

@Marie

07/25

**BUCKETLIST FÜR DEN
SOMMER**

**LERNTIPPS UND WIE MAN
BESSER MIT PRÜFUNGSSTRESS
ZURECHTKOMMT**

ZEUGNISSE



Obere Reihe v. links: Shannon Gleba, Romina Winkler, Kati Schroer
Untere Reihe v. links: Elisabeth Strotmann, Anna Renzel, Josefine Winkler

ÜBER UNS

Hallo!

Mit Stolz dürfen wir Euch hiermit die neue Ausgabe der @Marie präsentieren. Sie enthält Artikel zu verschiedensten Themen wie zum Beispiel Aktuelles, Musik, Filme oder natürlich Schule. Außerdem wollen wir neben der SV Euer Sprachrohr sein, sodass Ihr die Schule durch eigene Beiträge aktiv mitgestalten könnt. Unser Ziel ist es, alle zwei Monate eine neue Ausgabe herauszubringen. Dies können wir jedoch nur mit Eurer Hilfe schaffen. Wenn Ihr also einen Artikel über ein interessantes Thema geschrieben habt, hat dieser natürlich auch die Chance auf Veröffentlichung. Schickt ihn einfach an diese Mailadresse: Marie-Redaktion@web.de
Und jetzt wünschen wir Euch viel Spaß beim Lesen!

Die Redaktion



*Folgt uns gerne auch auf
Instagram!*

INHALT

01

BUCKETLIST FÜR DEN SOMMER

04

WAS PASSIERT MIT UNSEREN ALTEN HANDYS?

- Recycling & Elektroschrott

07

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM SCHULALLTAG:

Was darf sie, was soll sie? .

10

ZWISCHEN KONZENTRATION UND KONFUSION

- Wie Smartphones unser Gehirn beeinflussen

02

INTROVERTIERT VS. EXTROVERTIERT

-Was bedeutet es und wer hat es in der Schule einfacher?

05

LERNTIPPS UND WIE MAN BESSER MIT PRÜFUNGSSTRESS ZURECHTKOMMT

08

REZEPTE FÜR DEN SOMMER

03

ZWISCHEN AKZEPTANZ UND ABLEHNUNG:

LGBTQIA+ im Alltag

06

MICROPLATIK UND DIE AUSWIRKUNG AUF UNSERE GESUNDHEIT

Woher kommt das?

09

ZEUGNIS PFINGSTEN NEVIGES

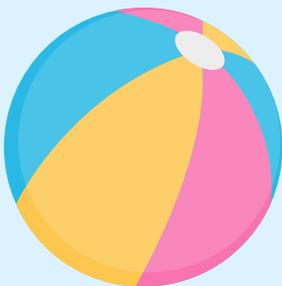
Bucket List für den Sommer



Grafik: [unsplash.com/heyjwain's GerdBdC]

Magdalena Vosgröne

- Picknicken mit Freunden
- Strandtag
- Spieleabend
- Lagerfeuer
- Eis essen
- Cookie dough
- Freizeitpark
- Kino
- Filmmarathon
- Bowling
- Escape Room
- Alphabet in Zeichensprache lernen
- Jutebeutel besticken
- Beachvolleyball spielen
- Erdbeeren pflücken
- Tretboot fahren
- Lesen
- Karaoke
- Badminton
- Sonnenuntergang beobachten
- Auf Leinwand malen
- Puzzeln
- Milchshake machen
- Backen
- Wassermelone essen
- Eigenes Eis kreieren
- Geocaching
- Klettern
- Kanu fahren
- Im Regen tanzen
- Inline-Skaten
- Minigolf
- Poolparty
- Marmelade kochen
- Stockbrot
- Fahrradtour
- Blumenkranz
- Früchteiswürfel
- Smoothie
- Eis selber machen
- Sommer Blog erstellen
- Morsecode lernen
- Playlist erstellen
- Wochenendtrip
- Ein Konzert besuchen
- Wandern
- Kirschen pflücken
- Armbänder knüpfen
- Surfen
- Brunchen
- Podcast hören
- Schwimmen
- T-Shirts batiken
- Etwas Neues lernen
- Zelten
- Limonade selber machen
- Tanzkurs
- Vision Board gestalten
- Im Tierheim helfen
- Blumen trocknen
- Journaling
- Origami



Introvertiert vs. Extrovertiert

Nele Meßling

-Was bedeutet es und wer hat es in der Schule einfacher?

Was bedeutet introvertiert und extrovertiert eigentlich? Nun, es beschreibt unser soziales Verhalten, z.B. wie wir reden, wie wir uns vor fremden Menschen verhalten, ob wir eher zurückgezogener sind etc.. Beide Begriffe kann man aus dem lateinischen ableiten, woran man schon leicht erkennen kann, was sie bedeuten: „Intro vertere“ (hinein wenden) und „extra vertere“ (nach außen wenden).

Introvertierte Menschen wirken auf andere Personen schüchtern, aber nur weil sie weniger sozialen Austausch haben, sind sie nicht auch direkt schüchtern. Es gibt introvertierte Menschen, welche leicht Kontakte knüpfen können, sich aber dafür in kleineren Gruppen wohler fühlen. Es gibt aber auch einige, denen soziale Aktivitäten nicht wirklich liegen. Die Mitmenschen beschreiben sie eher als ernst, ruhig und distanziert. Sie neigen dazu, in Konfliktsituationen nachzugeben und weitere Diskussionen zu vermeiden, da sie eher sensibel auf äußere Einflüsse reagieren.

Ihnen wird von alltäglichen Reizen und Streitigkeiten viel Energie geraubt, weshalb sie es bevorzugen, allein und nicht permanent mit anderen in Kontakt zu sein.



Extrovertierte Menschen sind das komplette Gegenteil, sie bevorzugen es, so viele Kontakte wie möglich zu haben. Sie lieben es, sich mit anderen Personen auszutauschen und brauchen eine soziale Anregung.

Durch ihre Teilnahme an sozialen Interaktionen fühlen sie sich viel energiegeladener. Andere Personen würden sie als gesellig, herzlich, positiv und fröhlich beschreiben. Sie sind oft abenteuerlustig, dominant, können sich gut durchsetzen und die Führung in einer Gruppe übernehmen.

Introvertierte können im Unterricht gut zuhören, sie haben eine gute Beobachtungsgabe, sie können sich über längere Zeit auf eine Aufgabe konzentrieren, sie können sich gut auf Aufgaben vorbereiten und sie sind gut darin, größere Zusammenhänge zu erkennen, sind umsichtig, sorgfältig, vorsichtig, häufig sehr kreativ und unabhängig. Probleme in der Schule sind dann, dass sie sich nicht oft im Unterricht melden (schlechte mündliche Note) bzw. länger brauchen, um auf die Fragen des Lehrers zu antworten, und in Gruppenarbeiten überfordert sind.

Extrovertierte gehören in der Regel eher zu den beliebteren Leuten (Du musst nicht extrovertiert sein, um beliebt zu sein!), sie können sich gut in den Unterricht integrieren, sie sind äußerst erfolgreich, sie sind mündlich gut und können in Gruppenarbeiten gut arbeiten.

Doch die Probleme bei Extrovertierten sind, dass sie sich schnell ablenken lassen bzw. den Unterricht stören und es fällt ihnen auch schwer, allein und in einer ruhigen Umgebung für eine Arbeit/Klausur oder einen Test zu lernen.

Wer das Gefühl hat, Merkmale von beidem aufzuweisen, ist dann doch eher ambivertiert („ambi vertere“ beide wenden). Sie sind eine Mischung aus introvertiert und extrovertiert, was heißt, dass sie mal eher zurückgezogener und ruhig sind oder doch dann eher gesprächsbereit und interaktiv, je nach Situation.

Man kann sagen, dass keiner der beiden es so richtig leichter hat, da es von den Situationen abhängt.

Es sollte auf die eigenen Stärken geachtet werden und wie man es im Unterricht umsetzen kann. Jedoch kann man sagen, dass es ambivertierte leichter haben, da sie sich der Situation besser anpassen können.



Zwischen Akzeptanz und Ablehnung: LGBTQIA+ im Alltag

Klara Brosius und Imke Hüls

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es ist, wenn man nicht in die 'Norm' passt?

Für viele junge Menschen, die sich als lesbisch, schwul, bi, trans oder queer identifizieren, ist das Alltag. In diesem Artikel wollen wir zeigen, warum Sichtbarkeit und Akzeptanz so wichtig sind – und was LGBTQIA+ überhaupt bedeutet.

Für diesen Artikel habe ich an einem Aufklärungsworkshop teilgenommen, um mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Der Workshop wurde vom Diakonischen Werk im Rahmen der Gesundheitswoche der Stadt Wesel veranstaltet. Dort erzählte Magnus Osterkamp der selbst der LGBTQIA+ Community angehört, von seinen Erfahrungen und beantwortete mir alle meine Fragen.

Jeder hat schon einmal von der Abkürzung LGBTQIA+ gehört, doch wofür stehen die einzelnen Buchstaben? Im Allgemeinen ist LGBTQIA+ eine Abkürzung, die verschiedene sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten zusammenfasst

.L=Lesbisch – Frauen, die sich romantisch und/oder sexuell zu Frauen hingezogen fühlen.

G=Schwul (engl. Gay) – Männer, die sich romantisch und/oder sexuell zu Männern hingezogen fühlen. (Der Begriff Gay wird manchmal auch allgemein für homosexuelle Menschen verwendet.)

B=Bisexuell – Menschen, die sich zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlen

T=Transgender – Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.

Q=Queer– ein Sammelbegriff für Menschen, die sich nicht in traditionellen Kategorien einordnen lassen.

I=Intergeschlechtlich – Menschen, die mit biologischen Merkmalen geboren wurden, die nicht eindeutig männlich oder weiblich sind.

A=Asexuell – Menschen, die wenig oder keine sexuelle Anziehung empfinden. „A“ kann auch für Allies (Verbündete) stehen, also Menschen, die die Community unterstützen.

+ = steht für weitere Identitäten und Orientierungen, die nicht explizit in der Abkürzung enthalten sind, wie z. B. pansexuell, nicht-binär usw.



Wenn man über sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten spricht, begegnet man oft verschiedenen Versionen der bekannten Buchstabenfolge: Zum Beispiel LGBT, LGBTQ+, LGBTQIA+ oder sogar noch längeren Varianten. Aber welche davon ist die „beste“ oder „richtige“?

Es gibt nicht die eine, richtige Antwort. Marcus hat mir geraten, dass man die Abkürzung verwenden sollte, mit der man sich am besten auskennt.

Der Alltag von Menschen, die zur LGBTQIA+ Community gehören kann von der ständigen Angst vor Diskriminierung und Ausgrenzung geprägt sein. Tagtäglich laufen sie Gefahr Ausgrenzung, Ablehnung, Mobbing, Beleidigungen, Androhung von Gewalt und Stigmatisierung zu erfahren. In einem Lagebericht der 2024 vom BMI und BKA veröffentlicht wurde, ist allein im Jahr 2023 von 1.785 Straftaten die Rede, die sich gegen LGBTQIA+ Personen richteten. Außerdem wurden 212 Opfer von Gewalt festgestellt. Die Zahlen der Straftaten im Bereich „Sexuelle Orientierung“ und „Geschlechtsbezogene Diversität“ haben sich seit dem Jahr 2010 nahezu verzehnfacht.

Diese Zahlen sind erschreckend, aber sie sind mit großer Wahrscheinlichkeit nur die Spitze des Eisberges. Es gibt viele Personen, die Gewalt erfahren und es sollten Maßnahmen ergriffen werden, die so etwas nicht mehr zulassen. Wenn ihr beobachtet, dass eine Person auf Grund ihrer sexuellen Identität diskriminiert wird, solltet ihr helfen.

Aber nicht nur physische Gewalt kann verletzen. Auch Vorurteile können großen Schaden anrichten. Das wohl häufigste Vorurteil, mit dem sich bisexuelle und queere Personen konfrontiert sehen, ist „Das ist nur eine Phase“. Solche Aussagen verletzen die betroffenen oft mehr als wir denken.



Wie ich mit einem frischen äußeren Coming-out umgehen kann:

Wenn sich jemand mir gegenüber als LGBTQIA+ outet, ist das ein Zeichen großen Vertrauens. Ich kann helfen, indem ich ruhig, offen und unterstützend reagiere. Ein einfaches „Danke, dass du mir das anvertraust“ zeigt, dass ich die Person ernst nehme und wertschätze.

Wichtig ist, nicht überrascht oder ablehnend zu reagieren und keine neugierigen oder bewertenden Fragen zu stellen. Stattdessen kann ich fragen, wie es der Person geht oder ob sie über etwas reden möchte. Ich mache klar, dass sie sich bei mir sicher fühlen kann und dass sich für mich nichts zum Negativen verändert hat.

Ich behandle ihr äußeres Coming-out vertraulich, außer sie sagt ausdrücklich, dass es okay ist, es weiterzuerzählen. Und ich höre zu – ohne zu urteilen. So zeige ich: Du bist nicht allein. Du bist okay, genauso wie du bist.

Der Grund, warum wir dieses Thema für diesen Artikel gewählt haben, ist, dass es nicht in Ordnung ist, wie mit Menschen in dieser Gesellschaft umgegangen wird. Menschen dieser Community werden ausgegrenzt und nicht akzeptiert. Sie haben Angst und das Gefühl, dass sie nicht so sein können, wie sie sind, auch aus Angst vor den Reaktionen ihres Umfeldes, von Freunden und der eigenen Familie. Minderheiten haben es in unserer Gesellschaft schwer. Transpersonen werden beispielsweise unter Druck gesetzt, eine Geschlechtsangleichung zu machen. Wir sollten alle Menschen so akzeptieren, wie sie sind. Vielfalt ist wichtig und sollte toleriert werden. Wenn wir mit allen Menschen so umgehen, wie wir selbst auch behandelt werden wollen, dann können wir die Welt gemeinsam zu einem besseren Ort machen.

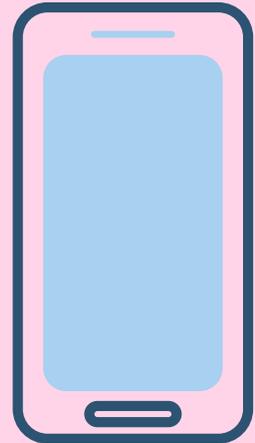


Was passiert mit unseren alten Handys?

– Recycling & Elektroschrott

– Marie Kormann

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Viele von uns wechseln alle paar Jahre das Handy – wegen eines neuen Vertrages, eines kaputten Displays oder einfach, weil das neueste Modell verlockender ist als das alte. Doch was passiert eigentlich mit den alten Geräten? Diese Frage betrifft nicht nur unsere Geld, sondern auch die Umwelt. In diesem Artikel schauen wir uns an, was mit alten Handys passiert, warum sie als Elektroschrott gelten und wie Recycling dabei helfen kann, Ressourcen zu schonen.



Grafik: [iconsy]

Wohin mit alten Handys?

Jährlich werden weltweit über 1,5 Milliarden Smartphones verkauft. Gleichzeitig landen Millionen alte Geräte in Schubladen, Mülltonnen oder auf dem Recyclinghof. Viele Menschen wissen nicht, dass Handys nicht einfach im Hausmüll entsorgt werden dürfen – sie gehören zum sogenannten Elektroschrott und müssen gesondert behandelt werden. Ein altes Handy enthält zahlreiche wertvolle Rohstoffe, wie Gold, Silber, Kupfer, Lithium und Kobalt. Diese Metalle können recycelt und wiederverwendet werden. Werden Handys einfach weggeworfen, gehen diese Ressourcen verloren – und das schadet Umwelt und Klima. Elektroschrott – wirklich so schlimm? Elektroschrott ist weltweit ein großes Umweltproblem. Laut Schätzungen der Vereinten Nationen wurden im Jahr 2023 weltweit rund 62 Millionen Tonnen Elektroschrott produziert -Tendenz steigend. Leider wird nur ein Bruchteil davon fachgerecht recycelt. Der Rest landet oft auf illegalen Deponien, teilweise sogar in Entwicklungsländern, wo Kinder unter gefährlichen Bedingungen nach verwertbaren Metallen suchen.

Beim unsachgemäßen Entsorgen können gefährliche Stoffe wie Blei, Quecksilber oder giftige Gase freigesetzt werden, die Böden und Gewässer verschmutzen und die Gesundheit von Mensch und Tier gefährden.

Recycling – ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz

Die gute Nachricht: Alte Handys können zu einem großen Teil wiederverwertet werden. Fachgerechtes Recycling sorgt dafür, dass die wertvollen Rohstoffe zurückgewonnen werden, ohne dass neue Rohstoffe unter hohem Energieeinsatz abgebaut werden müssen.

In Deutschland gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Abgabe alter Handys:

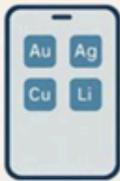
- Rückgabe im Elektronikmarkt oder bei Mobilfunkanbietern
- Abgabe bei kommunalen Wertstoffhöfen
- Einige gemeinnützige Organisationen sammeln alte Handys, um sie entweder wiederaufzubereiten oder die Erlöse aus dem Recycling für Umweltprojekte oder soziale Zwecke zu nutzen

Was kann man selbst tun?

- Bewahre alte Handys nicht unnötig auf, sondern gib sie zur Wiederverwertung ab.
- Überlege dir gut, ob du wirklich ein neues Gerät brauchst – oft reichen ein Software-Update oder eine Reparatur.
- Unterstütze Sammelaktionen.



Was passiert mit unseren alten Handys? Recycling & Elektroschrott

Ein wachsender Berg aus Elektronikschrott  Weltweit werden jährlich Millionen von Tonnen Elektroschrott produziert	Wertvolle Rohstoffe im Handy  Smartphones enthalten u. a. Gold, Silber, Kupfer und Lithium
Umweltschäden durch falsche Entsorgung  Schadstoffe können in die Umwelt gelangen	Was kannst du tun? <ul style="list-style-type: none">• Nicht einfach wegwerfen!• Reparieren statt wegwerfen!• Spenden!• Bewusst konsumieren
	Recycling rettet Rohstoffe Beim Recycling werden Rohstoffe zurückgewonnen 

Lerntipps und wie man besser mit Prüfungsstress zurechtkommt

Emma Dierig

Prüfungsstress.. das kennt doch jeder von uns, oder? Zu viel zu lernen, aber zu wenig Zeit und dazu auch noch ein mulmiges Bauchgefühl.

In diesem Artikel erzähle ich euch von ein paar Lerntipps, die mir und auch meinem Umkreis schon oft geholfen haben, mit dem ganzen Prüfungsstress zurechtkommen. Mit diesen Tipps könnt ihr den Lernstoff schneller verstehen, aber das natürlich ohne viel Stress.

Die Ursachen

Aber um besser lernen zu können, muss man erstmal verstehen, was die Ursachen für den Stress sind. Die erste Ursache ist natürlich der Leistungsdruck. Man selbst, die Eltern oder sogar die Lehrer haben hohe Erwartungen. Eine weitere Ursache ist der Zeitmangel.

Man hat zu viele Themen und gleichzeitig einen unstrukturierten Lernplan. Außerdem spielt die Ungewissheit natürlich eine große Rolle, z.B. die Angst vor unbekanntem Prüfungsfragen oder auch Bewertungskriterien. Natürlich reagiert unser Körper auch darauf. Symptome wie Herzrasen, starkes Schwitzen oder auch Konzentrationsprobleme, die durch Stresshormone ausgelöst werden, können darauf hindeuten.

Lernmethoden

• *Pomodoro-Technik:*

Lerne 25 Minuten, mach 5 Minuten Pause. Mache nach vier Runden eine längere Pause (15–30 Min.). So bleibst du konzentriert und wirst nicht müde.

• *Mindmaps:*

Schreibe das Thema in die Mitte, ziehe Linien zu Unterpunkten. Nutze Stichwörter oder kleine Zeichnungen. Das hilft, Zusammenhänge schnell zu sehen.

• *Karteikarten (analog):*

Frage auf die Vorderseite, Antwort auf die Rückseite schreiben. Wiederhole schwierige Karten öfter, leichte seltener. So merkst du dir den Stoff besser.

• *Lernkarten-Apps (digital):*

Erstelle digitale Karteikarten mit Text oder Bildern. Die App erinnert dich automatisch ans Wiederholen - ideal für unterwegs.

• *Lerngruppen:*

Trefft euch mit 3–5 Leuten, jeder erklärt einen Teil des Stoffes. Stellt euch gegenseitig Fragen. Gemeinsam lernt es sich leichter.



Zeit und Pausenmanagement

Ihr müsst euch, um effektiver lernen zu können als erstes einen realistischen Lernplan erstellen. In diesem notiert ihr eure Termine, die Fächer, für die ihr lernen müsst, und eure Pausen. Beachtet auch immer die Extra-Zeit für Wiederholungen vom Lernstoff oder auch für unerwartete Themen.

In den Pausen solltet ihr am besten nicht auf euer Handy gucken, da dies die Festigung des gerade Gelernten beeinträchtigen kann und zu Stress und Konzentrationsmangel führt. Allerdings könnt ihr z.B. einen kleinen Spaziergang machen, denn frische Luft ist sehr wichtig dabei.

Die letzte Sache wäre.. genug Schlaf schlüssigt euren Schlaf nicht, denn 7- 8 Stunden pro Nacht fördern das Gedächtnis und die Konzentration.

Checkliste für das Lern-Setup

Euer Arbeitsplatz sollte organisiert sein und ihr solltet immer alle Materialien griffbereit haben. Dazu gehört auch ein ordentlicher Notizblock, auf dem ihr spontane Ideen oder auch Fragen sofort notieren könnt. Helles Licht kann auch sehr hilfreich sein. Außerdem solltet ihr euer Handy auf lautlos und am besten im Flugmodus haben. Wenn ihr Lern-Apps wie Knowunity oder Simpleclub braucht, könnt ihr diese offen lassen.

Ihr solltet auf jeden Fall auch genug essen und trinken. Leicht verdauliche Snacks wie Nüsse oder auch Obst sind hierbei sehr zu empfehlen.

Ich hoffe, dass euch diese Tipps dabei unterstützen, ruhiger zu bleiben und effektiver zu lernen. Probiert aus, welche Methode euch am besten hilft..Und viel Erfolg bei eurer nächsten Arbeit!



Microplastik und die Auswirkung auf unsere Gesundheit

Lilith Maiwad

Plastik ist heute überall auffindbar, schau dich doch einmal um - wie viel entdeckst du, was aus Plastik hergestellt wurde? Aber was ist, wenn man das Plastik nicht mehr sehen kann, weil es so klein ist, dass es unser menschliches Auge nicht erfassen kann? Dass Plastik nicht gut für unsere Umwelt, Tierwelt und dem Ozean ist und sehr sehr lange braucht, um sich abzubauen, ist uns allen klar, oft verlieren wir jedoch einen Aspekt aus den Augen, unsere Gesundheit. Wir trinken aus Plastikflaschen, nehmen Essen zu uns, welches in Plastik verpackt ist, trinken Wasser mit gelöstem Mikroplastik und selbst in der Luft ist viel Plastik, welches wir einatmen. Aus all diesen Plastikprodukten löst sich nach einiger Zeit Mikroplastik und landet letztendlich in unserem Körper.

In einer Woche nimmt jeder von uns ca. 5g zu sich. Das hört sich jetzt erst einmal nicht viel an, aber das entspricht dem Gewicht einer Kreditkarte. Auf ein Jahr gerechnet nimmt jeder im Durchschnitt ca. 50 Plastiktüten auf (Studie des WWF). Dass dies alles andere als gesund ist, kann sich bestimmt jeder denken, aber was genau kann eigentlich passieren?

- Durch feste Partikel Störungen im Magen-Darm Trakt
- Störungen im Wachstum, etc...
- Produziert Botenstoffe, welche schädlich sind
- Zellen schädigend
- Giftige Chemikalien schädigen den Körper
- Entzündungen



Auch wenn Mikroplastik inzwischen fast überall vorkommt, kann jeder im Alltag etwas tun, um die Menge zu verringern. Der erste Schritt ist, weniger Plastik zu verwenden. Statt Plastiktüten kann man Stoffbeutel benutzen, und anstelle von Einwegflaschen sind wiederverwendbare Trinkflaschen besser für die Umwelt. Auch bei Kosmetikprodukten lohnt es sich, auf die Inhaltsstoffe zu achten. In manchen Duschgels, Peelings oder Zahnpasten steckt Mikroplastik. Ein weiterer Punkt ist Kleidung.

Viele Kleidungsstücke enthalten Kunstfasern wie Polyester. Beim Waschen lösen sich winzige Plastikfasern, die ins Abwasser gelangen. Besser ist Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen. Wer trotzdem Kunstfasern trägt, kann spezielle Waschbeutel verwenden, die einen Teil der Mikroplastikstücke auffangen. Außerdem hilft es, Müll richtig zu trennen und Plastik nicht einfach in die Umwelt oder den falschen Müll zu werfen. Dies sind zwar nur kleine Dinge, welche jeder im Alltag beachten kann, die aber trotzdem einen Unterschied machen.

Grafik: [Eucalypt von amethyststudio]

Künstliche Intelligenz im Schulalltag: Was darf sie, was soll sie?

Hannah Wigger

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags, ob wir wollen oder nicht. ChatGPT, DeepL, KI-basierte Übersetzer oder Rechenhelfer sind heute genauso verfügbar wie Taschenrechner oder Suchmaschinen. Auch an unserer Schule, die im Vergleich schon ziemlich fortschrittlich ist, merkt man, dass KI nicht mehr „Zukunft“ ist, sondern längst Gegenwart.

Und trotzdem wirkt es manchmal so, als wisse das System Schule noch nicht genau, wie es mit dieser neuen Realität umgehen soll.

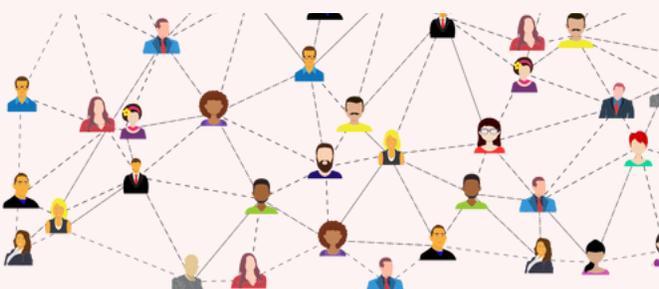
Fakt ist: Viele Schüler nutzen KI-Tools, sei es zum Nachschlagen, zum Strukturieren von Hausaufgaben oder zum Verstehen von komplexen Inhalten. Das geschieht aus Faulheit, sondern weil es oft einfach effektiver und verständlicher ist als herkömmliche Wege. Die KI erklärt Themen oft einfacher als das Schulbuch, hilft bei der Ideenfindung oder beim Einstieg in schwierige Texte.

Natürlich gibt es auch Risiken. Wer Aufgaben komplett von der KI schreiben lässt, ohne den Inhalt zu verstehen, lernt langfristig nichts. Aber das liegt nicht nur an den Schülern.

Das liegt auch daran, dass viele Aufgaben sich noch kaum verändert haben. Wenn eine Hausaufgabe sich mit einer einzigen Eingabe lösen lässt, dann muss man auch die Aufgabe selbst hinterfragen. Lernen muss nicht darin bestehen, Dinge perfekt zu formulieren, sondern sie wirklich zu begreifen. Und genau hier kann KI auch helfen, wenn man sie bewusst und gezielt nutzt.

Was fehlt, sind klare Leitlinien und ein reflektierter Umgang damit. Komplette Verbote bringen nichts, besonders wenn alle wissen, dass die Tools existieren. Viel sinnvoller wäre es, gemeinsam zu definieren, wann und wie der Einsatz von KI im Lernprozess hilfreich ist und wo die Grenzen liegen. Und das passiert an unserer Schule immerhin schon in Teilen: Es gibt Diskussionen, offene Gespräche, sogar erste Versuche, KI sinnvoll in Projekte einzubinden.

KI wird bleiben, das steht fest. Die Frage ist nur, ob Schule sie als Störfaktor sieht oder als Werkzeug, das richtig eingesetzt extrem viel Potenzial hat. Vielleicht ist es gerade jetzt Zeit, Unterricht neu zu denken: weniger Fokus auf reine Ergebnisabgabe, mehr Fokus auf Verständnis, Reflexion, Diskussion.



Rezepte für den Sommer

Matthäus Schipper

Ganz wichtig: Getränke:

Was ist dein liebstes Obst an warmen Tagen? Also meins ist ganz klar Wassermelone! Ich glaube es gibt kaum einen Tag im Sommer, an dem ich keine gekühlte Wassermelone esse! Meistens kaufe ich immer eine ganze Melone, denn die kriege ich sowieso innerhalb von ein paar Tagen auf. Und wenn ich mal nicht so schnell bin, friere ich sie einfach in Würfel geschnitten ein und mache daraus Slush-Eis oder einen Frozen Wassermelonen Margarita Cocktail!(Alkohol frei)

Erstes Rezept: **Wassermelonen Margarita** Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten :

- 750 Gramm Wassermelone (gewürfelt und gefroren. Aber dies ist nur Optional.)
- 1 ganze Handvoll Eiswürfel, ganz wichtig! auf gar keinen Fall welche aus dem Supermarkt kaufen, denn die sind nicht für das Getränk geeignet. Macht es am besten selber:(die Eiswürfel) , oder was einfach einfacher geht ist, wenn ihr Zucker nehmt.
- eine Handvoll Limetten
- eine Handvoll Minzblätter

Anleitung:

Zuerst die Wassermelone in Würfel schneiden. Dann in einen großen Gefrierbeutel geben und über Nacht einfrieren. Wer den Cocktail „on the Rocks“ (ungefroren, nur auf Eis) servieren möchte, der kann das Einfrieren weglassen. Um den Salz- oder Zuckerrand zu machen, muss man mit einer Limettenscheibe den Rand von den Gläsern entlangfahren. Dann die Ränder der Gläser in Salz oder Zucker tauchen. Nun die gefrorene Wassermelone und Limettensaft in einen Mixer geben und zu einer Art Kratz-Eis mixen. Die Eiswürfel in die vorbereiteten Gläser verteilen und den Wassermelonen Margarita eingießen. Mit Limetten- und Wassermelonen sowie Minze garnieren. Sofort servieren und genießen!



Zweites Rezept: **Zitronenlimonade** Schwierigkeitsgrad: Baby-leicht

Zitronenlimonade selber zu machen ist wohl das naheliegendste, wenn man an selbstgemachte Limonade denkt. Noch dazu ist die Limonade am einfachsten zubereitet:

Für einen Liter brauchst du:

- etwa 150 ml frisch gepressten Zitronensaft (Saft von zwei Bio-Zitronen)
- 1 Liter Leitungswasser (stilles Wasser)
- 50 g Zucker (oder weniger, je nach Geschmack) eine Prise Salz
- einige Blätter Zitronenmelisse

Und so kannst du die Zitronenlimonade selber machen:

Zunächst 500 Milliliter Wasser mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf unter Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Abkühlen lassen und anschließend mit dem Zitronensaft und dem restlichen (kaltgestellten) Wasser aufgießen und verrühren.

Mit der Zitronenmelisse verfeinern und in Krüge, Gläser oder aber direkt ins Glas füllen.

Zuckerfreie Alternative:

- etwa 150 ml frisch gepresster Zitronensaft (Saft von zwei Zitronen)
- 1 Liter Mineralwasser
- Zitronenmelisse

Für die Zubereitung mischt du alle Zutaten in einer großen Karaffe, stellst die Limonade so lange in den Kühlschrank bis sie schön abgekühlt ist - und kannst sie im Anschluss servieren.



Drittes Rezept: **Italienischer Nudelsalat** Schwierigkeitsgrad: Anspruchsvoll

Zutaten:

- Passierte Tomaten
- Essig und Öl
- Zucker, Salz und Pfeffer
- Tomaten und getrocknete Tomaten
- Rukola
- Mozzarella
- 500g Pennenudeln

Anleitung

Während ihr die Nudeln kocht, rührt ihr aus passierten Tomaten, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer die Sauce an. Dann schnippelt ihr Tomaten und getrocknete Tomaten. Zum Schluss vermischt ihr Nudeln, Sauce, Tomaten, Rucola und in Stücke gezupften Mozzarella und schmeckt noch einmal ab, und ready für den Kühlschrank. Kühlen bei Stufe 5 und 30min.

Und weil mehr ja bekanntlich mehr ist, habe ich noch ein paar Pimp my Nudelsalat-Ideen für euch. Wie wäre es mit...

- Oliven
- Selbstgemachten Antipasti
- Gehobelten Parmesanstückchen
- Gerösteten Pinienkernen
- Guten Serrano- oder Parmaschinken
- Alles, was euch noch einfällt



Viertes Rezept: **Tortellinisalat** Schwierigkeitsgrad: Easy

Zutaten für 4-5 Portionen:

- 250 g Tortellini
- ½ Salatgurke(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote
- ½ Dose/n Mais
- 5 Scheibe /n Kochschinken
- 50 g Käse in Streifen
- 3 EL Milbon (Lidl) Miracel Whip
- ½ Becher saure Sahne

Anleitung:

Das Ganze vermischen & fertig!

Guten Appetit!

Zeugnis Pfingsten Neviges

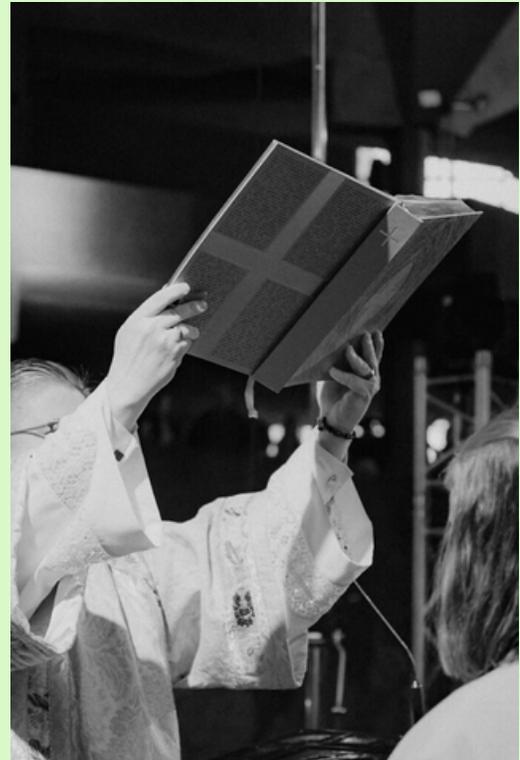
Josefine Winkler

„Die Kirche lebt und die Kirche ist jung“ – ein Zitat von Papst Benedikt XVI, das besonders heute in Deutschland nicht immer leicht zu glauben ist.

Würde man sich in einer beliebigen Stadt auf die Straße stellen und die vorbeilaufenden jungen Menschen ansprechen, um sie zu fragen, was den Jüngern an Pfingsten widerfahren ist, bekäme man vermutlich eine Bandbreite an mehr oder weniger kreativen Antworten, die eher bruchteilhaft mit dem Evangelium zu tun hätten. Trotzdem stimme ich Papst Benedikt auch heute noch zu.

Letztes Jahr wurde ich glücklicherweise von meiner Schwester und ein paar Freunden überredet, am Pfingstfest in Neviges teilzunehmen. Ohne eine Ahnung davon, was die Begriffe Anbetung und Lebensübergabe bedeuten, schreckte mich zuerst der (mir mittlerweile ans Herz gewachsene!) Dom im Baustil des Brutalismus ab, dann hörte ich, dass ich mit den anderen minderjährigen Mädchen in einer Turnhalle schlafen sollte – meine Begeisterung hielt sich in Grenzen. Doch obwohl das Wochenende für mich voller Vorurteile begann, wollte ich hinterher nicht mehr nach Hause.

Hier durfte ich eine tief in Jesus verwurzelte Gemeinschaft unter jungen, fröhlichen Katholiken erleben, die mir vollkommen fremd war.



Jeder Teilnehmer und das hochmotivierte, junge Team kümmerten sich so herzlich um die Neuankömmlinge, dass hinterher alle integriert waren – ein starker Kontrast zu der weltlichen Feindlichkeit und Unfreiheit, die mir in meinem Umfeld bisher gar nicht bewusst gewesen war.

Bei den Messen und Anbetungen, die bis zum Rand mit Lobpreis und ehrlicher Herzensfreude gefüllt waren, konnte man spüren, wie der Heilige Geist die Kirche geradezu flutete. An Tag zwei wollte ich die Kirche nicht mehr verlassen, so sehr sehnte ich mich nach mehr davon, mehr von dieser Barmherzigkeit, von Gott.

Rückblickend sage ich immer, dass ich mich in Neviges bei der Anbetung und Beichte am Samstag bekehrt habe.

Zwar bin ich katholisch aufgewachsen, aber dort konnte ich meine persönliche Beziehung zu Gott so erneuern, dass ich als veränderter Mensch nach Hause zurückkehrte, gestärkt mit dem Heiligen Geist, berufen, das Evangelium weiter zu verbreiten und mit der Gewissheit, dass ich in der Kirche nicht alleine bin.

Nach diesem Urlaub für die Seele wieder in meinen Alltag katapultiert zu werden, war sehr hart, da ich „ein Stück Himmel“ gekostet hatte. Irgendwie hatte ich das Gefühl, jetzt, wo ich so viel mehr von der Wahrheit erfahren hatte, müsste das Feuer sofort alle anderen ebenfalls anstecken.

Die Realität ist leider zäher. Das ganze folgende Jahr lag ich allen in meinem Alter, egal, ob sie es hören wollten oder nicht, im Ohr: „Kommt mit nach Neviges, ich verspreche euch, ihr werdet es nicht bereuen!“ Ich wollte alle zu der Quelle der Freiheit mitbringen, die ich für mich gefunden hatte.

Tatsächlich war dieses Mal ungefähr die Hälfte der Jugendlichen neu dabei, denn sehr viele Teilnehmer hatten, so wie ich, ihre Freunde versucht zu überzeugen, sich wenigstens für das Pfingstwochenende alles mal anzuschauen.

Wieder durfte ich starke Gottes- und Gemeinschaftserfahrungen machen, auch die Vorträge und Zeugnisse, die von jungen Menschen mit sehr unterschiedlichen Geschichten geteilt wurden, waren eine geistige Bereicherung für mich. Es ist so schön, gemeinsam im Segensrausch aus der Anbetung zu kommen, mit einem Ohrwurm von dem letzten Lobpreislied und sich mit dem Nächstbesten über seine Erlebnisse auszutauschen, in dem Wissen, dass man sicher ist wie in einer großen Familie und dass alle Jesus kennen und lieben.

Denn das bedeutet Freiheit: Sich geliebt zu fühlen und die Liebe Gottes weitergeben zu können.

„Denn wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“

~ 2. Korinther 3,17

Zwischen Konzentration und Konfusion – Wie Smartphones unser Gehirn beeinflussen

Anna Keller

Vor etwa einem Jahr hätte die folgende Szene vermutlich ganz selbstverständlich zum Schulalltag gehört: Montagmorgen, 07:25 Uhr, A14, Erdkunde. Nach kurzem Zuhören beginnen die Gedanken abzuschweifen. Was hat mir wohl A geschrieben? Was macht B gerade?

Laaaaangweilig... Ich will lieber Hay Day spielen. Was habe ich eigentlich zum Frühstück dabei? ...

Das Handy bietet Abhilfe. Hinter dem iPad platziert, ist es für die konzentrierte Lehrkraft kaum zu erkennen und wenn man zwischendurch hochschaut und interessiert nickt, lässt sich auch die Nutzung kaum erahnen.

Und obwohl mittlerweile ein Verbot der Handynutzung an unserer Schule gilt, vermute ich, dass vergleichbare Situationen noch immer zum Alltag gehören.

Also: Wie lange kannst du dich eigentlich ohne Handy auf eine einzige Sache konzentrieren?

Diese Frage soll niemanden abwerten oder persönlich treffen. Konzentrationsprobleme sind längst kein exklusives Jugendphänomen mehr, sondern ziehen sich durch alle Altersgruppen. Und trotzdem lohnt es sich zu fragen, wie stark Probleme mit der Aufmerksamkeit, reale Distanz statt Nähe, sinkende Empathie, Sehstörungen, innere Unruhe oder Einsamkeit mit unserem digitalen Alltag und der Funktionsweise unseres Gehirns zusammenhängen.

Laut der Bitkom-Studie 2024 greifen bereits 64 Prozent der Sechs- bis Neunjährigen zumindest gelegentlich zum Smartphone. Bei den Zehn- bis Zwölfjährigen sind es 88 %, bei den 13- bis 15-Jährigen 97 % und unter den 16- bis 18-Jährigen nutzen fast alle (98 %) regelmäßig ein eigenes Gerät. Im Schnitt verbringen Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren täglich rund 127 Minuten mit dem Smartphone. Dabei steigt die Nutzungsdauer mit dem Alter deutlich:

Sechs- bis Neunjährige kommen auf 37 Minuten, Zehn- bis Zwölfjährige auf 107 Minuten, bei den 13- bis 15-Jährigen sind es bereits zweieinhalb Stunden (154 Minuten), und Jugendliche ab 16 geben an, durchschnittlich über drei Stunden pro Tag (201 Minuten) am Smartphone zu verbringen.

Auch die JIM-Studie 2023 bestätigt, wie stark digitale Medien den Alltag durchdringen: 64 % der Jugendlichen geben an, Medien regelmäßig parallel zu anderen Tätigkeiten zu nutzen – etwa beim Essen, bei den Hausaufgaben oder im Gespräch mit anderen. Dieses sogenannte Medien-Multitasking ist längst zur Norm geworden.

Doch genau dieser ständige Wechsel zwischen Apps und Realität, zwischen TikTok und Schulbuch, hat seinen Preis: Menschen, die häufig mediales Multitasking betreiben, fällt es schwerer, irrelevante Informationen auszublenden, den Fokus zu halten, zu unterbrochenen Aufgaben zurückzukehren oder langfristig abstrakt zu denken. Auch die Gedächtnisbildung leidet, ebenso wie das allgemeine Wohlbefinden. Eine Studie der Universität Tübingen zeigt sogar, dass die bei der Smartphone-Nutzung reduzierte Augenbewegung mit einer geringeren Merkfähigkeit einhergeht. Unser Gehirn wird durch den Dauerbeschuss bunter, belohnungsintensiver Reize nicht nur überfordert, es gewöhnt sich auch daran.

Der ausbleibende Entzug von der Reizüberflutung kann wie folgt erklärt werden: Neue Informationen aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn, Dopamin wird ausgeschüttet und das Scrollen fühlt sich gut an.



Besonders Jugendliche erleben zusätzlich sozialen Druck, denn wer nicht jederzeit erreichbar ist oder sich mit anderen vergleicht, hat schnell das Gefühl, etwas zu verpassen, wodurch die sogenannte Fear of Missing Out (FoMO) ausgelöst wird. Das erklärt, warum selbst beim Lernen oder im Unterricht oft zum Handy gegriffen wird.

Eine viel zitierte Microsoft-Studie aus 2015 behauptete, die Aufmerksamkeitsspanne junger Menschen sei auf acht Sekunden gesunken und somit kürzer als die eines Goldfischs.

Diese Aussage wurde allerdings stark vereinfacht und oft missverstanden. Weder ist der Begriff „Aufmerksamkeitsspanne“ klar definiert, noch kann man Konzentration und Aufmerksamkeit einfach gleichsetzen. Trotzdem verdeutlicht die Debatte um die Studie, wie groß die Sorge um die geistige Überforderung durch digitale Medien inzwischen ist.

Besonders kritisch ist die Smartphone-Nutzung im frühen Kindesalter. In dieser Phase befindet sich das Gehirn in einem essenziellen Entwicklungsstadium, in dem es auf reale Interaktion, Bewegung und Sprache angewiesen ist. Doch aus praktischen Gründen ersetzt Bildschirmzeit immer häufiger freies Spiel, elterliche Ansprache oder Sinneserfahrungen im Alltag. Die WHO-Studie von 2023 zeigt: Frühkindliche Mediennutzung kann die Sprachentwicklung verzögern, die Motorik schwächen und die Entwicklung von Empathie hemmen.

Auch der Einfluss Künstlicher Intelligenz auf das Gehirn wird zunehmend diskutiert, wobei belastbare Forschungsergebnisse allerdings bislang weitgehend fehlen. Was sich sagen lässt:

Seit der Einführung von ChatGPT im Jahr 2022 ist die Nutzung von KI-Tools besonders im schulischen Kontext unter Jugendlichen rasant gestiegen. Laut aktuellen Zahlen greifen 65 % der Jugendlichen ab 14 Jahren bei Hausaufgaben auf KI zurück. An Gymnasien liegt dieser Anteil bei rund 70 %. Ob das Auslagern von Denkprozessen an digitale Systeme ebenfalls zur kognitiven Passivität beiträgt, ist noch offen. Die Frage aber ist hochrelevant.

Die Erkenntnisse aus der Neuro- und Medienforschung werfen eine grundlegende gesellschaftliche Frage auf: In welchem Maß sollen Staat und Gesellschaft regulierend eingreifen, um vor allem Kinder und Jugendliche vor den Risiken exzessiver Smartphonennutzung zu schützen?

Die Meinungen dazu gehen weit auseinander. Einerseits haben Staaten eine verfassungsmäßige Verantwortung für das Wohlergehen der Bevölkerung. Wenn wissenschaftlich belegt ist, dass übermäßiger Medienkonsum die kognitive Entwicklung, das emotionale Gleichgewicht und die sozialen Fähigkeiten beeinträchtigen kann, erscheint ein Eingreifen nicht nur legitim, sondern notwendig. Gerade weil digitale Dauerverfügbarkeit inzwischen als „normal“ gilt, braucht es womöglich klarere gesetzliche Rahmenbedingungen, wie beispielsweise handyfreie Räume an Schulen oder ein verbindliches Mindestalter für bestimmte Apps. Frankreich etwa hat 2018 ein Handyverbot für alle Schüler: innen bis zur neunten Klasse eingeführt. Der Effekt: weniger Ablenkung, ruhigere Klassenzimmer, verbesserte soziale Interaktion. Auch die Studie von Beland & Murphy (LSE, 2016) zeigt, dass Schüler: innen ohne ständige Smartphoneverfügbarkeit konzentrierter lernen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass das Gehirn plastisch ist. Es kann sich nicht nur an digitale Überreizung anpassen, sondern sich auch wieder davon erholen. Wer seine Aufmerksamkeitsspanne durch ständiges Scrollen geschwächt hat, kann diese Fähigkeit durch bewusste Einschränkung wieder stärken. Lernen, sich zu konzentrieren, ist also möglich, aber es braucht Zeit, Struktur und gesellschaftliche Unterstützung.

Auf der anderen Seite steht das Recht auf Selbstbestimmung. In einer offenen Gesellschaft mit Meinungsfreiheit und individueller Verantwortung kann ein gesetzlich geregelter Umgang mit Smartphones schnell als übergriffig empfunden werden. Viele sehen in pauschalen Verboten eher Bevormundung als Schutz, insbesondere, wenn sie die Lebensrealität ausklammern. Denn nicht jede:r nutzt das Smartphone aus Bequemlichkeit.

Viele Familien, wie z.B. Alleinerziehende oder Berufstätige mit wenig Zeit, sind im Alltag auf digitale Hilfsmittel angewiesen. Ein Verbot würde hier nur das Symptom bekämpfen, nicht die Ursache: fehlende soziale Ressourcen, unzureichende Betreuung, Zeitmangel.

Sinnvoller wären gezielte Unterstützungsangebote, etwa medienpädagogische Begleitung, Aufklärung über Risiken früher Mediennutzung und alternative Freizeitgestaltung. Außerdem ist das Smartphone kein Feindbild. Es ermöglicht nicht nur Zugang zu Social Media, sondern auch zu Lernplattformen, Bildungsinhalten, unabhängigen Nachrichten und sozialer Teilhabe. Ein pauschales Einschränken digitaler Medien würde auch diese Chancen einschränken. Entscheidend ist daher nicht allein, dass Jugendliche Medien nutzen, sondern wie und unter welchen Bedingungen. Zudem liegt ein zentraler Teil des Problems nicht beim Gerät selbst, sondern in seiner Programmierung: Viele Apps sind so gestaltet, dass sie gezielt Aufmerksamkeit binden.

Dies geschieht durch Likes, Push-Benachrichtigungen oder süchtig machende Algorithmen. Solange diese Mechanismen nicht reguliert werden, bleibt der digitale Sog bestehen. Deshalb braucht es neben Aufklärung auch politische Maßnahmen, wie z.B. eine strengere Regulierung algorithmischer Systeme und Investitionen in digitale Resilienz, was beispielsweise durch psychologische Prävention und Medienkompetenzförderung etabliert werden könnte.



Damit der Artikel nicht nur problematisiert, sondern auch Perspektiven bietet, möchte ich zu guter Letzt auf ein paar Strategien eingehen, wie digitale Geräte im Alltag bewusster genutzt werden können, damit an schnelle, bunte, belohnungsintensive Reize gewöhnte Gehirne und solche, die sich davor schützen wollen funktionstüchtig und gesund bleiben.

Ein erster Ansatz ist der sogenannte „Digital Detox“. Dabei geht es nicht um vollständigen Verzicht auf Technik, sondern um klar begrenzte handyfreie Zeiten. Diese können sich auf einzelne Stunden am Tag begrenzen oder über mehrere Wochen hinweg andauern.

Medienpädagogen empfehlen, für zwei bis vier Wochen den Konsum digitaler Unterhaltungsmedien stark zu reduzieren. Entscheidend ist dabei, dass analoge Alternativen wie Lesen, Bewegung und Kreativität aktiv gefördert werden. Auch das Führen eines Tagebuchs über Schlaf, Stimmung und Konzentration während dieser Zeit kann helfen, den Effekt bewusst zu reflektieren.

Einen ähnlich wirksamen Weg bietet Achtsamkeitstraining, also das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Studien zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen nicht nur Stress reduzieren, sondern auch die sogenannten exekutiven Funktionen des Gehirns stärken: Planen, Problemlösen, Handlungssteuerung und

Selbstwahrnehmung. Besonders verbreitet ist die MBSR-Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction), bei der Meditation, Body Scan, achtsames Yoga oder alltagsnahe Übungen wie die Rosinenübung („eine Rosine mit allen Sinnen wahrnehmen“) dazu beitragen, den Fokus zu schärfen und impulsives Verhalten zu regulieren.

Auch klassische Konzentrationstechniken wie die Pomodoro-Methode, also fokussiertes Arbeiten in festen Zeitintervallen mit regelmäßigen Pausen, können helfen, die geistige Ausdauer schrittweise wieder aufzubauen. Unterstützend wirken können hier Apps, die nicht ablenken, sondern helfen, Ablenkung zu unterbrechen. Dabei bieten sich „Forest“ oder „OneSec“, die das Scrollen gezielt verzögern oder bewusst machen, an.

Abschließend lässt sich festhalten: Smartphones und andere digitale Endgeräte sind weder gut noch schlecht. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen und in welchem Maß wir bereit

sind, Verantwortung für unser eigenes Denken zu übernehmen. Denn längst ist klar, dass unser Gehirn auf exzessive Reize reagiert: Es passt sich an, es verändert sich. Und gerade bei jungen Menschen sind diese Veränderungen tiefgreifend. Doch darin liegt auch eine Chance.

Denn was antrainiert wurde, lässt sich auch wieder umlernen. Was es dafür braucht? Kein Kompletterverzicht und keine Panikmache. Sondern kluge Regeln, bewusste Pausen und den Mut, sich selbst gelegentlich zu unterbrechen. Gehirne sind formbar. Unsere Gewohnheiten auch.

Die Frage ist also nicht, ob wir digitale Medien nutzen, sondern wie bewusst wir das tun. Wer das Smartphone nicht nur als Zeitvertreiber, sondern als Werkzeug begreift, kann nicht nur produktiver, sondern auch freier leben. Denn echte Konzentration fühlt sich nicht nur anders an als Dopamin. Sie ist der Schlüssel zu einem klareren Denken und einem gesünderen Alltag.



IMPRESSUM

Herausgeber:

@Marie

Schülerzeitung am

Gymnasium Mariengarden

Vennweg 6

46325 Borken-Burlo

Telefonnummer: 02862 58910

Marie-Redaktion@web.de

Redaktion:

Lilith Maiwald

Elisabeth Strotmann

Josefine Winkler

Magdalena Vosgröne

Hannah Wigger

Anna Keller

Emma Dierig

Klara Brosius

Imke Hüls

Matthäus Schipper

Jana Leske

Antonios Karras

Marie Kormann

Nele Meßling

