

WIR SIND DIE NEUEN



Herderzeitung



Inhaltsverzeichnis

POLITIK UND
WIRTSCHAFT

04 **Die Queen ist gestorben.** ▷ Wie geht's weiter ihm Britisches Königshaus?

06 **Abtreibungsverbot in den USA.** ▷ Wie das Recht der Frauen eingeschränkt wird.

GESELL-
SCHAFT

08 **Prügelstrafe in Amerika.** ▷ Das Perfekte Erziehungsmittel?

10 **Toxic Masculinity** ▷ Das Sinnbild des perfekten Mannes

12 **Die Frage nach dem Sinn des Lebens.** ▷ Psychologie im KZ.

14 **Minimalismus.** ▷ Mehr als ein Lifestyle

16 **Antriebslosigkeit.** ▷ Fühlst du dich unmotiviert? „Du bist einfach nur Faul!“ Schwachsinn!

18 **Mangas VS Comics.** ▷ Der Anfang einer neuen Ära der Jugendliteratur und Filmkultur?

20 **Wir Kinder vom Bahnhof Zoo.** ▷ Buchrenzsion

22 **Captured.** ▷ Eine Kurzgeschichte zum gruseln (Verstörend)

24 **Genderspezifische Medizinische Behandlung.** ▷ Ist sie nötig oder politisch inkorrekt Schwachsinn?

26 **Die Bedeutung und Gefahren von Social Media.** ▷ Ein tieferer Einblick in den Einfluss und die Gefahren von Social Media.

SPORT
UND
KULTUR

WISSENSCHAFT
UND
TECHNIK



herderzeitung.de

Aktuelle Informationen und alle Artikel findest du online und in unserer Android-App



info@herderzeitung.de, 015678 573 405

Du hast Fragen? Melde dich per E-Mail, Anruf, WhatsApp, Live-Chat oder über Instagram.



@herderzeitung

Du findest uns auf Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, Tellonym und Telegram.



Unser Podcast „Höraufgabe“

Jetzt auf Spotify & Co. Und unser Comedy-Format findest du auf Instagram und TikTok.

Editorial



Liebe Leser*innen,

Veränderung ist die einzige Konstante und die Herderzeitung ist hier keine Ausnahme. Nach mehreren Monaten Pause präsentieren wir eine Ausgabe, die von einer neuen Redaktion geschrieben wurde. Ja, richtig gehört. Das erste Mal seit Gründung unserer Schülerzeitung hat ein Redaktionswechsel stattgefunden.

Der Grund? Ein Großteil der alten Redaktion hat das Abitur absolviert und schließt ihr Kapitel am Johann-Gottfried-Herder-Gymnasium (hoffentlich) mit gutem Gewissen ab. Wir bedanken uns sehr herzlich für ihre Arbeit in der Herderzeitung und wünschen allen Ex-Redaktionsmitgliedern viel Erfolg und Spaß im Studiums-, Ausbildungs- und Berufsleben.

Aber nun zu uns.

13 Köpfe, aus den verschiedensten Klassenstufen, haben sich der Redaktion angeschlossen und sind motiviert die Arbeit in der Herderzeitung im gleichen Geiste weiterzuführen. Bereits in den ersten Treffen hat sich das Team gut verstanden und hat sich vorgenommen, die von der alten Redaktion angefangenen Projekte weiterzuführen.

Mit all den politischen, technologischen, sozialen Entwicklungen, die wir in unserer Welt erleben, fällt es sicherlich schwer etwas zu finden, was niemanden interessiert. Ergo, für jeden ist irgendwas dabei.

Wir alle hoffen, den Standards der Herderzeitung mit der ersten Ausgabe treu geblieben zu sein. Es stellte sich heraus, dass dies nicht ganz so einfach ist.

Es heißt nicht umsonst: Steter Tropf höhlt den Stein. Diese Ausgabe ist die Summe vieler Ideen und langer Arbeit. Wichtig ist, dass sie Euch gefällt!

Liebe Leser*innen, viel Vergnügen mit dieser Ausgabe und bis zum nächsten Mal.



Impressum

Herausgeberin:

Herderzeitung e.V. i.G., c/o Johann-Gottfried-Herder-Gymnasium, Franz-Jacob-Straße 8, 10369 Berlin

Chefredaktion: Lea Anita Lommatzsch, Leonhard Siewert

Kontakt:

Webseite: herderzeitung.de
Mail: info@herderzeitung.de
Telefon: 015678 573 405

In den sozialen Medien: @herderzeitung auf Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Telegram & Tellyn

Redaktionsmitglieder:

Leonhard Siewert (ls), Lea Anita Lommatzsch (ll), Amely Kampen (ak), Anastasia Bader (ab), Anna Palmer (ap), Anna Salisch (as), Frieda Kiok (fk), Friederike Wolter (fw), Marisol Mahlow (ma), Marta Lundgren (ml), Mariam Baars (mb), Muna Mustafa (mm), Maximilian Zhemchuzhin (mz)

Kontakt: E-Mail-Adressen und Telefonnummern aller Redakteur*innen online auf herderzeitung.de/team

Rahmendaten:

Ausgabe Nummer 18 vom 12. Oktober 2022, Abgabepreis: kostenlos, Auflage: 250 Exemplare

Druck dieser Ausgabe: Hello-print B.V., Shiedamse Vest 89, 3012BG Rotterdam, NL

ISSN: 2699-7401

Rechtliche Hinweise:

Verantwortliche im Sinne des Pressegesetzes: Lea Anita Lommatzsch, Franz-Jacob-Straße 8, 10369 Berlin

Verantwortlicher im Sinne des Medienstaatsvertrags: Leonhard Siewert, Franz-Jacob-Straße 8, 10369 Berlin

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Transparenzhinweis: Die Herderzeitung ist Mitglied im Junge Presse Berlin e.V.

Anzeigen:

Die Inserate ermöglichen uns den günstigen Verkaufspreis. Wir bitten deshalb um ihre Beachtung. Der Inhalt der Anzeigen gibt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Alle Informationen rund um das Inserieren: herderzeitung.de/anzeigen

Anzeigenleiterin: Muna Mustafa, Franz-Jacob-Straße 8, 10369 Berlin

Gefördert von:

KIEZFONDS

Queen Elizabeth die Zweite – nach 70 Jahren keine Königin mehr?





Queen Elizabeth die Zweite wurde am 21. April 1926 in London unter dem Namen Elizabeth Alexandra Mary geboren. Ihren Vornamen bekam sie von ihrer Mutter: Elizabeth Angela Marguerite Bowes-Lyon. Der Name Alexandra stammte von ihrer Urgroßmutter Alexandra. Wegen mehreren Tanten, die Mary hießen, wurde ihr der Name Mary gegeben. Manche ihrer Verwandten nannten sie Lilibet. Die Queen verstarb im Alter von 96 am 8. September 2022 auf Schloss Balmoral. Sie prägte im Laufe ihrer Regierungszeit viele Dinge in der Welt entscheidend mit. Ebenfalls durfte sie die altmodische Monarchie in die Neuzeit zu führen. Kein britisches Staatsoberhaupt regierte je so lange wie sie. Die Queen war die am längsten regierende Monarchin der britischen Königsfamilie und stellte damit einen Rekord von 70 Jahren auf.

Wie und wann ist Elizabeth Alexandra Mary die Königin geworden?

Der Vater von Elizabeth war König George der Sechste. Er starb im Alter von 56 am 6. Februar 1952. Damals war Elizabeth 26 Jahre alt. Da sie laut der Thronfolge die rechtmäßige Erbin der Krone war, wurde sie automatisch durch den Tod ihres Vaters die regierende Monarchin im britischen Königshaus.

Wer wird nun der Nachfolger?



Charles erbte die Krone, nachdem die Queen gestorben ist. Charles ist ihr ältester Sohn. Innerhalb der Königsfamilie regelt nämlich der Stammbaum die Thronfolge. Dabei müssen auch die Reihenfolge der Geburten sowie die Blutlinien beachtet werden. Nach Charles dem Dritten folgt dessen ältester Sohn Prinz William mit seinen drei Kindern. Erst wenn diese Linie ausgeschöpft ist, weil Mitglieder des britischen Königshauses den Titel ablehnen oder versterben, geht der Anspruch auf den zweiten Sohn des Königs, auf Prinz Harry, über.





Abtreibungsverbot in den USA:

Nach 50 Jahren kein Recht am eigenen Körper

-Vorab eine Trigger-Warnung: Es geht um sexualisierte Gewalt-

24. Juni 2022 beschloss das oberste Gericht der USA, der Supreme Court of the United States (kurz USSC oder SCOTUS), das Abtreibungsverbot bundesweit einzuführen. Somit wurde das Grundrecht für alle Amerikaner*innen auf einen Schwangerschaftsabbruch (bis zur 24ten SSW) mit zwei Drittel der Stimmen im Supreme Court außer Kraft gesetzt.

Die Meinungen spalten sich enorm. Zwischen Jubel, Trauer und blankem Entsetzen haben viele auch kein Verständnis, denn seit dem 22. Januar 1973 bestand die sogenannte „Roe vs Wade“ Grundsatzentscheidung, die vom Supreme Court selbst eingeführt wurde.

Diese besagt, dass jede gebärende Person ein selbstbestimmtes Urteil darüber fällen kann, eine Schwangerschaft abzubrechen oder fortzusetzen. Es wurde in drei Trimester unterteilt. Vom ersten bis zum zweiten Trimester war es gesetzlich nicht bis nur teilweise möglich, den Abbruch zu unterbinden und im dritten zulässig, es sei denn die Gesundheit oder das Leben der schwangeren Person steht auf dem Spiel.

Nun ist diese Grundsatzentscheidung zum Abtreibungsrecht allerdings außer Kraft gesetzt und in den USA hat man nicht mehr die Möglichkeit auf eigene Entscheidung. Jetzt stellt sich mir, wie vielen anderen Menschen, die Frage:

Hat man dann noch sein Recht am eigenen Körper?

Angenommen, ein junges Mädchen im Alter von zwölf Jahren, die eine ambitionierte und lebensfreudige Schülerin ist und zusammen mit ihren Eltern in Oklahoma lebt, wird Opfer eines sexuellen Übergriffs. Sie hat klare Ziele im Leben. Sie möchte Medizin studieren und ihren Abschluss machen. Jedoch ist daran jetzt nicht mehr zu denken, denn die sowieso schon enormen psychischen Auswirkungen werden nun auch physisch. Ihre Eltern haben nicht das Geld, um noch ein Kind großzuziehen. Doch die neue Gesetzgebung zwingt sie das Kind trotzdem zu gebären.

Wie soll ein Mädchen, welches selbst noch ein Kind ist, ein Neugeborenes aufziehen, erziehen und pflegen, wenn sie noch ihr ganzes Leben vor sich hat? Zudem wäre sie unvorstellbaren Schmerzen – sowohl körperlich, als auch mental – ausgesetzt, die verheerende Folgen haben können. Das will man seinen eigenen Kindern und Familienmitgliedern antun?

Wenn ein Mensch sich an einer unschuldigen Person, egal welchen Alters, vergreift, dann muss das Opfer zusätzlich leiden und die Folgen davon tragen. Zumindest suggeriert das der Supreme Court mit seinem neuen Beschluss.

Angewandt auf das Gedankenexperiment sieht man, dass das Mädchen selbstverständlich extreme Bedenken hat und deshalb das Internet nach Auswegen durchsucht. Dabei stößt sie auf eine einst benutzte Praktik von Frauen, die entweder nicht die finanziellen Mittel besaßen um eine Abtreibung durchzuführen zu lassen oder es ihnen schlichtweg nicht möglich war (durch beispielsweise Gesetzesentschlüsse). Sie sieht keinen anderen Ausweg, als diesen Schritt zu gehen, nur weil der Staat ihr das Recht am eigenen Körper verwehrt.

Es geht um eine extrem gefährliche (und illegale) Technik, die bereits vielen schwangeren Personen das Leben kostete. Heutzutage wird in den sozialen Medien zum Glück darüber aufgeklärt, damit es zu weniger dieser Fällen kommt. Dennoch missbrauchen viele den „Kleiderbügel-Trend“. Diesen kann man beispielsweise auf TikTok beobachten, wo er benutzt wird um Aufrufe und Reichweite zu erzielen.

Der Wille nach Selbstbestimmung über seinen Körper schuf schließlich den bekannten Spruch „My Body – My Choice“, der Hauptslogan vieler Demonstrationen auf der ganzen Welt wurde.

as



Prügelstrafe in Amerika – Erfolg durch Gewalt in der Erziehung?

2001 schaffte die Kleinstadt Cassville die Prügelstrafe ab. Doch nach 21 Jahren wird diese auf Wunsch einiger Eltern wieder eingeführt.

Die Lehrer dürfen die Schüler erneut mit einem Holzpaddel aufs Gesäß schlagen.

Diese Entscheidung brachte dem Leiter der Schulbehörde, Merlyn Johnson, viele empörte Stimmen ein. Dieser rechtfertigte sich damit, dass die Schläge nur als allerletztes Mittel angewendet werden und nur dann, wenn die Eltern die Erlaubnis geben. Im lokalen Fernseher antwortete dieser:

„Dies ist nur eine Option, wenn die Eltern zugestimmt haben. Wer körperliche Züchtigung für sein Kind nicht will, stimmt eben nicht zu.“

Der wesentliche Grund für die Rückkehr der Prügelstrafe ist, dass in den letzten zehn Jahren immer mehr Schüler*innen wegen Disziplinlosigkeit vom Unterricht ausgeschlossen werden mussten. Als schockierend wird die Tatsache bezeichnet, dass viele Eltern diesen Gewalteingriffen zugestimmt haben. Merlyn Johnson sagte unter anderem:

„Es war einer von mehreren Vorschlägen, auch von Eltern, um den Ausschluss vom Unterricht zu verhindern: die körperliche Züchtigung.“

Die Eltern, die mit der Prügelstrafe einverstanden waren, klagten der mangelnden Disziplin der Kinder.

Diese Aussagen wurden zum Beispiel auf die hohe Schwangerschaftsrate von Teenagern in den Staaten (Frauen im Alter von 15-19) bezogen, die im Jahr 2019 sogar bei 16,7 % pro Tausend Frauen lag. Zudem verpassen immer mehr Schüler unentschuldig bis zu 20 % des Schuljahres.

Circa 1.900 Schüler*innen, die in Cassville zur Schule gehen, sind von diesen Züchtigungsmethoden betroffen. Jüngere Schüler sollen ein bis zwei Schläge mit dem Holzpaddel erhalten und älter bis zu drei. Dabei gibt es keine Angaben, wie stark draufgeschlagen werden darf.

„Das Thema hat für Schlagzeilen gesorgt – im ganzen Land!“

sagt Katrin Brand aus dem ARD-Studio in Washington. In den sozialen Medien habe es einen Aufschrei über die aktuelle Entscheidung

gegeben. In Cassville wurde die Situation ganz anders aufgenommen:

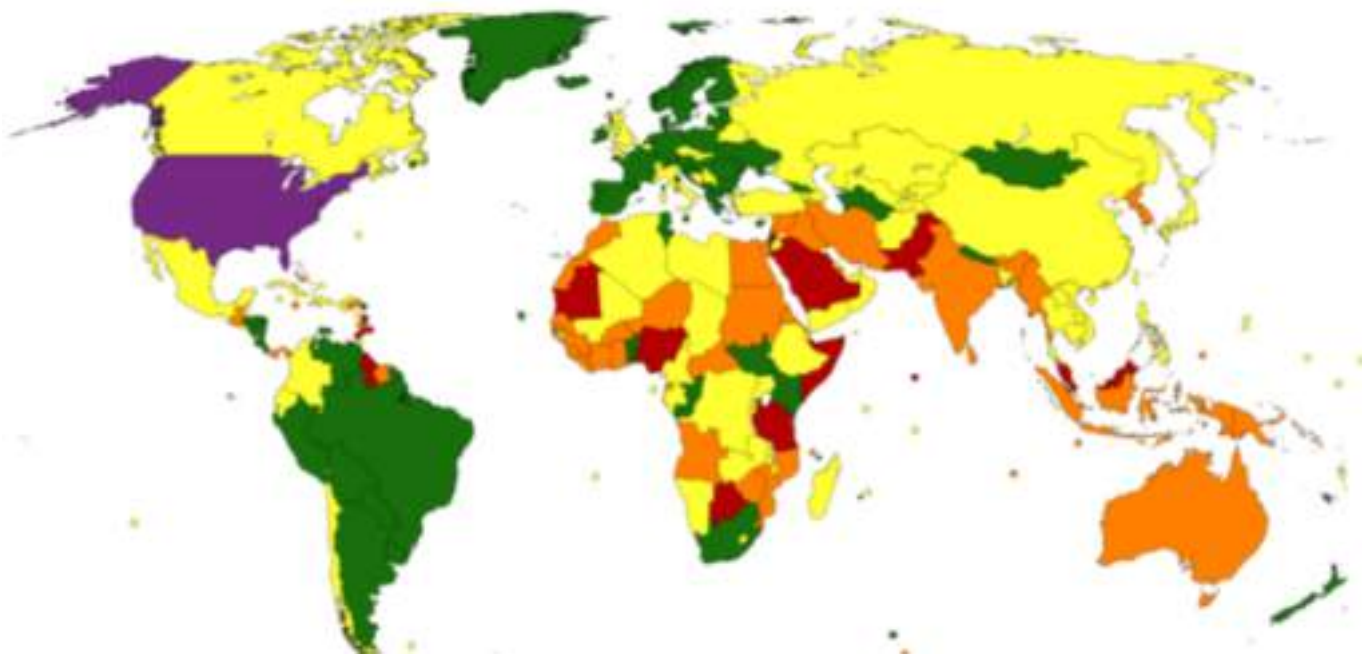
„Laut Schulbehörde haben sich die Eltern tatsächlich bedankt, dass die Prügelstrafe jetzt wieder eingeführt wird.“

Die Aussage von der Lehrerin Arnetta Murray, die sich in Texas auch in der Schulpolitik engagiert, führte zu einer großen Debatte. Ihre Aussage lautete wie folgt:

„Ihr wollt, dass ich Schläge anwende, ihr wollt, dass ich eine Waffe trage, ihr wollt, dass ich unterrichte. Ich kann das nicht alles zusammen!“

Ron Reynold ein demokratischer Abgeordneter im Repräsentantenhaus von Texas sprach allerdings dafür, dass man das anwenden müsse und man das Beten und die körperliche Züchtigung brauche.





	Prügelstrafen verboten
	Prügelstrafen in Schulen verboten, aber Zuhause legal
	Prügelstrafen legal Zuhause und in Schulen, verboten in anderen Umständen
	Erlaubt ohne Einschränkungen
	Variiert nach Region

Ist das denn auch bei uns möglich?

In Deutschland ist die Prügelstrafe seit circa 1973 verboten und im Jahr 2000 erklärte mit großer Mehrheit der Deutsche Bundestag ausdrücklich das Recht auf Gewaltfreiheit. Im BGB §1631 Artikel 2 steht:

„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“

Heinz-Peter Meidinger, Präsident des Deutschen Lehrerverbandes, äußert sich positiv zu sozialen Diensten im Schulalltag. Er ist der Meinung, dass die Prügelstrafe ein Verstoß gegen die Menschenwürde wäre und Sozialdienste z.B wie Kaugummis unter den Tischen zu entfernen oder Gemeinschaftsdienste in der Schule zu übernehmen einem die Verantwortung für das Fehlverhalten besser verdeutliche als Schläge.

Toxic Masculinity- Sollten Männer Make-up tragen?

Oft gibt es Diskussionen darüber, was
männlich sei, was nicht und ob
Schminke einen in der Männlichkeit
schwächt



Vorerst sollte man klarstellen, was Toxic Masculinity eigentlich ist – Der Begriff beschreibt hauptsächlich die negativen Auswirkungen der übertriebenen Vorstellung männlicher Attribute. Das enthält auch Frauenfeindlichkeit, die höhere Stellung eines Mannes und auch Homophobie. Diese sind einschränkende Normen, die dafür sorgen, dass viele Jungs und Männer oft nicht das machen können, was ihnen persönlich gefällt, ohne negatives Feedback zu bekommen. Wenn diese Normen nicht zu einem bestimmten Punkt erfüllt werden, wird dies als „nicht männlich“ angesehen.

Heutzutage ist dieses Verhalten viel zu normalisiert und wird auch gerechtfertigt.

„Sie sind doch nur Jungs/Männer“ ist ein Satz, der zu oft benutzt wird, um das unangebrachte Verhalten von Männern zu entschuldigen. Nur weil es zu „erwarten“ ist, dass Jungs unreifer sind, heißt das nicht, dass sie tun und lassen dürfen was sie wollen. Außerdem wirft diese Aussage ein negatives Licht auf Männer und definiert sie alle unter einem Begriff: Gefahr.

Dazu kann man noch hinzufügen, dass Jungs von klein auf gesagt wird sie sollen nicht weinen oder „man up“, denn sowas sollten Jungs auf gar keinen Fall tun – Mitgefühl zeigen, zu froh sein oder überhaupt irgendwie emotional weiter entwickelt zu sein, als ein fünfjähriger. Studien haben herausgefunden, dass die langzeitige Unterdrückung von Gefühlen zu einem früheren Tod führt, weshalb Männer im Durchschnitt ein kürzeres Leben führen als Frauen.

Um nochmal auf die Frage zurückzukommen, ob Männer Make-up tragen sollten, kann man eine ganz einfache Antwort geben: Aber klar! Jeder sollte für sich selbst entscheiden, was man im Gesicht hat oder was für Kleidung man trägt. Es sollte keine Debatte sein, denn der Körper gehört einem selber und sonst keinem. Die Vorstellung, dass Make-up nur etwas für Frauen sei, ist sehr in der modernen Welt entstanden. Damals haben die Männer in Ägypten, China und Japan auch Schminke getragen. Tatsächlich wurde Make-up für Männer erfunden, um vor allem die Adligen glorreicher aussehen zu lassen.

Anstatt sich um solche Kleinigkeiten zu streiten, sollten wir uns gegenseitig unterstützen und unser Leben zum vollsten genießen.

mm

Frankl – gibt es einen Sinn des Lebens?

Seit Anbeginn der Zeit stellen sich Menschen die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Wer war Viktor Frankl?

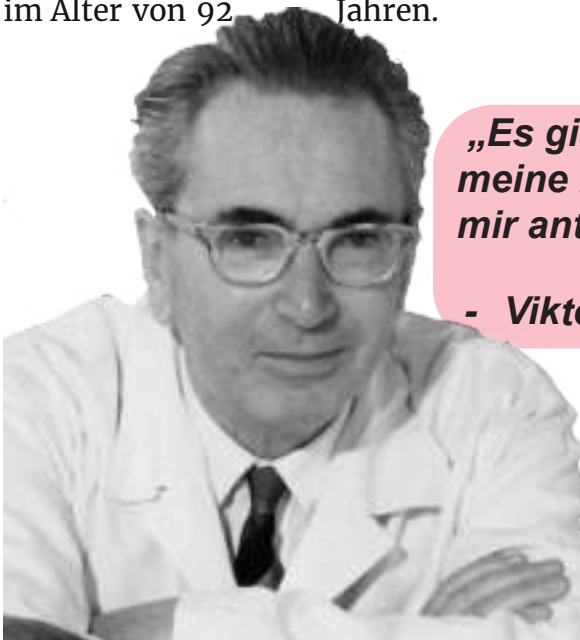
Viktor Emil Frankl, geboren am 26 März 1905 in Wien-Leopoldstadt, war einer der bedeutsamsten Neurologen des 20. Jahrhunderts. Er war in der Medizin mit dem Schwerpunkt auf Depressionen und Suizid tätig und stellte die Sinnfrage ins Zentrum seiner Suizidpräventionsarbeit. Frankl ist der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, welche sich damit befassen, Menschen dabei zu begleiten, den Sinn ihres Lebens zu ermitteln und zu erfüllen. Während des Zweiten Weltkriegs wurde Frankl von den Nazis gefangen genommen und verbrachte mehrere Jahre in verschiedenen Konzentrationslagern. Nach dem Krieg schilderte Frankl seine Erfahrungen und Eindrücke aus den KZ-Lagern in seinem weltbekannten Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Weltweit wurden über 12 Millionen Exemplare verkauft und die Menschen lassen sich von der Einstellung, die Frankl nach seinen Erlebnissen vertritt, inspirieren. Viktor Frankl verstarb 1997 im Alter von 92 Jahren.

Frankls Beobachtungen

Frankl beobachtete während seiner Zeit in den Konzentrationslagern, wie verschiedene Menschen lebten, und wie das Bestehen oder Fehlen eines Zieles oder Sinnes über Leben und Tod entscheiden konnte. Die ernste Lage in der sich die KZ-Häftlinge befanden, zwang sie zur Suche einer Sinnquelle. Frankl beschrieb in seinen Büchern, wie er sich zum Ziel setzte, Vorlesungen über Existenzanalysen zu halten, und Leuten dabei zu helfen, den Sinn ihres Lebens zu finden. Das Ziel, das Frankl sich für die Zukunft gesetzt hat, machte sein Leiden für ihn sinnvoller, wodurch die Gegenwart für ihn etwas erträglicher wurde. Mit dem eindeutigen Wissen, dass man in den schwierigsten Situationen durch einen Lebenssinn überleben kann, entwickelte Frankl nach Ende des 2. Weltkrieges die Grundlagen für die Logotherapie. In der heutigen Gesellschaft streben wir danach, all unsere Bedürfnisse zu erfüllen und sogar neue zu erschaffen, nur verschwindet von befriedigten Bedürfnissen nicht die innere Leere, die manche verspüren. Nach Viktor Frankl ist das menschlichste Bedürfnis, das Bedürfnis nach dem Sinn.

„Es gibt etwas, was ihr mir nicht nehmen könnt: meine Freiheit, zu wählen, wie ich auf das, was ihr mir antut reagiere.“

- Viktor Frankl





Die 3 Hauptstraßen zum Sinn des Lebens

Neben der Logotherapie, hat Frankl die 3 Hauptstraßen zum Sinn als Weg zur Sinnfindung verfasst, diese werden als Anleitung zu einem sinnvollen Leben gesehen.

Die 1. Hauptstraße, die schöpferische Arbeit, befasst sich mit Werken, welche man durch Erfinderische Anstrengung erschafft. Dies zählt darum als eine Hauptstraße zu Sinnfindung, weil die Aufmerksamkeit eines Menschen sich auf die Aufgabe des Schaffens richtet und somit ein Ziel für die Zukunft gesetzt wird. Ziele machen das Leben sinnvoll da man durch sie den Antrieb erlangt, die Gegenwart zu bewältigen.

Die 2. Hauptstraße greift den Sinn in Erlebnissen und in der Liebe auf. Dieser Punkt bezieht sich auf die bewusste Wahrnehmung und Anerkennung von der eigenen Umwelt, also von besonderen Personen, Tieren, aber auch von Natur, Kunst und auch Musik.

Die 3. und letzte Hauptstraße ist der Sinn im Leiden. Im Leben passieren viele unvermeidliche Verluste und Schicksalsschläge, und nach Frankls Ansicht, sollte der Mensch aus der Wut und Trauer einen Nutzen ziehen, sich selbst verändern oder ein Werk schaffen. Frankl meint mit seiner letzten Hauptstraße, dass der Mensch seine Haltung zu erschütternden Situationen ändern und in das Bestmögliche umwandeln sollte.



MINIMALISMUS

MEHR ZEIT FÜR ERSCHAFFUNG ALS FÜR VERBRAUCH

In einer Welt zu leben voller Chaos, unzähliger Entscheidungen und Konsum wirkt sich negativ auf unsere mentale Gesundheit aus und man hofft, einfach nur so schnell wie möglich den Knopf mit der Aufschrift „Der Weg zum entspannten Leben“ zu finden. Vielleicht ist der MINIMALISMUS genau das, was uns dazu bringt, den Fokus auf das Wesentliche zu richten. Bis der Konsum unser Dasein ausmacht, ist es nicht mehr so weit. (Eher gesagt, sind wir schon weit über dem Maximum). Langfristig zahlen wir für unseren Konsum allerdings einen hohen Preis.

Je weniger Dinge du hast, desto weniger Entscheidungen musst du treffen. Minimalismus bedeutet loszulassen. Klar, von materiellem Eigentum, aber auch von emotionalen Bindungen. Sich von bestimmten Sachen zu trennen, begleitet einen Menschen lebenslang. Also warum nicht jetzt damit anfangen?



HOW TO MINIMALISMUS?

Bevor man versucht, organisierter zu leben, muss man darauf achten, dass nicht mehr unnötige Dinge im Leben dazu kommen. Ehe du im Laden einen Artikel in den Einkaufskorb legst, solltest du bedenken, ob du das Produkt gebrauchen könntest oder es tatsächlich benötigst. Und am leichtesten fällt es dir, wenn du dir vorm Einkaufen eine Liste schreibst, die du dann genau abarbeitest.

Nachdem du dir einen Überblick von den Sachen verschaffen hast, die du besitzt, solltest du dich von den offensichtlich unnötigen Dingen trennen. Sortiere aus!

Von deinem Kleiderschrank bis zum Badregal wirst du Dinge finden, ohne die du ein organisierteres und einfacheres Leben haben könntest. Aber vergiss nicht: Das Thema Minimalismus soll dir Freude bereiten und kein Zwang sein.

Nicht nur in der Welt, die uns umgibt, sollte Ordnung geschaffen werden, sondern auch in der digitalen Welt: Lösche alle überflüssigen Apps, Bilder, Kontakte.

Stichwort Kontakte: Manchmal muss man es im Leben auch schaffen, sich von Menschen zu trennen, die einem nicht guttun. Du

kannst die Leute um dich herum nicht ändern. Aber du kannst ändern, wer um dich herum ist.

Der Minimalismus ist der Weg und nicht das Ziel. Denn das Ziel muss jeder selbst bestimmen. Es soll der Augenblick sein, in dem du realisierst, dass du mit den Sachen und Menschen, die dich umgeben, glücklich und vollkommen bist.

Ohne es oft zu bemerken, bauen wir auch emotionale Bindungen zu Gegenständen auf. Deswegen denken wir auch, dass eine Sache unser ewiger Wegbegleiter sein muss; doch so ist es in der Regel nicht. Es sind nicht die Gegenstände, die zum Erhalt der Erinnerung nötig sind, sondern Erinnerungen, die in unserem Herzen bleiben.

WAS BRINGT MIR DER MINIMALISMUS?

Du denkst, der Minimalismus würde nur bedeuten, „Ordnung“ als zweiten Namen zu tragen? Dann lass mich dir zahlreiche Vorteile für deine Seele und deine Umwelt beschreiben.

Diese Lebensweise kann dich von Angst, Trauer und Stress befreien. Denn Ordnung, Organisation und Konzentration ermöglichen ein entspannteres Leben. Leute, die nach dem minimalistischen Prinzip leben, schaffen es, durch die Vereinfachung ihres Lebens ihre Ziele schneller zu erreichen.

Natürlich erfüllt die Lebenseinstellung nicht nur euch mit positiver Energie, sondern füllt auch euren Geldbeutel. Denn wer wenig kauft, hat schließlich mehr Geld übrig, welches für wertvollere Dinge ausgegeben werden kann. Probiere neue Sachen aus oder geh auf Reisen, denn dadurch sammelst du wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen!

Weniger Zeit in Chaos und Komplexität zu verlieren, bedeutet mehr Zeit für Beziehungen, Familie, Freunde, aber auch persönlichen Wachstum zu gewinnen. Du wirst auch mehr Zeit finden, um Dinge zu tun, die du liebst.

Je bewusster du deine Umgebung wahrnimmst, desto dankbarer bist du auch dafür, dass Du diese Dinge besitzt. Das führt dazu, dass du es schaffst, in absoluter Harmonie zu leben.

Harmonie steht nicht nur dafür, dass du eine gesunde Psyche hast, sondern auch dass du dich gesund ernährst. Anfangs richtet man den Blick auf die umgebenden Dinge, wie die Möbel, die Bücher. Dann erreicht man ein Stadium, bei dem auch geschaut wird, welche Menschen zu einem gesunden Lebensstil beitragen, bis sich der Lebensstil letztendlich auf die Ernährung überträgt. Man versucht, dem menschlichen Überkonsum zu entkommen, regional einzukaufen und Sachen eher auszuleihen, als sie im Besitz zu haben und für sie verpflichtet zu sein.

Wer weniger besitzt, legt sich weniger Sachen an und gewinnt dabei die Fähigkeit, im Jetzt zu leben. Unsere Probleme lösen sich auf jeden Fall nicht durch Anschaffung weiterer Gegenstände. Es geht darum, den Weg frei zu räumen, um sich ganz auf die Dinge zu konzentrieren, die dich ausmachen.

ml

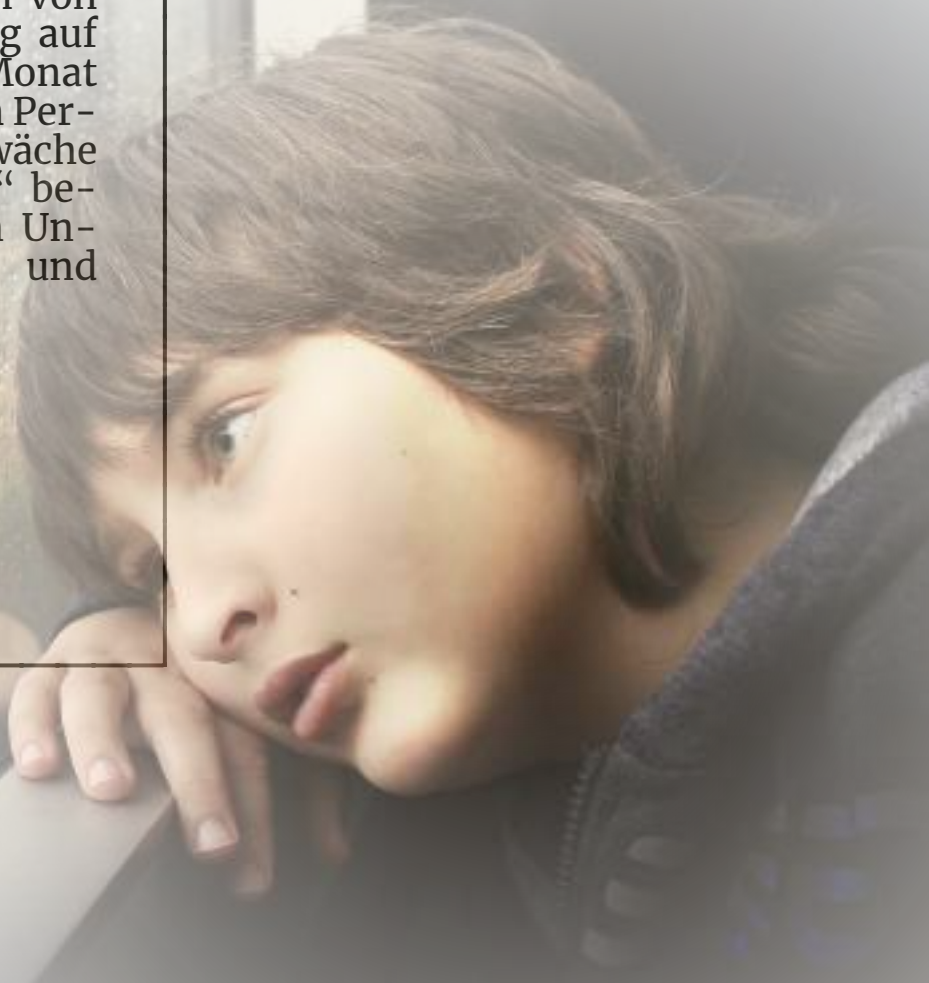
ANTRIEBS- LOSIGKEIT



Kennst du das, du bist motivationslos und hast einfach nicht die Kraft deine geplanten Aufgaben zu erledigen?

Viele Menschen faulenzten gerne, einen Tag mal rumliegen und nichts tun, hört sich gut an, oder?

Aber meistens fehlt einfach der Antrieb um aufzustehen und anzufangen, weshalb das Beenden von Aufgaben sich von einem Tag auf eine Woche und dann einen Monat ziehen kann. Meistens werden Personen, die mit Antriebsschwäche zu kämpfen haben, als „faul“ bezeichnet, dabei gibt es einen Unterschied zwischen Faulheit und Antriebslosigkeit.



Was ist Antriebslosigkeit?

Oft fühlt man sich schlapp, lustlos und müde. Es fällt einem schwer etwas zu beginnen, man verschiebt es auf morgen aber macht es am dann auch nicht. Egal ob Hausaufgaben machen, lernen oder das Zimmer aufräumen, es fehlt die Energie und Motivation zu erledigen, was man vorhatte.

Die Ursachen der Antriebslosigkeit

Die häufigste Ursache der Antriebslosigkeit ist der vermehrte Stress. Stress tut dem Körper in vielen Bereichen schaden. Was allerdings genau beim Stress die Antriebslosigkeit auslöst, ist der Hormonstoffwechsel. Bei häufigem Stress kann es zu einer Störung im Hormonstoffwechsel kommen. Was wiederum zum Mangel an dem sogenannten

„Motivationshormon“ Dopamin führen kann. Aber auch eine unausgewogene Ernährung oder psychische Erkrankungen können zum ermüdeten und motivationslosen Verhalten führen.

Was kann man gegen Antriebslosigkeit tun?

Am wichtigsten ist es, die Ursache der Antriebslosigkeit zu finden. Denn dann kann man erst etwas dagegen machen. Im Allgemeinen kann man versuchen, mehr Sport in den Alltag zu integrieren. In der Schule sitzen wir im Durchschnitt 8,5 Stunden jeden Tag, was den Stoffwechsel extrem verlangsamt und wodurch man sich schneller schlapp und müde fühlt. Sport bringt den Stoffwechsel wieder in Gang und es geht einem gleich viel besser. Falls die Antriebslosigkeit am Stress liegt, könnte man Stressabbau Methoden ausprobieren, wie zum Beispiel Yoga oder Meditation.

Dabei entspannt sich der Körper und erholt sich von der durchlebten Anstrengung.
ab

MANGAS

V

Moderne gegen bekannte Klassiker?

Superhelden mögen in der Filmindustrie die Oberhand haben – aber wo Comics verkauft werden, haben Mangas die Oberhand. Buchläden wie Thalia haben einige Mangas, aber von Abteilen, wo es amerikanische Comics gibt, gibt es selten eine Spur. Wie haben japanische Mangas den amerikanischen Comic vom Thron gestoßen und welche Auswirkungen hat das für die Filmindustrie?

Egal an welchen man als erstes denkt, jeder Superheld hatte seinen Ursprung in den amerikanischen Marvel oder DC Comics. Bis heute basieren Hit-Filme von „Marvel“ und „DC“ auf ihnen, ständig kommen neu Auflagen heraus. Aber was einst die Jugend prägte, scheint heute nur noch die wenigsten zu interessieren. Die Verkaufszahlen sprechen für sich. Allein die Manga-Serie „Demon Slayer“ erreichte in Amerika 100 Millionen verkaufte Exemplare, während die ganze amerikanische Comic Szene nur 15 Millionen Stück absetzte.

Japanische Mangas dominieren den Comic-Markt. Die schwarz-weißen Heftchen mit ihrem ungewöhnlichen Format und dem unorthodoxen Zeichenstil scheinen den Nerv der Zeit zu treffen. Millionen Menschen aller Altersgruppen treffen sich auf Events und Veranstaltungen. Die Internetcommunity für Mangas prägen die Jugendszene und die Verkaufszahlen liegen in zweistelliger Millionenhöhe. Fakt ist, Mangas sind im Trend.

Auf was lässt sich der Wechsel der Mächte in der Comic-Szene zurückführen? Und was bedeutet das für die Zukunft der Filmindustrie?

Der Unterschied zwischen Mangas und amerikanischen Comics sind allgemein unspektakulär, dennoch ziemlich bedeutend. So werden amerikanische Comics von marktorientierten Unternehmen produziert und thematisieren ausschließlich bekannte Superhelden. Im Unterschied dazu werden Mangas von privaten Künstlern geschaffen, die vorher oft unbekannt sind.

Das schafft Diversität. Mangas gibt es über Themen jeglicher Art. Jedes Thema, was das Herz begehren könnte, kann mit etwas Suchen in den eng bestückten Bücherregalen gefunden werden. Dennoch scheinen die Bestseller einem Muster zu folgen. Viele werden aus der Perspektive von Jugendlichen erzählt, die in die Erwachsenenwelt eintauchen und Schwierigkeiten erleben, sei es die Verbrechensbekämpfung oder Hindernisse beim Erreichen eines Ziels. Die Mangas veranschaulichen die

COMICS

S

Heuchelei der (Erwachsenen-)Welt durch detaillierte Beschreibungen der inneren Aufruhr des Protagonisten. Viele Mangas haben dadurch Parallelen mit Star Wars oder Harry Potter. Die Emotionen stehen im Vordergrund. Der „cartoon-artige“ Stil ermöglicht es, Gesichter und Bewegungen der Figuren ausdrucksstark zu gestalten. Die Künstler können übertreiben, um sicherzustellen, dass der Leser versteht. Bei amerikanischen Comics gibt es dahingegen ganz im Stil von Hollywood nur zwei Festpunkte: Sieht es cool aus? Ist es realistisch? So wie amerikanische Comics die Grundlage für die Filme des Marvel Cinematic Universe bilden, so sind Manga die Grundlage für Anime-Filme. Besonders in der Zeit von Corona sind sie zu einem Hype geworden und haben Verfilmungen Konkurrenz gemacht: „Die Anime-Industrie boomt und überschwemmt den Markt mit einem riesigen Vermögen“ (New York Times).

Manche Geschichten existieren nur als Manga Form und man fängt zu lesen, wo der Anime pausiert. Marvel Filme bieten eine Alternative, doch oft sind sie nicht gleichermaßen leserfreundlich.

„Jede großartige Geschichte verdient ein großartiges Ende“ (Christopher Nolans).“

Ein Manga hat vom Anfang bis zum Ende einen klaren Spannungsbogen. Die Spannung beim Lesen wird gehalten.

Das trifft auf Comics nicht zu, denn es gibt nicht nur den einen Superman. Geht eine Comicgeschichte zu Ende, dann kreieren die Au-

toren unmittelbar eine neue Serie, meistens mit dem gleichen Charakterprinzip, aber in einem neuen Universum, und die Geschichte fängt von neuem an. Jemand, dem die Marvel Filme gefallen, kann sich die Frage stellen, welche von den 616 Spiderman Geschichten, die kein Zusammenhang zueinander haben, man lesen will.

Mehr Marvel Comic Verkäufe heißen mehr Marvel Filme. Heißt das mehr Manga Verkäufe, mehr Anime Filme?

Vielleicht. Schon jetzt sind Anime-Filme und Serien ein ernstzunehmender Widersacher zu Hollywood-Blockbustern, besonders bei Jugendlichen. Der Anime Film „Your Name“ hatte Einnahmen von 358 Mio. US-Dollar. Der im selben Jahr erschienene Film „Ant-Man and the Wasp“ erreichte Verkaufszahlen von nur 76 Mio. US-Dollar.

Spekulieren ist einfach. Aber die Gewissheit bleibt, dass die Zukunft der Filmindustrie nicht gewiss ist. Bis wir es besser wissen, bleibt nichts anderes übrig, als abzuwarten und Tee zu trinken.

Is

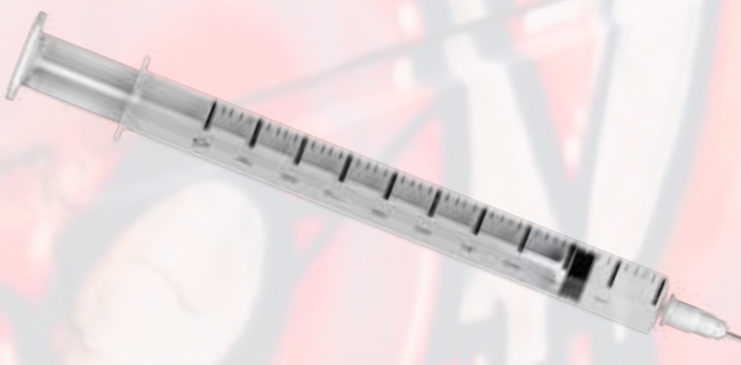


Wir Kinder vom Bahnhof Zoo

Buchrezension

Das Buch „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“ von Kai Hermann, Horst Rieck und Christaine F., ist im Jahr 1978 erschienen. Mittlerweile wurde die Biografie in über 15 Sprachen übersetzt und weltweit mehr als drei Millionen Mal verkauft.

Eine schonungslose, offene und vor allem eine warnende Biografie von Christiane F., die gerade mal mit 12 Jahren in die Drogensucht abrutschte. Schockierend wird hier offengelegt, mit welcher Leichtigkeit es damals, im Jahr 1975 möglich war, an die sogenannten „weichen Drogen“, wie Haschisch, LSD usw. zu kommen und wie nah der Übergang von weichen zu harten Drogen ist. Christiane schildert ihre Abhängigkeit in detaillierter Weise. Von den Anfängen mit Pillen, Haschisch, LSD und Alkohol bis hin zum sogenannten „Drücken“ mit Heroin, in der Szene einfach nur H (englisch: aitch) genannt.



Am Anfang kann sich Christiane mit dem Geld über Wasser halten, dass sie von ihrer Mutter als Taschengeld bekommt. Doch dann werden das Verlangen und die Abhängigkeit immer größer und sie braucht nun fast täglich Heroin. So gerät Christiane in die Beschaffungskriminalität und fängt an zu klauen, um ihren Drogenkonsum finanzieren zu können. Dies deckt jedoch nur kurz die ständig wachsenden Ausgaben. Ihr Freund Detlef ist Stricher am Bahnhof Zoo und verdient so Geld für die beiden. Doch auch diese Einnahmen reichen auf Dauer nicht aus. So muss auch Christiane anschaffen gehen. Sie geht zuerst nur zum Bahnhof Zoo um Geld zu besorgen und landet schlussendlich auf dem Kinderstrich, was sie für sich immer ausgeschlossen hatte. Sie rutscht unaufhaltsam immer weiter ab. Etliche Entziehungen, allein in ihrem Zimmer, zusammen mit Detlef – Klinik und Therapie halfen nicht. Sie wurde immer wieder rückfällig. Ich muss sagen, dass ich das Buch größtenteils extremst interessant fand. Aber andererseits konnte ich mir manchmal gar nicht richtig vorstellen, dass die Ereignisse im Buch auf Begebenheiten basieren und auch heute noch viele das gleiche Schicksal mit Christiane F. teilen, wenn auch nicht mit Heroin, sondern anderen Drogen. Niemals zuvor habe ich eine Biographie gelesen, die mich so sehr schockiert



und erschreckt hat, wie diese. Meiner Meinung war die Drogenabhängigkeit für viele Kinder, wie Christiane F., die in der Gropiusstraße lebten, geradezu einladend und teils vorhersehbar. Sie konnten einfach nichts in ihrer Freizeit machen und hatten keine wirkliche Beschäftigung, denn so gut wie alles war verboten. Und das viele einfach aus Langeweile zu den Drogen gekommen sind, macht mich traurig und bestürzt. Ein weiterer Grund für den Gebrauch von Drogen war damals, dass die Konsumenten als „cool“ galten und somit viele Kinder und Jugendliche auch zu Drogen griffen, um dazuzugehören. Die verschiedenen Perspektiven in denen die tragische Geschichte erzählt wurde, gefallen mir. Die Erzählungen kamen nicht von Christiane, sondern auch von weiteren beteiligten Personen wie beispielsweise ihrer Mutter und der Polizei. Dies gab mir die Möglichkeit, mich tief in die Geschichte hineinzufühlen und das Schicksal von Christiane aus verschiedenen Perspektiven wahrzunehmen. Nicht verstanden habe ich jedoch, wie Christianes Mutter über 2 Jahre nicht gemerkt hat, dass ihre Tochter eine Drogenabhängigkeit entwickelt hat. Wie hat die Mutter so offensichtliche Warnsignale, wie das unabgesprochene Fernbleiben über Nacht oder das oft viel zu späte nach Hause kommen, nicht bemerkt und hinterfragt? Einen weiteren Punkt, den ich gerne ansprechen würde, ist die Veröffentlichung des Buches. Soweit ich weiß, wurde diese nicht von allen im Buch erwähnten Personen befürwortet, da im Vorfeld keine Zustimmung von ihnen eingeholt wurde.

Ich finde es nicht korrekt, eine so traurige und teilweise intime Lebensgeschichte zu veröffentlichen ohne das Einverständnis der anderen Buchcharaktere zu haben. fk

Alles in allem finde ich, dass man dieses Werk auf jeden Fall kennen sollte, egal ob als Buch oder Film, denn nun habe ich eine komplett andere Wahrnehmung gegenüber Drogenabhängigen. Auch das Wort „Junkie“ hat mir, durch die packenden und ungeschönen Schilderungen von Christiane F. eine neue Sichtweise auf den schweren und meist aussichtslosen Weg auf einen Teil unserer Mitmenschen aufgezeigt.

Captured

Eine Kurzgeschichte von
Pauline Koscheljew

Sam war kalt. Bis auf die Knochen war ihm kalt. Es drang vom Boden durch seine dünne Kleidung und sickerte von dort aus tiefer, fraß sich bis in seinen Kopf. Blinzelnd starrte er in die Schwärze. Die Finsternis war so vollkommen.

„Was ist, wenn ich blind bin?“

Sam zitterte und rollte sich noch fester zusammen. Seine Seite schmerzte, als bohrten sich Unebenheiten von unten in seinen Körper. Er musste schon mehrere blaue Flecken haben. „Was ist, wenn ich nie mehr etwas sehen kann?“

Als Sam durch den Mund Luft holte, meinte er den Gestank einer Höhle auf seiner Zunge zu schmecken. Es war seine Zunge, die sich durch den Durst wie Sandpapier anfühlte, der Durst, der das Innere von Sams Mund aufraute. Seine Kehle schmerzte vom Schluchzen, Jammern und Weinen.

„Was ist, wenn ich Dad nie wiedersehe?“

Sam blinzelte. Die Dunkelheit veränderte sich nicht. Er wischte sich mit zitternder Hand eine Haarsträhne aus dem Gesicht. Er konnte seine Hand nicht sehen, nicht einmal, wenn er sie direkt vor die Augen hielt. Sam schloss seine Augen so fest, dass es wehtat und rote Punkte begannen hinter seinen Augenlidern zu tanzen. Das beruhigte ihn.

„Was ist, wenn ich Dean nie wiedersehe?“

Die Dunkelheit war nicht mehr absolut.

Sie lebte.

Die Finsternis pulsierte vor seinen Augen. Manchmal wirkte sie wie Wellen, die auf Sam zuschwappten und sich dann wieder zurückzogen.

Es waren Finger.

Hungrige Finger grien nach ihm, langten nach seinem Körper und erreichten ihn fast. Sie strichen über seine Seite und fielen auf den Boden. Langsam schlien sie über den Stein, wisperten zurück in die unendliche Dunkelheit.

Ein Wesen. Ein Hund oder ein Wolf. Oder war es ein Drache? Ein Monster. Es schlich umher, wirbelte die Finsternis auf. Zog Spuren hinter sich her. Es hatte Augen in der Farbe von Pech und Klauen so tiefschwarz, dass sie sich selbst zu verschlucken schienen. Es öffnete das Maul voller fletschenden Zähnen, die so dunkel waren wie Öl. Der lange Schweif schnellte aus der Unendlichkeit hervor, berührte Sam fast und zog sich zurück. Seine steifen Finger krallten sich in seinem T-Shirt fest.

Es war ein Geschenk von Dean gewesen, aus einem Kleidercontainer gestohlen. Es war aus Wolle und erstaunlich warm. Es kratzte nicht. Eigentlich kratzen alle Shirts aus Wolle.

Sam stellte sich vor, wie er in einem Motel-Bett lag, warm und unter die Decke gekuschelt. Um ihn herum war die bedrückende Dunkelheit. Er stellte sich vor, dass all das nur ein schrecklicher Albtraum war.

Er schaltete das Licht neben seinem Bett ein. Der schwache Schein tauchte das Motelzimmer in spärlichem Licht. Dad war nicht da. Er war wohl wieder in einer Bar. Sam glaubte, vor der Tür ein Monster lungern zu sehen.

Schnell schlüpfte er aus dem Bett. Der Boden war kalt unter seinen Füßen, aber sonst war ihm warm.

Sam huschte hinüber zu dem Bett neben seinem. Die Betten waren nur getrennt durch den Nachttisch. Er spürte wie die Angst zunahm, als er den Rücken zum Monster hatte.

Im Bett vor ihm lag eine schlafende Silhouette. Er traute sich nicht, sich zu bewegen.

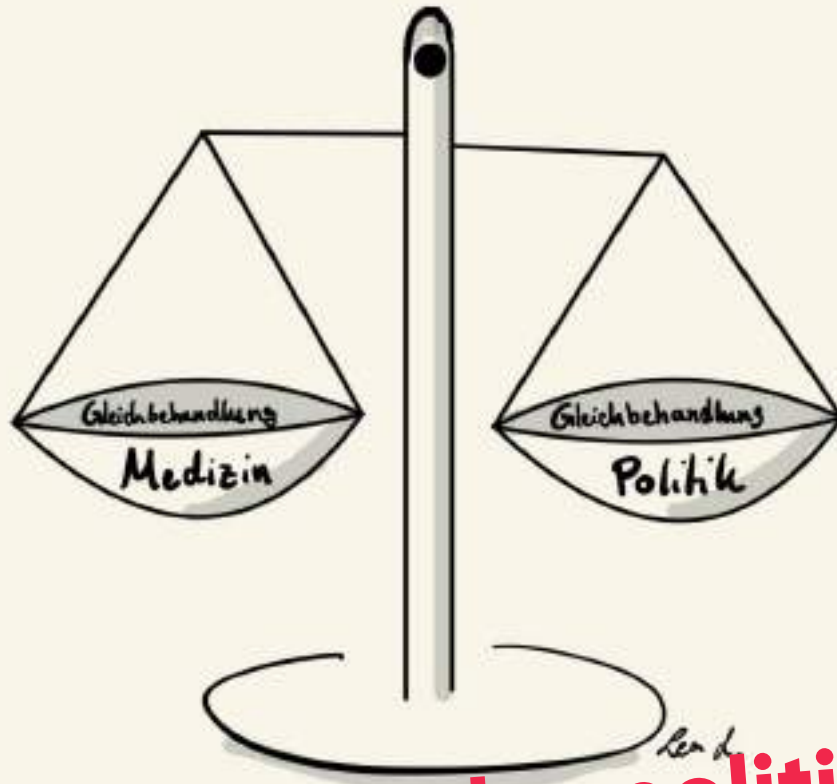
Die Gestalt drehte sich ruckartig um, starrte mit schlaftrunkenen Augen zu ihm auf. Sie sahen alarmiert aus. Dean erkannte ihn. Er lächelte leicht und hob die Decke an.

Sam kletterte ins Bett seines großen Bruders. Er ließ die Decke über sie fallen, gähnte und langte hinüber zum Nachttisch. Mit einem Klicken erlosch das Licht und sie lagen in Dunkelheit da.

Sam rückte ein Stück näher an Dean heran. Sofort legte sich ein starker, schützender Arm um ihn und zog ihn fest an die Brust seines Bruders. Vorsichtig blickte er hinüber zur Moteltür.

Das Monster war verschwunden.

GENDERMEDIZIN



**Ist sie nötig oder politisch
inkorrekt Schwachsinn?**

Von Lea Lommatzsch

Frauen kämpfen seit Jahrhunderten für ihr Recht auf Gleichbehandlung. Ihre Leiden werden oft verharmlost oder nicht ernst genommen. In diesem Artikel wird es jedoch nicht darum gehen, die soziopolitischen Aspekte der Benachteiligung von Geschlechtern in spezifischen Feldern zu beleuchten, sondern um die Gefährlichkeit der medizinischen Gleichbehandlung bei der Diagnostik oder Therapie.



Frauen und Männer unterscheidet vor allem eines: ihre Gene. Typischerweise – auch hier gibt es Ausnahmen – besitzen Frauen zwei X-Chromosomen, während Männer ein X- und ein Y-Chromosom aufweisen. Folglich besitzen Frauen die Gene, die auf dem Y-Chromosom liegen nicht, jedoch die des X-Chromosoms doppelt. Die unterschiedlichen Geschlechtschromosomen führen dazu, dass Frauen beispielsweise mehr von speziellen Enzymen haben, die bestimmte Medikamente abbauen. Es existiert ebenfalls das männliche Pendant; Männer metabolisieren gewisse Medikamente durch ihr Y-Chromosom schneller. Die Gonosomen (=Geschlechtschromosomen) beeinflussen außerdem die Sexualhormone. So produzieren Frauenkörper mehr Estradiol (umgangssprachlich: Estrogen) und Männer mehr Testosteron. Dadurch entstehen Unterschiede in der Schmerzwahrnehmung, des Knochenaufbaus, der Stärke des Herzens, des Schlaganfall- und Infektionsrisikos und der Gefahr einer Fettleber, nur um ein paar Beispiele zu nennen. Zumindest ist das in jungen Jahren so, denn im Alter sinkt der Hormonspiegel und das Risiko für bestimmte Krankheiten steigt. Die Sexualhormone regeln ebenfalls die Fett-, Muskel- und Wasserverteilung im Körper, was zu einer unterschiedlichen Metabolisierungsgeschwindigkeit führen kann. So werden lipophile (=fettliebende) Medikamente von Frauen langsamer abgebaut, weil diese im Fettgewebe eingelagert werden. Logischerweise unterscheiden sich dann auch die Symptome verschiedener Krankheiten. Bei einem Herzinfarkt zum Beispiel zeigt ein Mann die typischen Symptome. Bei einer Frau äußert sich der Herzinfarkt eher durch Kurzatmigkeit, Erbrechen, Übelkeit, Rückenschmerzen und weitere Symptome.

Wenn es schwerwiegende Unterschiede in Symptomatik und Metabolisierung gibt, muss auch in der Diagnostik und der Therapie angepasst werden.

Jedoch liegt genau hier die Gefahr. Oftmals sind den Ärzt*innen die geschlechtsspezifischen Symptome nicht bewusst, was zu einer Fehldiagnose, folglich zu einer falschen Therapie

oder zu gar keiner Diagnose, also fehlender Therapie, führen kann. Grund für diese Unklarheiten in Symptomatik oder Nebenwirkungen von Medikamenten ist die fehlende Forschung.

Nach dem Contergan-Skandal in den 60ern, der aufzeigte, was für eine vermeintliche Gefahr Frauen doch für die medizinische Forschung sind, gab es keine bis kaum weibliche Probandinnen in den medizinischen Studien und Forschungen mehr. Allerdings wurde schon vor den 60ern das biologisch weibliche Geschlecht in der Forschung vernachlässigt. Als Hans Asperger – der stark zu kritisieren ist, weil er das Regime der Nationalsozialisten unterstützte – 1943 seine Schriften über den Asperger-Autismus, heute Autismus-Spektrum-Störung, veröffentlichte, basierten seine Kriterien nur auf männlichen Probanden, denn er schloss die Störung bei Mädchen und Frauen gänzlich aus. Das hat zur Folge, dass bis heute autistische Frauen stark unterdiagnostiziert sind, weil die

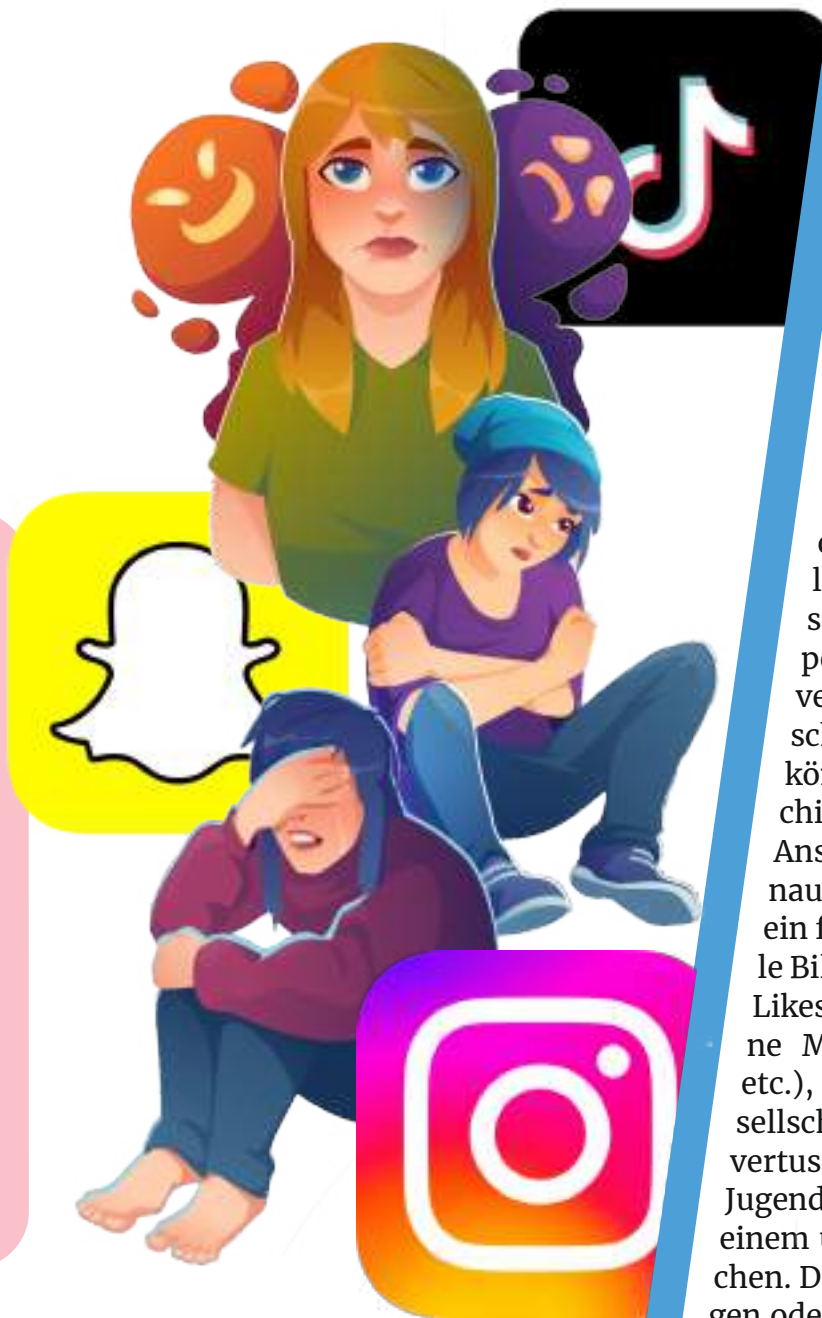


Diagnosekriterien nicht geschlechtsspezifisch sind und nie wirklich bei Frauen geforscht wurde. Bei Männern ist es die Depression, die unterdiagnostiziert ist, denn auch hier fehlen die geschlechtsspezifischen Diagnosekriterien. Es wurde damals ebenfalls nie untersucht, ob eine menstruierende Person bei einem Herzinfarkt mit Thrombolytika behandelt werden kann, ohne zu verbluten. Außerdem wird so gut wie nie berücksichtigt, dass Medikamente je nach Geschlecht anders wirken oder abgebaut werden. Das sind nur ein paar Beispiele, die beweisen, dass noch viel getan werden muss, um Menschen verschiedener Geschlechter korrekt und spezifischer zu behandeln. Jedoch muss man zwischen der Notwendigkeit die biologischen Geschlechter unterschiedlich medizinisch zu behandeln und der soziopolitischen Gleichbehandlung – und dem gesellschaftlichen Anspruch darauf – unterscheiden. Der gesellschaftliche Anspruch auf spezifische und korrekte Behandlung muss größer werden, denn weder das Absprechen von Leid und Schmerzen – egal, welches Geschlecht oder welche Geschlechtsidentität – noch die Unfähigkeit jedes Geschlecht richtig zu diagnostizieren und zu behandeln, sollten Platz in unserer Gesellschaft finden.

11

Snapchat, Instagram & Co. – Was bedeuten die sozialen Medien für uns?

Der Großteil der Jugendlichen hat die sozialen Medien und benutzt diese so gut wie täglich, doch sind die sozialen Medien wirklich gut für uns oder haben sie mehr Risikofaktoren als wir denken?



Einerseits bereichern die sozialen Medien unser Leben enorm. Dabei ist es egal, ob man sie benutzt, um die Regenbogenpresse zu verfolgen oder seinen Freunden ein Instagram-Reel zu schicken. Die sozialen Medien, besonders Instagram, sind für die meisten Jugendlichen essenziell, um sich der Welt mitzuteilen. Des Weiteren bieten die sozialen Medien die Möglichkeit die eigene Meinung zu veröffentlichen und zu verbreiten. So können Themen verbreitet werden, die Jugendliche heutzutage interessieren, so zum Beispiel Umweltschutz und die neusten Demonstrationen. Außerdem wer findet es nicht cool Fotos und Videos in kürzester Zeit mit Familie und Freunden zu teilen? Wenn man dazu noch Likes oder positive Kommentare bekommt, fühlt man sich doch auch gleich viel besser und ist glücklich.

Doch andererseits können die sozialen Medien auch ganz anders aussehen.

Cybermobbing ist weit verbreitet im Netz. Viele Menschen nutzen die Anonymität, durch falsche Profilnamen oder Fake Profile, schamlos aus und schreiben die schlimmsten Dinge in die Kommentare oder posten Informationen oder Bilder, die nicht veröffentlicht werden sollten. Viele Menschen, die von Cybermobbing betroffen sind, können das nicht verarbeiten und leiden psychisch enorm darunter. Im Anschluss dazu vermitteln genau diese sozialen Medien oft ein falsches Schönheitsideal, viele Bilder sind bearbeitet, um mehr Likes zu erzielen oder kleine Makel (Pickel, Narben etc.), die nicht in unser gesellschaftliches Bild von Schönheit passen, zu vertuschen. Das führt jedoch dazu, dass vor allem Jugendliche sich davon beeinflussen lassen und einem unrealistischen Bild zu entsprechen versuchen. Das kann im schlimmsten Fall zu Essstörungen oder zu psychischen Krankheiten, wie Depressionen oder Angststörungen, führen, weil sie eine gestörte Selbst- und Körperwahrnehmung entwickeln. Diese Leiden werden vor allem durch einen sehr hohen Konsum der sozialen Medien verstärkt.



Außerdem weiß man nicht welche Daten man hinterlässt oder, ob sie an dritte weitergegeben werden. In anderen Worten: die sozialen Medien sind oft nicht so sicher wie man denkt. Sei es durch die Datenverarbeitung oder durch die Menschen, die sich auf den Plattformen rumtreiben, es gibt einige die keine guten Absichten haben. Die sozialen Medien sind eine Sammelstelle für Pädophile. Jugendliche sind sich dieser Gefahr oft nicht bewusst, da sie glauben, was sie sehen und lesen und so am Ende mit fremden Menschen, die sich dann nicht als Tim (14), sondern OTTO (50) entpuppen, schreiben. Daher der Appell:

Achtung im Netz. Glaubt nicht alles, was ihr seht und lest. Hinterfragt jegliche Posts kritisch und ganz wichtig gebt keine privaten Informationen preis!

Abschließend kann gesagt werden, dass die sozialen Medien natürlich großartig sind und vielen Menschen großen Spaß bereiten. Man kann diese Freude mit vielen Menschen teilen und so gute Laune verbreiten. Doch andererseits gibt es viele Risikofaktoren, die diese Freude zerstören können. Daher gilt, sozialen Medien immer bewusst und in Maßen zu nutzen und immer daran zu denken, dass nicht alles, was wir sehen wahr ist. Also hinterfragt auch mal, ob der neueste News-Post wirklich stimmt.

mm



Jetzt gibt's was auf die Ohren!

Höraufgabe ist der
neue Podcast der
Herderzeitung.

LISTEN ON



Spotify

 **Herderzeitung**

Ausgabe 9 · April 2020

