

esb Zettel



Ausschuss der Evangelischen Schule Berlin Zentrum
März 2021



Inhalt

- | | |
|--|---|
| 1 Empfehlungen:
Read and relax & sleep and sound & watch and wonder | 19 Food Waste + Brotchips |
| 8 Corona geht auf die Psyche:
Kommentar | 22 Sexuelle Belästigung:
Erfahrungen + Aufklärung |
| 9 Einblicke:
Die Pulsarwoche | 24 Be a lady they said:
Ein feministische Video mit einer großen Bedeutung |
| 13 Rezepte:
Tassenkuchen | 26 Gedichte |
| 16 Nordamerikanische Ureinwohner*innen | 28 Interessante Persönlichkeiten:
Wer ist denn das |
| 18 Maskulismus:
Was ist das eigentlich? | 30 Die Rolle von Frauen in der Gesellschaft |

Hallo!

An unserer Schule haben wir bereits eine sehr starke und engagierte Schüler*innenschaft. Wir haben die Möglichkeit, uns in fast allen Bereichen einzubringen und etwas zu verändern. Eine Schulzeitung kann uns noch eine weitere, etwas andere Plattform geben und zum Beispiel die Chance uns widerzuspiegeln, zu inspirieren, zu präsentieren und unsere Gedanken auszusprechen. Das alles- von Schüler*innen für Schüler*innen. Besonders in dieser Zeit versuchen wir, uns als Schule und Gemeinschaft zu unterstützen und auf dem Laufenden zu halten. Die Schulzeitung soll dazu einen wichtigen Teil beitragen. In der dritten Ausgabe wollen wir euch Beiträge vor allem zu feministischen Themen, aber auch künstlerische Projekte und Empfehlungen vorstellen.

Alle Artikel, Kommentare, Empfehlungen und weitere Beiträge haben wir mit viel Arbeit und Engagement für euch zusammengestellt und freuen uns deswegen, euch nun die dritte Ausgabe des „esbZettels“ vorstellen zu können.

Das Team der Schulzeitung

Leni Kalvelage
Leni Kalvelage 2021

Read and relax



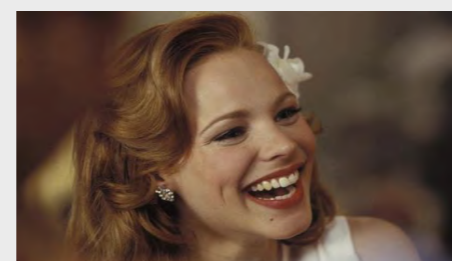
Wie ein einziger Tag

Ein Film von Nick Cassavetes, welcher 2004 die Leute im Kino zu Tränen rührte.

Diese Liebesgeschichte, welche ins Herz geht und das romantische Drama von Allie und Noah erzählt, ist ein wirklicher Herzensbrecher. Die Geschichte handelt von der jungen Allie, welche mit ihrer Familie den Sommer 1940 in der Kleinstadt Seabrook in North Carolina verbrachte. Allie war kein „Mädchen vom Lande“, sie war besser gesagt wohlhabend und hatte einen strikten Zukunftsplan. Doch auf dem Jahrmarkt der Kleinstadt lernte sie einen jungen Arbeiter namens Noah kennen, der zwar kein Geld in der Tasche hatte, aber wusste, was er wollte. Nach kurzer Zeit konnten Allie und Noah nicht ohne einander leben und genossen den Rest des Sommers miteinander. Doch als der Sommer zu Ende ging, musste Allie mit ihrer Familie den verträumten Urlaubsort verlassen und verschwand daraufhin auch aus Noahs Leben. Doch Noah konnte nicht ohne seine Allie leben und obwohl vierzehn Jahre ohne seine Geliebte vergingen, gehörte sein Herz immer noch ihr. Allie jedoch kommt eines Tages unerwartet wieder in die Kleinstadt, wegen eines Zeitungsartikels, den sie über Noah gesehen hatte und besuchte ihn.

Doch Allies Leben hatte sich inzwischen komplett verändert, sie war mit einem erfolgreichen Anwalt verlobt. Doch bevor es zur Hochzeit kommt, möchte sie noch einmal ihre erste damalige Liebe Noah sehen, welche sie nie vergessen konnte.

Der Film hat eine Laufzeit von zwei Stunden und ist für jedes Alter zu empfehlen.



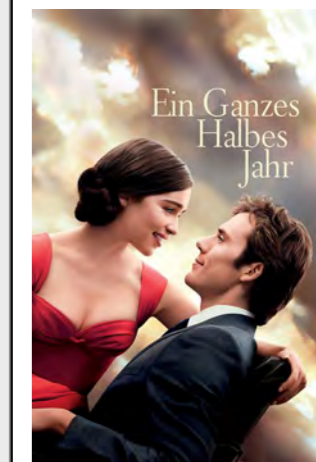
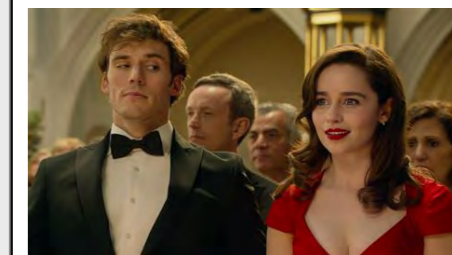
Ein ganzes halbes Jahr



Der Film „Ein ganzes halbes Jahr“, welcher von Thea Sarrock 2016 in die Kinos kam, rührte viele Menschen zu Tränen. Es handelt sich um das romanische Drama von Lou und Will, welche ein unterschiedlicheres Leben kaum führen konnten. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem sich für beide ihr Leben komplett veränderte.

Die lebensfrohe und herzerwärmende Louisa (Lou) Clark ist dringend auf der Suche nach einem Job, um ihren Eltern zu helfen, bis ihr schließlich eine Stelle als Pflegerin bei den Traynors angeboten wird. Schnell wird ihr klar, dass sie als Pflegerin für einen jungen, gut aussehenden, querschnittsgelähmten Mann, namens Will Traynor arbeiten soll. Der ehemalige Geschäftsmann sitzt seit einem tragischen Motorradunfall vor zwei Jahren in einem Rollstuhl und versinkt langsam in Depressionen. Er hält sein jetziges Leben für wertlos und unnützlich, da er früher ein komplett anderer Mensch war, wild, frei und mit voller Lebensfreude. Lou macht es sich zur Aufgabe, ihn vom Gegenteil zu überzeugen und ihm mit vielen Aktionen das Leben wieder schön zu gestalten. Nach anfänglichen Schwierigkeiten verlieben sich die zwei schließlich ineinander und genossen die Zeit trotz Problematiken so gut es ging. Bis zu dem Zeitpunkt als Lou erkannte, warum sie nur ein halbes Jahr eingestellt wurde.

Dieses gesamte Drama dauert 1 Stunde 50 Minuten und ist ab FSK 12 freigegeben, da es ein schwieriges Thema aufgreift. Der Film zeigt einem jedoch, wie stark sich das Leben an einem Tag verändern kann und vor allem, wie wichtig Bezugspersonen sind sowie Freunde.



Sleep and sound

I'm in love with an idiot



Stress Relief



Jazz in the Background

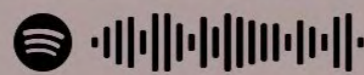


Deep House Relax

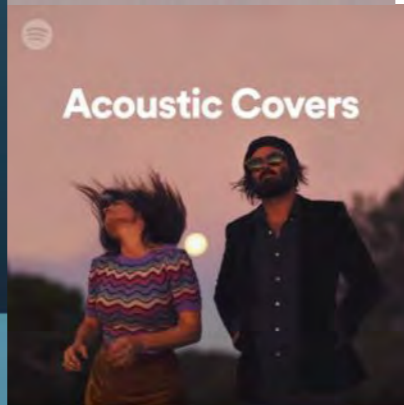


Relax & ...

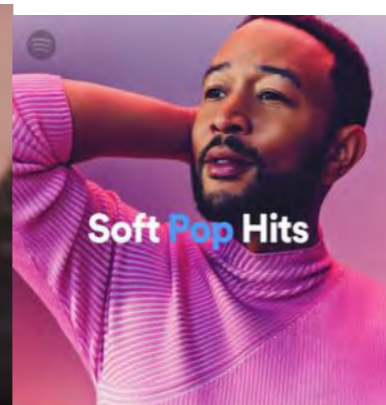
So einfach geht's! Den Spotify Code mit der Spotify Kamera scannen und sofort entspannende Musik hören!



Acoustic Covers



Soft Pop Hits



Watch and wonder



SHABU

In "Shabu" geht es um einen 14-jährigen Jungen, der 1.200€ Bußgeld zahlen muss, da er ohne Führerschein mit dem Auto seiner Großmutter gefahren ist und es demoliert hat. Wie will er nun an das Geld kommen? Geld sammeln und Verantwortung übernehmen in dem Ort Peperklip. "Shabu", der Hauptcharakter des Films, sitzt Zuhause und muss sich anhören, wie seine Oma mit ihm schimpft, da er ihr Auto ohne Führerschein zu Schrott gefahren hat. Nun muss er ihr 1.200€ Bußgeld zahlen. Das versucht er, indem er im Sommer an alle Leute in seiner Wohngemeinschaft Wassereis verkauft oder kleine Nebenjobs annimmt, wie zum Beispiel Babysitten oder in einem Einkaufsladen zu arbeiten. Shabu ist ein 14-jähriger Junge, der den Traum hat, eines Tages Musik zu machen und "groß rauszukommen". Er ist groß, korpulent, hat kurze Haare und sein Kleidungsstyle erinnert an den eines Gangsters. Er wohnt in einem Sozialkomplex, in Peperklip in Rotterdam. Bei seinen Jobs stellt er sich ziemlich ungeschickt an, aber er gibt nie auf. Trotz vieler Rückschläge bleibt er aber selbstbewusst und macht immer wieder weiter, was seinen Charakter auszeichnet. Im Verlauf des Films wird Shabu immer erwachsener, da er lernt Verantwortung zu übernehmen und sich für seine Fehler zu entschuldigen, wie zum Beispiel bei seiner Oma. Durch viele Ereignisse wird gezeigt, wie hilfsbereit und nett Shabu ist und am Ende des Films kann Shabu ein Konzert veranstalten, womit er den Rest seiner Schulden bezahlen kann. Ich denke, die Filmmacher*innen wollten mit diesem Film zeigen, dass man seinen Träumen nachgehen und niemals aufgeben soll.

Corona - geht auf die Psyche

„Wild, 2 Wochen schulfrei, Danke Virus!!!“

So fing der ganze Scheiß an, der unser Leben so verändert hat. Ich gebe zu, ich habe mir am Anfang keine großen Sorgen um das neue Virus aus Wuhan gemacht... Ich war einfach froh, keine Präsenzschele zu haben. Dann ging es los... Die Zahlen gingen hoch, immer mehr starben, die Inzidenzen stiegen, die Krankenhäuser überlastet. Langsam begriff ich, dass die Lage ernst war und, dass es sich hier nicht nur um 2 Wochen schulfrei handelte... Der Online-Unterricht begann und bei mir war alles extrem chaotisch... Die Lehrer*innen sendeten uns Dateien per Mail, die wir bearbeiten sollten. Oft ohne Text und Erklärung. Meine ehemalige Schule war darauf einfach nicht vorbereitet... Mein Schlafrhythmus ging infolge des Lockdowns und Homeschooling vor allem im März/April 2020 extrem den Bach hinunter. Ich stand 14 Uhr auf und ging um 3 Uhr nachts schlafen. Dies passte oft auch nicht in den Zyklus meiner Familie hinein. Ich fing irgendwann an, immer mehr meine Freunde zu vermissen und aus der „Yeah keine Schule“-Freude wurde genervte Trauer und ein Drang nach den alten Zeiten. Wir (meine Freunde und ich) trafen uns manchmal im Park und allein dies kam mir teils sehr illegal vor, obwohl es doch eigentlich das Normalste der Welt ist. Ich bekam in dieser Zeit immer öfter das Gefühl, vieles meiner Jugend durch das Virus zu verpassen und nicht mitzubekommen. Das habe ich heute teils immer noch.

Im Sommer 2020 war dann wieder richtig Schule und alles wurde einigermaßen normal. Zwar nicht wie vor Corona, aber etwas besser. Doch für mich kam es im Dezember 2020 wieder schlimmer. Der Lockdown und die Homeschooling-Zeit kam wieder. Ich hatte gar keinen Bock. Meine damalige Schule hatte zwar mittlerweile ein vernünftiges Online System, doch die Aufgaben häuften sich und ich kam nicht hinterher. Mir hat komplett der Austausch in der Klasse und das Feedback der Lehrer*innen gefehlt. Videokonferenzen gab es noch gar nicht so richtig. Meine Freunde sah ich fast nicht mehr und Sport hatte ich länger nicht mehr gemacht, wodurch ich zunahm. Ich hatte keine Motivation mehr und mir ging es nicht gut.

In dieser Zeit entschied ich mich, dass ich etwas in meinem Leben verändern sollte und somit habe ich mich an der ESBZ beworben. Ich habe viel nachgedacht und gemerkt, dass es mir vor Corona eigentlich auch nicht ganz gut mit meiner alten Schule ging.

Ich bin sehr dankbar, jetzt an der ESBZ zu sein. Die Schule hat mein Leben echt positiv verändert und ich weiß endlich, wie Lernen wirklich sein sollte.

Ich weiß, ich bin nicht der Einzige, dem es so ging. Ich hatte es im Vergleich zu vielen eigentlich noch sehr gut in den Lockdown-Zeiten. Ich denke vor allem sehr an die Schüler*innen in kleinen Wohnräumen, die sogar häusliche Gewalt erlebt haben oder jetzt gerade immer noch erleben. Das ist echt schrecklich.

Allgemein kann ich nur sagen, dass es für mich während Corona nicht immer leicht war, aber vielen ging es bestimmt viel schlechter und ich bin froh, dass meine Familie mich aktiv unterstützt hat.

Einblicke in die Pulsarwoche

Was ist überhaupt eine Pulsarwoche? Eine Pulsarwoche ist wählbar und findet ca. dreimal im Schuljahr statt. Es gibt ca. 17 Pulsarangebote und alle Schüler*innen wählen ein Pulsar. Die ersten drei Tage eines Pulsars sind dafür da, sich mit dem spezifisch gewähltem Thema zu beschäftigen. Donnerstag und Freitag hat man Zeit, um sich selber mit einem Thema auseinander zu setzen. Alle Teilnehmer*innen stellen am Freitag ihre eigenen Projekte vor.

Wir waren in dem „Zeitungspulsar“, welches wir mit der Berlinale verknüpft haben. In dem Pulsar haben wir uns mit journalistischen sowie politisch - gesellschaftlichen Themen beschäftigt.

DIE UNBEUGSAMEN

„Politik ist eine viel zu ernste Sache, um sie allein Männern zu überlassen!“

Sexistische Beleidigungen, Spott und Diskriminierungen zum Trotz. Wie sich deutsche Frauen den Weg in die Politik erkämpften.

Männer auf dem Holzweg. Die Geschichte der ersten Frauen in der deutschen Politik.

Der Film „Die Unbeugsamen“, von Torsten Körner, zeigt die Geschichte von den ersten deutschen Politiker*innen zur Zeit der Bonner Republik. Zu dieser Zeit war es alles andere als selbstverständlich, Frauen in der Politik zu sehen und die wenigen, die es geschafft hatten, wurden teilweise sexuell belästigt, ausgelacht und niemals ernstgenommen. In zwölf Kapiteln stellt der Film die bewegenden Momente feministischer Errungenschaften vom Anfang der Bonner Republik bis zur Wiedervereinigung dar. „Unbeugsame“ wie Waltraud Schoppe, Rita Süßmuth und Christa Nickels erinnern an unzählige Schwierigkeiten, Kämpfe und Demütigungen, sprechen aber auch über ihre großen Vorbilder wie etwa Hildegard Hamm-Brücher.

Sie wehrten sich durch schlagfertige Antworten und eindrucksvolle Reden. Die Solidarität sogar unter den parteiübergreifenden Politiker*innen, ist beeindruckend. So beendete Waltraud Schoppe beispielsweise ihre Rede zum Nato - Doppelbeschluss mit: „Wir brauchen keine neuen Raketen, wir brauchen neue Männer in diesem Land.“ Männer kommen im Film nur in Archivausschnitten vor, wodurch sich der Film von anderen Dokumentarfilmen unterscheidet. Bisher stark männlich geprägte Ereignisse werden analysiert und es werden peinliche Wahrheiten über die wichtigsten Entscheidungsträger der Politik aufgedeckt.



Besonders beeindruckend ist der Kontrast zwischen den Filmausschnitten von damals - aus dem Fernsehen und Aufnahmen aus dem Bundestag - gegenüber den heutigen Interviews, die den Film ausmachen. Die Sprünge zwischen schwarzweiß und bunt und zwischen den verschiedenen Kameraqualitäten sind gut in den Film eingearbeitet. Einerseits ist die Unterteilung in Kapitel gut, da sie den Film übersichtlich gestalten, doch andererseits verliert der Film dadurch die Spannung. Meiner Meinung nach hätten weniger Kapitel gereicht, da einige Szenen etwas langatmig sind. Doch trotz der unglaublichen Anstrengungen der Frauen - damals wie heute - bilden Frauen im Bundestag immer noch eine Minderheit und durch den Eintritt der AfD sank der Anteil erstmals wieder. Frauen werden nach wie vor immer wieder in die alten Rollenbilder gedrängt. Torsten Körner schafft es, eine wichtige, starke und bewegende Geschichte aus einer dokumentarischen Sicht zu erzählen. Der Film ist ein Muss für die heutige Gesellschaft, die immer noch an ihrer Einstellung arbeiten muss. So sprach Ursula Männle am Ende des Films die Hoffnung aus, dass sich in 25 Jahren die Idee der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau endgültig in den Köpfen der Menschen verankert hat.

MILLIE LIES LOW

When she misses an important flight to a huge internship in New York, architecture-graduate Millie pretends to be in New York as she hides from her family and friends.

The 100-minute long film, titled „Millie lies low“, is directed by Michelle Savill, who is also the writer, along with co-writer Eli Kent. The film was first released at the New Zealand International Film Festival.

The film begins in the plane, where Millie, an architecture graduate, is headed from Wellington to New York for a huge internship. As the plane gets ready for take-off, Millie struggles to breathe and has a panic attack, due to which her flight is delayed, and she is presented with a fine of about 2000\$. Now broke and unable to afford another flight ticket, she decides to stay back in Wellington. She calls her friend, Carolyn, and is too embarrassed or ashamed to admit she had a panic attack, Millie tells Carolyn that she is on her way to New York. And thus, the lies begin.

In an interview with RNZ, director and writer, Michelle Savill, says that the premise of the film is based on a similar experience when she missed a flight to the premiere of one of her short films, ‘Ellen was leaving’ and felt so ashamed she thought she should hide for a few weeks and pretended to be in Paris at the premiere. She didn’t end up doing that, but she kept wondering what the psychology of a person who would do that would be like. She also mentions that the feelings of anxiety and panic depicted in the film were inspired from her own.

The movie portrays the feeling of anxiety really well. It is relevant and significant, especially in today’s world. The feeling of not wanting to be a disappointment or not wanting to let people down can make people lie and fake, just to save face. This ends in them not being able to communicate properly with others, and wearing different masks to not show their true self.

For example, the scene where Millie is really sad and miserable, but she fakes smiles and takes cheery pictures of herself, photoshops them to look like she’s in New York, and posts them online. Here, she feels so obligated to show everyone her ‘perfect’ life that she can’t even feel her sorrow without feeling embarrassed for it.

In another scene, Millie buys bags of flour, goes to an abandoned park, and pours the flour on the ground to look like snow. Then, she records herself making ‘snow’ angels, all the while fake-smiling and laughing, and then shares the video. This scene made the audience think about how many people compare their lives to the ‘perfect’ lives that others show on social media, when it’s not at all a fair comparison. We barely know them, and only see snippets of their lives that they deem good enough to show others. So, we shouldn’t trust everything we see online.

Further in the movie, Millie is shown to be sitting in the tent, and she gets notifications saying her friends ‘liked’ her photos. She looked really sad before, but as she reads the notifications, her face lights up and she smiles. It’s great to feel happy when others show their appreciation for you. But, I think, happiness is better when it comes from within, and not from the approval of others.

The soundtracks used in the film deserve a shout out too, as the fast-paced beats really woke the feeling of apprehension and uneasiness.

Overall, I think the movie was great, and worth watching. The feelings of anxiety and nervousness are relatable, and the actors did a great job of depicting it.

Director: Michelle Savill

Screenplay: Michelle Saville, Eli Kent

Genre: Drama

Main Cast: Ana Scotney, Chris Alosio, Alice May

Connolley, Jillian Nguyen

Publication Date: February 2022 (Germany), 6th

November 2021 (New Zealand)

Country of Origin: New Zealand

Original Language: English

Production firm: Sandy Lane Productions

Producers: Desray Armstrong, Angela Littlejohn

Editor: Dan Kircher

Production Designer: Heather Hayward

Sound Designer: James Hayday

Music: Evelyn Ida Morris

Casting Director: Tina Cleary

von Aashna Patel

Pulsar “Achtsamkeit und Meditation”

Wir waren in dem Pulsar “Achtsamkeit und Meditation” und haben uns mit dem Thema “Selbstmitgefühl” auseinandergesetzt. Das Pulsar war im Gegensatz zu dem stressigen Schulalltag eine sehr entspannte Abwechslung.

Was ist Selbstmitgefühl?

- Selbstmitgefühl ist kein Ausdruck von Schwäche
- Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid, Nachgiebigkeit sich selbst gegenüber oder Ausreden

Warum ist Selbstmitgefühl wichtig?

- gesündere Beziehung zu sich selbst
- damit man lernt, für sich selbst zu sorgen, um emotional unabhängig zu sein
- mehr Möglichkeiten das Leben zu genießen (“glücklicher”, zufriedener sein)
- mehr emotionale Ressourcen für andere
- Möglichkeit gesunde Beziehungen mit anderen einzugehen
- Verminderung von Angstgefühlen, Depressionen, Stress, Grübelei, Perfektionismus, Körperscham, Versagensängsten
- Je mehr wir Verletzlichkeit akzeptieren, respektieren und richtig behandeln, desto weniger verfangen wir uns in eigenen Abwehrmechanismen

→ dadurch haben wir mehr Raum und Energie, um anderen Menschen mit dieser Haltung entgegenzukommen

Sonst schließen wir uns selbst aus der Fürsorge aus, haben ein Gefühl von Wertlosigkeit, glauben Selbstmitgefühl sei egoistisch

→ Kann sehr belastend sein, deshalb ist Selbstmitgefühl wichtig

Wie kann man selbstmitfühlend sein?

Körper - Für den Körper sorgen/ihm keinen Schaden zufügen

Geist - Gedanken zulassen

Emotionen - Gefühle annehmen

Beziehungen - authentisch mit anderen in Verbindung sein

Wie kann man selbstmitfühlend sein?

Immer sich selber die Frage stellen: “Wie würde ich mit einer geliebten Person umgehen?”

Sich über die eigene Menschlichkeit bewusst werden

Selbstmitgefühl und das soziale Umfeld

"Mitgefühl für andere kann uns überfordern, wenn es getrieben ist von einer Angst, nicht gebraucht zu werden oder egoistisch zu sein, wenn wir nicht helfen. Oder wenn wir das Gefühl haben, es nicht zu verdienen, auch für uns

ARABISCHE FRAUENRECHTE IN DER POLITIK

Nach dem Schauen des Films "Die Unbeugsamen" haben wir uns mit den Arabischen Frauenrechten in der Politik auseinandergesetzt.

In Ländern wie Syrien, Tunesien, Ägypten und dem Libanon erhielten Frauen 1950 das Wahlrecht und in Saudi-Arabien durften Frauen 2015 nur auf kommunaler Ebene wählen. In der arabischen Gesellschaft ist es schwierig, eine Frau als eine Präsidentin zu akzeptieren, weil Männer denken, dass Frauen in politischen Situationen nicht gut und nicht so stark sind wie Männer. In Syrien haben viele Frauen seit 1950 bis heute für das Präsidentenamt kandidiert, keine einzige Frau wurde gewählt. Das zeigt uns die Ungleichbehandlung zwischen Mann und Frau.

Viele denken, dass der Platz einer Frau im Haus ist und dass ihre Arbeit darauf beschränkt ist, Kinder zu erziehen, Essen für ihre Ehemänner zuzubereiten und das Haus zu putzen, weil ihre Natur zu diesen Tätigkeiten passe. Und die Männer sollten Geld für ihre Familie sparen und ein "würdiges" Leben für ihre Familie

ermöglichen. Viele haben die Religion von ihren Eltern übernommen.

Frauenbewegung: Die erste Welle der Frauenbewegung begann in der sogenannten kolonialen Phase der arabischen Länder zwischen 1890 bis 1950.

Die Frauenbewegung in den arabischen Ländern wird oft als liberale Phase bezeichnet, wie in Ägypten oder im Libanon. In den 1920er Jahren forderten Frauenaktivistinnen nicht nur den Zugang zum politischen und öffentlichen Leben durch Bildung und das Wahlrecht, sondern kämpften auch für Frauenrechte im privaten Bereich und forderten Reformen der Familienrechte. In der Zeit der 1950er bis 1970er Jahre wurden die Frauenorganisationen unabhängig und Frauenrechte wurden gesetzlich verankert. Nach einiger Anstrengung bekamen Frauen ihr Recht, durch große Demonstrationen, zum Beispiel in Syrien 1956 bekamen sie ihr passives und aktives Wahlrecht. Danach hatten in den meisten arabischen Ländern die Frauen die gleichen Rechte wie Männer.

Und so hat sich die Frauenbewegung im Nahen Osten am Anfang des 20. Jahrhunderts verändert.



Rezepte.

Re|zept

Substantiv, Neutrum

1. Schriftliche ärztliche Anweisung zur Abgabe, gegebenenfalls auch Herstellung bestimmter Arzneimittel in der Apotheke

2. Anleitung zur Zubereitung eines Gerichts o. Ä. mit Mengenangaben für die einzelnen Zutaten; Koch-, Backrezept

Tassenkuchen

Für die Mikrowelle:

Tassenkuchen für eine Person
Gesamtzeit ca. 5 min.
Zutaten:

1 Ei
20 g Zucker
0.5 Pk Vanillezucker
40 g Nutella oder Milka
50 g Mehl
0.25 TL Backpulver
20 g Kakao (1 EL, ungezuckert)

Das Ei in einer Tasche schaumig „mischen“. Staubzucker, Vanillezucker und Nutella unterrühren. Dann Backpulver und Mehl hinzugeben und verrühren, zum Schluss Kakao dazu geben, noch einmal kräftig verrühren.

In die Tasse/n Mikrowelle geben und bei ca. 800 Watt zwei Minute backen.

Bild: https://cookingcatrin.at/schoko-espresso-tassenkuechlein/schoko-tassenkuchen_2902a/

Für den Backofen:

Tassenkuchen für eine Portion

Zutaten:

2 EL Mehl
0.5 Backpulver
0.5 Staubzucker
1 St Ei
3.5 EL Milch
2 EL Milka/ Haselnusscreme

1. Den Backofen auf 180 Grad; Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Mehl, Backpulver und Salz in eine Tasse geben. Ei und Milch unterrühren. Zuletzt Nuss-Nougat-Creme hinzufügen und mit einer Gabel gut verrühren.
3. Die Tasse in den Ofen stellen und ca. 20-25 min. bei 180 Grad backen.

Bild: <https://www.simply-yummy.de/backen/kuchen/schoko-tassenkuchen>

von Ela Liebich und Zara Hirt



Nordamerikanische Ureinwohner*innen

Nordamerikanischen Ureinwohner*innen aus der heutigen Perspektive der Klima Krise und unsere Weltvorstellung neu lesen, dann ist sie noch viel tragischer und folgenschwerer als gedacht. Als Columbus nach Amerika kam gab es 250 verschiedene Stämme von Ureinwohnern, die über einen ganzen Kontinent verteilt gelebt haben. Sie hatten eigene Kulturen, eigene Religionen und ihre eigene Lebensweise. Die Europäer*innen und der christlichen Religion hat all das zerstört. Mit der Kolonialisierung Nordamerikas sind 8 Millionen Nordamerikanische Ureinwohner*innen durch Hunger, Verzweiflung, Krieg und europäische Krankheiten gestorben oder ermordet worden. Über Jahrhunderte wurden die Ureinwohner*innen immer mehr verdrängt und eingegrenzt, bis sie meist durch Friedens Verträge in Reservaten gelandet sind, wo sie sich zwangsweise an die Kultur der Europäer anpassen mussten. Sie hatten keine Möglichkeit mehr als Nomaden umher zu ziehen, sich selbst zu ernähren, sich ihre eigene Kleidung und Behausung herzustellen oder ihre medizinischen Methoden weiter anzuwenden. Das Problem an den Reservaten war, dass sie meist auf unfruchtbaren Wüstengebieten lagen. Sie waren also auf Hilfspakete der Regierung angewiesen. Wer sich gewehrt hat, hat kein Essen bekommen. Sie mussten sich also wohl oder übel in das System einfinden und arbeiten, um Essen zu kaufen. Somit wurden sie daran gehindert, ihrer Kultur nachzugehen. Auf dem unfruchtbaren Boden der Reservate wurden dann in vielen Fällen Bodenschätze

wie zum Beispiel Kohle, Öl und Uran gefunden. 55% aller Uran vorkommen, 5% aller US-Öl vorkommen und rund ein Drittel aller Kohle vorkommen befinden sich in Reservatsgebieten. Nun hat das Land plötzlich doch nicht mehr ihnen gehört und der Boden wurde



ausgebeutet. Dabei hat das radioaktive Uran die Gegend verstrahlt und das Öl und die Kohle das Grundwasser verpestet, was schwere gesundheitlich folgen für die Reservatsbewohner*innen hatte.

Angeblich hat die Regierung die amerikanischen Ureinwohner*innen in Reservaten zivilisiert. In Wirklichkeit aber haben sie die Zivilisation der Ureinwohner*innen einfach nur zerstört ohne sie auch nur zu beachten. Als die Europäer*innen die indigenen Völker sahen, haben haben sie sich nicht mal Gedanken drüber gemacht, ob es nicht sogar schlauer wäre, so zu leben. Sie haben nicht überlegt, ob man nicht diese Kultur respektieren könnte oder sich von ihr inspirieren lassen. Statt dessen haben sie sie als unzivilisiert, als wild und lächerlich abgestempelt. In ihr christliches Weltbild passte keine Natur wie sie ist, und nur die Schönheit der gezähmten Natur wurde anerkannt, der Gärten, Weiden und Felder. Die Industrialisierung wurde immer weiter vorangetrieben und die Kultur der Ureinwohner weder respektiert noch akzeptiert. Sie wurde einfach zerstört und das nur, weil es etwas

Neues, etwas Anderes war als die christliche Religion. Menschen in einer Kirche zu stören war ein Verbrechen, doch Indigene während einer religiösen Zeremonie zu töten, war Gang und Gebe. Wenn wir es nun aus der heutigen Sicht des Klimawandels betrachten, dann war es das Dummste, was wir machen konnten, diese naturverbundenen Religionen zu zerstören anstatt von ihnen zu lernen. Sie haben die Natur über sich gestellt und sind dort hingezogen wo die Sachen waren, die sie zum Leben brauchten, doch dafür war in der damaligen europäischen überheblichen Weltanschauung kein Platz.

Mit der Zerstörung dieser naturverbundenen und hoch gebildeten Kulturen haben wir so viel gerade jetzt wichtiges Wissen und so viele Menschenleben unwiederbringlich zerstört, dass es dafür nie eine Entschädigung geben kann. Die US-amerikanische Regierung hat es zwar nach 200 Jahren mal geschafft, sich zu entschuldigen, doch die Nachfahren haben nicht mal eine Entschädigung bekommen, geschweige denn Hilfe in den nach wie vor gefährlichen und verarmten Reservaten. Die Menschen wurden und werden immer noch einfach wie minderwertige behandelt.

Maskulismus

Wir alle kennen Feminismus, oder? Vielleicht kann nicht jede*r es definieren und nicht jede*r setzt sich dafür ein. Aber ich bin mir sicher, dass jede*r den Begriff schon mal gehört hat. Aber habt ihr schon mal den Begriff Maskulismus gehört? Ich zum Beispiel nicht. Und auch als ich Freunden und Familie erzählt habe, dass ich über das Thema Maskulismus schreiben möchte, wussten viele gar nicht, was das ist. Da wusste ich, dass das das Thema ist, worüber ich schreiben möchte, um auch vielleicht manche von euch aufzuklären.

Deswegen erstmal eine Definition des Begriffes Maskulismus: Maskulismus ist ein von sogenannten Männerrechtlern geprägter Begriff, der sich als Pendant zum Feminismus versteht. Gegensätzlich zum Antifeminismus, der die feministische Bewegung ablehnt, sieht der Maskulismus das männliche Geschlecht als systematisch benachteiligt und unterdrückt. Es gibt zwei Arten des Maskulismus. Es gibt den gemäßigten Maskulismus, der versucht, die Rechte der Männer zu schützen. Und den radikalen Maskulismus, der die Besserstellung des Mannes gegenüber der Frau fordert. Maskulismus deckt sich so mit antifeministischen Aussagen. Radikale Maskulisten treten oft durch Hassrede gegen Frauen, LGBTQ und Feminist*innen in Erscheinung.

Es gibt mehrere Arten der Ausübung des Maskulismus. Es gibt zum Beispiel Vereine wo sich Väter zusammenschließen, die zuhause bleiben für ihre Kinder, anstatt zu arbeiten, was leider nicht den Standards der heutigen Gesellschaft entspricht. In solchen Gruppen diskutieren sie und geben sich Tipps, aber unter ihnen sind selten radikale Maskulisten.

Dies ist eines der Themen was Maskulisten ansprechen wollen. Vielen geht es auch um zum Beispiel: häusliche Gewalt. Denn es passiert oft, dass ihnen vorgehalten wird, dass sie unmännlich sind, oder dass sie lügen. Dies ist ein schlimmes Problem unserer Gesellschaft. Und im Endeffekt sind solche Gruppen (auf Facebook oder Instagram) komplett ok und legitim. Anders ist es dann, wenn es zum radikalen Maskulismus kommt, denn dann kommt es dazu, dass der Mann über die Frau gestellt wird. Denn wie ich finde, sollte kein Geschlecht "höhergestellt" werden. Es gibt schon lange Kämpfe für die Gleichberechtigung die nicht durch solche Gruppen gehindert werden sollten.



Food Waste

Food Waste - Ein Ausdruck, den wir alle schon oft gehört haben. Immer und immer wieder überall. Es wird gesagt tu was, mach was, ändere dich, aber wie? Was kann ich aktiv dagegen tun? Um meinen Umgang mit Essen zu verbessern?

So viele Fragen und endlich eine Antwort.

Nun erstmal die erste Frage: Was ist eigentlich Food Waste? Um es in einem Satz zusammenzufassen: Food Waste ist eine unnötige Verschwendung von Ressourcen, Energie und Geld.

Nun aber mal ein paar Fakten: Es gibt rund 963.000 Tonnen Essensverschwendung in der Lebensmittelverarbeitung. Die für 27% der Umweltbelastung verantwortlich sind. Beim Groß- und Detailhandel sind es 279.000 Tonnen Essensverschwendung, die für 8% der Umweltbelastung verantwortlich sind. Aber wenn man das hört, fühlt es sich so weit weg an und nicht als ob man selbst was ändern kann. Weil wir sie nicht sehen diese Essensmassen und dann kommt es wieder zum normalen Prinzip: Aus den Augen aus dem Sinn. Aber Food Waste ist nicht nur bei großen Konzernen ein Problem, sondern auch bei uns zuhause.

Wir kennen es alle mit Hunger einkaufen gehen, dann zu viel kaufen. Es wird schlecht und wird weggeschmissen. Oder man hat zu viel gekocht und schmeißt es dann weg. Das ist schade und sehr unnötig. Dafür gibt es aber schon mal easy Tipps wie zum Beispiel eine Einkaufsliste schreiben und wirklich nur das kaufen was man essen kann. Oder sich einen Essensplan erstellen für die Woche und dann einmal in der Woche einkaufen gehen und die Zutaten kaufen. Nun das reicht erstmal, jetzt möchte ich ein Rezept weitergeben, für altes Brot, um es wiederzuverwenden.

Brotchips

Zutaten für ein halbes Blech Brotchips:
etwa 10 dünne, mittelgroße Brotscheiben
4 EL Pflanzenöl (zum Backen geeignet),
z.B. raffiniertes Olivenöl 2-5 TL
Küchenkräuter oder Gewürze, z.B. 1-2
Knoblauchzehen und gehackter Rosmarin
1-2 TL Essig, z.B. Apfelessig, oder Saft
und Schale einer halben Zitrone ½ TL
Salz

Altes Brot in dünne Scheiben schneiden.
Auf ein Backblech legen und mit gutem
Olivenöl oder zerlassener Kräuterbutter
beträufeln. Danach die Kräuter drauf
streichen.
Im heißen Backofen bei 160°C Umluft
hellbraun backen.

\$hø®t \$tø®y

A loaf of bread, a cabbage and a pack of crackers: Milo Brown swept it all over the scanner, and asked for three dollars. Being an old man, he always paid attention to the customers which passed by his counter, but in the two years as a cashier in the Uphill supermarket, he had never seen such an odd-looking person. The day was going well, and Milo didn't want anything to bring his mood down, but he was curious on what the man before his eyes was doing in this admittedly remote convenience store. Despite the hot weather, the tall man wore a leather jacket. His brown hair, energetic chin and magnificent, blue eyes were in strong contrast to his strange and somewhat scary looking attire. It was hung with a bunch of medals that had seen better days, that were old and rusty, and most importantly, covered in a black liquid. The menacing stranger wore clothes that didn't make sense. He gave off the authority that came with expensive cars and reckless businessmen, but somehow also looked like he lost something important. His eyes were reminding Milo not of a clear sky, but of some bright, deadly chemical. „The three dollars, please“ Milo said, while his stomach mumbled. Suddenly, he just wanted to throw the man out of the front door, his aura was giving him goosebumps. „Mister, do you ever think of what would happen, when a customer would be attacked in your store?“ The suspicious question let every alarm bell in the head of Milo ring. „Do you intend to hurt someone?“ he calmly replied, reaching under his desk, where his emergency gun was placed. „Do you, Mister Cashier?“ „No! you would just watch, as a life would be taken, you would be frozen in place by your sheer will to live, pathetic“. Milo had no idea what the man was talking about, but suddenly, shivers ran down his back. The air in the store was dusty, and Milo tried to remain calm. Everything seemed wrong, this whole scenario was bizarre. His coworker Grady was repairing their flickering store logo at the entrance, and still, this intruder got all the way to Milo's counter in the left corner. The tall man slowly leaned over to him, holding a single five dollar note. As he placed it on the counter, he said „I always pay my debt, do you?“

Milo thought about how he needed to buy a new fly net, the old one probably wouldn't survive another month. Passing down the street, he noticed the crimson leaves, dancing in the wind and presaging the autumn that was slowly arriving. He admired the beauty of Detroit falling into a hibernation, it was almost like he could feel the giant city dreaming. The moist air and the smell of firewood put a smile on his face. Young Milo shouted „down the hill, kill the chill!“ and he saw his friends Toby, Annabelle and Logan slide down the street. He was always happy when the winter was putting the life in Detroit to sleep. With his friends, he would go sledging in the bright snow, never thinking about what was happening around him. The harsh wind blew the daydream of his lively childhood away, and Milo proceeded to walk to the bus station. At the stop, his knees were really sore, so he sat down next to a young woman, which was reading today's newspaper. When she quickly turned her head to him, to see what lonely soul sat down beside her, the radiant reflection of her round glasses blinded Milo. She had a menacing aura, the blue suit with black tie and her defined jawline rounded her attire as a business lady. Milo could see the black suitcase under her seat. „Excuse me, do you have a watch?“, her question came out two minutes before Milo's bus arrived. „Sure, it's six pm“ Milo answered. „Did you watch today's weather report? Because I have a long walk home from my bus station, and I don't want to end up soaked“. Milo was confused by this woman's directness. Why would she assume that it would rain? „No, sorry. I don't have a television“. „Do you have a radio? Sometimes, we have to work with what we have“. The polite lady smiled, but her gesture let him shiver. He noticed that her clean teeth had little cracks in them, almost as if they were rotten eggs, their shell bursting from the slowly growing malaise. He heard an owl letting out a fading cry, and realised he was all alone on the bench, sitting right next to this shrugging woman. „The moon is a perfect circle right now, mister. Sometimes, I imagine this giant boulder as a pupil of a creature that is peacefully watching us. Like a caring parent, it just observes“. Milo was terrified, but he just sat there, listening to the numb beat of his heart and the bizarre chatter of the woman, who was leaning over to him. „Do you know the time? It's already night. How the time flies by, hahaha!“

When Milo was still a kid, he would go in the forest to play. His parents rarely had an eye on him. Michael, the step father, left when he was six years old, his mother Rebecca was working all day at the post office. She was a caring mother to a child, which already knew how to avoid danger. One day, while he was playing on the wet forest soil, he spotted a caterpillar. The insect was crawling onto the decaying corpse of a little sparrow. When Milo saw the disgusting scene, he wanted to puke. But the fascinating arrangement of life and death caught his morbid attention, and the young boy kept watching. Once the caterpillar had dug its way all through the body of the rotting bird, he let out a disturbing, high pitched screech. When Milo got older, he remembered his disturbing hallucination. He had never seen such an insect, but he was sure that nobody would believe him if he told the tale from his childhood. The mind of a lonely kid could create entire worlds and they would never be real, but somehow... this particular day scarred him and his sight on nature. And again, he felt chills running down his spine. He had taken drugs in his wild teen years, but a bad trip did always blur his sight. With a clear, crackling sound, a tiny twitching shadow scurried over the eyeball of the smiling lady. This was too intense for a hallucination. Milo could see every little leg of the creeping insect, before it dug a way under the skin of her colored eyelid. „Hello? Are you feeling ok, mister? You look like you've seen a ghost“. The lady looked worried. The light of day was already gone, so some time had passed. Milo had no idea what happened just a few moments ago. His body was feeling like he did go through a meat grinder, and his head was spinning. He looked up to the lady, who was still waiting patiently, her arm wrapped around her suitcase. She was just a terrified woman in her early thirties. Milo couldn't imagine what the lady was thinking. He probably took a quick nap and had a malicious dream, which does look like a common heart attack, when you're dealing with an old man. He breathed a sigh of relief, and slowly stood up. He could see the red bus, rambling in the distance. As he got older, Milo's dreams always disappeared after a while. The oblivious nature that he developed over time washed away even the boldest of nightmares. The uncanny feeling in his head disappeared, and a genuine smile decorated his old face. As he entered the bus, he looked back, and saw the woman on the bus stop, waving and retorting his smile. Milo got on the waiting bus, and continued his journey home. This lady should dry her dripping shoes, he thought to himself, or else she would get a cold...

After the tiring ride home, Milo finally got off the full bus and walked down the street he lived in. Tomorrow he would have a shift until six pm, and he wanted to get enough sleep. His old body was getting more unreliable every day, and he looked forward to the relief of retirement. The aged paint on the walls was slowly getting a stale tone, and the metal casing of the littered stairs he walked on was peeling like the skin of a dying animal. This stairway had seen almost an entire century, and in more than one point, Milo felt almost attacked by the coincidence. He had a great life, but now the grey sky told him that nothing was left to see. He grabbed his keychain, and walked up to his door. A man in a blue outfit was standing by his doorbell, holding a screwdriver. „Sir? What are you doing there?“ He just wanted to grab a bottle of whiskey and end the day in front of the television. For a second, his tired eyes mistook the man's black lip piercing for another twitching insect. He flinched slightly, still smiling in the direction of the man in worker clothes. „Someon' called. They said, your doorbell wasn't working as 'ntended“. Milo noticed that the man had a split lip, explaining his hardly understandable gibberish. „Alright, should I pay you? Looks like you're fixing the issue, mister.“ The silent man turned around, to show Milo an awkward, wide smile. He saw that the probable electrician had two gold teeth. Alongside with his metallic grin, a huge scar zated his forehead. It made him look like a pirate out of an old comicbook. „Ain't no problem, Mister Brown. This's a favor from property management“. Milo nodded, his thoughts were already moving on to a different matter. He was thinking about calling in sick for this week, because he was feeling terrible. His heart felt cramped, and the sudden attacks of nostalgia and senseless fear reminded him to take his prescribed antidepressives. But despite all his medical flaws, something was just not right. Grabbing his clunky, russet doorhandle, he entered his lonesome home. A big bang made his ears ring, and he felt bleak water dripping down his brim. Screams and distant thunderrolls filled the air, and his eyes slowly adapted to the giant shadow of the tragedy, that shaped his entire life. It was nineteenthundred-fortyfour, and Milo knelt down in the cold, dark mud. He raised his bloody hands to the sky, and watched the dusky cluds that accompanied the storm around him. Milo Brown was finally home.

Sexuelle Belästigung

Für viele zählen ganz unterschiedliche Dinge zur sexuellen Belästigung. Wenn dich jemand an intimen Stellen in einer vollen Bahn „zufällig“ berührt oder wenn jemand eine Hand auf deinen Oberschenkel legt und du die Person nicht kennst oder das einfach nicht möchtest. Sexuelle Belästigung ist individuell und jede*r entscheidet selbst, wann es für sie/ihn zu weit geht, wann eine unsichtbare Grenze überschritten wird und man sich unbehaglich fühlt. Und irgendwie setzt man sich im Bus lieber neben eine (schwängere) Frau, als neben zwei (alte) Männer. Wenn du nicht weißt, wie man in solch einer Situation reagieren kann, dann haben wir für dich hier ein paar Ideen und Tipps, wie man sich verhalten und wehren kann. Wichtig ist hier zu sagen, dass die Tipps auf Erfahrungen basieren und wenn du selber belästigt wirst, oder eine Person siehst, die gerade belästigt wird, sollst du selber für dich entscheiden, wie oder ob du in der Situation eingreifst. Die meisten Dinge, die wir empfehlen würden, tut man schon intuitiv, weil der Körper und der Geist meist schon weiß, wie man reagiert.

Aber wie hilfst du anderen Personen, wenn du mitbekommst, dass sie sich gerade unwohl in ihrer Situation fühlen oder von jemandem bedrängt werden? Jede Person ist anders. Manche können in Situationen, in denen sie belästigt werden, gar nichts tun und sind wie erstarrt. Einige rennen einfach weg und wieder andere gehen in die Konfrontation. Wichtig ist, dass du weißt, dass du nicht Schuld bist! Die Schuld liegt bei der*dem Täter*in, nicht an den Sachen die du an hast und nicht daran, ob du schreist oder kein Wort heraus bekommst.

Versuche innerlich, immer ruhig zu bleiben und dich nicht zu sehr reinzusteigern, um überlegt handeln zu können.

Probiere, nicht darauf einzugehen und sachlich zu bleiben. Wenn dich eine Person „nur“ komisch anguckt, gehe oder drehe dich weg.

Wenn du belästigt wirst, helfen unserer Meinung nach diese Tipps:
Sprich mit anderen Personen neben dir und suche dir in der nahen Umgebung Hilfe, damit du dich sicherer fühlst. Rede mit Vertrauenspersonen über solche Vorfälle. Auch wenn der Vorfall noch so klein erscheint. Fühlst du dich verfolgt, dann hilft aus unserer Erfahrung telefonieren. Sei nicht alleine, wenn du niemanden zum telefonieren hast, tu so, als ob du telefonierst, das kann dir helfen. Erzähle deinem Handy, dass du gleich Zuhause bist. Wenn es für dich okay ist, zeige die Person an, um weitere Taten zu vermeiden.



Weiblich, 13 Jahre

Ich wurde in der Bahn gefragt, ob ich Lust hätte, an einem sadistischen Sexritual teilzunehmen. Seitdem fahre ich mit dem Bus.

Männlich, 18 Jahre

Ich habe nicht wirklich Erfahrungen mit sexuellen Belästigungen, aber eine Freundin von mir wurde mehrmals nach Sex während einer Bahnfahrt gefragt.

Männlich, 16 Jahre

Ich war in der Bahn auf dem Weg zur Schule. Damals war ich ungefähr 14 oder 15 Jahr alt. Irgendwann ist ein Typ eingestiegen, ich schätze ihn auf ca. 50 Jahre alt, und er hat sich neben mich gestellt. Ich dachte mir nichts dabei, aber dann habe ich eine Hand an meinem Bein gespürt. Ich bin ein bisschen weggerückt, weil ich dachte, dass er keinen Platz hat. Es war auch ziemlich voll in der Bahn. Er hat mir aber wieder an die Hose und letztendlich in meinen Schritt und an meinen Po gefasst. Ich habe seine Hand weggedrückt, laut "lass das" gerufen und bin ausgestiegen, um der Situation zu entkommen.

Männlich, 15 Jahre

Ich wurde zuerst homophob angepöbel und am Ende nach einem Dreier gefragt.

Weiblich, 15 Jahre

Ich erlebe sehr, sehr oft "Catcalling". Ich werde einfach von meistens über 20 oder 30-jährigen angesprochen und mir wird hinterhergerufen.

Weiblich, 15 Jahre

Ich war abends in der Bahn. Der Wagon war komplett leer, bis auf einen älteren Herrn und eine Gruppe von männlichen Jugendlichen, die angetrunken waren. Die Gruppe hat sich zu mir gesetzt, mit mir gesprochen und mich komisch angemacht. Zum Glück musste ich dann aussteigen.

Weiblich, 24 Jahre alt

Sexuell belästigt fühle ich mich, wenn jemand mir zu nahe kommt, ohne, dass ich es möchte. Das habe ich leider schon öfter erlebt. Wenn mir ein Mann auf der Straße zu rufen würde: „Schönes Kleid!“ oder „Schickes Top!“, würde ich mich nicht sofort belästigt fühlen. Oft, so finde ich, ist sexuelle Belästigung zu hoch definiert. Also Kleinigkeiten werden als sexuelle Belästigung wahrgenommen. Aber jede*r hat eine andere Wahrnehmung, deshalb ist es so wichtig, allen zuzuhören. Wenn jedoch eine Person aktiv auf mich zukommen würde, Sprüche sagt, mich anstarrt, fühle ich mich belästigt und habe auch Angst. Seit diesem Sommer laufe ich oft „freizügiger“ herum. Auf dem Schulweg, in der Bahn bekomme ich immer viele Blicke von Männern zugeworfen, ich fühle mich total unwohl und fahre seitdem mit einer Freundin zusammen in die Schule. Wenn ich abends nach Hause laufe, habe ich sehr Angst. Ich weiß nicht, wie ich mich verhalten soll. Wenn Personen hinter mir laufen, fühle ich mich sehr unsicher. Ich wechsele die Straßenseiten, probiere einen Weg zu laufen, wo viele Menschen sind und ich tue manchmal so, als würde ich mit jemandem telefonieren.

Liebe Schüler*innen der ESBZ, liebe Lesende. Hier könntet ihr ein paar Erfahrungen lesen und habt Tipps bekommen, wie ihr euch verhalten könnt, bei sexueller Belästigung. Für uns war es zwischendurch sehr erstaunlich, wieviele Geschichten Mitschüler*innen und Personen erzählt haben, weil wir in der Schule, in Gruppen oder mit Freunden nie wirklich darüber gesprochen haben, aber eigentlich total viele Erfahrungen haben. Wenn du selber betroffen bist, also sexuell belästigt wirst, hol dir Hilfe!! Es hilft total darüber zu sprechen und mit anderen zu reden, du bist nicht alleine mit deinen Erlebnissen! An unserer Schule gibt es auch Unterstützung! Petra Rusche und Julie Mitchel sind meist unten im Haus B zu finden.

Wenn du Angst hast, abends alleine nach Hause zu gehen, kann dich diese Nummer begleiten: [030 12074182](tel:03012074182) (Heimwegtelefon, **Sonntag - Donnerstag: 20-00 Uhr**, Freitag & Samstag: **20-03 Uhr**)

Wenn du mit jemanden über deine Erfahrungen sprechen möchtest, kannst du diese Telefonnummern anrufen: [08000 116 016](tel:08000116016) (Hilfetelefon, rund um die Uhr zur Verfügung)

Die #metoo Debatte startete 2006 von Tarana Burke im Zuge des Weinstein Skandals. Der Hashtag macht gegenüber sexuellen Übergriffen aufmerksamer. Mittlerweile wird der Hashtag millionenfach genutzt.

Be a lady they said

Be a lady they said. Your skirt is too short. Your shirt is too low. Your pants are too tight. Don't show so much skin. Don't show your thighs. Don't show your breasts. Don't show your midriff. Don't show your cleavage. Don't show your underwear. Don't show your shoulders. Cover up. Leave something to the imagination. Dress modestly. Don't be a temptress. Men can't control themselves. Men have needs. You look frumpy. Loosen up. Show some skin. Look sexy. Look hot. Don't be so provocative. You're asking for it. Wear black. Wear heels. You're too dressed up. You're too dressed down. Don't wear those sweatpants; you look like you've let yourself go.

Be a lady they said. Don't be too fat. Don't be too thin. Don't be too large. Don't be too small. Eat up. Slim down. Stop eating so much. Don't eat too fast. Order a salad. Don't eat carbs. Skip dessert. You need to lose weight. Fit into that dress. Go on a diet. Watch what you eat. Eat celery. Chew gum. Drink lots of water. You have to fit into those jeans. God, you look like a skeleton. Why don't you just eat? You look emaciated. You look sick. Eat a burger. Men like women with some meat on their bones. Be small. Be light. Be little. Be petite. Be feminine. Be a size zero. Be a double zero. Be nothing. Be less than nothing.

Be a lady they said. Remove your body hair. Shave your legs. Shave your armpits. Shave your bikini line. Wax your face. Wax your arms. Wax your eyebrows. Get rid of your mustache. Bleach this. Bleach that. Lighten your skin. Tan your skin. Eradicate your scars. Cover your stretch marks. Tighten your abs. Plump your lips. Botox your wrinkles. Lift your face. Tuck your tummy. Thin your thighs. Tone your calves. Perk up your boobs. Look natural. Be yourself. Be genuine. Be confident. You're trying too hard. You look overdone. Men don't like girls who try too hard.

Be a lady they said. Wear makeup. Prime your face. Conceal your blemishes. Contour your nose. Highlight your cheekbones. Line your lids. Fill in your brows. Lengthen your lashes. Color your lips. Powder, blush, bronze, highlight. Your hair is too short. Your hair is too long. Your ends are split. Highlight your hair. Your roots are showing. Dye your hair. Not blue, that looks unnatural. You're going grey. You look so old. Look young. Look youthful. Look ageless. Don't get old. Women don't get old. Old is ugly. Men don't like ugly.

Be a lady they said. Save yourself. Be pure. Be virginal. Don't talk about sex. Don't flirt. Don't be a skank. Don't be a whore. Don't sleep around. Don't lose your dignity. Don't have sex with too many men. Don't give yourself away. Men don't like sluts. Don't be a prude. Don't be so up tight. Have a little fun. Smile more. Pleasure men. Be experienced. Be sexual. Be innocent. Be dirty. Be virginal. Be sexy. Be the cool girl. Don't be like the other girls.


Be a lady they said. Don't talk too loud. Don't talk too much. Don't take up space. Don't sit like that. Don't stand like that. Don't be intimidating. Why are you so miserable? Don't be a bitch. Don't be so bossy. Don't be assertive. Don't overact. Don't be so emotional. Don't cry. Don't yell. Don't swear. Be passive. Be obedient. Endure the pain. Be pleasing. Don't complain. Let him down easy. Boost his ego. Make him fall for you. Men want what they can't have. Don't give yourself away. Make him work for it. Men love the chase. Fold his clothes. Cook his dinner. Keep him happy. That's a woman's job. You'll make a good wife some day. Take his last name. You hyphenated your name? Crazy feminist. Give him children. You don't want children? You will some day. You'll change your mind.

Be a lady they said. Don't get raped. Protect yourself. Don't drink too much. Don't walk alone. Don't go out too late. Don't dress like that. Don't show too much. Don't get drunk. Don't leave your drink. Have a buddy. Walk where it is well lit. Stay in the safe neighborhoods. Tell someone where you're going. Bring pepper spray. Buy a rape whistle. Hold your keys like a weapon. Take a self-defense course. Check your trunk. Lock your doors. Don't go out alone. Don't make eye contact. Don't bat your eyelashes. Don't look easy. Don't attract attention. Don't work late. Don't crack dirty jokes. Don't smile at strangers. Don't go out at night. Don't trust anyone. Don't say yes. Don't say no.

Just "be a lady" they said.

von: Camille Rainville

„Be a lady they said“ ist ein feministisches Video, welches die Ideale und den Druck von der Gesellschaft an Frauen darstellt. Das Video ist SEHR empfehlenswert und auf Youtube zu sehen.



V Antwortgedicht zu Annette
Kast-Riedlinger: Spannung
(1995)

orübergehen

Die Spannung klaut dir den Atem,
Dann lass mich nur raten:
Es wird vorübergehen
Die Spannung wirkt sich aus auf deinen Magen,
Dann lass mich sagen:
Es wird vorübergehen
Purzelbäume macht dein Herz,
Das klingt nach Schmerz
Doch denk daran,
Was ich sagte:
Es wird vorübergehen,
Denn bald bin ich da

Liebe mal anders

Sie trafen sich als sie rannten
Beide liefen so schnell wie noch nie
zu einem Ort den sie beide nicht kannten
hinein in die Wildnis und die Anarchie


Sexismus, Rassismus, sie hatten genug
Durch Felder, Straßen, Büsche und Sträucher
Rannten sie schnell wie im Flug
Und vergaßen all die alten Gebräuche.

Beide wollten halt einfach nicht mehr
Sie passten nicht in das alte System
Denn sie mochten Geld und Bullen nicht sehr
Und wer das tat war schnell ein Problem

Er hatte genug vom Miete Zahlen
Und sie davon ständig misgendert zu werden
Drum rannten sie weg vor all diesen Qualen
Um jetzt ein anderes Leben zu lernen

Es war ihnen klar hier wollten sie sein
Sie wollten es zumindest probieren
Langsam brach die Dämmerung ein
Was sie hier lernten war viel mehr als studieren

Irgendwann konnten sie beide nicht mehr
In einem Wald blieben sie stehen
Jetzt sollte das neue Leben her:
Sie konnten sich hier tief in die Augen sehen



Erwartungen an Frauen
in der ominösen Gesellschaft

Nicht dick sein, aber auch nicht dünn,
nicht Meinungsstark sein, aber auch nicht
schüchtern.
Nicht egoistisch sein, aber auch nicht
hilfsbereit.

Schminke dich, aber nur natürlich.
Sei ehrgeizig, aber habe nicht zu viel
Macht.
Zeige deine emotionale Seite nicht, sei
immer glücklich!
Sei unkompliziert, integriere dich in das
System.
Sei jung, sei weiblich, sei eine Frau!

Nicht groß sein, aber auch nicht klein.
Nicht richtig sein, aber auch nicht falsch.
Nicht dumm sein, aber auch nicht schlau.

Zeige dich sexy, zeige dich heiß.
Sei lieb, bekomm Kinder, mach ihn
glücklich.
Sei mutig, nicht ängstlich.
Sei offen, nicht zurückhaltend.
Sei respektvoll, aber nicht herrschend.
Ärger dich nicht über etwas, bleib ruhig!
Sei jung, sei weiblich, sei eine Frau!

Nicht gereizt sein, aber auch nicht erholt.
Sei jung, sei weiblich, sei eine Frau- sei
ideal.

Gedichte

Wer ist denn

Die Personen, über die ihr hier lesen werdet, sind Menschen, die nicht unbedingt in unserem regulären Lehrplan auftauchen: Personen aus Medien und Politik und Menschen, an die wir einfach so erinnern sollten. Die Aufzählung folgt weder einer chronologischen Reihenfolge noch einem roten Faden. Wir würden uns sehr freuen wenn ihr, angeregt durch diese kleinen Texte, selber recherchiert und mehr über diese Persönlichkeiten herausfindet.

Hedwig Dohm

Hedwig Dohm war eine deutsche Schriftstellerin und Feministin. Aktiv war sie in einer Frauenbewegung in einem radikalen Flügel. 1873 forderte sie das Stimmrecht und kämpfte engagiert für Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau.

Nach Äußerungen von Dohm weist ihre Kindheit darauf hin, dass sie nicht glücklich war. Hedwig Dohm hat sehr darunter gelitten, dass sie nicht den Bildungsweg gehen konnte, welche ihre Brüder gingen. Innerhalb von fünf Jahren hat Hedwig Dohm vier Bücher geschrieben. In all ihren Büchern kritisiert sie die Unterdrückung von Frauen. Sie fordert Gleichberechtigung und Bildung von Frauen, das Wahlrecht für Frauen, eine freie Wahl eines Berufes, das Recht auf Schwangerschaftsabbruch und kritisierte das Eherecht.

Hedwig Dohm wurde Gründungsmitglied eines Frauenvereins, welcher Bildung und Zugang von Frauen an Universitäten forderte. Sie trat außerdem dem Bund für Mutterschutz und Sexualreform bei, welcher sich unter anderem für das Selbstbestimmungsrecht der Frau und ihren Körper, sowie für das Recht auf Abtreibung und gegen Stigmatisierung lediger Mütter einsetzt. Außerdem trat Dohm im Verein Frauenwohl für das Recht von Frauen auf Bildung und Berufstätigkeit ein.



Thomas von Aquin

Thomas von Aquin wurde um 1225 in Italien geboren. Er war Mönch und gehörte dem Orden der Dominikaner an, einem Bettelorden, der Anfang des 13. Jahrhunderts gegründet worden war. Seine Familie war dagegen, doch sie konnten ihn nicht in seiner Entscheidung, in den Dominikanerorden einzutreten, umstimmen. Nach einiger Zeit wurde er Schüler des Kirchenlehrers Albertus Magnus und wurde schließlich selbst ein Kirchenlehrer. Im Laufe seines Lebens verfasste er unzählige Schriften, unter anderem sein Hauptwerk „Summa theologica“, indem er seine überzeitliche Bedeutung als Theologietheoretiker begründete. Er versuchte, die Lehre von Gott, die Theologie, durch logisches Denken wissenschaftlich zu untermauern und zu begründen und so vom rein gefühlsmäßigen Glauben abzugrenzen. Thomas wurde zu einem bedeutenden Gelehrten der Kirche. Er ist ein Hauptvertreter der Scholastik. So nennt man eine wissenschaftliche Beweisführung, die Argumente für und gegen eine Behauptung sammelt und abwägt. Die Scholastik geht auf die Lehre des Aristoteles zurück. Thomas von Aquin starb 1274 im niedrigen Alter von 49 Jahren.



Christa Nickels

Christa Nickels wurde am 29. Juli 1952 in Setterich, Selfkantkreis Geilenkirchen-Heinsberg geboren. Nachdem sie ihr Abitur 1971 erfolgreich abgeschlossen hatte, entschied sie sich, eine Ausbildung zur Krankenpfleger*in zu machen, die sie 1974 abschloss. 1977 bis 1983 war sie nach einer Familienpause, in der sie zwei Kinder zur Welt brachte, in einer internistischen Intensivstation tätig.

Nebenher begann sie sich außerdem politisch zu engagieren und war 1979 Gründungsmitglied der Grünen. 1983 bis 1985, 1987 bis 1990 und 1994 bis 2005 war sie Mitglied des Deutschen Bundestages und half maßgeblich, die Rolle der Frau in der Politik zu normalisieren. Hier war sie von 1983 bis 1984 parlamentarische Geschäftsführerin der Grünen-Bundesfraktion und gehörte dem Fraktionsvorstand von 1984 bis 1985 an. Von 1994 bis 1998 war sie Vorsitzende des Petitionsausschusses und war als Drogenbeauftragte der Bundesregierung tätig.



Im Film „Die Unbeugsamen“ spielt sie eine große Rolle. Besonders eine Rede von ihr im Bundestag beeindruckte mich sehr, da sie in dieser mit Hilfe einer Kette aus 1000 Papierkranichen die Situation, der betroffenen Menschen nach dem Atombombenabwurf in Hiroshima beschrieb. Nachdem ein Mädchen, das an Leukämie erkrankte, anfangs, 1000 Origami Kraniche zu falten, um Glück zu bekommen und wieder gesund zu werden, verbreitete sich diese Sage und Christa Nickels brachte sie nach Deutschland. Ich finde ihre Rolle in der deutschen Politik wichtig und ihre Rolle in „Die Unbeugsamen“ war eindrucksvoll.

das?

Waltraud Schoppe

5 Mai 1983: Im Parlament wird die Debatte über den Schwangerschaftsabbruchparagrafen neu aufgegriffen und diskutiert. Hier hält Waltraud Schoppe ihre erste Rede im Bundestag, eine Rede, die Grölen, Feixen und sexuelle Beleidigungen unter den Männern auslöst. Worauf Schoppe gefasst antwortete: „Ich merke, dass ich das Richtige gesagt habe. Sie sind getroffen.“

Doch wer ist sie eigentlich?

In diesem Bericht werde ich den politischen Werdegang und die Reden Schoppes erläutern.

Waltraud Schoppe (geb. Sobanek) wurde am 27. Juni 1942 in Bremen-Armund geboren. Nach ihrem Abitur absolvierte sie ein Studium der Germanistik und Geschichte und arbeitete anschließend (1985 bis 1987) als wissenschaftliche Mitarbeiterin der Grünen-Bundesfraktion.

Schoppe wurde 1983 Mitglied des deutschen Bundestages und gehörte zu den Gründungsmitgliedern der Partei „Die Grünen“, wodurch sie der ersten Grünen-Bundesfraktion angehörte.

Sie war Sprecherin ihrer Fraktion, doch schied nach einem Jahr aufgrund des Rotationsprinzips aus. Zwischen 1987 bis 1994 war sie wieder mehrmals Sprecherin und schied für vier Jahre aus dem Bundestag aus. In dieser Zeit hielt sie viele beeindruckende Reden, die die Welt der Politik beeinflussten. Zum Beispiel eine Rede zum Nato-Doppelbeschluss die mit dem schon in der Filmkritik genannten Satz endete: „Wir brauchen keine neuen Raketen, wir brauchen neue Männer in diesem Land.“



Doch ihre wohl mutigste Rede ist und bleibt die, die die körperliche Belästigung erstmals vor dem Bundestag nichtig in Frage stellte.

DIE ROLLE VON FRAUEN IN DER GESELLSCHAFT

Nachdem wir den Film "Die Unbeugsamen" geschaut haben, haben wir uns gefragt, was für eine Rolle Frauen in der Gesellschaft spielen.

Es gab viele Diskussionen über Diskriminierung von Frauen und die Vielfalt der Quellen für diese Diskussion und das Interesse an diesem Thema hat hinsichtlich der Rolle von Frauen weltweit zugenommen. Dies besonders wegen der Probleme, mit denen sie konfrontiert sind, die sich von einer Gesellschaft zur anderen unterscheiden und stark von religiösen, sozialen und wirtschaftlichen Aspekten beeinflusst werden. Auch wenn wir über dieses Thema aus der Perspektive der arabischen Welt sprechen, war die Situation der Frauen in der arabischen Welt nicht viel anders als in anderen Regionen der Welt, da diese Situation historische Stadien der Diskriminierung durchlaufen hat, die dazu geführt haben, dass Frauen in ihren Rechten und Freiheiten vielfach eingeschränkt wurden. Einige dieser Beschränkungen basieren auf religiösen Überzeugungen in der arabischen Gesellschaft, aber die meisten dieser Beschränkungen sind auf die jeweilige Kultur zurückzuführen und stammen eher aus Bräuchen und Traditionen, als aus religiösen Überzeugungen. Diese Einschränkungen stellen ein Hindernis für die Rechte und Freiheiten von Frauen dar und spiegeln sich daher in Gesetzen zu Strafjustiz, Bildung, Gesundheitsfürsorge und Arbeitsfürsorge wieder. Trotz der herausragenden Stellung, die Frauen in entwickelten Gesellschaften einnehmen, waren und sind sie in allen Ländern der Welt vielen Verletzungen ihrer Rechte ausgesetzt. Diese Verletzungen variieren zwischen ihrem Dienst an Männern in einigen Gesellschaften und dem Entzug ihrer Rechte auf Bildung und Arbeit..., zusätzlich zu der Gewalt und Unabhängigkeit, der sie ausgesetzt sind, und Ansicht der Rückständigkeit einiger Gesellschaften ihnen gegenüber. Angesichts der Erwähnung des Status der Frau in der arabischen Welt

ist es notwendig, ihren Status vor und nach dem Islam zu erwähnen. Der Islam schenkte den Frauen große Aufmerksamkeit und betrachtete sie mit Ehre und Stolz, nachdem sie in der Zeitalter der Unwissenheit als nichts angesehen wurden, ständig gedemütigt wurden und keine Rechte hatten, der Zweck von ihnen nur war, Kinder zu bekommen. Die Entwicklung menschlicher Konzepte, die Vermischung von Kulturen, das Interesse an den in der islamischen Gesetzgebung, Prinzipien und das Aufkommen progressiver Ideen veranlasste die internationale Gesellschaft, Frauen mit einigem Respekt zu begegnen, da es ein Grundprinzip der Charta der Vereinten Nationen gibt, das 1945 von den führenden Politikern der Welt angenommen wurde, und zwar (die Gleichberechtigung von Männern und Frauen). Alle Staaten tragen die Verantwortung, die Menschenrechte von Frauen zu schützen und zu fördern. Diskriminierung aufgrund des Geschlechts ist in allen Menschenrechtsverträgen verboten. Unsere Mütter wurden in etwa 1989 gezwungen, ihr Studium zu verlassen, obwohl das Gesetz ihnen erlaubte, zu studieren. Aber das Gesetz zwingt sie nicht, weiter als bis zur sechste Klasse zu lernen. Wir können sehen, dass sogar die Gesetze, die sie unterstützten, schwach waren. Jetzt hat sich das Gesetz weiterentwickelt und erlaubt den Schüler*innen, die Schule bis zur neunten Klasse zu besuchen. Die erste Option, die sie hat, um ihr Leben fortzusetzen, ist die Ehe. Und wenn sie heiratet, ohne ihr Studium abgeschlossen zu haben, wird sie nichts über ihre Rechte wissen.... In Deutschland zum Beispiel, wenn eine Frau die Schule in der neunten Klasse verlässt, wird sie zur Ausbildung gezwungen, und deshalb wird sie nicht nur einfach eine Ehefrau. Unsere Meinung nach sollten die arabischen Gesetze in Bezug auf die Rechte der Frauen strenger sein. Vor allem in der Bildung. Wenn Frauen studieren, können sie große Rollen in der arabischen Gesellschaft einnehmen.

Das war's!

Wir hoffen, dass euch die dritte Ausgabe unserer Schulzeitung gefallen hat und freuen uns auf euer Feedback! Manche Kategorien sind besonders auf den Austausch mit euch Lesern angewiesen. Deshalb schreibt uns gerne eine E-Mail:

schulzeitung@ev-schule-zentrum.de

Wir sind ein kleines, aber sehr motiviertes Team, bestehend aus Schüler*innen der Mittel-, Verbindungs- und Oberstufe. Begleitet und unterstützt werden wir von Herrn Meth. In einer Zeitung gibt es verschiedenste Aufgaben. Dazu gehört natürlich das Schreiben von Artikeln, das

Layouten aber auch der Druck, die Finanzen und allgemeine organisatorischen Aufgaben.

Wenn ihr Interesse habt dabei mitzuwirken oder selbst einen Text, ein Kunstprojekt oder ein Anliegen beitragen wollt, geben wir euch hier gern die Möglichkeit und den Raum dazu.

Wir freuen uns sehr, dass unsere dritte Ausgabe jetzt fertig ist und hoffen auf die weiteren Ausgabe des ESBZettels.

Bis dahin wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen!

Das Team der Schulzeitung



Redaktion:

Zara Hirt

Gastbeiträge:

Willi Goos
Ahmed
Aashna Patel
Jonathan Landgraf
Rosa Balkenhol
Ada Stachat
Eda Yesilgöz
Amir Ibrahim
Abdul Al Kassem
Joman Hasan

Gastbeiträge:

Eda Yesilgöz
Ada Stachat
Luise Petow
Hala Al Attar
David Politz
Antonia Welter
Milena Wolf
Ela Liebich
Leni Kalvelage
Dora Stamer


Überarbeitung:

Zara Hirt

Layout:

Jonathan Landgraf
Zara Hirt

Be who you are
and say what you feel
because those who MIND don't matter
and those who matter don't MIND

 Dr. Seuss