



# die EULE

Neues aus der Lehranstalt



- **Endlich wieder unterwegs – Kursfahrten und Israelaustausch**
- **Jugend forscht – unsere Talente**
- **Tabu, aber Thema – Essstörungen**
- **Unterwegs in Bhv – Tipps gegen Langeweile**
- **Dossier Schule ganz neu denken**

## INTRO

Man kann es echt nicht mehr hören und lesen – Corona – obwohl es ja ein dauerpräsenes Thema bleibt. Wir beschäftigen uns in der dritten Ausgabe lieber mit positiven Themen wie beispielsweise der Bandgründung von Ole und Kevin oder warum sich junge Leute engagieren. Mega ist auch, dass wieder Kursfahrten stattfinden konnten, und wer hier in Bhv. geblieben ist, kann ja mal in unsere Freizeit-Tipps schauen.

Dossier I bietet in diesem Heft einen Ausblick in die Zukunft: nämlich wie man unsere Schule und die Lernumgebung besser gestalten kann. Antworten darauf gibt es unter anderem in der ersten Umfrage. Das zweite Dossier widmet sich dem sehr ernsten Thema „Essstörungen“, denn auch hier an der CvO gibt es Betroffene und die Dunkelziffer ist allgemein ziemlich hoch.

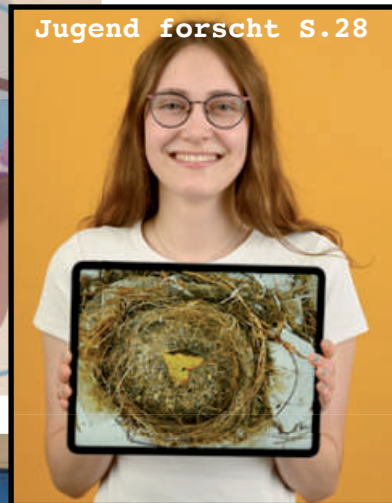
Wir beweisen außerdem, dass sowohl Kunst als auch Forschung mega interessant sind, und die zweite Umfrage zeigt übrigens (wie schon in der letzten Ausgabe), dass Eure Lehrer\*innen auch mal Abiturient\*innen waren und einige ganz andere Pläne hatten.

– viel Spaß beim Lesen wünscht

die Eule-Redaktion



# INHALTSVERZEICHNIS



## dies&das

Wissenswertes aus der CvO S.04

## Portrait

Zwei Schüler gründen eine Band S.06

## Kursfahrt

Zusamm' in Amsterdam S.08

## DOSSIER I

Schule neu denken S.10

## DOSSIER II

Essstörungen: Tabu, aber Thema S.14

## Tipps aus Bhv

Das kannst du machen S.16

## Umfrage

Steinzeitabi Teil II S.18

## Haltung

Die tun was – warum sich Engagement lohnt S.21

## Jugendaustausch

Israel: Beach statt Bomben S.22

## Kreativität

Block im Kopf? S.25

## LK Kunst

Kunst kommt nicht von Können S.26

## AG Jugend forscht

Unsere jungen Talente S.28

## das letzte Wort

hat der Förderkreis S.30

## IMPRESSUM

V.i.S.d.P: Ingo Beck, C.v.D: Maren-Britt Dahlke,  
redaktionelle Mitarbeit: Aimee Beck, Ida Beck, MBD, Bettina Engelage, Wiebke Peters, Danielle Rönner, Feyza Özkul, Kevin Siems, Ole Weist  
Fotos: logbuch-bremerhaven.de, M-B.Dahlke, Antje Lenz, Ole Weist, startpage.de  
Grafik(en): M.-B. Dahlke, G.Gaida  
Lektorat: Inga Zander  
Druck: FAT photo lab OHG, Lübeck, 1. Auflage, 1800 Exemplare





Die #metoo-Debatte brachte einen Stein ins Rollen, der längst eine Lawine hätte sein sollen: 50 Prozent der Bevölkerung sind immer wieder Übergriffen und Diskriminierung ausgesetzt: Von Catcalling über sexuelle Gewalt bis hin zu Femiziden. Aber auch der gender pay gap, die gläserne Decke oder der „old white men-Club“ tragen dazu bei.

99

Lehrer und Lehrerinnen unterrichten aktuell an der Oberstufe der CvO/am AWI; 62 weibliche Kolleginnen und 37 männliche. Davon sind wiederum 21 als Referendare in der Schule, und fünf LIAs (Lehrer\*innen in Ausbildung, sprich, Quereinsteiger\*innen) haben wir hier auch. Während viele, die zu den „Baby-Boomen“ zählen, in den kommenden Jahren in Rente gehen, haben wir viel junges Lehrpersonal. D.h. der „Mittelbau“ ist dünn besetzt. Etwa die Hälfte kommt direkt aus Bremerhaven, die anderen aus dem Umland und viele auch aus Bremen.



„Fürchte dich nicht vor den Dummen, die nichts wissen, sondern vor den Klugen, die nichts fühlen.“

Wilhelm Busch



**Applause, Applause...** für unsere Schulband „The Jellys“. Im Bremer Bandcontest setzte sich die siebenköpfige Band mit rockigen Akustiksounds gegen sämtliche andere Bremer und Bremerhavener Bands durch und nimmt nun 2023 am bundesweiten Entscheid in Würzburg teil. Dann sollen auch eigene Kompositionen vorgestellt werden – wir drücken die Daumen!!!

## Voll das Theater

# STADTTHEATER BREMERHAVEN PARTNERSCHULE

Jana Keck unterrichtet nicht nur Deutsch und Darstellendes Spiel, sondern ist auch außerdem auch noch die Theateragentin der CvO: Daher sind wir ab sofort die offizielle Partnerschule des Stadttheaters Bremerhaven. Das bedeutet konkret, dass zwischen dem Stadttheater Bremerhaven und der CvO Oberstufe ein Bündnis für kulturelle Bildung besteht. Das Theater bekommt einen Einblick in den Schulalltag und Jugendthemen und kann so sein Angebot „jugendgerechter“ machen. Und wir als Schule – ergänzend zu Vorstellungsbesuchen – profitieren zudem von Einführungen und Nachgesprächen mit Theaterpädagog\*innen, Probenbesuchen, szenischen Workshops, spannenden Hintergrundmaterialien zu den Stücken und Theaterführungen; und das alles kostenlos!

## Interrail – quer durch Europa



In Zeiten steigender Energiepreise wird ein altes Reisetool wiederentdeckt: das Interrail-Ticket. Für einen Festbetrag reisen junge Leute bis 27 Jahre für einen Monat quer durch Euro per Bahn. Es gibt inzwischen verschiedene Preiskategorien mit unterschiedlichen Angeboten und Routen.  
[www.interrail.eu/de](http://www.interrail.eu/de)

### Unsere beliebtesten

#### LKs:

1. Deutsch
2. Englisch
3. Wirtschaft

## Hier ist der Beweis – Engagement lohnt sich



**Serdar trifft Merkel...**  
Der Tag deutschen Einheit wurde in Berlin 2021 groß gefeiert. Dazu schickten die einzelnen Bundesländer je zwei Repräsentant\*innen aus der Bevölkerung. Bremen entschied sich für zwei Schüler\*innen, einer davon war Serdar Ugurlo von der CvO. Warum sich Engagement lohnt, lest ihr auf Seite 21.

# Zu zweit ist man weniger

**Erst spielten Ole und Kevin in der CvO-Schulband, dann aber gingen sie ihre eigene Wege und gründeten eine Band. Im Interview erzählen sie, wie es dazu gekommen ist...**

**Stellt euch doch mal bitte vor.** *Kevin:* Wir sind Shinigami Death – bestehend aus mir, Kevin dem Gitarristen, und Ole, dem Schlagzeuger. Gesang machen momentan wir beide.

**Warum Shinigami Death?** *Kevin:* Na ja, es klingt cool. Auf den Namen bin ich gekommen, als ich den Manga „Death Note“ gelesen habe, in dem "Shinigamis" (japanische Todesgötter) eine große Rolle spielen und mir ist der Name "Shinigami Death" in den Kopf gekommen.

**Und wie kam es zu Shinigami Death?** *Kevin:* Die Geschichte unserer Band lässt sich zurück bis zur E-Phase verfolgen, als es damals die ersten Bandtreffen für die damalige Schulband gab und ich und Ole bereits zusammengespielt haben mit noch sieben weiteren Personen. Diese Schulband hat sich allerdings Anfang der Q1 aufgelöst und dann war erst einmal Pause. In der Q2 haben wir beide angefangen, wieder regelmäßig zusammen Musik zu machen, ausgelöst durch eine Klausurersatz-Leistung in Musik, in welcher wir einen Song aus der

Romantik neu interpretieren sollten, fanden wir unseren gemeinsamen Punk/Grunge-Sound und haben immer mehr eigene Songs geschrieben. Zeitgleich formte sich auch die Schulband neu. Die namenlose Q2-Band bestand aus einem Schlagzeuger und drei Gitarristen, mich eingeschlossen. Allerdings war diese bloß eine Coverband und löste sich Ende der Q2 auch wieder auf. Somit blieben nur noch ich und Ole über.

**Was treibt euch voran als Band? Woraus zieht ihr euch eure Motivation?** *Kevin:* Ich habe schon länger Musik gemacht, allerdings immer alleine nur für mich, und mit Ole hatte ich endlich die Chance daraus mehr und etwas Ernsthaftes zu machen. Ich würde sagen andere Leute mit unserer Musik zu begeistern und irgendwann auf einer Bühne zu stehen, das ist das, was mich am meisten antreibt. *Ole:* Meine Motivation ist, dass es Spaß macht eigene Lieder zu erschaffen und ich meine Fähigkeiten als Drummer verbessern kann.

## Die Schulband der CvO

**Unser Schulleiter besitzt auch eine eigene Musikschule (Musikschule Beck) und legt Wert auf eine hauseigene Schulband – das liegt in der Natur der Sache. Der Stil? Na ja, das Repertoire umfasst so ziemlich alles – Selbstkomponiertes wie auch Coverstücke. Geleitet wird die Band übrigens von Musiklehrer Nils Wandrey. Interessierte können sich gerne bei der Schulleitung melden.**

# allein: Shiriqami Death



Kontakt über  
Instagram:  
"@Official.Shiri-  
gamiDeath" und  
in der Bio gibt  
es einen Link,  
welcher zu  
anderen  
Plattformen und  
Shirigami Death  
führt.



**Warum habt ihr so kurz vor dem Abi überhaupt eine Band gegründet?** Kevin: Nun ja, Schule ist nicht alles im Leben und man braucht auf jeden Fall etwas, um dieser stressigen Zeit zu entkommen und einfach mal an nichts zu denken, weg von Vektorrechnungen oder was weiß ich. Für mich hat das mit der Band immer gut geklappt. Ole: Warum sollte man keine Band vor der Abizeit gründen? Es ist die letzte Chance auch in der Schule proben zu können und es bringt ein wenig Ablenkung.

**Warum sollte man überhaupt Musik machen?** Kevin: Musik ist mein Leben; Ich höre unglaublich gerne und viel unterschiedliche Musik. Für mich ist es ein sehr guter, um mich auszudrücken, da es mir sonst sehr schwer fällt, Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Musik ist einfach eine großartige Sprache, die jeder Mensch versteht. Man kann dabei nur gewinnen und lernt sich selbst auch ein wenig besser kennen. Ole: Man sollte Musik machen, weil es einem Spaß macht, und natürlich kann man auch damit ein bisschen Geld verdienen.

*Kevin Siems/Ole Weist*



## Zusamm' in Amsterdam

Die Coronazeit hat uns alle ziemlich geprägt; keiner konnte verreisen oder etwas Vernünftiges unternehmen. Und plötzlich im Juni waren fünf Kurse der Q1 mit 81 Leuten, verteilt auf zwei Busse, auf dem Weg nach Amsterdam...

Mit 81 Leuten nach Corona auf einmal unterwegs zu sein, war schon irgendwie ungewohnt. Sechs Stunden Fahrt in einem Bus, in dem die Lüftung nicht richtig funktionierte und einige Sitze kaputt waren, – das war gleich zu Anfang schon eine Herausforderung.

Eigentlich wurde alles zwar vorab geplant (wenn auch mit super kurzer Vorlaufzeit), aber noch Plan lief dann nur wenig. Schuld waren nicht die vier Lehrerinnen, die uns begleitet hatten, sondern das Reiseunternehmen. Das Chaos fing mit dem besagten Reisebus schon an.

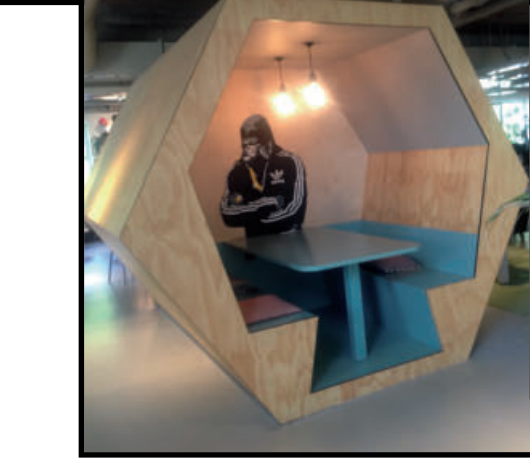
Wenigstens war das Hostel tatsächlich echt gut. Die Sechs- bis Achtbett-Zimmer waren wirklich groß und von den oberen Stockwerken hatte man einen fantastischen Ausblick. Das Zentrum lag zwar etwas weiter weg, aber zur Metro gingen wir nur fünf Minuten und das Hotel selbst bot auch einiges (Tischtennis, Billard, einen Netflix-Kinoraum und eine Bar, drinnen und draußen Ecken zum chillen). Auch das Frühstücksbuffet war echt gut – nur schafften es einige nicht immer pünktlich um acht Uhr! Das geplante Essen im Hardrock-Café fiel aus, weil sich der Preis plötzlich verdreifacht hatte, auch war

kein Termin mehr im Anne-Frank-Haus frei. Dafür organisierten unsere Deutschlehrerinnen aber ersatzweise eine Anne Frank-Walking-Tour an original Schauplätzen mit Lesung aus dem Tagebuch. Und wir trafen uns alle spontan an der Stadtbibliothek, die im siebten Stock eine Roof-Top-Bar mit grandiosem Blick über den Amsterdamer Hafen hat. Der Kunst LK und auch Leute aus anderen LKs besuchten außerdem die spektakuläre Architektur von „The Valley“. Weitere Programmpunkte wie die Grachtenfahrt (man konnte viel von der Stadt sehen und durch den Audioguide auch viel lernen) und verschiedene Museumsbesuche fanden planmäßig statt. Die meiste Zeit konnten wir aber in Kleingruppen selbst die Stadt erkunden. So etwas hatte während Corona einfach gefehlt. Und vorher kannten einige nicht mal die Namen der Teilnehmenden und jetzt sind alle etwas mehr zusammengewachsen, was echt schön ist.

Das allgemeine Fazit: chaotisch, aber insgesamt viel Spaß! Ich denke, dass diese Fahrt noch lange in unseren Köpfen bleibt. Und ich spreche für alle, wenn ich sage, dass diese Fahrt dringend nötig gewesen ist!

*Danielle Rönner*





Amsterdam ist immer eine Reise wert: ob in der Stadt und auf den Grachten, in den abgefahrenen Museen und Gebäuden oder auch auch im cool gestalteten Hostel.



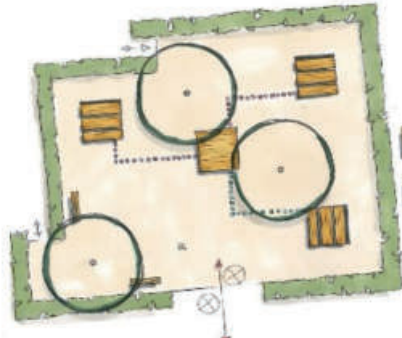
# Schule *neu denken*

Grauer Funktionsbau aus Beton oder historisches Gebäude mit Zinnen und Türmchen – das war gestern. Ein spektakulärer Neubau sprengt allerdings den finanziellen Rahmen. Was also tun?

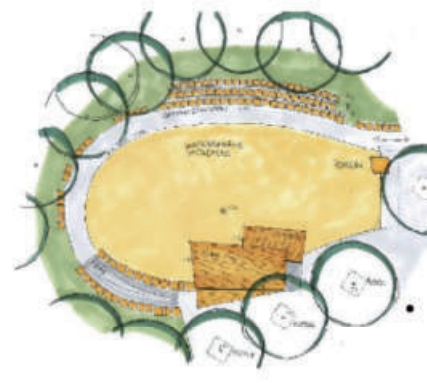
Unser Vorschlag: rausgehen!  
Es gibt die Idee vom Raum als „dritten Erzieher“ (was bedeutet, dass auch die Lernumgebung zum erfolgreichen Unterricht beiträgt) – warum also nicht einfach, den Schulhof als „grünes Klassenzimmer“ miteinbeziehen? Die Pläne und auch die Finanzierung zur Umgestaltung sind bereits genehmigt, jetzt geht es an die Umsetzung – damit unser Schulhof nicht nur schöner, sondern auch nutzbarer wird.

Aufgeteilt in verschiedene „Lernzonen“, sollen ein stufenartiges Amphie-Theater, ein runder Ting-Platz (Ursprung: Versammlungsplatz der Germanen), eine überdachte Pergola, die Schatten spendet, verschiedenen Chill out-Areas zum entspannten Lernen etc. entstehen. Da die Sommer klimabedingt immer heißer werden, schafft der begrünte Schulhof „Klassenzimmer“, in den das Lernen erträglich bleibt.

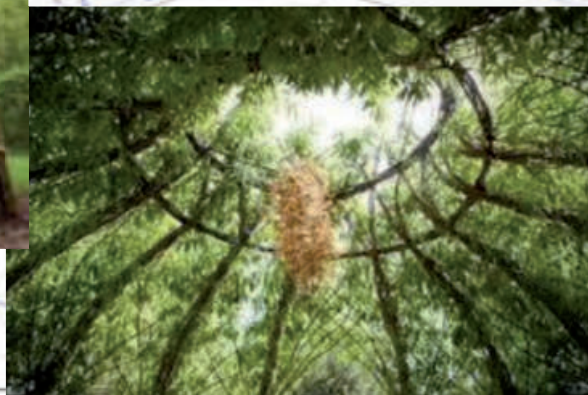
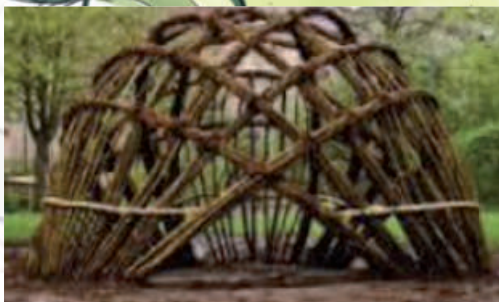
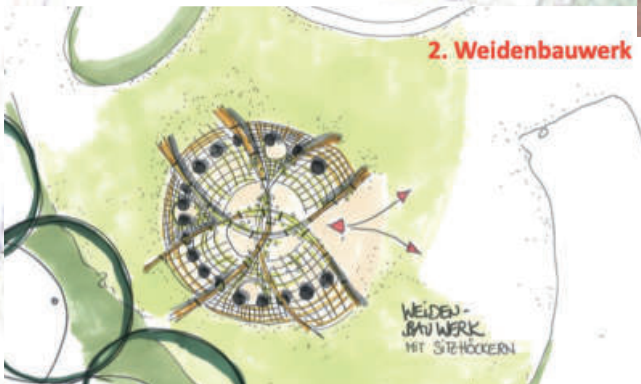
Damit wird ein finanzierbarer und umsetzbarer Beitrag geleistet, damit unsere Schule insgesamt mehr Spaß macht.



## 1. Amphitheater



## 2. Weidenbauwerk

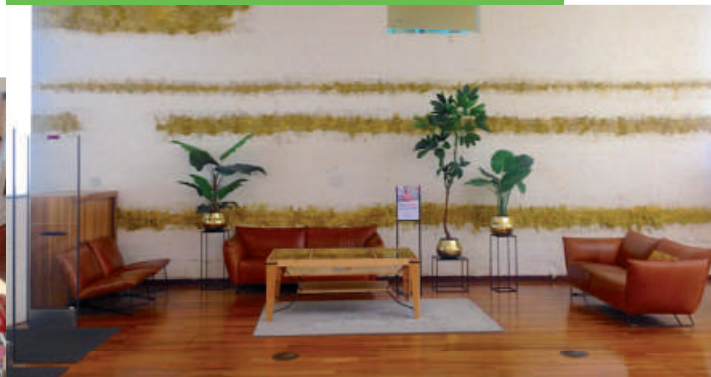




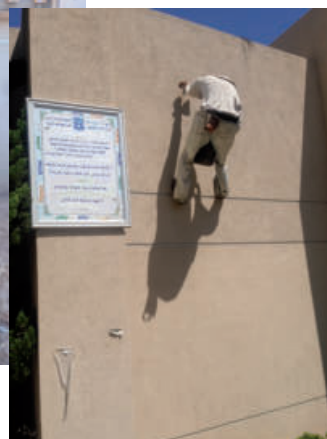
**DENKANSTOSS:** Die Jahre, als die Schule eine „Lehranstalt“ war, sind lange schon vorbei, aber so richtig weiterentwickelt hat sie sich auch nicht. Das geht los bei funktionalen Bauten über starre Lehrpläne bis hin zum gesamten System. Warum werden Kinder in Schulen gezwungen (Stichwort Schulpflicht)? Warum muss man gemessen und bewertet (im schlimmsten Fall abgewertet) werden? Warum wird man gezwungen, völlig uninteressante Dinge zu lernen, die man entweder nie kapiert oder hinterher sowieso wieder vergisst?



Vorbilder gibt es genug: die Ökoarche in Frankfurt (li.) ist innen und außen begrünt. Und die Spreewaldschule in Berlin (oben) war mal ein langweiliger Klotz.



Dass es auch anders geht, zeigt der Blick über den Tellerrand: in der Campus-Schule in einem südisraelischen Kibbuz (Bilder unten) ist das Lehrangebot so viel größer und auch praktischer: es gibt Nähstuben und Design-Ateliers, Gewächshäuser und Plantagen, eine Mechaniker-Werkstatt, Räume für Bandproben, Filmclubs etc. Dass eine coolere, gemütlichere Lernumgebung viel mehr motiviert, zeigt die Bibliothek aus Amsterdam (Bilder re.).



## DOSSIER

LE  
Entwürfe der Forschungsgruppe Lernstern  
für die Carl von Ossietzky Schule  
Bremerhaven

Voraussichtliche  
Umsetzung  
2023

Aqua School  
Bubacar Lowe

Portals  
Merle Sachweh

Sea Life  
Siri Kelch

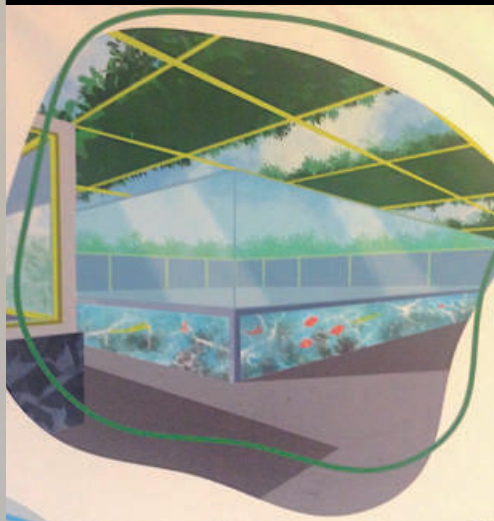
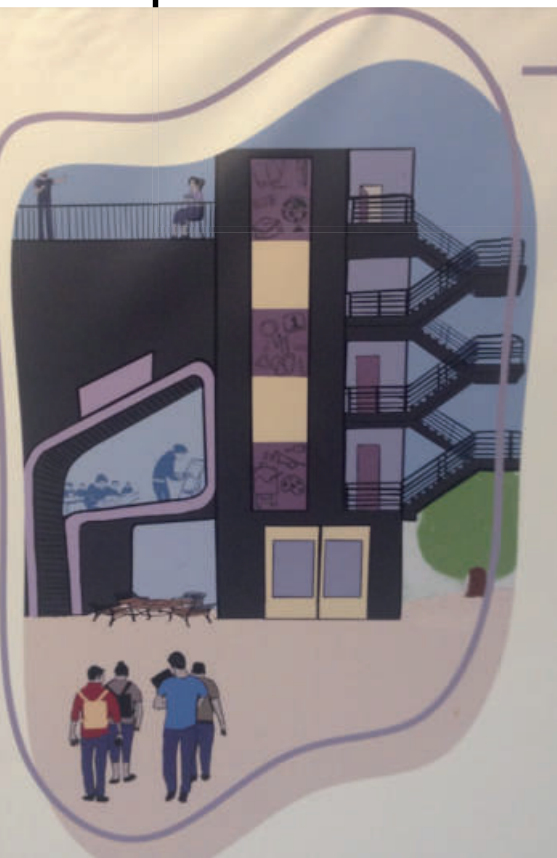
Roof Net  
Parmila Hamedi

Galaxy Elevator  
Senem Duran

Flying Rooms  
Natalie Ganczarski

# Projekt „Lernstern“

Angelehnt an das Bremerhavener Forschungsschiff Polarstern, wurde das mobile künstlerische Projekt „Lernstern“ erfunden und als Expedition in der Schule getragen. Das künstlerische Expeditionsteam aus E-Phase und Q1 schlug also sein Basislager in der CvO auf, um die nähere Umgebung zu erforschen. Die Schüler\*innen untersuchten als erstes die Schulräume auf ihre Tauglichkeit als Lernumgebung. Im zweiten Schritt wurden die vorgefundenen Raumkonstellationen ästhetisch und experimentell durch neue Ideen verändert: Die künstlerischen Bearbeitung am iPad sollten Potenziale und Möglichkeiten, der Räume deutlich machen, teamorientierte Arbeitsformen sollten eine aktive Mit- und Umgestaltung anregen. Und **das** ist dabei herausgekommen: eine Aquaschool mit Aquarium und Pools; fliegende Module, die zum jeweiligen Fach passen: spektakuläre Architektur aus Glas für mehr Licht und Fahrstühle in ferne Galaxien. Auch mit Begrünung, Chill-Zonen und Balkonen wurde gearbeitet.



# Da geht noch was

Wir wollten wissen, was sind eure Wünsche und Ideen um unsere Schule zu verbessern. Dafür haben wir Schüler aus der Q1 und E-Phase befragt und haben Verbesserungsvorschläge zur Ausstattung der CvO bekommen.

von Ida Beck



**Gillian-Scarlett Tapp, E-Phase**

„Ich wünsche mir den „Chill-Raum“ zurück.“



**Abdulghafour Bay, Q1**

„Die Schulklingel könnte wieder abgestellt werden und ein späterer Schulbeginn wäre gut. Vielleicht könnte die Oberstufe mehr von der Oberstufe abgegrenzt werden. Außerdem sollten die Fächer Kunst, Musik und Darstellendes Spiel zu den gesellschaftlichen Fächern zählen.“



**Joy-Maileen Rodmann, E-Phase**

„Sauberere Toiletten und ein Frühstücksangebot wären toll.“



**Tesco Cordes, E-Phase**

„Wir brauchen mehr Möglichkeiten zum Parken - vor allem für Motorräder.“

**Angelina Kuß, Q1**

„Ein späterer Schulbeginn und eine Vergünstigung für Bus- und Zugtickets wären sinnvoll. Längere Kurswechselfristen in der Q1 und die PK-Arbeiten vergleichbarer zu machen, wären Verbesserungen.“



Viele Schüler\*innen wünschen sich mehr Parkplätze oder auch Vergünstigungen für Bus- und Zugtickets. Dazu könnte die Schule auch später anfangen, zum Beispiel erst um neun Uhr. Auch sauberere Toiletten und ein neuer Anstrich für die Schule wurden als Optimierung genannt, um die Schule „einladender“ zu machen. Der größte Wunsch ist jedoch das Schulleben durch Räume und ein angenehmeres Klima zu verbessern.

So könnte Chilloutraum eingeführt werden, um sich in den Pausen auszuruhen. Ein Billard- und Tischkickerraum wäre cool, um sich in Freiblöcken zu beschäftigen. Zudem sollten auch die Wandfarben in den Klassenräumen einladender und fröhlicher sein. Ein ruhiger Raum für die Schüler, welche ihre Hausaufgaben erledigen möchten oder lernen wollen, wäre auch eine sinnvolle Anschaffung, ebenso mehr Sitzmöglichkeiten im Schulgebäude.

# Meine Geschichte

**Wie sich eine Essstörung entwickelt, wie sie sich anfühlt, was sie mit einem macht und warum man so hilflos ist: „Meine Essstörung ist wie ein schützender Käfig, welcher einem hilft und alle Probleme abschirmt.“**

Essstörung? Magersucht?! Vor ein paar Jahren hätte man mir erzählen können, dass ich einmal durch Anorexie in eine Klinik gehen würde und ich hätte dieser Person einen Vogel gezeigt. Vor dem Lockdown war ich oft feiern und war relativ zufrieden, ich hatte zwar immer hier und auch da mal ein paar Probleme mit meinem Körper, aber das ist komplett normal, da man sich gerade als Jugendliche\*r in einer „Neufindung“ befindet. Der genaue Grund, wie meine Magersucht entstanden ist, ist mir noch nicht ganz bewusst, aber es fing an mit emotionalem Unwohlsein und Versuchen, diese Emotionen mit Gewichtsabnahme zu regulieren, hinzu kam dann auch noch die Pandemie und viel Zeit alleine. In dieser Zeit fing ich an viel Sport zu machen, exzessiv. Meine Familie dachte es wäre nur eine Phase, war es leider doch nicht.

Ich joggte jeden Tag eine bestimmte Anzahl an Kilometern, obwohl ich das nie mochte und dabei weinen, weil ich Schmerzen hatte. Jedoch hielt mich dies nicht auf, da meine Gedanken immer dabei waren, dass ich sonst ungesund und uncool sei. Erst war es nur Joggen, dann kam dazu immer noch ein Workout und dann noch eins... dies ging so weit, dass es zu einem Zwang wurde, es ging nicht mehr ohne. Ich schwänzte online-Unterricht, um Sport zu machen. Leider kam dann dazu auf meine Ernährung zu achten, diese wurde dann immer weiter reguliert, weil ich sah, wie mein Gewicht runter ging. Ich wurde gelobt, wie dünn ich geworden bin und ja so sportlich, aber innerlich stand ich so unter Druck, wenn ich bestimmte Nahrungsglaubenssätze überschritt, bestrafte ich mich mit Nahrungsverminderung oder mehr Sport.

Nun circa zweieinhalb Jahre nach den richtigen Anfängen meiner Essstörung sitze ich hier am Laptop und hadere immer noch mit den gleichen Problemen und körperlichen Beschwerden, sowie Langzeitfolgen, wie Lebersversagen und Osteoporose, weshalb es möglich sein kann, dass ich mein Leben nicht wie gewollt vollziehen kann. Den ganzen Tag kreisen meine Gedanken um die gleichen Themen, Essen/Nicht-Essen und Sport sowie Bewegung. Inzwischen geht es mir

ein wenig besser. Im Jahr 2021 war ich für acht Wochen in einer Klinik, in der ich viel gelernt habe und unglaublich tolle und starke Menschen kennengelernt habe. Nach der Klinik ging es mir aber wieder ziemlich schlecht, im Winter hatte ich viele Probleme mit der Kälte und bin gefühlt halb erfroren, weil ich keine wärmende Schutzschicht an meinem Körper hatte. Im Unterricht saß ich mit Winterjacke und hatte mindestens drei unterschiedliche Hosen an, weil ich es sonst nicht ausgehalten hätte.

Seit dem Winter ging es bei mir mental wieder ein wenig aufwärts, Panikattacken wurden weniger und ich konnte mich endlich mal mit einem Kumpel treffen, denn auch mit Freunden konnte ich mich durch die Essstörung nicht mehr treffen: ich fühlte mich in meinem Körper und einfach als ich selber unglaublich schrecklich. Außerdem kam hinzu, dass ich meine Emotionen regulieren wollte... durch Selbstverletzung. Wenn ich Streit hatte oder mich in der Schule nicht passend oder leistungsbringend fühlte, artete es in Selbstverletzung oder Nahrungsverminderung aus. Im Frühjahr wurde es wieder ein wenig besser, aber immer nur in kleinen Schritten, ich bin auf jede Kleinigkeit, die ich schaffe, unglaublich stolz. Viele Menschen mit Essstörungen sterben an den Folgen.

Dennoch bin ich zuversichtlich. Ich gehe regelmäßig zu einer Therapeutin, bei der wir versuchen Lösungsansätze für meine Probleme zu finden. Ich gucke trotz des Kampfes, den ich jeden Tag habe, hoffnungsvoll in die Zukunft, denn man darf nie aus den Augen verlieren, was seine Ziele sind und dass es an sich nur wichtig ist, glücklich und zufrieden durch sein Leben zu gehen, denn am Ende bist es immer nur du selbst, mit dem du dein Leben lang klarkommen musst.

Allgemein möchte ich mich für die Hilfe in dieser Schule bedanken, denn es wurde mir sehr viel Unterstützung und Verständnis entgegengebracht, wofür ich sehr dankbar bin.

*anonym verfasst*

# Ein Tabu: **ESSSTÖRUNGEN**

**Die Betroffenen agieren so lange im Verborgenen bis es meistens nicht mehr zu übersehen ist, und auch dann wissen die meisten nicht, wie man mit solch einer Situation umgehen soll...**

Liebeskummer, Einsamkeit, Leistungsdruck, Schönheitswahn, aber auch nur ein blöder Spruch, der sich ins Hirn brennt und einen nicht mehr loslässt... die Gründe, warum ein Mensch eine Essstörung entwickelt, sind vielfältig und komplex. Im Fall von Magersucht gilt auch eine genetische Disposition (also vererbt) als Möglichkeit. Meist ist es aber ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren. Obwohl die Dunkelziffer wahrscheinlich höher ist, sagen offizielle Zahlen aus, dass von 1.000 Mädchen und Frauen im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa 28 an einer Binge-Eating-Störung, 19 an Bulimie und 14 an Magersucht erkranken. Jungen und Männer sind deutlich weniger betroffen: Von 1.000 erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa zehn an einer Binge-Eating-Störung, sechs an Bulimie und zwei an Magersucht. Allerdings nehmen die Störungen auch bei Jungen und Männern zu.

## **Viele sind betroffen**

Um eines klar zu stellen: Nicht nur Schüler\*innen und junge Menschen sind betroffen, Essstörungen ziehen sich durch alle Gesellschaftsschichten und Altersstufen. Es gibt auch Betroffene im Lehrerzimmer: „Als Teenager litt ich unter Magersucht und Bulimie, habe das aber mit einer Therapie in den Griff bekommen.“ Und trotzdem bliebe da etwas zurück, denn „wie bei allen Süchten, bleibt es ein Grundthema, man wird es sozusagen nie wieder los. Aber man kann lernen, damit umzugehen.“ Und die anderen auch, denn nicht nur Freunde und Familie (sie werden als „Ko-Abhängige“ bezeichnet) leiden mit, sondern auch

Mitschüler\*innen und Lehrer\*innen leiden mit.

## **Neues Phänomen: Orthorexie**

Relativ neu ist das Krankheitsbild *Orthorexie*, was bedeutet, dass die Betroffenen übertrieben auf gesunde Ernährung achten und exzessiv Sport betreiben. Vordergründig geht es hier um Gesundheit und Fitness, in Wirklichkeit aber ebenfalls um (Gewichts-)Kontrolle, und ein optimiertes Körperbild.

Auch „abnormes“ Essverhalten wie nie vor anderen essen, nur zu bestimmten Zeiten bestimmte Sachen essen oder auch reduziertes Essen in der Öffentlichkeit (um sich zu Hause dann vollzustoßen) gehen in diese Richtung.

Doch egal, worunter die Betroffenen leiden – eine Essstörung ist keine Krankheit, sondern Symptom für eine *seelische Dysbalance*. Es soll ein seelischer Mangel kompensiert werden: zu wenig Liebe, keine oder falsche Aufmerksamkeit, mangelnde Anerkennung und Wertschätzung, mangelnder Selbstwert oder auch das Gefühl, nie gut genug zu sein. Oftmals werden Essstörungen auch von psychischen Störungen wie Depressionen, Panik-Attacken, Selbstverletzung oder Zwangsstörungen begleitet.

*die Autor\*Innen sind der Redaktion bekannt*

- **Anorexia** (Magersucht): Nahrungsverweigerung
- **Bulimi** (Ess-Brech-Sucht): Ess-Attacken mit anschließendem Übergeben
- **Binge-Eating** (Fettsucht): unkontrolliertes Essen, kein Sättigungsgefühl
- **Orthorexie** (Sportsucht): Gewichtskontrolle durch exzessiven Sport und Fokus auf gesundem ‚erlaubten‘ Essen.

### **weitere Infos:**

- [www.bzga-essstoerungen.de/](http://www.bzga-essstoerungen.de/)
- [www.bundesfachverbandessstoerungen.de/](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/)
- [www.bapk.de/der-bapk.html](http://www.bapk.de/der-bapk.html)
- [www.kbv.de/html/2044.php](http://www.kbv.de/html/2044.php)



## Welche Freizeitaktivitäten uns Bremerhaven bietet

Es ist Wochenende, man trifft sich mit seinen Freunden, doch niemand hat eine Idee was man machen könnte. Hier findest du Orte in Bremerhaven und in der Nähe, wo du dir die Zeit vertreiben kannst...

Wenn du ein Auto hast, kannst du zum Beispiel nach Dedesdorf fahren. An dem **alten Fähranleger** gibt es mehrere Möglichkeiten, sich zu beschäftigen. Zum einen gibt es eine „**Fischbude**“, aber auch einen Imbiss. Dort kann man von April bis Oktober Burger und Pommes essen oder einfach nur etwas trinken und die Aussicht aufs Wasser genießen. Außerdem ist dort ein Strand, an dem man bei schönem Wetter spazieren oder picknicken kann. Schwimmen kann man, wenn das Wasser jedoch gerade nicht da ist, ganz in der Nähe am **Stoteler See**.

Wenn du kein Auto zur Verfügung hast oder nicht so weit fahren möchtest, kannst du auch in Bremerhaven etwas unternehmen. In der Kistnerstraße ist ein kleines Café mit einem **Zero-Waste Pop-Up Kioskcafé** an der frischen Luft. Dort finden regelmäßig verschiedene Veranstaltungen statt, wie zum Beispiel **Konzerte oder Workshops**. Auf der Internetseite <https://dasbeet.info> könnt ihr euch informieren, wann welche Veranstaltungen stattfinden.

Wenn keine Workshops oder Konzerte stattfinden, kann man dort leckeres Essen genießen und das Café einfach mit dem Bus erreichen. Eine Alternative für schlechteres Wetter ist das „**Café**

**De Fiets**“ in der Alten Bürger, mit einer gemütlichen Atmosphäre und auch vegetarischen und veganen Speisen. Eine weitere Möglichkeit ist die „**Milchbar**“, welche im Style der 50er Jahre eingerichtet ist. Dort gibt es Milchshakes, Donuts oder auch Burger.

Bei schönem Wetter kann man draußen das Wetter genießen und ein Picknick machen. Schöne Orte dafür sind zum Beispiel der **Deich beim Zoo am Meer**, die Bänke an der Geeste, der **Speckenbütteler Park** oder der **Bürgerpark**. An den Seen im Speckenbütteler Park oder Bürgerpark kann man nicht nur schön Picknicken, sondern auch für ein bisschen mehr „Action“ Boote ausleihen und auf dem See fahren. Es gibt auch Möglichkeiten in beiden Parks etwas zu essen oder zu trinken.

**Gemütlich:  
Café de  
Fiets**

Wenn ihr mal abends etwas unternehmen möchtet und das Wetter nicht mitspielt, könnt ihr auch mit Freunden zur **Beyond Bowling**, welche gerade neu renoviert wurde, und dort ein paar Punkte machen oder ganz in der Nähe beim Laser-Tag „**Laser Heroes**“ gegeneinander in Teams spielen. Neu im Fischereihafen ist zudem ein **Trampolin Park** und wenn ihr dann aktiv gewesen seid, könnt ihr euch nebenan im Lokal stärken.

Ida Beck





*Losrudern: im Speckenbütteler Park*



*Chill Out Zone Bhv: das Strandbad*

*echt  
vielsei-  
tig:  
das  
Beet*



*Im 50er-Style: die  
Milchbar*

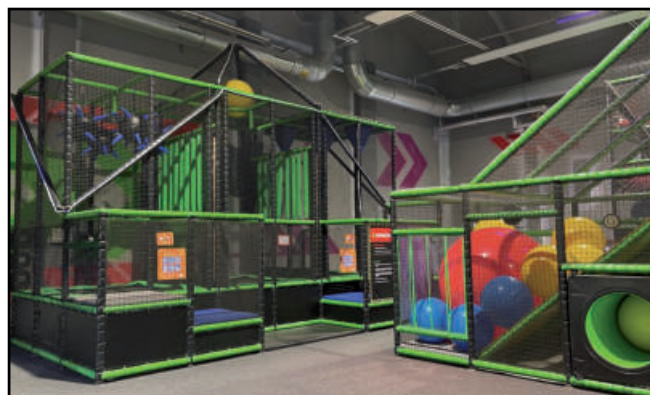


*Nicht nur Treff der Biker: die  
Fischbude in Dedesdorf*

*Gemüt-  
lich:  
Café  
de  
Fiets*



*Treffsicher  
im  
Lasertag*



*Jump! im Trampolinpark*

# Steinzeit-Abi Teil II

**UMFRAGE II:** In der letzten ‚Eule‘ der Hit, jetzt folgt die Fortsetzung. Wen erkennt ihr wieder und wovon haben Eure Lehrer\*innen früher selbst als Abiturienten geträumt?

1



Ich war während der Mittelstufe in einer sehr problematischen Klasse. Wir hatten die meisten Krisen-Konferenzen an der Schule. Also war ich froh, an der Oberstufe endlich mal andere Gesichter in der Schule zu sehen. Ich genoss die neuen Möglichkeiten und Freiheiten. Mir war aber auch klar, dass ich nun viel mehr als vorher Verantwortung für mein Lernen übernehmen musste. Ich fühlte mich schlagartig viel „erwachsener“! Einige der besten Freundschaften entstanden dort. Das Kurssystem fand ich klasse! Die Fächerwahl war auch noch nicht so eingeschränkt wie heute. Ich hatte Physik und Wirtschaft als LK. Seit der Mittelstufe wollte ich Lehrer werden. Ich hatte die Idee, dass ich es später einmal besser machen wollte als die meisten der Lehrkräfte, welche ich bis dahin kennengelernt hatte. Als ich anfangen wollte zu studieren, hieß es, dass man tunlichst die Finger vom Lehramtsstudium lassen sollte, man würde für die garantierte Arbeitslosigkeit studieren. Das wollte ich natürlich nicht. Also habe ich mit dem Studium der Produktionstechnik begonnen. Während des Studiums haben mir dann mehrere Professoren klargemacht, dass in wenigen Jahren viele Lehrkräfte pensioniert und somit überall Stellen frei würden (liebe Profs: Vielen Dank!). Dies hat mich ermutigt, den Studiengang zu wechseln und doch Lehrer zu werden.

2



Zu Abizeiten habe ich die „Freiheiten“ im Lande Bremen genossen: „frauen- und vor allem friedensbewegt“ durfte ich im Lande Bremen zu Demos, es wurden nur Fehlzeiten eingetragen, während meine ehemaligen Schulkameraden in Frankfurt in ihren Räumen eingeschlossen wurden, glatte Freiheitsberaubung! Auch Fußballtechnisch hat sich der Umzug in den hohen Norden gelohnt – weg von der Eintracht hin zu der erfolgreichsten Zeit der Werder-Fischköpfe. Während meines Studiums habe ich dann sogar ein paar Straßen weg vom Stadion gewohnt, in der Nähe der Brommykneipe, und bin ins Woodys tanzen gegangen. Mein Berufswunsch? Mit der Fächerkombi Geschichte und Geographie und „etwas mit Menschen machen wollen“ war schnell klar, dass ich Lehrerin werden wollte und habe dieses bis heute nicht bereut, dieses Jahr mal wieder bestätigt durch den besten Geo-Lk ;).

Ich habe das Abi-Leben genossen, nicht zuletzt weil mir die Schule sehr leicht fiel... Lehrerin wurde ich mit dieser Fächerkombi, da meine damaligen Lehrer nicht kompetent und zu egozentrisch waren, den zu Lernstoff adäquat zu vermitteln! Aus heutiger Sicht meine beste Wahl: Ich liebe meinen Beruf und die Arbeit mit den Schüler\*innen.

3



Während des Abis hatte ich noch gar keine Idee, was ich mal beruflich machen könnte. Aber ich hatte zwei Bereiche, die mich schon immer interessiert hatten. Zum einen der soziale Bereich, und deshalb hatte ich auch erstmal eine Freiwilliges Soziales Jahr in einem Altenheim gemacht – das war ziemlich hart! Der andere Bereich war dann was künstlich-kreatives, ich hatte ja auch Kunst als Lk. Hmm... schwierige Entscheidung also. Dann erstmal reisen; ab nach Indien. Dort war ich insgesamt sieben Monate. Das hatte mich ziemlich beeindruckt, weil ich einerseits sehr viel Leid und Elend und gleichzeitig sehr viel Farbenpracht und Kultur erlebt hatte. Und in Indien mussten die Dreadlocks dann ab, weil es zu heiß war. Dafür hatte ich dann aber meinen Berufswunsch als Lehrerin entdeckt. Mein Tipp zur Berufswahl lautet deshalb: begeben euch erstmal auf die Reise :)



Ich war als Schüler das, was wir gemeinhin einen Streber nennen. Immer ein Platon-Bändchen in der Hand, immer in der ersten Reihe sitzend, immer den Zeigefinger in die Luft bohrend oder auf der Bühne der Eitelkeit (z. B. als Dr. für das Narrenschneiden verantwortlich) unterwegs. Meine LK Lehrerin im Fach Deutsch ist an mir verzweifelt. „Eigentlich sollten Sie einen Beruf, vielleicht zwei notieren, lieber Andreas, aber doch nicht jedes Halbjahr zwei bis drei!!! Was sind Sie denn für ein Mensch???" - Rechtsanwalt, Politiker, Steuerberater, Pfarrer, Beamter im höheren Dienst der Finanzbehörde, Fahrlehrer, Weltverbesserer, Philosoph, Journalist, Schriftsteller, Schauspieler... Naja, Sie wissen, was ich geworden bin: Original-Prediger und Lehrer mit einem sehr hohen Rotstiftverbrauch!

Als ich mein Abi mit 18 auf'm Dorf in Niedersachsen gemacht habe, hatte ich nur ein Ziel: bloß weg! Bis nach Kiel bin ich gekommen; das war gut, denn es gab Meer und Wind und Möwen und für mich die Freiheit, die ich gesucht hatte. Eigentlich wollte ich eine Ausbildung zur Konditorin machen. Aber das ging nicht, weil ich nur für ein Studium in eine andere Stadt durfte.



Also habe ich Ökotrophologie studiert, um Ernährungsberaterin zu werden. Da ich dafür schnell überqualifiziert war, habe ich mich erst für Entwicklungshilfe und Gesundheitsökonomik interessiert, lange als Behindertenassistentin gearbeitet und dann als Agrarökonomin promoviert, um in die Marktforschung zu gehen. Mit Mitte 30 und 4 Kindern brauchte ich eine neue Herausforderung und unbedingt einen Job mit vielen jungen Menschen. Bei jedem erfolgreichen Bewerbungsgespräch konnte ich damit punkten liebend gern Rennrad zu fahren und Physik als Leistungskurs gehabt zu haben.



Mein Abitur habe ich hier an der Schule gemacht. Meine Leistungskurse waren „Party machen“ und „PC zocken“. Auch sportlich war ich gern unterwegs. Dank CvO durfte ich zudem meine damalige Freundin kennenlernen, mit der ich heute glücklich verheiratet bin. Meine unbekümmerte Zeit setzte sich im Prinzip mit dem Studium fort. Im Großen und

Ganzen waren das die schönsten Zeiten im Leben – arm, aber glücklich. Ursprünglich sollte es bei mir ein Studium im Ingenieurwesen oder Architektur sein, jedoch habe ich mich in letzter Sekunde – auch für mich überraschend – für das Lehramt entschieden. Meine Beweggründe waren hierfür eigentlich die schönen Zeiten, die man mit den Mitmenschen erleben durfte. Hierzu zählen sogar die Lehrer! „Bleibe ich doch lieber weiterhin in der Schule“, dachte ich mir eben! Die ganze Sache wird zusätzlich damit abgerundet, dass ich letztendlich auch an meiner alten Schule gelandet bin. Ich kann schon behaupten, dass ich die richtige Berufswahl getroffen habe. Auf Korrektur von Klausuren könnte ich jedoch gerne verzichten. :blush

Meine Abi-Zeit war familiär, denn unsere Schule wurde geschlossen und wir waren der letzte Jahrgang zusammen mit den Lehrer\*innen. Ich war damals viel in Cafés und mit Freunden in Theatern, habe viel gemalt und fotografiert. Eigentlich wollte ich an einer der Berliner (da komme ich her) Kunsthochschulen Bühnenbild studieren, entschloss mich dann aber spontan, doch Lehramt in Dresden zu studieren. Die Stadt hatte eine Menge zu bieten und ich hatte dort viele tolle Leute kennengelernt, auch machte das Kunststudium extrem viel Spaß. In Bremerhaven bin ich aus beruflich-familiären Gründen gelandet und inzwischen gefällt es uns hier auch ganz gut.



Was ich zu Abzeiten schon immer wusste, war, dass ich auf jeden Fall und so schnell wie möglich aus der Kleinstadt weg in eine Großstadt wollte. Und dann dort natürlich mittendrin. Meine Großstadtstationen waren daher auch Berlin, Hannover, Hamburg und Bremen. Ich hatte den hehren Anspruch, Luft- und Raumfahrttechnik zu studieren, um Astronaut zu werden. Aber ich bin am Boden geblieben und habe lange überlegt, was man mit Mathe, Sport und Informatik anfangen konnte... die einzige Lösung was Lehrer!



- |   |  |
|---|--|
| 1. <b>Christian Burkert</b> , Fächer: Mathe und Physik, Abitur 1987 in Bremerhaven    | 6. <b>Angela Hoffmann</b> , Physik, Abitur 2000 in OHZ/Niedersachsen               |
| 2. <b>Antje Lenz</b> , Geo und Geschichte, Abitur 1988 in Bremen                      | 7. <b>Sedat Akdoganlar</b> Sport und Geo, Abitur 2001 in Bremerhaven               |
| 3. <b>Doreen Ertel</b> , Geschichte und Deutsch, Abitur 1999 in Mühlahausen/Thüringen | 8. <b>Sven Schimmerpfennig</b> , Mathe, Informatik und Sport, Abitur 1985 in Stade |
| 4. <b>Andreas Kunkel</b> , Deutsch und Geschichte, Abitur 2003 in Potsdam             | 9. <b>Theresa Bennett-Vinzing</b> , Kunst und Englisch, Abitur 2006 in Berlin      |
| 5. <b>Bettina Engelage</b> , Kunst und Religion, Abitur 1993 in Espelkamp/NRW         |  |

# Die tun was...

**Von wegen und verwöhnte Gören oder faule Jugend. Es gibt viele junge Leute, die sich in ihrer Freizeit für wichtige Themen einsetzen und sich für verschiedene Dinge aktiv engagieren.**

Zunächst muss erst einmal geklärt werden, was „jugendliches“ Engagement in diesem Fall überhaupt bedeutet – es kann nämlich etwas sein wie politisches Engagement oder aber auch ehrenamtliche Hilfen, beispielsweise im Verein.

Ein bekanntes Beispiel sind natürlich die Fridays For Future-Demos. Es organisieren und beteiligen sich vorwiegend junge Menschen, um der Politik und der Gesellschaft zu zeigen, dass sie mit der aktuellen Klimapolitik unzufrieden sind und sie etwas verändern wollen. Aus der Aktion einer einzelnen Schülerin (Greta Thunberg) aus Schweden, die in Stockholm vor dem Parlament jeder Freitag demonstrierte, ist eine weltweite Bewegung geworden. Auch in Bremerhaven gab es freitags schon Demos, an denen viele Schüler\*innen teilnahmen.

Ich habe auch einen Freund – Matz Grastorff – befragt, der sich politisch bei den Bremerhavener Grünen engagiert. Ich habe ihn gefragt, warum er sich überhaupt engagiert und was sie dort machen. Matz erzählte, dass sie teilweise das Parteiprogramm der Grünen mitgestalten, über verschiedene politische Aspekte und Themen diskutieren und im Wahlkampf helfen. Zudem setzen sie sich dafür ein, dass Bremerhaven zu einer sozial gerechten und ökologischen Vorzeigestadt Deutschlands wird. Seine Motivation in der Grünen Jugend aktiv zu sein ist, dass er es für nötig hält, eine politische Haltung zu haben. Außerdem hätte man so die Möglichkeit, Politik aktiv zu mitzugestalten. Und es mache Matz auch Spaß, da man Leute mit ähnlichen



Matz Grastorff (18 Jahre alt) engagiert sich bei der Bremerhavener Grünen

austauschen kann. Sein politisches Engagement ist für ihn wie ein Hobby, auch wenn es manchmal anstrengend ist. Es gab die Bremerhavener Grüne Jugend lange nicht mehr, aber vor drei Jahren wurde sie neu gegründet und seitdem ist Matz als Mitglied auch dabei. Doch nicht nur Politik bietet ein Betätigungsfeld für Engagement. Eine Freundin von mir hilft beispielsweise ehrenamtlich bei der Planung einer Anime-Convention (Kitaumi Con) mit, damit sich Leute mit ähnlichen Interessen – in diesem Fall Anime – treffen und austauschen können. Und natürlich auch allgemein einfach für den Spaß.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten des Engagement – sei es in der Nachbarschaftshilfe, bei der Tafel oder auch in in der SV unserer Schule. Die Hauptsache ist, man tut etwas!

Ole Weist

# Israel-Austausch:

Den Jugendaustausch zwischen israelischen und Bremerhavener Schulen gibt es schon länger, musste coronabedingt aber ausfallen. Jetzt wird wieder geplant, und vorab haben drei Lehrkräfte aus der CvO zusammen mit weiteren Kolleg\*innen mal vor Ort die Lage gecheckt.

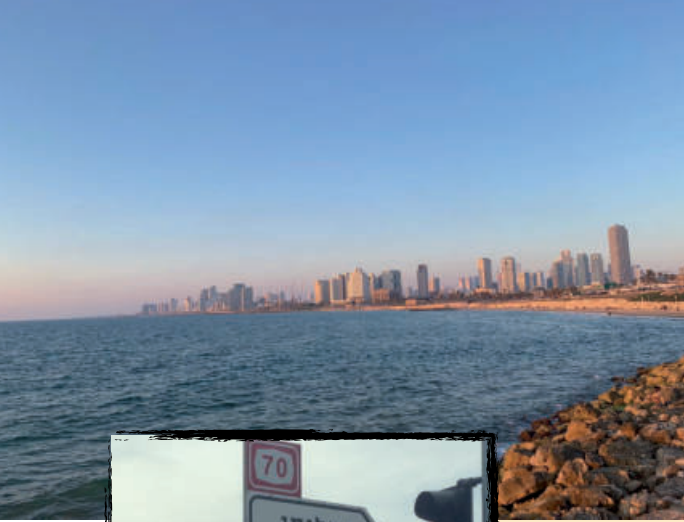
**Feyza Özkul (FÖ):** Ich bin Referendarin und gemeinsam mit meiner Mitreferendarin wurden wir gefragt, ob wir Lust hätten mit nach Israel zu fliegen, um an dem nächsten Austausch mitzuwirken. Auf jeden Fall wollte ich mit! Das war meine erste Reise und mit Sicherheit nicht die letzte Reise nach Israel, da ich viele positive Eindrücke sammeln konnte, es war unvergesslich.

**Maren-Britt Dahlke (MBD):** Das stimmt, und zwar jedes Mal! Ich war schon vier Mal in Israel, habe Freunde dort und da auch schon journalistisch gearbeitet. Ich kenne wenig Länder, die so faszinierend sind.

**Bettina Engelage (BE):** Ich habe auch schon viel von Israel gehört und trotzdem konnte ich mir das Leben dort nicht vorstellen. Auf der einen Seite ist das Land jung, modern, fortschrittlich auf der anderen Seite voll mit Orten, die mit religiösen Geschichten und Traditionen gefüllt sind. Gleichzeitig kenne ich das Land aus den Medien, dort herrschen die Meldungen von dem Konflikt zwischen Israel und Palästina vor. Und in meiner eigenen Schulzeit habe ich das sozialistisch geprägte Erziehungskonzept der Kibbuzim im Unterricht kennen gelernt, ein Überbleibsel aus der Gründerzeit Israels.

**MBD:** Ich fand's cool, dass wir mal einen Kibbuz besucht haben. Wir waren ja nur 900 Meter von der Grenze zu Gaza entfernt und überall waren diese Schutzbunker verteilt. Einerseits hat man die Anspannung gemerkt, andererseits aber auch, wie Menschen mit so einer Situation umgehen.

**EB:** Mir mal wieder bewusst, dass mein Leben in Deutschland bisher sehr friedlich und abgesichert ist. Während unserer Reise wurde in Deutschland, im Zuge



# Beach statt Bomben

Krieges in der Ukraine diskutiert, dass es für den Ernstfall keine Schutzbunker mehr gibt. In Israel gehört das Leben mit dem militärischen Konflikt zum täglichen Leben. Junge Soldat\*innen und Schutzeinrichtungen gehören zum Straßenbild.

**FÖ:** Für mich war es wichtig, dass ich einen Einblick in das Leben der Menschen bekomme. Dort leben sie mit verschiedenen Kulturen und Religionen zusammen und ich habe mich immer gefragt, wie das Leben dort verläuft. Außerdem habe ich immer ganz viel über Tel Aviv und das Leben dort gehört, in den Medien, vor allem auf Instagram gesehen, und die Stadt hat bei mir sehr schöne Eindrücke hinterlassen.

**MBD:** Tel Aviv ist einfach der Hammer, eine Megacity! Und in den letzten Jahren hat sie sich total weiterentwickelt, man kam sich regelrecht provinziell vor. Auch Jaffa, der uralte Stadtteil südlich von Tel Aviv ist wunderschön und gerade ziemlich „hip“. Was mir dort auffällt, wie gut das Zusammenleben der unterschiedlichen Kulturen und Religionen funktioniert.

**FÖ:** Ja! Als wir dort an einem ruhigen Abend spazieren gingen, hörte ich den Muezzin und war total überrascht, weil ich immer den Eindruck durch die Medien hatte, dass dies dort nicht erwünscht ist. Gleichzeitig hörte man dann Sekunden später, die Kirchenglocken läuten und für mich war das ein sehr faszinierender Moment.

**BE:** Auf jeden Fall! Die Komplexität und das Nebeneinander all dieser Aspekte haben mich beeindruckt und zum Nachdenken gebracht. Ich werde mich noch tiefer mit Palästina und der Gründung des Staates Israel auseinandersetzen.

**MBD.** Deshalb finde ich diesen Austausch auch so wichtig. Nur so lernt man ein Land und seine Leute





wirklich kennen und baut eigene Vorurteile ab.

**FÖ:** Ich kann allen nur ans Herz legen an der Reise teilzunehmen, da sie auf unterschiedliche und neue Sachen stoßen werden. Der Austausch kann nur positiv bereichern, da das Land viel zu bieten hat. Man begegnet den unterschiedlichen Kulturen direkt auf den Straßen. Die Schulen dort muss man gesehen haben und auch die Schüler\*innen in Israel sollte man kennenlernen, da sie sehr freundlich und offen sind.

**BE:** Und was man nicht vergessen darf: verbunden sein. Der Völkermord bei dem über sechs Millionen jüdische Menschen von den Nationalsozialisten in Konzentrationslagern ermordet wurden. Die Exponate und die Aussagen der Zeitzeugen, die in der Gedenkstätte Yad Vaschem zusammengetragen worden sind, zeigen das unvorstellbare und grauenvolle Ausmaß des Holocaust und sind ein Mahnmal für diese schreckliche Seite der Deutschen Geschichte. Antisemitismus ist ein Problem, das immer wieder thematisiert werden sollte, denn sind wir alle immer und überall dafür anfällig.

**MBD:** Ja, das ist unglaublich wichtig! Und deshalb auch der Austausch und der Kontakt zu unseren zukünftigen Partnerschulen. Wir haben uns ja diverse Schulen im ganzen Land angeschaut – da können wir hier echt eine Menge lernen.

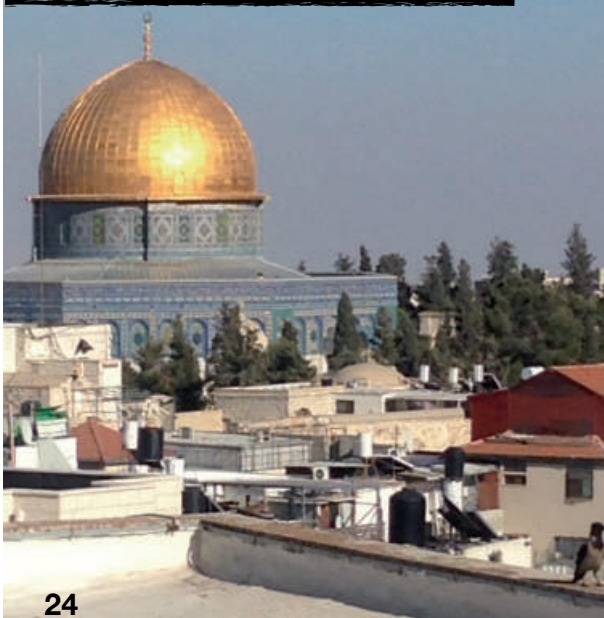
**FÖ:** Stimmt, diese riesige Campusschule im Süden mit unterschiedlich kleinen „Gebäuden“. Der Kunstbereich war der Wahnsinn: Du betrittst das Gebäude und stehst mitten im „Flur“ und dann hast du überall verschieden Räume und die Räume teilen sich auf in, Design, Malerei, Fotografie, Werken und Film. Die Schule bietet eine Vielfalt an künstlerischen Tätigkeiten und die SchülerInnen haben dort an unterschiedlichen Projekten und Werken gearbeitet.

**BE:** Für mich als Religionslehrerin ist Israel und speziell Jerusalem natürlich spannend, weil die Stadt für jede der drei abrahamitischen Religionen (Judentum, Christentum und Islam) eine wichtige Rolle spielt und es war spannend durch so geschichtsträchtige alte Straßen zu gehen. Natürlich ist die Stadt immer wieder auch wegen der Konflikte zwischen den drei Religionen bekannt.

**FÖ:** Wir müssen alle aus unsere Komfortzone raus und über den Tellerrand schauen und die unterschiedlichen Kulturen kennenlernen. Das vielfältige Essen muss jeder einmal probiert haben. Ich habe den besten Humus und vor allem das beste Eis, ich sage nur GOLDA, in Israel gegessen.

**MBD:** In Israel liegt alles so dicht bei einander: Freud und Leid, Tradition und Moderne, Berge im Norden und Wüste im Süden, der uralte Shouk (Markt) in Jerusalem, die Bauhaus-Architektur in Tel Aviv mit dem Meer vor der Haustür... einfach irre!

MBD/BE/FÖ







# Kreativität geht so

**Vor einem ein leeres, weißes Blatt... keine Idee und Block im Kopf; jetzt ist Kreativität gefragt. Doch wo soll die denn jetzt noch herkommen?!**

Eines vorweg: Kreativität ist keine konstante Eigenschaft, sondern hat Hochs und Tiefs. Und – zur Beruhigung der Nerven – Kreativität kann man in dem Sinn nicht lernen, aber trainieren. Zum Beispiel, indem man sich man mit einer Sache dauerhaft und vertiefend beschäftigt. Dazu gibt es

„Sich an anderen orientieren und Pinterest als Inspirationsquelle.“  
(Joyce)

einmal die Technik des „divergenten-konvergenten Ideen entwickeln“: erst entfernt man sich von seiner Aufgabe oder verallgemeinert sie, kommt dadurch zu neuen Erkenntnissen und erst danach wird man konkret, fokussiert sich sozusagen. Bei dieser Technik werden also verschiedene Themenfelder miteinander verknüpft. Beispiel: wie erkläre ich anschaulich die Photosynthese? Ungewöhnliche Antwort:

„Wichtig ist, sich nicht unter Druck zu setzen, sondern sich Zeit nehmen.“ (Mohammad)

indem ich sie rappe, quasi Sound, Rhythmus und Info miteinander verknüpfe (was zugegeben, ein bisschen Mut erfordert). Was wiederum einen hohen Erinnerungswert hat.

Abgesehen von Mut braucht es auch ein gewisses Maß an Offenheit und Neugier und die Fähigkeit non-konform, sprich, „um die Ecke“, zu denken. Ebenfalls hilfreich: Willenskraft (die „intrinsische Motivation“) und Ausdauer wie auch

die Fähigkeit, Unsicherheiten zu ertragen und Risiken

einzugehen. Ein Mindestmaß an Intelligenz und Wissen braucht es auch. Und wer über handwerklich-technische Fähigkeiten verfügt, hat schon mal eine gute Grundlage.

Natürlich sind nicht alle Menschen gleich kreativ, aber jeder Mensch besitzt kreatives Potenzial, was meistens aber nicht entwickelt und gefördert wird oder

„Wie eine Kettenreaktion: es fängt klein an und entwickelt sich dann immer weiter.“ (Abdullah)

schlimmstenfalls unentdeckt bleibt.

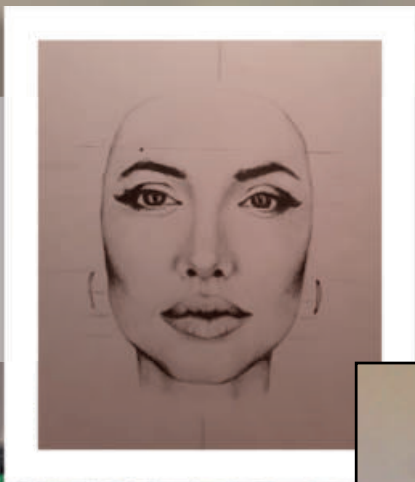
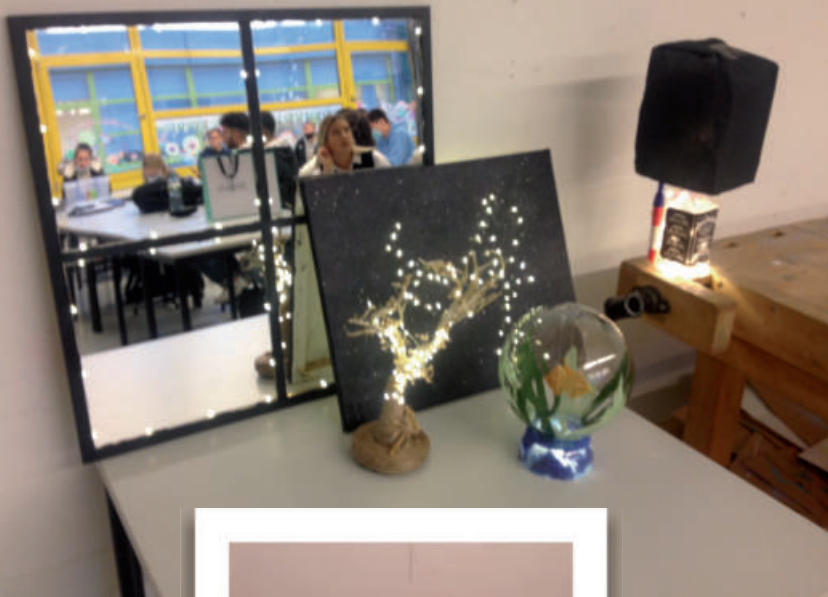
Es gibt verschiedene Arten von Kreativität: Die sogenannte „große“ Kreativität bezieht sich auf weltbewegende Erfindungen oder Kunstwerke, die weite Teile der Menschheit betreffen. „Kleine“ Kreativität zeigt sich im Alltag, wenn der Reißverschluss klemmt und mit einer Büroklammer das Problem gelöst wird. Zum anderen nach inhaltlichen Bereichen: Kreativität in der Wissenschaft

„Kreativität hat auch immer mit dem persönlichen Geschmack zu – man kann sich sozusagen selbst inspirieren.“ (Lana)

sieht anders aus als die in der Kunst.

(Quelle: [jetzt.de](http://jetzt.de))

\* wir haben ein paar Schüler\*innen aus dem Kunst LR (Q2) von Frau Dahlke befragt.



# Kunst kommt von „Können“? – von wegen!

Eigentlich hätte man ja total Lust, Kunst als Leistungskurs zu nehmen, aber man traut sich nicht, man kann ja nicht so gut zeichnen oder malen. Das macht nichts. Kunst ist ein sehr vielseitiges Fach und bietet die verschiedensten Möglichkeiten.

Im Kunst Leistungskurs gibt es viele verschiedene Möglichkeiten seiner Kreativität und seiner „gestaltungsgierigen“ Ader freien Lauf zu lassen: Von der Theorie bis zur vielseitig ausgelebten Praxis, von Malerei mit Pinsel oder Bleistift bis zu Grafikdesign auf dem iPad oder Fotografie, Modellbau und Installation – **hier ist fast alles möglich.**

Im Verlauf der Jahre mit dem Kunst-Leistungskurs erhält man verschiedenste Einblicke in Epochen, Malweisen und Künstler, an die man vorher nie gedacht hätte.

Doch wer sich vor der Theorie gruselt, dem kann man die Sorge nehmen, denn diese stellt sich kompakt und übersichtlich dar. Natürlich ist es wichtig zu wissen, wann welche Epoche gewesen ist oder was es für unterschiedliche Kunststile oder Ausdrucksarten gibt, aber dieses wird stets interessant überliefert und bringt auch Spaß mit sich.

Im Kunstunterricht werden außerdem verschiedenste Praxisaufgaben bearbeitet, **wo jeder – auch wenn man sich nicht so begabt fühlt – eine Chance bekommt, zu zeigen was er/sie kann.** Hierbei kann es zum Beispiel mal sein, dass durch Experimentierfreude der Lehrer\*in, der Kurs mit Tüchern auf den Köpfen versucht, die Konturen des Gesichtes nachzumalen, was sich sehr lustig aber dennoch erfolgreich ist.

Ausflüge und auch Projekte sind im Leistungskurs ab und zu mal ein Thema, wie im Jahr 2021, wo das Projekt Lernstern in

wie zum Beispiel im Jahr 2021, als das Projekt Lernstern (siehe Seite 12 in Angriff genommen wurde. Bei diesem Projekt entwickelte der damalige Leistungskurs (und auch ein Kurs aus der E-Phase) **auf Grundlagen vorher beschlossener Überlegungen neue Designs für die Schule, jedoch in utopischer Gestaltung.** Die Schüler\*innen entwickelten einzelne Bereiche mit ihren Wünschen und

fantasievollen Ideen. Dieses Projekt war etwas ganz besonderes: die Tage gestalteten sich voller Freude und Spaß, die Schüler\*innen meditierten auf

Man muss kein neuer Picasso sein, sondern vielmehr Spaß am Experimentieren haben und neugierig sein. Es gibt kaum ein anderes Fach, in dem man sich derart exponieren kann.

pinkfarbenen Yogamatten, um innovative Gedanken fließen lassen zu können. Das Endergebnis konnte sich definitiv sehen lassen: Die Lerninseln wurden auf große Banner gedruckt, welche von der SWB gesponsort wurden, und dann in der Schule im unteren Forum ausgestellt wurden. Auch wurde in der Lokalpresse über uns berichtet, **was uns natürlich Stolz machte.**

Einige der Schüler\*innen, welche sich für den Kunstleistungskurs entschieden hatten, werden in Zukunft weiterhin mit Kunst in Kontakt stehen wollen und einen entsprechenden Beruf wählen, zum Beispiel als Grafikdesigner\*in, Architekt\*in, Modedesigner\*in oder sogar als Kunstlehrer\*in, aber auch wenn man später etwas ganz anderes macht, wird der Kunst LK immer gut in Erinnerung bleiben, denn selten gibt es eine Zeit, in der man sich so ausprobieren kann.

Aimee Beck

## Leonie forsch(t)e...

*... und gewann bei „Jugend forscht“ einen Sonderpreis für ihre Arbeit über verbautes Plastik in Nestern heimischer Vögel – und dass das für die Tierwelt fatale Folgen hat! Für das Bundesfinale in Lübeck hatten sich insgesamt 168 junge Forscherinnen und Forscher mit 108 innovativen Projekten im Bereich Naturwissenschaften und Technik qualifiziert – Leonie war mit dabei :)*



Stolze Gewinnerin: Leonie Prigge

### Wie war es bei Jugend forscht teilzunehmen und zu gewinnen?

Es ist sehr aufregend bei Jugend forscht teilzunehmen. Man lernt viele neue Dinge kennen und es bringt Schwung in den Alltag. Man sammelt viele neue Erfahrungen für's Leben. Zudem lernt man viele neue Leute mit ähnlichen Interessen kennen. Gleichzeitig hilft es auch bei den Pk-Arbeiten, da es sich um eine ähnliche Vorgehensweise handelt.

### Hattest du mit deinem Gewinn gerechnet und wie hast du reagiert?

Zu keiner Zeit habe ich mit einem Gewinn oder Preis gerechnet. Ich war umso mehr erstaunt, dass ich etwas gewonnen habe. Die Arbeit hat sich somit ausgezahlt.

### Was hatte dich bei deinem Projekt besonders interessiert und wofür hast du den Preis bekommen?

Mich hat an meinem Projekt am meisten interessiert, dass es sich um ein echt

aktuelles Thema handelt, welches aber im deutschsprachigen Raum noch nicht ausführlich behandelt wurde. Gleichzeitig zeigt es wieder einmal auf, wie verbreitet Plastik mittlerweile auch schon in der Tierwelt ist. Den Preis habe ich für mein Engagement erhalten. Zusätzlich fand die Jury das Thema auch sehr spannend und ich habe sie mit der Anzahl der gesammelten Nester überzeugt. Das Projekt ist innovativ und die Vorgänge überzeugten ebenfalls die Jury.

### Warum machst du bei der AG mit – man hat in der GyO ja eigentlich genug zu tun?

Zur AG bin ich zufällig gestoßen, denn ich habe meine Projektarbeit in Biologie gemacht. Die AG hat sich dementsprechend angeboten. Gleichzeitig ist jeder dort sehr nett, und man erhält viele Tipps und Ideen für seine Projekte. Seine Ideen dort frei zu präsentieren ist dort ebenfalls sehr gut möglich. Die AG lohnt sich für jeden der sich für Naturwissenschaften oder Technik interessiert.

MBD

## „Wie Kaffeeklatsch ohne Kaffee, aber mit Schoki“

*Hier an der CvO hat sich „Jugend forscht“ seit 2019 etabliert. Jeden Freitag um 14 Uhr treffen sich Interessierte in Raum 135 und tüfteln...*

**Frau Pertliczek, bei all dem Schulstress; warum sollte man es sich „antun“ bei der AG Jugend (JuFo) forscht mitzumachen?** Das müsste man die Schüler und Schülerinnen (SuS) selbst fragen. Es gibt etliche SuS, die tatsächlich zu Hause noch basteln und an Projekten arbeiten. Sie kommen dann mit Fotos, Filmen oder Teilen ihrer Prototypen und schildern ihre Schwierigkeiten. Manche interessieren sich einfach für bestimmte Fragen und diskutieren sie mit uns.

**Was genau passiert dort konkret? Wie läuft so ein Treffen ab?** Zu uns kommen SuS, die mit ihren Ideen nicht weiterkommen oder Unterstützung beim Tüfteln/Basteln brauchen. Das ist eher ein Gesprächszirkel und ein Erfahrungsaustausch als eine „klassische“ AG: Die SuS erzählen, was sie vorhaben oder brauchen und wir schauen, ob wir direkt helfen können oder machen Vorschläge, wie man vorankommen könnte. Wie gesagt, nicht alle Jufo-Projekte kommen aus der AG, einige entstehen im Profilkurs



Katja Pertliczek betreut zusammen mit Wolfram Bajus (li.) und Hans-Ludwig Schünemann die „Jufo“-AG.

oder in anderen Projekten, oder wir bekommen Tipps von Kollegen, wen wir mal ansprechen könnten.

**Warum sind Sie so engagiert dabei? Auch Lehrer\*innen haben ja auch Stress...**

Wir sind drei Kolleg\*innen: Herr Bajus, Herr Schünemann und ich. Aufgrund unserer unterschiedlichen Vorlieben und Fächer, können wir ein breites Spektrum an Unterstützung auf den Gebieten Technik, Robotik und Naturwissenschaften anbieten. Die AG leiten wir also als Team. Mich begeistert der Austausch auf Augenhöhe zwischen SuS untereinander und mit den Kollegen in der AG. Ich/wir lernen viel voneinander. Außerdem lerne ich SuS mit besonderen Interessen und Fähigkeiten kennen, die im Schulunterricht nicht relevant sind. Und die SuS sind gut in dem, was sie da machen. Zur Illustration: Die SuS, die ich anspreche, glauben nicht, dass sie beim Wettbewerb erfolgreich sein werden. Ich muss sie (fast) immer dazu überreden! Und dann erringen sie Platzierungen z.T. bis auf Bundesebene!!! Wir haben echt kluge Köpfe, die ich sichtbar machen will.

MBD

Die Initiative Jugend forscht gibt es in Deutschland bereits seit 1965. Sie wurde gegründet, um Schüler\*innen, die sich naturwissenschaftlich begeistern, eine öffentliche Plattform zu bieten und natürlich um junge Talente zu fördern.

hat dieses Mal Wiebke Peters vom Förderverein der CvO

## **Immer offen für neue Ideen**



**Was würden wir nur ohne sie machen? Das Team des Förderkreises mit der Vorsitzenden Wiebke Peters (5. v.re.) und Schulleiter Ingo Beck (daneben).**

Seit letztem Jahr bin ich die Vorsitzende des Förderkreises der CvO GyO. Ich habe im Jahr 1994 Abitur an unserer Schule gemacht. Als ich 2016 wieder in die Schule kam, weil mein großer Sohn sich entschieden hatte, dort auch Abitur zu machen, hatte ich sofort das Gefühl, „nach Hause“ zu kommen. Ich sitze auch jetzt bei Veranstaltungen gerne noch im Forum an der Stelle, an der ich vor so vielen Jahren immer mit meinen Freunden gesessen habe. Ich freue mich sehr, nun als Vorsitzende des Förderkreises ein wenig zum Gelingen der Schulgemeinschaft beitragen zu können. Dort, wo der normale Schuletat seine Grenzen hat, versuchen wir vom Förderkreis im Rahmen unserer Möglichkeiten einzuspringen. So unterstützen wir z. B. bei Bedarf Schüleraustausche (ohne die finanzielle Unterstützung des Fördervereins wären für viele die Kursfahrten in diesem Jahr nicht möglich gewesen; Anm. d. Redaktion), beantragen Fördergelder zur Verbesserung der Lernumgebung und engagieren uns

jährlich bei der Übergabe der Abiturzeugnisse. In diesem Jahr ist es uns eine besondere Freude gewesen, den Abiturienten die College-Hüte zu schenken, damit sie eine bleibende Erinnerung an ihre Zeit bei uns haben. All jene Schüler:innen, die sich besonders verdient gemacht haben, sei es als Sanitäter oder in einer der vielen Arbeitsgemeinschaften oder eine besonders gute Abiturnote erreicht haben, werden vom Förderkreis seit Jahren mit einem Büchergeschenk anerkennend bedacht. Solltet ihr Schüler:\*innen eine Idee haben, wie wir euch noch unterstützen können, könnt ihr euch gerne an mich wenden. Ihr erreicht mich am besten über das Sekretariat der Schule. Ich melde mich dann.

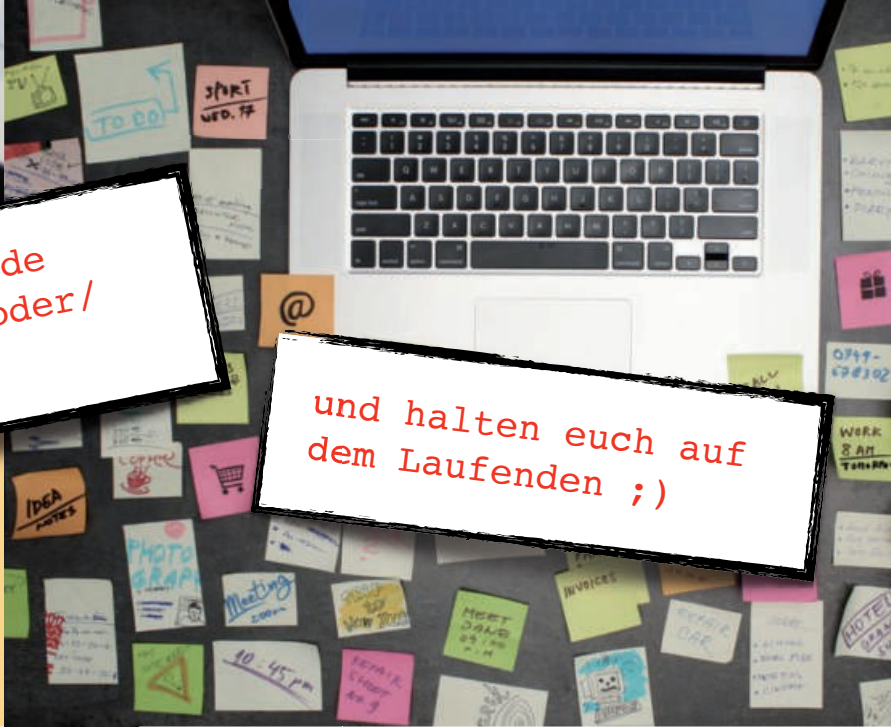
Der Förderverein der CvO besteht schon seit 1992 und hat wechselnd viele Mitglieder, die nicht nur aus engagierten Eltern bestehen. Mitmachen kann eigentlich jede(r).



Mitmachen lohnt sich!!!

Wer hat Lust, sich  
journalistisch auszutoben?

Die „Eule“ braucht  
Verstärkung im  
Redaktionsteam



Wir sind offen für jede  
konstruktive Kritik oder/  
und Anregung – thanx

und halten euch auf  
dem Laufenden ;) )

ANZEIGE

**.Ihr Partner für professionelle  
Kindergarten- und Schulfotografie**

**.Fotografie**

.Portraits  
.Gruppenbilder  
.Schülersausweise  
u.v.m.

**.Printprodukte**

.Jahrbücher  
.Flyer  
.Jahresplaner  
.Zeugnismappen  
u.v.m.

**FAT** photolab OHG

Ringstraße 4 · 23923 Selmsdorf / Lübeck  
038823/257-0 · mail@fat-photolab.de



# die EULE

die Schülerzeitung der:  
Carl von Ossietzky Oberstufe  
Schiffdorfer Chaussee 97

27574 Bremerhaven  
0471 / 391 391 -30

[www.cvo-gyo.de](http://www.cvo-gyo.de)

**Ausgabe 3/2022**