragen oder pflege meinen Instagram-Kanal @rahelspektive. Auch die Buchhaltung gehört dazu. Es ist also sehr vielfältig. Die Fotoshootings selbst finden meistens an den Wochenenden statt.

Wie sieht ein Tag mit einem Hochzeitsshooting aus?

Es gibt Halbtags- oder Ganztagsreportagen. Eine Ganztagsreportage beginnt ca. um 12 Uhr. Davor – oder meistens auch schon am Tag davor – ist bei mir immer viel los. Ich muss mein gesamtes Equipment vorbereiten, die Kamera-Akkus kontrollieren und laden, die Objektive säubern und mich verge-



wissern, dass meine Kameras das neueste Software-Update haben. Das benötigt immer viel Vorbereitungszeit. Zudem bilde ich den Tag fotografisch in meinem Kopf ab und mache mir Notizen auf meinem Handy, die die Wünsche und Vorstellungen des Brautpaars beinhalten. Ich setze mich zum Beispiel auch mit den Trauzeugen in Verbindung, um nach Programmpunkten zu fragen, von denen das Brautpaar nichts weiß, die aber unbedingt fotografiert werden müssen. Das alles plane ich schon am Vortag.

Am Tag der Hochzeit kontrolliere ich dann noch einmal alles final. Einmal habe ich eine Speicherkarte für ein Shooting vergessen, was bei einer Hochzeit natürlich nicht passieren darf. Zum Glück habe ich aber immer welche als Backup in meinem Rucksack dabei. Die Hochzeit begleite ich dann bis ca. 22 Uhr. Hier endet mein Arbeitstag aber noch nicht: Zu Hause angekommen, werden dann erst einmal alle Bilder gesichert. Ich biete jedem Brautpaar an, ihnen innerhalb von 48 Stunden eine sogenannte Preview, also eine kleine Vorauswahl von Fotos, zur Verfügung zu stellen. Das bedeutet, mein Arbeitstag endet nicht mit dem Verlassen der Hochzeit, sondern geht bis spät in die Nacht hinein, um die ersten Highlight-Fotos auszuwählen und grob zu bearbeiten.

Wie viel Zeit brauchen Sie für beide Berufe?

In meinem Hauptberuf arbeite ich zu 100 Prozent, also 40 Stunden pro Woche. Im Nebengewerbe ist es sehr unterschiedlich. Eine typische Stundenzahl pro Woche gibt es im Grunde nicht. Ich habe saisonbedingt Hochphasen: Jetzt im Winter ist es

sehr ruhig und ich habe mehr Freizeit. Im Sommer gibt es dann wieder Phasen, in denen viele Shootings anstehen und ich über mehrere Wochen kaum Pausen habe. Im Schnitt beläuft es sich auf ca. 10 bis 15 Arbeitsstunden pro Woche.

Würden Sie den Beruf haupt- oder nebenberuflich empfehlen?

Das ist Typsache. Ich kann es total nachvollziehen, dass viele Kollegen Fotografie hauptberuflich betreiben. Ich hingegen bin sehr sicherheitsliebend und genieße es, mein Nebengewerbe so ausführen zu können, als wäre es mein Hobby. Ich finde es sehr charmant, bei meiner Fotografie nicht den Fokus auf das Geldverdienen legen zu müssen, sondern genau das machen zu können, worauf ich Lust habe, und mit den Menschen zusammenzuarbeiten, mit denen ich es möchte. Das klingt im ersten Moment vielleicht etwas egoistisch, aber im Grunde habe ich die Befürchtung, dass meine Kreativität darunter leiden könnte, wenn ich Aufträge annehmen müsste, nur um „den Kühlschrank vollzubekommen“. Ich liebe es, meine Kreativität im Nebenjob auszuleben und trotzdem die Sicherheit meines Hauptberufs zu haben. Ich kann mir gut vorstellen, dass sich das irgendwann ändert und ich meine Stunden im Hauptberuf reduziere, um mehr Zeit für mein Nebengewerbe zu haben.

Haben Sie Kenntnis über den aktuellen Jobmarkt?

Da muss ich passen. Das Einzige, was natürlich Fluch und Segen zugleich ist, ist KI. Die hat letztlich in vielen Bereichen große Auswirkungen auf die Zukunft. Es gibt Stimmen, die sagen, dass zukünftig keine Fotografen mehr gebraucht werden. Auf der anderen Seite gibt es aber auch KI-basierte Bearbeitungsprogramme. Die nutze ich ab und zu auch, wobei sich das noch nicht so ganz etabliert hat. Das heißt, man füttert ein Tool mit dem eigenen Bearbeitungsstil und die KI übernimmt dann die Bearbeitung – das spart wahnsinnig viel Zeit. Ich bin da also ein bisschen zwiegespalten, inwieweit KI wirklich negative Auswirkungen hat. Es gibt aber auch für jeden eine Nische. Ich glaube, es wäre fatal, wenn es aufgrund der KI niemanden mehr gäbe, der den Beruf ausüben will. Die Fotografie ist wahnsinnig wandelbar.

Welche Eigenschaften haben Sie, die Ihnen bei der Ausübung beider Berufe helfen?

Struktur und Organisation sind das A und O. Eine gewisse Klarheit im Vorgehen hilft mir enorm – egal, ob im Hauptberuf oder im Nebenjob. Was ich

in meinem Fall besonders spannend finde: Hätte ich bereits einen kreativen Hauptjob, wüsste ich nicht, ob ich die Fotografie noch so intensiv ausleben könnte. Gerade diesen Mix aus strukturierter Büroarbeit und kreativer Freiheit finde ich toll. Ansonsten braucht man natürlich eine ordentliche Portion Motivation und die Bereitschaft, viel Freizeit zu investieren. Mein Tag hat auch nur 24 Stunden und ich arbeite ja Vollzeit – die Zeit für mein Nebengewerbe ist also ganz klar Privatzeit, die ich dafür hergebe.

Wenn Sie nochmal die Gelegenheit hätten, sich in Ihrer Berufswahl neu zu entscheiden, würden Sie etwas anders machen?

Spannende Frage! Ich war noch nie der Typ Mensch, der glaubt, dass man einmal etwas lernt und das dann bis zur Rente machen muss – das sieht man auch an meinem Lebenslauf. Für mich galt immer: Ich lerne jetzt etwas, und dann schaue ich mal, wie lange es mir taugt. Ich bin einfach gerne offen für neue Wege und wollte mich nie



auf nur einen einzigen Bereich festlegen. Ich habe damals mein Abitur mit Schwerpunkt Wirtschaft auf dem Högy gemacht und war danach zweigespalt, was ich machen soll. In meiner Freizeit habe ich viel im sozialen Bereich gemacht: Jung-schar, Kinderkirche, Freizeiten. Ich saß völlig zwischen den Stühlen. Letztendlich war es genau richtig zu sagen: Ich fange jetzt mit einer Sache an und schaue dann, wohin die Reise geht. Heute fahre ich zweigleisig mit dem Personalwesen im Hauptjob und der Kreativität in der Fotografie, und das ist perfekt für mich. Ich würde mich heute nicht anders entscheiden. Ich sehe Berufe nicht als etwas Endgültiges an, an dem man nichts mehr ändern kann.

Mein Plädoyer an alle Schüler ist deshalb: Sucht euch etwas, das euch Türen öffnet, und lernt das, wofür ihr euch wirklich interessiert und bei dem ihr Lust habt, Zeit und Energie zu investieren. Aber stresst euch nicht: Die erste Entscheidung nach der Schule muss nicht die alles entscheidende für den Rest eures Lebens sein – ihr müsst euch nicht jetzt schon für immer festlegen.

Danke für das Interview und die vielen Eindrücke, Rahel!

Interview: Tamara Blatt

Mehr zur Fotografie von Rahel Veit findet ihr auf Instagram unter:

<https://www.instagram.com/rahelspektive>

Ein Polizist im Interview

Interview Polizeibeamter Herr Lier (35) arbeitet beim Polizeirevier Lauffen am Neckar, seine Amtsbezeichnung lautet „Erster Polizeihauptmeister mit Amtszulage“ – er trägt daher sechs blaue Sterne auf seiner Schulterklappe. Herr Lier ist im Streifendienst und im Schutzdienst tätig, wozu auch Schichtdienst gehört.

Wie sind Sie zur Polizei gekommen?

In meiner Schulzeit habe ich mich nie damit beschäftigt, was ich einmal werden möchte. In der 9. Klasse hat mich dann ein Klassenkamerad gefragt, ob ich zum Polizeipräsidium Heilbronn mitkommen möchte, denn es gab dort das Angebot, drei Tage reinzuschnuppern und alles kennenzulernen. Man konnte dort Vorträge besuchen oder andere Dinge anschauen und anhören. Ich hatte nichts Besseres zu tun, also habe ich zugestimmt. Das Ganze hat mir dann schon sehr gefallen und ich habe direkt die Bewerbungsunterlagen mitgenommen. Dann war für mich eigentlich schon klarr: Ich probier's mal bei der Polizei. Ich habe die 10. Klasse auf der Realschule in Lauffen fertig gemacht. Danach habe ich mich bei der Polizei beworben und musste ein halbes Jahr auf meine Zusage warten, das heißt, ich habe ein halbes Jahr lang woanders gejobbt – und weil die Zusage immer noch nicht da war, dann am Wirtschaftsgymnasium angefangen. Nach drei Wochen auf dem Wirtschaftsgymnasium kam die Zusage – ich habe den Schulplatz freigegeben und bin zur Polizei gegangen. Dort habe ich 2,5 Jahre Ausbildung in Güglingen gemacht und seitdem bin ich Polizist. Meine Ausbildung begann im März 2008 und endete im September 2010. Danach war ich noch eineinhalb Jahre in einer Bereitschaftseinheit tätig. Das ist eine Einheit, die bei Fußballspielen oder Demonstrationen dabei ist. Ich habe mich dann im März 2012 beim Polizeirevier in Lauffen beworben und bin seitdem dort tätig.

Hat man im Einsatz auch mal Angst?

Das ist eine gute Frage – ich denke, ich kann das so pauschal nicht für alle Polizisten beantworten, aber für mich selber kann ich sagen, Angst hab ich nicht. Ich glaube, Angst würde mich eher an meiner Arbeit hindern, aber auf jeden Fall habe ich Respekt vor der einen oder anderen Situation. Ich denke, Angst ist auch so eine Sache – wenn man sich vorbereitet hat und sich gut genug ausgebildet fühlt, dann ist das mit Angst nochmal anders. Und ich hab einen super Partner auf Streife, ich kann ihm zu 100 Prozent vertrauen. Außerdem vertraue ich in meine Ausbildung: Ich weiß, was ich kann, ich weiß, wie weit ich gehen kann, und ich weiß, wie ich schießen kann, deswegen kann ich sagen: Nein, Angst habe ich tatsächlich nicht. Das würde

vielleicht auch manchmal den klaren Kopf trüben, den du brauchst. Wenn du die eine oder andere schwere Entscheidung treffen musst, sollte Angst auch kein Begleiter sein, aber der Respekt vor Einsätzen oder der Respekt vor bestimmten Situationen ist auf jeden Fall da – zum Beispiel, wenn man nachts in ein dunkles Gebäude reingeht und man weiß, da ist jemand drin, aber man weiß nicht, ob der dir jetzt was Böses oder Gutes will, da hat man dann schon Respekt, aber ist auch aufmerksamer, die Sinne sind geschärft und man vertraut seinem Kollegen, dass das alles läuft wie gelernt und dass man heil wieder rauskommt.

Hat sich der Polizeialltag in den letzten Jahren verändert?

Ja, seit Beginn meiner Polizeikarriere hat sich vieles verändert. Grundsätzlich kann man sagen, der Respekt in der Bevölkerung, gegenüber der Polizei ist gesunken und sinkt immer weiter. Woran das liegt, kann ich nicht sagen, weil ich eigentlich jemand bin, der das Miteinander lebt, nicht nur als Polizist, sondern auch als Mensch – also mit den Leuten reden, Dinge erklären und den Leuten helfen, sie nicht nur bestrafen. Vielleicht liegt es einfach am Kulturwandel und der aktuellen Zeit, aber der Respekt der Bevölkerung gegenüber der Polizei ist schon deutlich gesunken, und das merken wir auch. Wir merken das in unseren Einsätzen, wie wir angegangen werden oder dass wir teilweise auch angegriffen werden. Das hat sich schon gehäuft, das war früher nicht so. Früher gab es ab und zu mal einen Angriff gegen Polizeibeamte, heutzutage ist es eigentlich Standard, dass du dich mit irgendwem prügelst oder dass du dich verteidigen musst. Ansonsten ist es kultureller geworden, mittlerweile lösen wir Probleme, die eigentlich keine Polizeiarbeit sind, aber das macht mir persönlich nichts aus. Früher waren wir Polizisten, heutzutage sind wir auch Erzieher, Eheberater, Streitschlichter, Tierfänger, also alles Mögliche. Aber wie gesagt, für mich ist das kein Problem, sondern ein Problem ist eher der mangelnde Respekt und der normale Umgang mit Menschen, den man so nicht mehr pflegen kann, wie man es früher mal konnte. Das ist ein bisschen das Traurige, aber ich bin immer guter Zuvorsicht, dass sich das wieder in die andere Richtung ändert.

Welche Rolle spielt Technik in Ihrer Arbeit?

Die Technik spielt tatsächlich eine große Rolle bei der Polizei und sie wird immer wichtiger, da sich die Welt technisch ständig weiterentwickelt und die Polizei mithalten muss, um arbeitsfähig zu bleiben. Technik beginnt bereits im Streifenwagen, zum Beispiel mit den Bordcomputern, über die Anzeigen bearbeitet und Abfragen durchgeführt werden können. Der Streifenwagen selbst ist dabei unverzichtbar, da wir von A nach B kommen müssen und er speziell ausgestattet ist, etwa mit Blaulicht, Sirene und Lautsprecher, um aus dem Fahrzeug heraus agieren zu können. Zusätzlich befinden sich verschiedene Einsatzmittel im Fahrzeug, die wir im Alltag benötigen. Auch die persönliche Schutzausrüstung gehört dazu, von der Schutzweste bis zur Dienstwaffe kann vieles unter dem Begriff „Technik“ zusammengefasst werden. Ohne unsere Computer und die gesamte Bürotechnik könnten wir keine Anzeigen aufnehmen, keine Bescheinigungen ausstellen und keine Verwaltungsarbeit erledigen. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Technik, die wir direkt draußen im Einsatz nutzen, wobei das Funkgerät eine zentrale Rolle spielt, da es den Kontakt zur Leitstelle und untereinander ermöglicht – besonders in Situationen, in denen man sich vom Streifenpartner trennen muss, etwa bei einer Verfolgung oder beim Absuchen eines Gebäudes. Seit etwa zwei Jahren verfügen wir außerdem über sogenannte Poliphones, also Diensthandys, die die Arbeit auf der Straße deutlich erleichtern, da Personenabfragen selbst durchgeführt werden können, ohne immer über die Leitstelle zu funken. Bodycams werden ebenfalls genutzt, diese spielen seit einigen Jahren eine wichtige Rolle in der Strafverfolgung.

Was wünschen Sie sich speziell von Jugendlichen im Umgang mit der Polizei?

Grundsätzlich nichts Unmögliches oder Atemberaubendes: Das Einzige, was sich die Polizei von Heranwachsenden wünscht, ist, dass dieses Feindbild der Polizei in der Gesellschaft verschwindet. Die Polizei ist nicht der Feind, denn die Polizei ist da, um zu helfen. Natürlich ist die Strafverfolgung unser Hauptaufgabenbereich, aber obwohl sie unsere Kernaufgabe ist, macht sie auf der Straße nur etwa ein Drittel unserer Arbeit aus. Deshalb sollte man die Polizei nicht als Gegner sehen, sondern als Helfer, als Kontaktstelle und Unterstützung in der Not und durchaus auch als Ansprechpartner in Situationen, in denen man selbst nicht weiterweiß. Es wird vielleicht nicht immer sofort eine Streife vorbeikommen, aber wenn man anruft und eine Frage hat, wird diese beantwortet. Wir wünschen uns einfach eine offene, freundliche und res-

pektvolle Kommunikation mit den Menschen, und wenn man das bereits als Schüler oder Jugendlicher akzeptiert und versteht, macht das vieles leichter. Begegnet man der Polizei mit Respekt, begegnet die Polizei einem in der Regel auch mit Respekt. Natürlich gehört es dazu, dass die Polizei auch einmal schimpfen oder einschreiten muss, wenn jemand etwas falsch gemacht hat, denn das ist unser Job, aber niemandem wird deshalb der Kopf abgerissen.

Was sollten Jugendliche grundsätzlich über die Polizei wissen?

Jeder sollte wissen, dass er die Polizei jederzeit anrufen kann, auch wenn man denkt, dass eine Angelegenheit vielleicht nichts für die Polizei ist. Ein Anruf schadet nie, und wenn der Polizeibeamte nicht weiterhelfen kann, wird er das auch ehrlich sagen. Wenn wir schon dabei sind, würde ich gerne ein Vorurteil aufklären: Viele Menschen denken, dass es Geld kostet, wenn die Polizei kommt, doch das ist Quatsch. Wenn die Polizei kommt, kostet das kein Geld, denn genau dafür ist sie da. Deshalb sollte man einfach anrufen, ohne Angst zu haben. Die Polizei kostet nichts – das Einzige, was Geld kostet, ist, wenn man selbst etwas falsch gemacht hat und dafür eine Strafe zahlen muss.

Wie gehen Sie mit Stress und belastenden Erfahrungen in Ihrem Beruf um?

Ich denke, da hat jeder Polizist seine eigene Art, damit umzugehen. Jeder verarbeitet belastende Situationen anders: Manche lassen das gar nicht an sich heran, andere brauchen mehr Gespräche. Das ist ein sehr großes und wichtiges Thema bei der Polizei, deshalb gibt es auch verschiedene Anlaufstellen. Wir haben Seelsorger, Nachbereiter und speziell ausgebildete Kollegen, an die man sich wenden kann, wenn man ein Problem hat oder etwas Belastendes erlebt hat, das einem nicht aus dem Kopf geht. Das sind nicht irgendwelche Psychologen, die den Polizeiberuf nicht kennen oder nicht nachvollziehen können, sondern tatsächlich Polizeibeamte, die zusätzlich in Psychologie geschult wurden und Gespräche zur Belastungsbewältigung führen. Dort kann man sich melden und wird dann betreut und begleitet. Ich selbst kann tatsächlich sehr gut mit schwierigen Situationen umgehen. Ich habe relativ schnell gelernt, dass Arbeit Arbeit ist, und dementsprechend kann ich Dinge, die im Dienst passieren, gedanklich auch dort lassen. Das klappt in etwa 99 Prozent der Fälle, aber natürlich nicht immer. In den sonstigen Momenten bin ich in meiner Familie gut aufgehoben, meine Frau unterstützt mich sehr. Was mir außerdem sehr dabei hilft, Erlebnisse in der Arbeit zu lassen, sind meine Kollegen in der Schicht. Ich arbeite unglaublich gern mit ihnen zusammen, nicht nur wegen der Arbeit selbst, sondern auch wegen des Mitein-

anders. Wir reden über Erlebnisse, lachen gemeinsam darüber oder trauern zusammen, je nachdem, was passiert ist. Jeder ist für den anderen da.

Was war bisher Ihr schönstes Erlebnis im Polizeidienst?

Tatsächlich gab es schon sehr viele schöne Momente. Für mich sind die schönsten Erlebnisse die, in denen man den Menschen draußen etwas Gutes tut und pure Dankbarkeit zurückbekommt, dieses Strahlen in den Augen und die ehrliche Wertschätzung. Das sind genau die Momente, in denen man weiß, wofür man diesen Beruf macht. Zum Beispiel haben wir einmal ein Kind beim Blasenbergsfest gefunden, das sich verlaufen hatte. Das Schöne war, dass das Kind gemerkt hat, wir sind die Polizei, und direkt zu uns gekommen ist. Der Moment, in dem man das Kind dann in die Arme der Eltern gibt, die selbst schon verzweifelt nach ihm gesucht haben, ist unbezahlbar. Die Eltern hätten uns am liebsten vor Dankbarkeit umarmt, und genau in solchen Augenblicken weiß man, dass man nicht umsonst dort gewesen ist und dass sich die Arbeit lohnt.

Abschließend gefragt: Was gefällt Ihnen am meisten an Ihrem Job?

Vieles, sehr vieles. Ich mache meinen Beruf tatsächlich sehr gerne, mit allem, was dazugehört, auch mit den Schattenseiten. Wenn ich es auf drei Hauptpunkte her-

unterbrechen müsste, wären es diese: Das Erste sind meine Kollegen. Ich habe eine super Schicht hier in Lauffen auf dem Revier, wir verstehen uns blendend und sind eher Freunde als Kollegen. Ich gehe zur Arbeit und treffe dort meine Freunde, mit denen ich nicht einfach nur nebeneinander arbeite, sondern wirklich zusammen. Wir erleben gemeinsam Dinge, reden über alles Mögliche, über Einsätze, über das Erlebte, aber auch über private Themen. Der zweite Punkt betrifft den Beruf an sich und ist die Vielseitigkeit und Abwechslung, die ich an diesem Beruf ungemein liebe. Ich könnte keinen Job machen, bei dem man acht Stunden lang von Anfang bis Ende immer das Gleiche tut, zum Beispiel am Fließband steht oder nur im Büro sitzt, etwas Eintöniges wäre nichts für mich. Der dritte Punkt ist der Umgang mit Menschen. Ich lerne so viele unterschiedliche Charaktere mit verschiedenen Perspektiven, Persönlichkeiten und Lebensgeschichten kennen, und jeder hat seine eigene Geschichte zu erzählen. Genau diese Kommunikation mit den unterschiedlichsten Menschen sowie die interessanten Einblicke in unsere Gesellschaft machen diesen Beruf für mich so besonders und wertvoll.

Vielen Dank für das interessante Interview!

Interview: Sofia Garcia Alvarez

„Nummer gegen Kummer“

Du bist nicht alleine!

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, sich bei persönlichen Problemen anderen gegenüber zu öffnen. Vielleicht geht es dir manchmal genauso oder du hast Momente, in denen du einfach jemanden zum Reden brauchst. Genau dafür gibt es die „Nummer gegen Kummer“! Du kannst dort anrufen, wenn dich etwas bedrückt – egal ob Liebeskummer, Streit, Mobbing, Angst, Schulstress oder Probleme in der Familie. Die Beratung ist **anonym und kostenlos**.

Das Kinder- und Jugendtelefon erreichst du montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Nummer **116 111**. Dazu gehört das Angebot „Jugendliche beraten Jugendliche“: Samstags von 14 bis 20 Uhr sprechen Gleichaltrige miteinander. Für Eltern gibt es das Elterntelefon unter der Nummer **0800 111 0550**. Unter <https://www.nummergegenkummer.de> kannst du alternativ den Chat oder die Onlineberatung nutzen, oft sogar außerhalb der Telefonzeiten.

Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, du musst mit deinen Sorgen nicht allein bleiben. Trau dich – jemand **hört dir zu!**

Buchempfehlungen

Literatur Um der Frage, was man lesen könnte, nicht mehr allzu ahnungslos ausgesetzt zu sein, stellen wir hier zwei unserer Lieblingsbücher vor. Viele der Bücher muss man auch gar nicht selbst kaufen, da sie in der Lauffener Stadtbücherei zum Ausleihen bereit stehen.

„Der Richter und sein Henker“ von Friedrich Dürrenmatt *Tamara Blatt*

Polizeiarbeit ist das Suchen nach Beweisen und die Verhaftung des Täters, nicht das eigenständige Richten über den Täter durch Bestimmung des Strafmaßes – oder?

In der Umgebung von Bern wird Polizeileutnant Schmied erschossen. Der Fall wird seinem Vorgesetzten Hans Bärlich übergeben. Nachdem Bärlich heimlich eine Mappe aus der Wohnung des Toten geholt hat, erklärt er, dass er schon einen Verdacht habe. Der kränkliche Bärlich fordert einen Kriminalassistenten, den er mit Tschanz auch bekommt. In vielen Kapiteln kommen die beiden dem Täter auf die Spur und versuchen dabei, einen jahrzehntelangen Mordfall ebenfalls noch aufzuklären.

Der Roman erzählt die Geschichte zweier Männer, die aufwendig nach Beweisen suchen müssen und so auch dem Geheimnis von Schmied auf die Spur kommen. Bärlich selbst folgt im Geheimen seinen eigenen Fährten und vermutet den Mörder in den eigenen Reihen.

„Der Richter und der Henker“ befasst sich mit Gerechtigkeit und wie legal der Weg dahin sein muss, was sich in Bärlichs Handlungen widerspiegelt. Hierbei ist Bärlich Hüter des Gesetzes und auch der Richter, der dabei ist, einen Henker zu instrumentalisieren. Auch die Grenze zwischen Gut oder Böse verschwimmt somit in diesem Roman sehr stark.

Oft merkt man zudem erst, wie wichtig etwas ist, wenn man es nicht mehr besitzt.



„Morgen irgendwo am Meer“
von Adriana Popescu *Jamila Gerhäuser*

Sommer, Freundschaft und die Suche nach sich selbst – in Adriana Popescus Roman begeben sich vier Jugendliche nach dem Abitur spontan auf einen Roadtrip bis nach Portugal. Mit im Gepäck: Spaß, Eifersucht, Abenteuer und Geheimnisse.

Die beiden Kindheitsfreunde Konrad und Romy hatten lange keinen Kontakt mehr. Daher kommt Konrads Vorschlag, noch eine letzte Reise nach Lissabon zu unternehmen, für Romy sehr überraschend. Nach einigem Hin und Her jedoch lässt sie sich dazu überreden. Auch ihren Freund Julian, der von Konrads und Romys Verbundenheit nicht gerade begeistert ist, nimmt sie mit. So starten die drei ihre Fahrt. Bei Stuttgart sammeln sie die Backpackerin Nele auf, und zusammen stürzt sich die ungleiche Gruppe in eine emotionale Achterbahnfahrt.

„Morgen irgendwo am Meer“ ist ein feinfühligster Roman, der emotionale Last, Freundschaft und Selbstfindung geschickt und frisch verbindet. Urlaubsfeeling, Energie und Erwachsenwerden pur – perfekt als Lektüre für die Sommerferien!



Zitronenkuchen



Zutaten:

- 350 g Margarine
- 350 g Zucker
- 6 Eier
- 350 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen

Zutaten für den Guss:

- 200 g Puderzucker
- 4 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Ein Backblech einfetten.
2. Margarine, Zucker, Eier, Mehl, Backpulver, Vanillezucker und die abgeriebenen Schalen der Zitronen zu einem Rührteig verarbeiten.
3. Teig in das Backblech geben, glatt streichen und ca. 20 Minuten bei 175-200° backen.
4. Den Kuchen nach dem Backen abkühlen lassen.
5. Puderzucker und Zitronensaft glattrühren und anschließend über den Kuchen geben.
6. Warten, bis der Zuckerguß abgehärtet ist, und genießen!

Herberts Tipp: Am folgenden Tag, wenn der Zitronensaft durchgezogen ist, schmeckt der Kuchen noch fruchtiger.

Jamila Gerhäuser, Rosa Geißel

Lieblingsrezepte

Melonen-Fizz



Zutaten:

- 1 Wassermelone
- 2 Bio-Limetten
- 6 TL Zucker
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 500ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

1. Wassermelone vierteln, schälen, entkernen und würfeln. Limetten zerhacken. Erdbeeren grob zerhacken.
2. Wassermelone und Limetten in einen Mixer geben und pürieren.
3. Zucker auf einen Teller geben und verteilen.
4. Die Ränder der Gläser anfeuchten und in den Zucker drücken. Daraufhin das Fruchtpüree in die Gläser gießen.
5. Eiswürfel, die Erdbeeren und das Wasser dazugeben und genießen.

Rosa Geißel

Wetterphänomen: Red Sprites

Info Red Sprites – auch „rote Blitze“ oder „rote Kobolde“ genannt – sind seltene, spektakuläre Wetterphänomene, die mit energiereichen Gewittern zusammenhängen.



Entstehung:

Red Sprites entstehen durch Wolken-Boden-Blitze, die in der oberen Atmosphäre starke elektrische Felder auslösen.

Sichtbarkeit und Dauer:

Zu sehen sind sie nachts und oft weit von den eigentlichen Gewittern entfernt. Sie leuchten in rötlich bis violetten Farben und dauern nur wenige Millisekunden. Außerdem erscheinen sie sehr selten und sind schwer zu fotografieren. Dennoch werden sie weltweit beobachtet und dokumentiert.

Vorkommen:

In 50 bis 90 Kilometern über der Erde, im Bereich der oberen Atmosphäre und der Mesosphäre, liegt der Ort dieses Naturphänomens.

Besonderheit:

Nicht nur die Farbe ist besonders, auch dass die Red Sprites nicht wie normale Blitze nach unten, sondern nach oben schießen, ist außergewöhnlich.

Rahel Gundel, Letizia Trede

Film- und Serienempfehlungen

Unsere Filmhits 2025/26:

Action & Fantasy: „Drachenzähmen leicht gemacht“ (Realverfilmung)

Spannung & Abenteuer: „Die drei ??? – Toteninsel“

Animation: „Zoomania 2“

Beliebte Serien für 12- bis 16-Jährige:

- „Landman“
- „Der letzte Bulle“
- „The Big Bang Theory“
- „Covert Affairs“
- „Türkisch für Anfänger“
- „Percy Jackson“
- „Heartstopper“
- „Ginny & Georgia“
- „The Summer I Turned Pretty“

Beliebte Filme für 12- bis 16-Jährige:

- „Spider-Man: Homecoming“
- „Chihiros Reise ins Zauberland“
- „Barbie“
- „Forrest Gump“
- „Mamma Mia!“
- „Mr. & Mrs. Smith“
- „Enola Holmes“ (bisher drei Teile)

Roberta Seyffer, Letizia Trede

Hier ist Platz für deine Gedanken, Ideen
und Zeichnungen:



das.feuilleton



«Du kannst mich zu nichts machen - diese Freiheit kannst du mir nicht nehmen.»

Friedrich Schiller, *Die Räuber*

Politische Partizipation: Der Jugendrat der Stadt Lauffen am Neckar

Hast du Lust, dich politisch einzubringen, coole Projekte mitzugestalten und dich für die Jugendlichen in Lauffen einzusetzen? Dann ist der Jugendrat genau das Richtige für dich! Voraussichtlich im Juni 2028 stehen die nächsten Wahlen an. Im Folgenden erfährst du alles Wichtige über den Lauffener Jugendrat.

Der Lauffener Jugendrat wurde 2009 gegründet und ist seitdem ein wichtiger Teil der Kinder- und Jugendpolitik der Stadt. Regulär besteht der Jugendrat aus elf von Lauffener Schülerinnen und Schülern gewählten Mitgliedern sowie vier vom Jugendrat selbst hinzugewählten Mitgliedern. Er tagt mindestens fünfmal im Jahr; eine Amtsperiode dauert zwei Jahre. Wahlberechtigt und auch wählbar sind alle Jugendlichen, die weiterführende Schulen in Lauffen besuchen und zum Zeitpunkt der Wahl die 6. Klasse abgeschlossen haben.

Du kannst dir den Jugendrat wie einen Gemeinderat von Jugendlichen für Jugendliche vorstellen: Er vertritt die Interessen der Jugendlichen, organisiert Veranstaltungen, Projekte, Turniere und Partys für diese und berät den Gemeinderat bei Themen, die die Jugend betreffen. Unter anderem sorgte der Jugendrat zusammen mit der Jugendarbeit der Stadt Lauffen für die Eröffnung der Jugendwerkstatt im Februar 2023. Dort haben Jugendliche ab 14 Jahren die Möglichkeit, sich mit Freunden zu treffen, Spiele zu spielen oder sich im neu hinzugekommenen „Repair-Point“ handwerklich auszutoben.

Als Jugendratsmitglied kannst du Erfahrungen in Teamarbeit und demokratischen Entscheidungen sammeln, andere engagierte Jugendliche kennenlernen und die Interessen von dir und deinen Freunden vertreten.

Na, fühlst du dich angesprochen? Dann lass dich doch für die kommende Wahl aufstellen und freu dich auf zwei Jahre voller Spaß und spannenden Erfahrungen!

*Jamila Gerhäuser,
Rosa Geißel*



Ist die Einführung einer

Debatte Jährlich vollenden rund 650.000 deutsche Männer und Frauen das 18. Lebensjahr. Für die Bundeswehr ergibt sich daraus nun zunächst die Herausforderung herauszufinden, wer von ihnen für den Wehrdienst geeignet und freiwillig dazu bereit ist, diesen zu absolvieren. Im Zuge dessen wird kontrovers

Eine Wehrpflicht kann zunächst viele positive Auswirkungen auf das Individuum haben. Zum einen sind finanzielle Vorteile zu nennen wie zum Beispiel günstige Verpflegung und kostenfreie Unterkunft bei der Bundeswehr, kostenloses Bahnfahren in Uniform, ein finanzieller Zuschuss zum Führerschein sowie der Wehrsold (die Bezahlung). Zum anderen kann man dabei viele Kompetenzen erlernen wie den Umgang mit Karte und Kompass, Erste-Hilfe-Fähigkeiten sowie grundlegende staats- und völkerrechtliche Kenntnisse. Die Wehrpflicht kann zudem den Weg in eine langfristige Karriere bei der Bundeswehr eröffnen.

In der militärischen Gemeinschaft lernen Verpflichtete außerdem den kameradschaftlichen Umgang miteinander, wodurch soziale Kompetenzen erworben werden. Ein Dienstjahr bei der Bundeswehr bringt auf persönlicher Ebene weitere Vorteile: So kann man beispielsweise Führungsstärke beweisen, im Einsatz über sich hinauswachsen und neue Erfahrungen sammeln.

Des Weiteren befindet sich unsere heutige Welt in einer vielfältigen Gefahrenlage: Kriege in Europa und im Nahen Osten sowie zunehmend mehr internationale Konflikte erfordern einen umfassenden militärischen Schutz. Dazu kommt der Nutzen des Wehrdienstes für die Gesellschaft, die im militärischen Ernstfall davon profitiert, wenn mehr Menschen über militärische Kenntnisse und Fertigkeiten verfügen und damit etwa zur Landesverteidigung eingesetzt werden können.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass eine Wehrpflicht einigen Nutzen sowohl auf persönlicher als auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene bietet.

P

R

O

Wehrpflicht sinnvoll?

über die prinzipielle Sinnhaftigkeit einer Wehrpflicht diskutiert. Im Folgenden werden wir diese Diskussion ebenfalls führen, denn neben einigen Befürwortern gibt es nicht ohne Grund eine Vielzahl an Jugendlichen, die berechtigterweise Sorgen bezüglich einer Wehrpflicht äußern.

Zum einen bedeutet ein Pflichtjahr bei der Bundeswehr für viele verschwendete Zeit: Wer eine Karriere in einem anderen Berufsfeld anstrebt oder andere persönliche Ziele hat, wird sein Glück nicht im Militärdienst finden. Zum anderen ist anzunehmen, dass bei der Einführung einer Wehrpflicht – zumindest vorerst – nur Männer verpflichtet werden würden. Dies stellt einen eindeutigen Widerspruch zur angestrebten Gleichstellung der Geschlechter dar.

Des Weiteren sollten die strukturellen Probleme der Bundeswehr allseits bekannt sein – diese lassen sich nicht durch die Verpflichtung weiterer Soldat*innen lösen. Im Gegenteil: Dies könnte zu noch größeren Mängeln bei der Materialverfügbarkeit führen.

Auch ist von einem zunehmenden Fachkräftemangel auszugehen: Wer sich der Bundeswehr anschließen muss, fehlt in anderen Berufsfeldern oder absolviert kein soziales Dienstjahr mehr. Dabei sind gerade Pflege- und soziale Einrichtungen von besagtem Fachkräftemangel betroffen.

Vor allem aber werden Aufrüstung und der Ausbau der Personalstruktur des Militärs nicht zu Frieden führen. Im Gegenteil: Andere Nationen werden sich bedroht fühlen und darauf reagieren. Infolgedessen wird sich der Militarismus gegenseitig hochschaukeln und die Staaten werden versuchen, sich gegenseitig zu übertrumpfen. Dies wird die aktuelle Weltlage nur verschärfen, anstatt die Spannungen aufzulösen.

Und wieso werden Jugendliche eigentlich nicht selbst zu diesem Thema befragt? Eine Studie von Greenpeace hat genau dies getan: 54 % der Befragten zwischen 16 und 25 Jahren gaben an, den Dienst an der Waffe zu verweigern. „Wir, die Leidtragenden der Klimakatastrophe, dürfen uns nicht von der Generation, die sie mit verursacht hat, vorschreiben lassen, wie wir unsere Jugend zu verbringen haben – etwa in einem Pflichtdienst. Denn das ist die Zeit, die unabdingbar für die freie Entfaltung, für die persönliche Entwicklung ist“, meint zum Beispiel der 20-jährige Kolja in einer Diskussion von mitmischen.de. Und auch psychische Belastungen dürfen nicht außen vorgelassen werden.

Zu guter Letzt muss der wohl offensichtlichste Punkt betrachtet werden: Eine Dienstverpflichtung stellt gleichzeitig auch immer einen Eingriff in die persönliche Freiheit von Menschen dar. Wer seinem Land nicht auf diese Art dienen will oder sich nicht bereit fühlt, gar für sein Land zu kämpfen, wird durch die Wehrpflicht förmlich dazu gezwungen, nicht zuletzt auch durch daraus entstehende gesellschaftliche Erwartungen.

Insgesamt kann man also feststellen, dass eine Wehrpflicht nicht nur negative Auswirkungen auf Gesellschaft und Staatenwelt mit sich bringt, sondern auch massive Einschränkungen der persönlichen Freiheit junger Menschen zur Folge hat.

C
O
N
T
R
A

CrapGPT: Ein kritischer Blick

Kommentar Der 30. November 2022 wird zweifelsohne in die Geschichtsbücher eingehen: Ein KI-Chatbot, der innerhalb weniger Sekunden Antworten auf beinahe alle Fragen liefert, eroberte die Welt. Keine drei Jahre später benutzen über 900 Millionen Menschen ChatGPT wöchentlich. Heute ist Künstliche Intelligenz (KI) aus dem menschlichen Leben nicht mehr wegzudenken – wir verwenden sie in der Schule, bei der Arbeit, in unserer Freizeit. Ist das noch Zukunftsdenken oder schon Dystopie?

KI als Informationsquelle

Dass KI auch Desinformationen verbreitet, sollte längst jedem bekannt sein. Aber was, wenn Chatbots nicht nur Fake News, sondern Propaganda verbreiten? Programmierer*innen erstellen KI-Assistenten, indem sie einen sogenannten System-Prompt verfassen. Dieser Prompt fungiert als Handlungsanweisung für den Chatbot, und jeder System-Prompt bestimmt eben auch die politische Einstellung, die dann in fast jeder Antwort – zumindest unterschwellig – mitschwingt. Dadurch ist es Chatbots unmöglich, „neutrale“ Äußerungen wiederzugeben. Außerdem ist auffällig, wie ChatGPT seine User*innen durchweg bestätigt. Auch bei offensichtlich diskriminierenden oder falschen Aussagen kommt maximal eine kleine und versteckte Korrektur, falsche oder verletzend Äußerungen werden oft nicht richtiggestellt und die Personen fühlen sich darin weiter bestätigt. Sogenannte Deepfakes, also von KI erstellte komplexe Bildmaterialien, stellen eine zusätzliche Herausforderung dar: Aufgrund fortschreitender Technologien wird das Unterscheiden von echten und falschen Aufnahmen immer schwieriger und sorgt für ein zunehmendes Misstrauen innerhalb der Gesellschaft. So kann KI auch zur Polarisierung beitragen und Gegensätze verstärken. Dennoch ist die Bequemlichkeit, die durch die KI-Nutzung entsteht, nicht zu vernachlässigen: Das Finden und das Überprüfen von Quellen, das Verstehen und das Herausarbeiten von Informationen wird durch derartige Mittel sukzessive erleichtert und vereinfacht den Alltag massiv.

KI im Klimawandel

Dass KI eine wahre Katastrophe für die Umwelt ist, ist kein Mysterium: Neben dem Ausstoß von krebserregenden Chemikalien benötigen KI-Assistenten eine Unmenge an Trinkwasser, damit ihre Rechenzentren gekühlt werden können. Allein eine Lernphase von ChatGPT-4 verbraucht rund 927 Millionen Liter Wasser – das entspricht dem täglichen Bedarf von 12.700 Menschen über ein ganzes Jahr hinweg. Jedes an die KI gesendete Wort, jede von ihr erstellte Antwort trägt so Schritt für Schritt zur Wasserknappheit und zur globalen Erwärmung bei.

Sozialität im Zeitalter der KI

Auch wenn KI für die User*innen vermehrt eine beratende und unterhaltende Rolle einnimmt und auch bei Einsamkeit ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Verstandenwerdens vermitteln kann, sollte dennoch beachtet werden, dass derartige Chatbots niemals eine langfristige oder gar freundschaftliche Verbindung darstellen. Stattdessen ist KI in der Lage, reale zwischenmenschliche Beziehungen zu verschlechtern, indem es tatsächliche Konversationen und Interaktionen zu ersetzen scheint und somit zu persönlicher Isolation führen kann. Zudem verändert die KI, welche – wie oben bereits eruiert – den Nutzenden in jeder Hinsicht zustimmt, auch den eigenen Anspruch an den Menschen: Sind wir es durch Chatbots gewöhnt, stets einen „Freund“ zu haben, der zusätzlich auch immer Verständnis und Zuspruch formuliert, so verlernen wir im Zuge dessen auch unsere Kritik- und Sozialfähigkeit. Trotzdem kann die richtige Verwendungsweise zu einer verbesserten gesellschaftlichen Inklusion führen, indem sie beispielsweise Lernmaterialien mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden erstellt.

KI und die Arbeitswelt

Ohne Zweifel revolutioniert KI die Berufswelt massiv. So ersetzt sie auf der einen Seite diverse Berufe, auf der anderen erschafft sie auch neue. Zunehmend mehr Menschen entscheiden sich daher bewusst ge-

auf Künstliche Intelligenz

gen ihren eigentlichen Wunschberuf aus Angst, dass dieser aufgrund von KI nicht mehr zukunftsfähig ist. Insofern hindert KI auch Menschen daran, ihren gewünschten Lebensweg frei auszuleben.

KI und die Kunst

Immer häufiger sind Lieder, Bilder oder Filme, welche von Künstlicher Intelligenz produziert wurden, vorzufinden. Und immer häufiger werden Künstler*innen in den Sozialen Medien dahingehend kritisiert, dass KI das von ihnen mit Mühe geschaffene Kunstwerk innerhalb von Sekunden hätte kreieren können. Scheinbar ist „Kunst“ durch KI nicht nur weitgehend akzeptiert, sondern wird auch von einer immer breiteren Masse der tatsächlichen, menschengemachten Kunst vorgezogen. Doch ist Kunst nicht das, was uns zu Menschen macht? Seit es uns Menschen gibt, erschaffen wir Kunst: Höhlenmalereien, Musik, Statuen und handwerkliche Erzeugnisse sind nur einige wenige Beweise für das menschliche Bedürfnis nach Kreativität. Und überlassen wir dieses doch so definierende Element des Menschen einem seelenlosen, künstlichen Objekt, so überlassen wir diesem auch das Menschsein an sich. Manch einer möge hier mit der Kunstfreiheit argumentieren, manch einer möge hervorheben, wie KI jedem Einzelnen ermögliche, selbst etwas kreativ zu erstellen, doch sie scheinen zu vergessen, dass Kunst sich definiert durch das persönliche kreative Ausleben. Und eine KI, die etwas Derartiges allein durch vorgefertigte Prompts erschafft, agiert weder persönlich noch kreativ. So stellt die Formulierung „Kunst durch KI“ einen Widerspruch in sich selbst dar. Zusätzlich schafft Kunst Identifikation für die Betrachtenden – identifizieren sich Menschen nun mit KI, so begegnen wir wieder dem oben bereits erläuterten Problem.

Fazit

Es wurde somit ermittelt, dass Künstliche Intelligenz eine äußerst ambivalente Rolle in unserer Gesellschaft und unserem alltäglichen Leben darstellt: Einerseits kann sie unterstützend und fördernd agieren, gleichzeitig zerstört sie andererseits aber nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unsere Menschlichkeit. Indem wir ihr unser Denken, Schaffen und Interagieren überlassen, überlassen wir ihr gleichzeitig auch das Menschsein an sich. Das nächste Mal, wenn ihr ChatGPT öffnet, fragt euch also bitte zuerst: Ist das gerade wirklich notwendig?

Jamila Gerhäuser, Rosa Geißel



Lösungen:

Black Stories:

oben links: Gerade wird eine Szene gedreht, in der ein Gangster einen großen Stein vom Berg auf den Schauspieler fallen lassen wird. Die Aufgabe des Schauspielers ist es, im letzten Moment zurückzuspringen, um so die Spannung im Film aufrechtzuerhalten. Wenn er dies nicht tut, wird er sterben.

oben rechts: Es handelt sich um den Schulgong. Alle Schüler*innen verlassen den Bildungsbunker.

Mitte: Petra hat im Unterricht eine Nachricht über ihr iPad gesendet. Dem Lehrer ist dies aufgefallen, woraufhin er ein iPad-Verbot verhängt.

unten links: Bei drei Hausaufgabenstrichen müssen die Schüler einen Kuchen mitbringen. Um die Zutaten zu kaufen, gehen sie nach dem dritten Strich einkaufen.

unten rechts: Schüler*innen wollten ihre Pause im Schulhaus verbringen. Allerdings wurden sie von Lehrkräften hinausgeschmissen. Somit wurden die Schüler*innen ihrem Schicksal überlassen.

Schüler vs. ChatGPT:

Beide Texte sind von ChatGPT ;-)

Lösung Lehrertische:

links: Frau Wenzel; rechts: Herr Cyran; unten: Frau Buchholz

H	R	R	B	E	G	C	B	U	H	C	S	I	N	A	P	S	I	V	X
G	B	M	L	V	C	H	E	M	I	E	J	U	E	W	W	E	U	P	O
G	G	V	O	Y	E	T	H	C	I	H	C	S	E	G	Y	D	J	G	B
F	O	E	O	L	X	S	G	F	C	H	M	S	M	Y	G	N	I	E	Q
X	K	N	U	N	R	N	J	H	B	U	A	P	W	R	Y	U	I	M	T
T	E	G	D	I	U	E	Z	U	U	V	T	M	I	D	B	T	E	E	H
E	R	L	L	Q	W	R	U	O	L	O	H	X	R	C	N	S	O	I	S
S	X	I	C	D	D	N	K	H	U	X	E	S	T	D	P	R	V	N	O
B	F	S	S	H	Y	K	D	E	N	V	M	P	S	R	H	E	K	S	O
W	R	C	R	Y	C	I	B	V	R	H	A	O	C	V	Y	R	F	C	Z
G	A	H	G	J	D	T	T	E	N	B	T	R	H	F	S	H	S	H	P
W	N	K	R	X	S	A	R	I	G	B	I	T	A	N	I	E	T	A	L
K	Z	B	E	W	N	M	Z	G	K	X	K	Y	F	H	K	L	O	F	G
F	Ö	W	L	L	C	R	B	O	F	W	Y	P	T	C	L	N	X	T	V
Z	S	M	I	Q	L	O	N	L	C	S	G	F	K	S	P	E	K	S	J
D	I	C	G	K	P	F	M	O	R	P	W	W	J	T	M	S	F	K	M
N	S	I	I	I	I	N	A	I	T	S	B	X	V	U	Z	S	L	U	M
S	C	K	O	H	S	I	R	B	K	U	N	S	T	E	N	A	G	N	R
W	H	B	N	T	V	I	S	L	R	G	Q	X	D	D	L	L	P	D	H
K	E	L	N	E	V	S	P	C	H	R	F	G	I	X	X	K	T	E	J



Impressum

Herausgeber:

Hölderlin -Gymnasium

Charlottenstraße 87

74348 Lauffen am Neckar

herbert-redaktion@gmx.de

„Chef vom Dienst“:

Herbert

Chefredaktion und Layout:

Jamila Gerhäuser Kl. 11

Tamara Blatt, Kl. 11

Rosa Geißel, Kl. 11

Redaktion:

Romy Schunk, Kl. 12

Laura Huber, Kl. 12

Maja Mauersberger, Kl. 12

Clara Scheible, Kl. 12

Philipp Vogel, Kl. 8

Sofia Garcia Alvarez, Kl. 8

Ha My Nguyen, Kl. 8

Mansour Masri, Kl. 8

Emmie Bolkart, Kl. 8

Leonie Huther, Kl. 8

Roberta Seyffer, Kl. 7

Letizia Trede, Kl. 7

Rahel Gundel, Kl. 7

Ella Hagmann, Kl. 6

Elin Röwer, Kl. 6

Aaleya Saricaoglu, Kl. 6

Jule Willms, Kl. 6

Freie Mitarbeit:

Herr Gerig

Ihm gilt auch unser besonderer Dank!

Bildquellen:

privat

Lia Rodio

siehe Bildunterschriften

Druck:

Druckerei Bothner

Heilbronner Straße 14-16

74348 Lauffen am Neckar

HERBERT



2025/2026