



KARSten

Der tägliche Kick

Schülerzeitung der Konrad-Adenauer-Realschule plus mit FOS im Juni 2022

Inhaltsverzeichnis

Der tägliche Kick

| | |
|---|----|
| 1. Vorwort | 2 |
| 2. KARSten | 3 |
| 2.1 Das Redaktionsteam | 3 |
| 2.2 Trotz Corona – Erfolg für KARSten | 7 |
| 3. Die Sucht nach dem Kick | 9 |
| 3.1 Die Computer – Spielsucht | 9 |
| 3.2 Die Internetsucht | 17 |
| 3.3 Die Seriensucht | 26 |
| 3.4 Die Bulimie | 29 |
| 4. Schulleben | 33 |
| 4.1 Zum 50. Geburtstag eine ganze Woche Feststimmung | 33 |
| 4.2 Das ABC des Schuljahres 2021/22 | 37 |
| 4.3 Die Absolventen verabschieden sich | 61 |
| 4.4 Abschiedsgrüße | 67 |
| 5. Unterhaltung | |
| 5.1 Buchrezension | 69 |
| 5.2 Wusstest du schon? | 71 |
| 5.3 Witze | 73 |
| 6. Impressum | 76 |

46. Auflage

Anmerkungen:

Jeder Artikel, der in der Schülerzeitung veröffentlicht ist, wurde von einem Mitglied unserer Redaktion oder von einem freien Mitarbeiter unserer Schulgemeinschaft verfasst. Ansonsten sind jeweils die Quellen benannt.

1. Vorwort

„Sind Sie noch da?“, fragt mich der Bildschirm höflich. Er bringt mich in die Realität zurück, so wie mich der Wecker am frühen Morgen aus dem Traum reißt.

Kurzer Faktencheck:

Ich befinde mich auf der Couch und sehe mir seit einer Ewigkeit eine amerikanische Serienfolge nach der nächsten an. Ich lege die Gummibärchenpackung zur Seite, greife nach der Fernbedienung und klicke auf den „Fortsetzen“ - Button. Die Titelmelodie ertönt und ich tauche wieder ab in die Welt meiner Serie.

„Nein, stopp“, würde ich manchmal echt gern erwidern. Doch, zu meiner Schande, ich kann nicht. Es ist mein „täglicher Kick“. Solche Kicks mit Suchtfaktor kennt im Alltag sicher jeder mehr oder weniger,

- wenn wir lange Zeit im Internet verbringen.
- wenn wir zu viel Zucker zu uns nehmen.
- wenn wir unbedingt viel Sport machen wollen.
- wenn wir zu viele Spiele am PC, der Konsole oder am Smartphone zocken.

Über das Thema psychische Sucht recherchierte das Redaktionsteam im Schuljahr 2021/22 und möchte euch einen Ein- und Überblick geben. Herzlichen Dank an Leonie Schubert für die passende künstlerische Gestaltung unserer Titelseite.

Wir wünschen euch gute Unterhaltung beim Lesen!

2. KARSten

2.1 Das Redaktionsteam

Für Leonie Schubert und Philip Stange gehören die wöchentlichen AG-Stunden der Schülerzeitung am Dienstag so selbstverständlich zum Stundenplan wie die Kernfächer Mathe, Deutsch oder Englisch. Neben der Recherchearbeit, dem Tippen von Artikeln, dem Zeichnen von Bildern, der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Umfragen, u.v.m. blieb auch immer genug Zeit zum persönlichen Gespräch über die unterschiedlichsten Themen :-). Die Stimmung war sehr entspannt und witzig, sodass die Zeit oft wahnsinnig schnell verflog.

Frau Haltmayer unterstützte wie in den vergangenen Jahren bei der Arbeit, half bei der Entscheidungsfindung und dem Layout. Als freie Mitarbeiter bereicherten Lea Ille, Lucienne Schneider und Milan Keding die Schülerzeitung mit Beiträgen, die sie in Eigenarbeit daheim verfassten.

Es ist durch eure Ideen und Kreativität wieder einmal eine tolle Ausgabe entstanden, die sich mehr als sehen lässt und ich freue mich, dass die laaaaaaaaang ersehnten Redaktionssitzungen endlich wieder unter normalen Bedingungen stattfinden konnten. Die lustige, produktive und spannende Zusammenarbeit mit euch wird mir immer in guter Erinnerung bleiben. DANKE ☺!

Andrea Haltmayer

Hey, ich bin...

Leonie Schubert

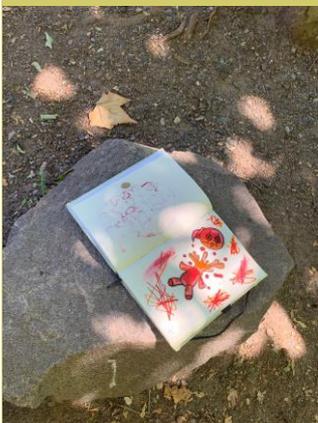


Ich bin Künstlerin. Genauer gesagt, nebenberufliche Künstlerin, denn ich liebe das Zeichnen, das mich total vom Alltagsstress ablenkt.

Hauptberuflich bin ich Schülerin der Klasse 8d an der KARS+ mit EOS. Dort begeistere ich mich vor allem für die Schülerzeitung, das Fach TUN und meine netten Mitschüler*innen.

Wenn ich nicht gerade stundenlang lerne ☺, dann fahre ich super gerne auf meinem Longboard, zeichne in jeder freien Minute und schaue zur Entspannung Netflix.

Ich bin freundlich, lustig und kreativ. Ich könnte nicht leben ohne Harry Potter.



Hi, mein Name ist

Philip Stange



Ich bin Informatiker. Genauer gesagt, nebenberuflicher Informatiker, denn ich begeistere mich für alles, was mit Technik zu tun hat.

Hauptberuflich bin ich vormittags Schüler der Klasse 8d an der KARS + mit FOS. Dort interessieren mich besonders das Fach Mathe, die Schülerzeitung, die Streitschlichtung und das Tischtennispielen in der Pause.

Meine schulfreie Zeit verbringe ich am liebsten mit der Playstation, am PC oder auf dem Fahrrad.

Ich bin hilfsbereit, clever, kreativ und sportlich. Lego ist wie meine Luft zum Atmen.



Hallo, ich heiße...

Andrea Halmayer



Ich bin Eventmanagerin. Genauer gesagt, nebenberufliche Eventmanagerin, denn ich plane für mein Leben gerne Ausflüge und Feiern für meine Familie, Freunde sowie Klassen. Solche Tage sind einfach magisch!

Hauptberuflich bin ich natürlich Lehrerin (kurz: Pauker ☺) für Deutsch und Religion an der KARS+ mit FOS.

Einen Katzensprung entfernt von Frankreich genieße ich mit meinem kleinen persönlichen Zoo aus Stubentigern und Hasen das ländliche Leben. Bei gutem Wetter schnüre ich liebend gerne die Jogging- oder Wanderschuhe und bringe den Schrittzähler zum Kochen.

Ich bin positiv, kreativ und detailverliebt und ich liebe meinen Kaffee am Nachmittag!



2.2 Trotz Corona - Erfolg für KARSten

Stolz erfuhren wir, dass die rheinland-pfälzische Bildungsministerin Dr. Stefanie Hubig im Dezember 2021 die besten Schülerzeitungen des Landes ausgezeichnete und dabei unsere KARSten für ihre Kreativität in Zeiten der Pandemie mit dem 2. Preis in den Schulformen Realschule plus/IGS ohne Oberstufe bedachte.

| Realschule plus/ IGS ohne Oberstufe | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Preis (300 €) | <i>Halmer Express</i> Realschule plus Auf Halmen, Kirn |
| 2. Preis (200 €) | <i>KARSten</i> Konrad-Adenauer-Realschule plus und FOS Technik/Umwelt, Landau |
| 3. Preis (100 €) | <i>Kaleidoskop</i> St.-Katharina-Realschule, Landstuhl |

„Dass die Schülerinnen und Schüler trotz Corona so viel Zeit und Energie aufgebracht haben, für ihre Zeitungen zu arbeiten, macht ihre Arbeit umso wertvoller“, lobte Hubig alle insgesamt 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.¹

Aufgrund der coronabedingten Kontaktbeschränkungen war es uns im Schuljahr 2020/21 leider gar nicht möglich, Redaktionssitzungen stattfinden zu lassen. Umso überraschter war die Redaktion, dass so viele Schüler unserem Aufruf nachkamen, uns ihre eigenen Beiträge aus dem Homeoffice per Teams zuzuschicken. So konnte doch eine tolle Zeitung entstehen, die letztendlich sogar ausgezeichnet wurde.

¹ <https://bm.rlp.de/de/service/pressemitteilungen/detail/news/News/detail/kreativitaet-in-zeiten-der-pandemie-hubig-zeichnet-die-besten-schuelerzeitungen-des-landes-aus/> (13.06.2022)

3. Die Sucht nach dem Kick

3.1 Die Computer - Spielsucht

Früher stellte man sich bei Spielsucht Menschen vor, die exzessiv ihr Glück beim Lotto oder bei Sportwetten versuchen und dabei die Kontrolle sowie viel Geld verlieren. Oder man dachte an Personen, die viel zu oft Spielhallen oder Kneipen besuchen, um dort ihr Geld bei Roulette, o.ä., einzusetzen oder Münzen in Spielautomaten zu werfen.

Seit etwa 10 Jahren rückt dagegen die Computer - Spielsucht immer mehr in den Fokus. Man kennt im eigenen Umfeld Kinder, Jugendliche und sogar Erwachsenen, die davon mehr oder weniger stark betroffen sind.

Seit 2018 wird diese Sucht als psychische Erkrankung offiziell anerkannt. Männer und Jungen sind dabei häufiger betroffen als Frauen. In Beratungsstellen melden sich 96 % Männer. Sie haben eine Vorliebe für Wettkampf und Spielgenres, wie z.B. 3D - Shooter, MOBAs und Rollenspiele. Frauen bevorzugen dagegen eher soziale Netzwerke wie Instagram. Sie laufen Gefahr eher internet- und onlinesüchtig zu werden.

Häufig verbindet man Spielsucht mit einer längeren Zeit, die man am Tablet, Handy, PC oder der Spielekonsole verbringt, was zutreffend ist. Spiele dienen zunächst einmal dazu, jemanden glücklich zu machen, zu unterhalten oder sich einfach mal zu

entspannen, was im normalen Maß harmlos und auch positiv sein kann. Oft sagen Gamer, dass die Spiele einfach nur Spaß machen, man nicht mehr an unangenehme Dinge des Alltags denken muss und so nach einem anstrengenden Tag relaxen kann.



2

Es gibt einige Spiele im Gaming-Sektor, an denen man jedoch länger dranbleiben muss, um überhaupt weiterzukommen bzw. sie zu beenden. Bei anderen gibt es dagegen regelmäßig Updates, die neuen Content und Erweiterungen mit sich bringen. So schaffen es Spieleentwickler, möglichst viele Spieler dazu anzureizen, das Spiel häufig, lange und intensiv zu nutzen. Es gibt Erfolgserlebnisse, die jedoch nach einer längeren Spielzeit seltener und schwerer zu erreichen sind. Außerdem gibt es viele Online-Games,

² <https://www.augsburger-allgemeine.de/augsburg/Interview-Computerspielsucht-Wann-wird-Zocken-zum-Problem-id59760576.html> (02.06.2022)

bei denen man mit Freunden oder auch fremden Menschen gemeinsam, manchmal sogar in sogenannten Clans, antreten kann. Hier verlässt sich die Gruppe auf deine Unterstützung. Jeder wird gebraucht, um erfolgreich voranzukommen. Dies verleitet auch dazu, mehr Zeit dafür aufzubringen, weil man die anderen nicht enttäuschen oder hängenlassen will.

Top 20 November 2021 Game apps in terms of sales

| | | | |
|----|---|--------------------------------|---------------------|
| 1 | ● | Coin Master | Moon Active |
| 2 | ● | Gardenscapes – New Acres | Playrix |
| 3 | ▲ | State of Survival | FunPlus |
| 4 | ▲ | Clash Royale | Supercell |
| 5 | ▼ | Fishdom: Deep Dive | Playrix |
| 6 | ▼ | Homescapes | Playrix |
| 7 | ▼ | PUBG MOBILE | Tencent |
| 8 | ● | Candy Crush Saga | Activision Blizzard |
| 9 | ▲ | Township | Playrix |
| 10 | ▲ | Brawl Stars | Supercell |
| 11 | ▼ | Empires & Puzzles | Zynga |
| 12 | ▼ | Clash of Clans | Supercell |
| 13 | ▼ | Pokémon GO | Niantic |
| 14 | ▲ | Genshin Impact | miHoYo |
| 15 | ▼ | ROBLOX | Roblox |
| 16 | ▲ | King of Avalon: Dragon Warfare | FunPlus |
| 17 | ▼ | Hay Day | Supercell |
| 18 | ● | Hero Wars | Nexters |
| 19 | ★ | RAID: Shadow Legends | Aristocrat |
| 20 | ▼ | Royal Match | Dream Games |

game
Verband der deutschen
Games-Branche

www.game.de

* New or re-entry in the top 20. ● No change compared to previous month.
Source: game – the German Games Industry Association and App Annie.
About App Annie: App Annie is a reliable source for trends in the mobile market and is used by industry leaders around the world.
The German game app charts for all platforms (iOS, Android), listed according to turnover generated, are shown here.

So wie jedes Spiel beeinflusst auch das Online-Gaming unsere Emotionen. Man ist je nach Spielerfolg mal wütend, traurig oder glücklich. Diese Emotionen begleiten den exzessiven Spieler dann ziemlich lange im Alltag und können Auslöser für Streit mit anderen oder schlechte Stimmung sein. Wer kennt es nicht, wenn man eine Spielrunde verloren hat und am liebsten aus Frust oder Ärger den Controller gegen die Wand werfen möchte und dennoch tritt man dann wieder an?

Das Spiel nimmt langsam so viel Raum im Leben ein, dass man in der Schule oder an anderen Orten an nichts anderes mehr denken kann. Exzessive Gamer fühlen sich unglücklich, wenn sie nicht zocken können, weil sie Verpflichtungen haben oder Eltern zum Beispiel ein Zeitlimit festlegen. Kann der Süchtige nicht spielen (z. B. während der Arbeit, der Schule oder bei einem Verbot) wird er aggressiv, unruhig, nervös oder reizbar. Manche gehen dann sogar so weit, die Arbeit zu vernachlässigen, die Eltern zu belügen oder die Computersperren zu umgehen, um sich heimlich mehr Spielzeit zu ergaunern.

Es kommt mitunter vor, dass das Spielen bis in den späten Abend, in die Nacht bzw. in die Morgenstunden hineinreicht. Man vergisst häufig die Zeit, weil man sich so stark auf das Spiel konzentriert. Hygiene, Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte, schulische Leistungen, uvm. können dann vernachlässigt werden. Freunde wenden sich häufig ab, wenn sie immer wieder abgewiesen werden und so vereinsamt der Gamer.

Die DAK-Studie „Geld für Games“ untersuchte erstmals auch die Ausgaben für Computerspiele. Mehr als die Hälfte der regelmäßigen Spieler kaufen Games oder Extras. Bei den Extras wurde das Geld meist für die sogenannte In-Game-Währung oder für Spaß- und Verschönerungselemente eingesetzt. Manche Gamer investieren in Loot-Boxen, die wie beim Glücksspiel „zufällig“ über den weiteren Spielverlauf entscheiden. All dies kann zur Folge haben, dass man die Kontrolle über die Kosten verliert.

Einige Süchtige gestehen sich sogar selbst ein, die Kontrolle über ihr Spielverhalten verloren zu haben. Sie und ihre Familien leiden, dennoch gelingt es ihnen ohne fremde Hilfe oft nicht, dies langfristig zu ändern.

Da wir in unserem privaten und beruflichen Alltag auf digitale Endgeräte oft angewiesen sind, ist es auch schwer, dieser Sucht zu entkommen, da sich immer eine Möglichkeit bietet und wenn es nur ein einfaches Smartphone-Game ist.



4

Brawl Stars ist eins der bekanntesten kostenfreien Handy-Games. Diese App wird sehr viel von jungen Gamern am Handy gespielt wird.

Beim Download im App Store für iPhone und iPad lautet die Altersangabe ab 9 Jahre. Für Android-Betriebssysteme ist Brawl Stars sogar ab sechs Jahren empfohlen.

Seit 2018 ist Brawl Stars immer in den Charts unter den beliebtesten Spiele - Apps zu finden.

Spieler treten alleine oder im Team gegen Gegner an. Ziel ist es, als Letzter übrig zu bleiben.

⁴ <https://brawlstars.fandom.com/de/wiki/Brawler> (02.06.2022)

Die Figuren von Brawl Stars und die bunte Spielwelt erinnern an Comics, was Kinder extrem feiern. Eine Spielrunde ist eher kurz, was Abwechslung bietet und super zum Zeitvertreib zwischendurch geeignet ist.

Die Spielfiguren, genannt Brawler, können durch Siege weitere Ausrüstung erhalten oder man kann auch andere Figuren freischalten. Gewinnt man, erhält man Münzen, Juwelen oder Überraschungskisten. Damit kann man unter anderem weitere Ausrüstungsgegenstände, ein anderes Aussehen der Figur oder einen weiteren Brawler erhalten.

All dies kann aber auch mit Geld erkaufte werden, wenn man ungeduldig ist bzw. mit den Freunden mithalten will. Besonders beliebt ist es nämlich, gemeinsam mit Freunden anzutreten, sodass man sich zum Brawl Stars Zocken verabredet.

Wie kann man helfen?

Bei leichten Fällen können Familie oder Freunde selbst Hilfe anbieten, indem sie der Person ihre ehrliche Sorge mitteilen, Gespräche sowie Unterstützung anbieten.

Ziele können dabei die Verringerung der Spielzeit und das Wiederaufnehmen alter Hobbys sowie Freundschaften sein.

Man kann gemeinsam einen Belohnungsplan ausarbeiten, sodass man bei Einhaltung einer zeitlich begrenzten Spielzeit Punkte sammelt. Bei einer bestimmten Anzahl von Belohnungspunkten ist eine schöne Aktion geplant, wie z.B. der Besuch eines Freizeitparks, o.ä.

Hilfreich ist auch die Spielzeit in einer Art Tagebuch zu protokollieren, um selbst zu erkennen, wie viel Zeit man tatsächlich investiert.

Wichtig ist vor allem in gemeinsamen Gesprächen herauszufinden, aus welchen Gründen gespielt wird und daran zu arbeiten.

In schweren Fällen oder wenn die Probleme schon lange andauern, benötigt man tatsächlich professionelle Hilfe in Form von stationären Therapieprogrammen, die von Psychologen angeboten werden oder sogar einen Aufenthalt in einer Spezialklinik. Dort wird in der Regel ein sog. kalter Entzug gemacht, oft mit medikamentöser Unterstützung.

3.2 Die Internetsucht

Das Internet ist aus unserem Leben kaum wegzudenken. Beruflich und auch schulisch sind viele Erwachsene und Jugendliche darauf angewiesen, aber auch privat wird das Internet immer mehr verwendet,

- ✓ wenn man mit Freunden telefoniert,
- ✓ wenn man E-Mails checkt,
- ✓ wenn man sich Nachrichten textet,
- ✓ wenn man eine Route, ein Restaurant oder Freizeitbeschäftigungen sucht,
- ✓ wenn man sich in sozialen Netzwerken oder allgemein informiert,
- ✓ wenn man YouTube, TikTok, Instagram oder Facebook nutzt,
- ✓ wenn man Filme schaut,
- ✓ wenn man Musik über eine Musikplattform hört,
- ✓ wenn man in Online-Games gegen virtuelle Monster kämpft oder
- ✓ wenn man online Dinge bestellt.

Diese Liste könnte noch ewig weitergeführt werden und zeigt, wie sinnvoll das Internet sein kann. Jedoch gibt es auch hier die Kehrseite, wenn das Internet auf dem Smartphone, dem Tablet oder dem PC zu exzessiv genutzt wird.

Wer kennt es nicht, dass es schwerfällt ein Treffen mit Freunden, ein gemütliches Zusammensitzen mit der Familie oder einen Film anzusehen, ohne dabei mehrmals übers Smartphone zu wischen und zu schauen, was es Neues gibt?

Es könnte ja jemand geschrieben haben, man will noch schnell was nachlesen oder den anderen etwas ganz Wichtiges auf dem Handy zeigen.



5

Selbst im Unterricht wird das immer mehr zum Problem. Man muss dem Drang widerstehen, das Handy rauszuholen, wenn man die Vibration einer eingehenden Nachricht wahrnimmt.

⁵ <https://www.mainpost.de/regional/rhoengrabfeld/kopf-unten-generation-im-handy-bann-art-8701243> (13.06.2022)

Wir haben einen Kurzfragebogen für euch ausgewählt, mit dem ihr eure eigene Internetnutzung mal genauer ins Auge nehmen könnt:

Selbsttest Internetnutzung (Short CIUS)

Bitte kreuzen Sie im Fragebogen die für Sie zutreffende Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es zählt allein Ihre Einschätzung. Unter Internetnutzung wird auch der Zugang über Tablets, Smartphones oder andere internetfähige Geräte verstanden.

| Punkte | 0 nie | 1 selten | 2 manchmal | 3 häufig | 4 sehr häufig |
|--|----------|-------------|---------------|-------------|------------------|
| 1. Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen, weil Sie lieber ins Internet gehen? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Auswertung

Für jede Antwort können 0 bis 4 Punkte erreicht werden. Ein positiver Testwert von 7 oder mehr Punkten weist auf eine Internetbezogene Störung hin, also riskante Nutzung, schädliche Nutzung oder abhängige Nutzung des Internets.

Die Short CIUS ist lediglich ein Screening und kann keine Diagnostik ersetzen.

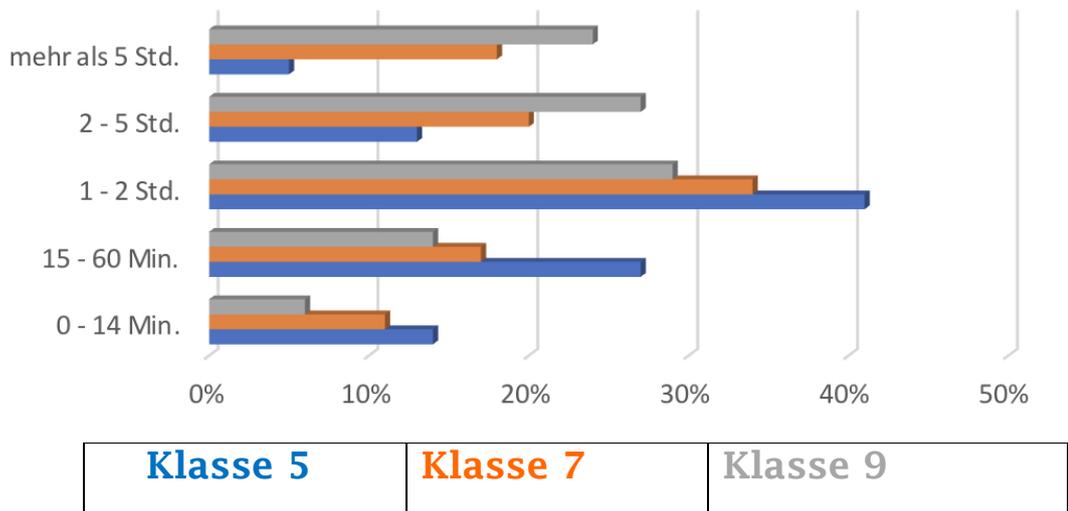
Quelle Short CIUS: Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016) Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK). Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit, Lübeck: Universität zu Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Hast du 7 oder mehr Punkte erreicht?

So besteht die Tendenz bzw. die Gefahr, dass du zu oft und zu lange mit Geräten im Internet bist. Tatsächlich sind die Übergänge von einer häufigen Internetnutzung hin zu einer Abhängigkeit oft fließend.

In einer Umfrage hatten wir die 5., die 7. und die 9. Klassen nach ihrer Bildschirmzeit befragt und konnten folgendes ermitteln:

Wie lange bist du durchschnittlich unter der Woche am Handy, PC, Playstation, ...?



| | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| Klasse 5 | Klasse 7 | Klasse 9 |
|-----------------|-----------------|-----------------|

Hierbei zeigte sich, dass die Bildschirmzeit mit zunehmenden Alter ansteigt. Am Wochenende, wurde bei der schriftlichen Befragung von der Mehrheit der Teilnehmenden angegeben, sei der Konsum etwas höher.

Die jüngeren Schüler gaben an, dass sie die Zeit am Bildschirm mit Spielen verbringen und Social Media nutzen.

Bei den 7. und 9. Klässlern sind die Games ebenfalls hoch im Kurs, aber Streaming-Dienste erfreuen sich neben Social-Media nun auch äußerster Beliebtheit. Einige nutzen das Internet auch vermehrt zu Recherchezwecken bzw. zur Nutzung von Teams.

Fachleute bezeichnen das kranke Suchtverhalten als „Internetnutzungsstörung“(INS). Es ist keine stoffgebundene Sucht, wie z.B. der Drogenkonsum (Alkohol, Rauchen, harte Drogen), sondern eine psychische Störung, bei der man nach und nach die Kontrolle über den Konsum verliert. Wobei die Technik an sich nicht süchtig macht, sondern das ungezügelte Verhalten der Nutzer. Oft wird die Sucht zunächst nicht ernst genommen, da man den Eindruck hat, dass alle anderen auch viel am Smartphone oder an anderen Endgeräten im Internet sind. Dann kann es doch gar nicht so schlimm sein, oder?

Tatsächlich wird einem selbst oder den anderen die Sucht erst dann bewusst, wenn negative Auswirkungen in den verschiedenen

Lebensbereichen deutlich werden. Schule, Beruf, Hobbys, gesunde Ernährung, Sport oder das soziale Leben in der realen Welt werden dann immer mehr vernachlässigt. Das Verlangen nach den Online-Aktivitäten steigert sich dermaßen, dass man beginnt die Kontrolle darüber zu verlieren. Längere Zeit ohne Internet erscheint unvorstellbar und führt zu emotionalen Entzugserscheinungen, wie z.B. Unwohlsein, Traurigkeit, Einsamkeit oder Wut. Darüber hinaus sind sich einige Personen sogar über ihre Abhängigkeit und deren negativen Folgen im Alltag bewusst. Sie leiden, können aber ihren Konsum dennoch nicht reduzieren. Mitunter versuchen sie ihre Nutzung selbst einzuschränken, scheitern aber bei dem Versuch. Einige verheimlichen ihrem Umfeld die exzessiven Ausmaße.

Schwindet die Leistungsfähigkeit in Beruf oder Schule, so stufen Mediziner das Verhalten als schädlich ein. Ist dies der Fall, so benötigt man dringend Hilfe in Form von Beratungen oder Psychotherapie. Die Behandlung hat die Zielsetzung, die Internetnutzung zu reduzieren, andere Beschäftigungen zu suchen, das Selbstwertgefühl zu steigern und Angst vor echten sozialen Kontakten abzubauen.

Da wir alle die Vorteile des Internets nutzen wollen, müssen wir uns aber auch überlegen, wie man der Online-Sucht vorbeugen kann.

Hier ein paar Tipps:

- ✓ Führe eine Woche lang ein Tagebuch, in dem du deine tatsächliche Bildschirmzeit festhältst.
- ✓ Überlege dir ein Zeitintervall am Tag, an dem du das Smartphone, den PC oder das Tablet bewusst nicht benutzt. Natürlich kann man auch mal einen ganzen Tag digital fasten.
- ✓ Schalte optische (Aufleuchten des Bildschirms) und akustische Signale (Klingelton, Vibration) aus, die dir anzeigen, dass du eine Nachricht erhalten hast.
- ✓ Verzichte beim Essen und zu Schlafenszeiten auf dein Handy. Lege es dann entfernt an einen festen Ort in der Wohnung.
- ✓ Bist du unterwegs, so bewahre dein Smartphone im Rucksack oder in der Handtasche auf, sodass es nicht direkt greifbar ist.
- ✓ Überlege dir, welche Hobbys dir Spaß machen und nimm dir Zeit dafür.

Jugendliche scheinen laut Wissenschaftlern besonders gefährdet zu sein, wobei Jungen eher zur Online-Spielsucht neigen, während Mädchen eher fasziniert von sozialen Netzwerken sind.

Besonders die Nutzung von Social Media wie WhatsApp, Instagram, TikTok und Snapchat gelten dabei als problematisch.



Waren vor einigen Jahren noch Facebook und Instagram im Trend, ist nun die Plattform TikTok⁶ in aller Munde, die vor allem junge User zu faszinieren scheint.

41 % der angemeldeten Personen sind zwischen 16 und 24 Jahren. Offiziell ist TikTok ab 13 Jahren erlaubt, aber tatsächlich ist sie auch bei Jüngeren bekannt und äußerst beliebt.

Sie gilt als die am schnellsten wachsende Social-Media-Plattform der Welt, die von 689 Millionen weltweit monatlich genutzt wird.

⁶ https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/tiktok-banner-mit-aquarell-spritzer_10363352.htm#query=tiktok&position=2&from_view=keyword (13.06.2022)

Neu und der Schlüssel zum Erfolg ist, dass dem Nutzer weitgehend nur noch Inhalte vorgeschlagen werden, die ihm mit großer Sicherheit gefallen könnten. Dazu registriert das Programm jeden deiner Klicks und erstellt ungefragt eine Art Profil von dir, sodass es dir immer wieder neue, spannende oder interessante 15 - 60 Sekunden - Videos anbieten kann, die dich zum Lachen bringen oder faszinieren.

Dies macht die Nutzung der Plattform von Beginn an zu einem fesselnden Erlebnis, der eine Spirale auslösen kann, denn unser Gehirn fühlt sich durch die Kurzclips immer wieder belohnt und fordert mehr dieser kleinen Glücksmomente.

Dieser Ablauf wird oft nicht bewusst wahrgenommen. So ist vielen manchmal gar nicht bewusst, wie viel Zeit man eigentlich auf TikTok verbringt.

3.3 Die Seriensucht

Viele Jugendliche wie wir sitzen manchmal stundenlang vorm Fernseher, Tablet oder Smartphone. Woran das liegt?

Streamingdienste wie Netflix, Disney+ oder AmazonPrime bieten für wenig Geld jede Menge spannende Filme, Serien oder Dokus an und zwar 24/7 verfügbar.

Das Problem ist, wenn man z.B. auf Netflix eine Serie schaut, dauern die meisten Folgen einer Serie etwa 45 Minuten. Dies erscheint uns recht kurz und wenn dann die eine Folge vorbei ist, endet sie extrem spannend. Man möchte dann am liebsten noch eine Folge schauen und kann nicht widerstehen. Meist wird auch direkt die nächste Folge geladen, sodass man dies bewusst unterbrechen müsste. Das geht nach jedem Folgenende immer so weiter. So vergehen schnell mal einige Stunden im Rausch der Serien.

Die Seriensucht kann sich aber aufs soziale Verhalten übertragen, z.B. versetzt man mal seine Freunde, nur um eine Folge weiterzusehen. Oder man guckt bis spät in die Nacht und kommt morgens nicht mehr früh genug aus dem Bett. Es kann aber auch passieren, dass man so mit der Serie oder den Film mitfiebert und sich mit der Geschichte und den Personen identifiziert,

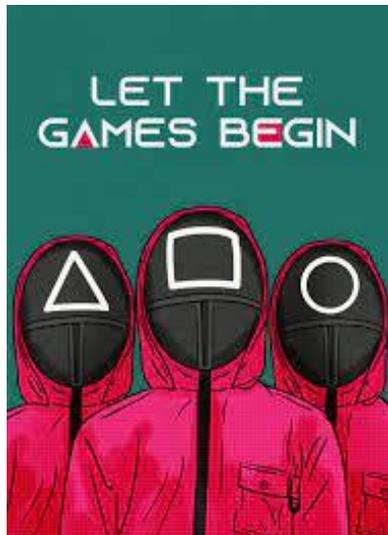
dass man dann langsam von der eigenen Realität abkommt.

Je mehr Serien man schaut, umso müder und antriebsloser wird man irgendwann. Man bekommt Kopfschmerzen, da man die ganze Zeit in seinem Zimmer sitzt und das Gehirn wenig frischen Sauerstoff bekommt. Durch das Essen vor dem Fernseher, das meist nebenbei passiert, kann sogar die sogenannte Zuckersucht entstehen, welche große Schäden im Körper anrichten kann.

Diese Zeit, die man durchs exzessive Serienschauen verliert, kann man besser für andere Sachen nutzen.

Serien, die bei mir einen absoluten Suchtfaktor ausgelöst hatten, waren:

- ❖ Squid Game,
- ❖ South Park, Riverdale (nur die 1.-3. Staffel),
- ❖ Rick and Morty,
- ❖ Haikyu,
- ❖ Sex Education,
- ❖ Insatiable,
- ❖ The end of the fu**ing World



Die Serie „Squid Game“⁷ sorgte für große Aufregung unter Eltern, während sie von vielen Jugendlichen gehyped wurde,

In der Serie geht es um einen Mann namens Lee Jung-Jea, der Geldprobleme hat. Er trifft einen Mann, der ihm eine Visitenkarte gibt. Nach einem Anruf nimmt er an einem Spiel teil, bei dem der Gewinner Geld gewinnen kann.

An dem Spiel nehmen insgesamt 456 Leute teil. Sie müssen, um das Spiel zu gewinnen, sechs Spiele aus ihrer Kindheit spielen. Gelingt dies nicht, so endet das mit Ihrem Tod.

Die Serie war für mich persönlich lediglich ein guter Zeitvertreib, die ich in zwei Tagen durchgeschaut hatte. Ich gebe aber zu bedenken, dass man das empfohlene Alter unbedingt haben sollte, da es viele Gewaltdarstellungen gibt.

Die Serie wurde durch ihre Musik, die faszinierende Story und der Playstation ähnlichen Symbole so zum Trend, dass sich z.B. an Halloween viele wie die Darsteller verkleideten oder als Challenges die Kinderspiele aus der Serie nachspielten. So gab es auf TikTok und Co. Unmengen an Videos zu sehen, bei denen versucht wurde, in einen Keks einen Stern zu stechen, ohne dass dieser bricht.

⁷ <https://www.spiegel.de/kultur/tv/squid-game-als-realityshow-bei-netflix-wird-das-die-zynische-zukunft-der-fernsehunterhaltung-a-898af3ce-a5a9-4253-b043-0ed351990c00> (21.06.2022)

3.4 Bulimie

Bulimie gehört zu den Essstörungen und ist eine psychische Erkrankung. Die Betroffenen haben Fressattacken, in den sie sich mit Essen vollstopfen. Meistens haben sie danach jedoch Angst zuzunehmen und erbrechen dann das Essen, nehmen Abführmittel oder treiben extrem viel Sport.

Man weiß noch nicht genau, warum Menschen an Bulimie erkranken, doch es gibt viele Faktoren, die diese Sucht begünstigen:

- ❖ genetische Veranlagung, biologische Komponenten, mangelndes Selbstwertgefühl, problematische familiäre Einflüsse, westliche Schönheitsideale und negatives Selbstbild.
- ❖ Personen, die an Bulimie erkranken, haben oft kein gutes Selbstbewusstsein, denn der Wunsch, wie man sein will, verhindert die Akzeptanz des eigenen Körpers. Leute mit Bulimie sterben oft an einem extrem schlanken Ideal, dem sie durch das Einschränken von Essen oder dem Erbrechen nacheifern.⁸



⁸ <https://www.diabetologie-online.de/a/bulimie-und-co-essstoerungen-bei-diabetes-koennen-lebensgefaehrlich-sein-2010979> (13.06.2022)

Die Betroffenen verheimlichen oft ihre Essstörung. Die meisten denken sogar, dass es nicht krankhaft ist. Andere Betroffene denken, sie können ihre Krankheit selbst in den Griff bekommen, was jedoch sehr schwer ist.

Wenn ein Verdacht auf Bulimie besteht, sollte man erst mal zum Hausarzt gehen. Der Hausarzt kann dann einen spezialisierten Arzt oder Psychologen empfehlen.

Bulimie ist für einen Außenstehenden nicht leicht zu erkennen, denn Menschen, die an Ess-Brech-Sucht leiden, sind in der Regel normal- oder leicht untergewichtig. Manche sind auch übergewichtig. Das Erbrechen findet meist auch geheim statt, sodass es lange Zeit niemand bemerkt. Die Betroffenen kontrollieren ihr Essverhalten stark. Sie halten ungesunde Diäten und lassen Mahlzeiten aus. Doch dann bekommen sie wieder Heißhungerattacken, während denen sie die Kontrolle verlieren. Sie verschlingen große Mengen an kalorienreichen Lebensmitteln in kurzer Zeit. In einer bis zwei Stunden nehmen Bulimiker manchmal bis zu 10000 Kalorien zu sich. Das ist das Vierfache dessen, was ein gesunder Mensch am Tag benötigt.

Die Fressattacken werden in den meisten Fällen durch Stress ausgelöst. Sie dauern so lange an, bis ein unangenehmes Völlegefühl entsteht und sich die Personen schuldig, schwach und schlecht fühlen.

Während sie das Essen verschlingen, haben manche noch ein entspannendes Gefühl. Doch nach den Attacken schämen sie sich meist dafür, ekeln sich oder machen sich Vorwürfe. Um nicht zuzunehmen, versuchen die Menschen mit Bulimie ihr Essen, was sie zu sich genommen haben, unverdaut aus dem Körper zu bekommen oder anderweitig gegenzusteuern.

Folgen der Bulimie

- ✚ Mangelernährung: die Diäten, das ständige Erbrechen und auch das Einnehmen von Abführmitteln können den Elektrolythaushalt stören und so eine Mangelernährung verursachen.
- ✚ Herzmuskelschwäche: Niedrige Kaliumkonzentration in Blut und Zellen kann unregelmäßigen Herzschlag und Herzmuskelschwäche zur Folge haben.
- ✚ Osteoporose: Calcium - Mangel macht Knochen brüchig.
- ✚ Nierenschäden: Elektrolytmangel kann lebensbedrohliche Nierenschädigung verursachen
- ✚ Bauchschmerzen und Magenriss: durch das Überessen bläht sich der Magen auf und verursacht

starke Schmerzen. Schlimmstenfalls kann ein lebensgefährlicher Riss im Magen entstehen.

- ✚ Verstopfung: Durch Erbrechen verlangsamt sich der Nahrungstransport im Körper.
- ✚ Zahnschäden: Die Magensäure, die beim Erbrechen hochgehüpft wird, zerstört den Zahnschmelz. Dadurch können Zähne schmerz- und temperaturempfindlich werden.
- ✚ Speiseröhrentzündung: Die aufsteigende Magensäure verursacht eine Schleimhautentzündung der Speiseröhre. Kommt Magensaft in den Luftweg besteht im Extremfall die Gefahr zu ersticken und eine Lungenentzündung zu bekommen.
- ✚ Hautveränderung: bei 10 bis 30 Prozent der Bulimie - Patienten wird die Haut trocken und die Haare spröde. Durch das Erbrechen schwellen Speicheldrüsen an und die Mundwinkel werden wund.
- ✚ Geistige Veränderung: Bulimie beeinträchtigt die Stimmung und Konzentration. Bei der Hälfte der Betroffenen verändert sich die Gestalt des Gehirns. Die Ursachen und Auswirkungen dieses Phänomen sind jedoch nicht geklärt.

4. Schulleben

4.1 Zum 50. Geburtstag eine ganze Woche Feststimmung!

herzlichen Glückwunsch zum 50. Geburtstag "unserer" Konrad-Adenauer-Realschule ^{plus} mit FOS.

Wo es sonst bei manchen Menschen um die 50 Jahre nicht mehr ganz so rund laufen mag und mit fortschreitendem Alter das ein oder andere körperliche Zipperlein zu spüren ist, ist das hier bei unserer Schule doch ganz anders:

Die Weisheit und Erfahrung wird von Jahr zu Jahr größer und ebenso gibt es immer wieder neue Quellen der Energie, Kreativität und der Lust am gemeinsamen Lernen und Entdecken

Ohne den Einsatz der netten Lehrer*innen, engagierten Eltern und aufgeschlossenen sowie neugierigen Schüler*innen geht es natürlich nicht. Und das ist gut so, denn gerade im Zusammenarbeiten aller Beteiligten liegen so viele Chancen und Anregungen, die unsere Schule gegenwarts- und zukunftsstauglich werden lassen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Festwoche!

1972 - News des Jahres

| | |
|------------------------|---|
| Bundeskanzler der BRD: | Willy Brand |
| Monatslohn: | etwa 482 DM |
| Unterhaltung: | weltweit beliebtestes Videospiel ist „Pong“ von Atari |
| Kulinarische Neuheit: | Kadir Nurman in Berlin steckte Fleisch in ein Fladenbrot und erfand den Döner |
| Bekannte Filme: | „Der Pate“, „Star Trek“ |
| Hits: | Windows „How do you do“, Tony Marshall „Du lebst in deiner Welt“ Elvis Presley „Burning Love“ |
| Sport: | 20. Olympische Spiele in München |

| | |
|--------------------|---|
| | Deutschland gewinnt die Europameisterschaft |
| | FC Bayern München deutscher Meister |
| Ereignisse: | Grundlagenvertrag mit der DDR |
| | Olympia-Attentat in München |
| | Start Apollo 17 zum Mond |
| | Erste Selbstbedienungstankstelle |
| Beliebte Vornamen: | Stefanie, Claudia, Nicole, Sandra, Tanja |
| | Christian, Michael, Andreas, Stefan, Thomas |
| Geboren in 1972: | 4.4. Bastian Pastewka (Comedian) |
| | 30.8. Cameron Diaz (Schauspielerin) |
| | 17.10 Eminem (Rapper) |

H urra, die Konrad-Adenauer Realschule ^{plus} mit FOS
E hren wir für ihre 50 Jahre!
R ichtig Feiern werden wir dies natürlich
Z uversichtlich schauen wir der Zukunft entgegen.
L ehrer*innen, Schüler*innen und der Schulgemeinde
wünscht die Redaktion:
I deen, wie sich die Schule immer erneuern kann
C hancen für alle Kinder,
H omeschooling ein Wort der Vergangenheit wird,
E in Miteinander im Spielen und Lernen und
N atürlich viel Freude in der Schule.

G ratulation an alle, die das
L ernen und Erwachsenwerden
Ü ber viele Jahre begleitet haben.
C hapeau!
K lein und Groß
W ünscht die Redaktion eine schöne Schulzeit
U nd
N och viele Jahre KARS+ mit FOS,
S chüler*innen, die gerne in die Schule gehen, ihre
C hancen erkennen und sich entwickeln können.
H erzlichen Glückwunsch !

4.2 Das ABC des Schuljahres 2021/22

Auf dem Weg zum Traumberuf

Das Berufsorientierungsmobil „BOMO“ der Handwerkskammer Landau besuchte die KARS. An mehreren Stationen konnten Schüler der 7. bis 9. Klassen ihr handwerkliches Geschick ausprobieren. Ziel ist es, mit Spaß und Aktion das Interesse der Jugendlichen für Berufe im Handwerk zu wecken.



Bunt statt blau

So heißt das Motto des Plakatwettbewerbs der DAK-Gesundheit gegen das sog. Komasaufen. 7000 Schüler nahmen bundesweit teil.

In Mainz wurde Vivienne Parupka, Klasse 10d, für die beste künstlerische Leistung in Rheinland-Pfalz erfolgreich geehrt.

Herzlichen Glückwunsch, Vivienne und viel Erfolg beim bald folgenden Bundesentscheid.

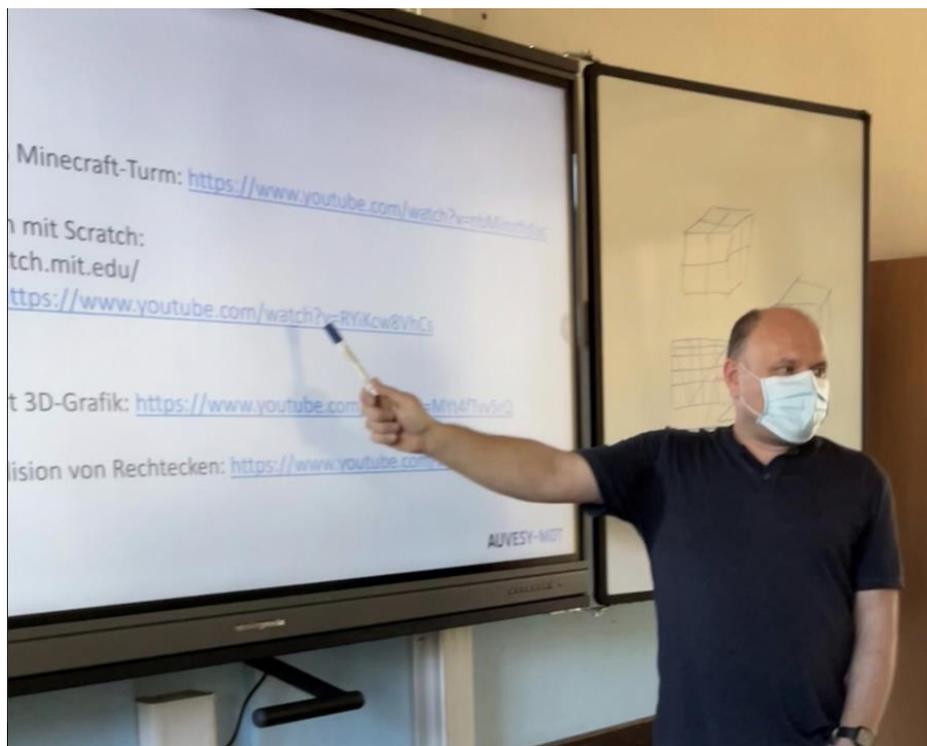


Computerspiel Minecraft und Mathe?

Am 08.03.22 durfte die Klasse 8d im Mathematikunterricht Dr. Tim Weckerle (CEO von Auvesi) begrüßen.

Dieser thematisierte, wo sich Mathematik in ihrem Alltag wiederfindet, z.B. im Spiel Minecraft. Dabei spielen nämlich nicht nur Blöcke eine Rolle, sondern auch die Rechnerleistung für eine gute Darstellung der Welten.

Auch unsere neuen digitalen Tafeln benutzen als Grundlage das Koordinatensystem, damit die Touchfunktion einwandfrei funktionieren kann. Face ID und das autonome Fahren standen ebenfalls im Zentrum.



Demokratiebildung

Krieg in Europa? Eigentlich unvorstellbar, aber seit diesem Jahr leider grausame Realität.

Wir wollten ein Zeichen gegen diese kriegerischen Handlungen setzen. Deshalb versammelten sich am Ende des Schultages alle Beteiligten vor dem gelb-blauen H-Bau unserer

Schule. Ein Fotograf kam extra unseretwegen, um ein schönes Statement-Foto aufzunehmen.

Viele hatten sich vorbereitend weiß gekleidet und hatten gebastelte Plakate vorbereitet.



Entspannter Unterrichtsalltag

Die Schüler und Lehrer waren dankbar, dass die Corona-Einschränkungen im Frühjahr 2022 gelockert wurden.

Auch wenn es sich anfangs merkwürdig anfühlte ohne Maske das Treppenhaus zu passieren oder im Unterricht zu sprechen, so wurde dies von Tag

zu Tag wieder normaler. Natürlich wurde es den Schülern und den Lehrern freigestellt weiterhin aus Gründen der Vorsicht Maske zu tragen. Auch die wöchentlichen Testungen entfielen, sodass mehr Zeit für Unterricht blieb.



⁹Besonders schön, wenn auch ungewohnt, ist das gemeinsame Arbeiten mit einem Partner oder in einer Kleingruppe, was bis dato nicht erlaubt war. Auch die Arbeitsgemeinschaften, die Wahlpflichtfächer oder der Religions- sowie Ethikunterricht können in den durchmischten Gruppen eines oder mehrere Jahrgänge wieder stattfinden.

Wir freuen uns über diese Normalität und hoffen, dass die Corona - Lage weiterhin und lange so entspannt bleibt.

⁹ <https://www.wochenblatt-news.de/maskenpflicht-auf-dem-wochenmarkt-entfaellt/> (21.06.2022)

Fachhochschulreifeprüfung 2022

27 Schüler haben die schriftlichen Fachhochschulreifeprüfungen in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Technik/Informatik bzw. Bio- und Umwelttechnologie erfolgreich gemeistert.



Glückwunsch an alle Absolventen!

Germany meets France

Der 7. Juni war ein absolutes Highlight, denn nach langer Corona - Pause konnten wir endlich wieder unsere Freunde aus Frankreich zu uns nach Landau einladen und somit an einer schon 17 Jahre währenden Schulpartnerschaft mit dem Collège de Drulingen anknüpfen. Auf dem Programm standen lustige Kennenlernspiele und

eine Fotorallye entlang der Landauer Sehenswürdigkeiten.

Direkt am 9. Juni durften dann Schüler unserer 7. und 8. Klassen nach Drulingen reisen, um dort das Collège besser kennenzulernen. Besonders viel Spaß hatten alle nachmittags, denn da hieß es 13 km lang kräftig in die Pedale einer Fahrraddraisine treten.



Helfertag

Neben Schneeballschlacht und netten Gesprächen packten 50 Helfer am Samstag kräftig an, um unser Schulterrain zu verschönern. Durch

die großzügigen Spenden der Firma Hornbach (Bornheim) und der Firma S&K Automobile (Landau) konnten wir viele Bäume und Sträucher pflanzen und die Beete mit frischem Rindenmulch auffüllen. Weitere Projekte waren das neue Gewächshaus im Schulgarten, die Erneuerung des Barfußpfades, das Anlegen von Blumenbeeten, die Entfernung von Unkraut und die Verschönerung von Klassenräumen.



Danke an alle Helfer!

Interesse an Politik

Die beiden Landtagsabgeordneten Dr. Lea Heidbreder (die Grünen) und Florian Maier (SPD)

besuchten am 09. und 12.11.2021 unsere Schule und stellten sich den zahlreichen Fragen der Klassen 10E und 10F.

Hierbei wurde mitunter sehr engagiert über die Pandemie, die Digitalisierung, den Klimawandel sowie die Energiewende diskutiert und kritische Rückfragen gestellt. Beide Abgeordnete lobten die Jugendlichen für ihr Interesse an der Politik und der Sorge um ihre Zukunft. Sie ermunterten sie, sich immer zu informieren, eine Meinung zu bilden und vor allem mitzuwirken.



Jetzt geht ´s raus

Immer wenn Lehrer das ankündigen, dann jubeln die meisten Schüler, denn nun darf man sich auch mal bewegen, etwas entdecken oder kreativ sein.

Die 5. Klasse Religion unter der Leitung von Frau Haltmayer durfte selbst einmal Blumenteppeiche legen, eine Tradition, die es in der katholischen Kirche an Fronleichnam gibt.



Die Kinder hatten Spaß, die Naturmaterialien zu sammeln und sich gemeinsam in Kleingruppen zu überlegen, welches Symbol sie gestalten könnten. Dabei kamen tolle kreative Kunstwerke heraus, die wir unbedingt auf Fotos festhalten wollten.

Kennenlernen- Berufsinformationsmesse

Mehr als 200 Schüler sowie Eltern versammelten sich abends auf dem Schulhof, um die Eröffnung der Berufsinformationsmesse durch Schulleiter Herr Schabowski zu hören.

Im Anschluss daran standen vielfältige Schulen, Institutionen und Firmen den Besuchern bei Fragen zu Ausbildung und Beruf Rede und Antwort.

Ziel ist, das persönliche Kennenlernen zu ermöglichen, Praktikumsplätze oder Ausbildungsplätze anzubahnen und Möglichkeiten der Weiterbildung aufzuzeigen.



Lesen ist Träumen mit offenen Augen

Es gibt wieder neue Nahrung für Lesebegeisterte in unserer Schulbibliothek.

Die Regale haben sich erweitert durch zahlreiche Fantasyromane und beliebte Mangas. Die Bibliotheks-AG freut sich in jeder Pause über euren Besuch.



Kommt doch mal vorbei!

Mathe zum Anfassen

„Das können wir gerne wieder machen“ ist doch ein wahnsinniges großes Lob aus dem Mund der

Klasse 8d, die das Mathelabor der Uni Landau besuchte.

Hierbei erkannten sie, dass Mathematik etwas mit unserem Alltag zu hat. Sie untersuchten in Kleingruppen in kleinen Experimenten ihre Fitness, beschäftigten sich mit der richtigen Temperatur von Getränken oder der Sitzplatzreservierung im Restaurant, uvm.

Die mathematischen Zusammenhänge wurden dann verbal, in Tabellen oder als Graphen dargestellt.



Niedliche Wichteltüren

Bei einem Rundgang durch Landau entdeckten wir an verschiedenen Stellen kleine Wichtertürchen.

In skandinavischen Ländern gibt es den Brauch, dass über Nacht wie von Zauberhand eine kleine Tür erscheint und sich der Wichtel in einem Brief vorstellt. Dieser wacht nachts über die Familie, während er tagsüber schläft und sich den Hausbewohnern nicht zeigt. Er hinterlässt



immer wieder Spuren in der Wohnung, hinterlässt kleine Geschenke und treibt manchmal auch Unsinn, wenn er z.B. die Kerzen des Adventskranzes mit Karotten austauscht.

Den 5. Klässlern gefiel dieser Brauch so gut, dass sie selbst kleine Wichteltürchen gestalteten und den Einzug der magischen Wesen erwarteten.

Orientierung ade

Dieses Gefühl hatten einige der Schüler der Klasse 5d, als sie ihren ersten Wandertag im Maislabyrinth in Steinweiler verbrachten.

In einem großen Maisfeld gab es in einem verwirrenden Labyrinth aus Wegen und

Sackgassen 6 Minions aus Holz zu entdecken. Hatte man diese gefunden, so durfte man einen Abdruck auf einer Stempelkarte festhalten. Das war sehr witzig und spannend.

Im Anschluss spielten einige noch Verstecken in dem Labyrinth, während andere mit den Kettcars eine Runde um das Maisfeld cruisten.

Ein toller Tag, an dem wir viel Spaß hatten.



Paten in Aktion

Mit großen Augen erwarteten drei 5. Klassen ihre Paten aus den 9. und 10. Klassen am Nachmittag.

In der Vorweihnachtszeit gab es Bastelangebote (Weihnachtssterne und Weihnachtsbaum) sowie viel Zeit zum Spielen und Lachen. In der Sporthalle durften sich dann alle bei einem sportlichen Parcours verausgaben und gingen glücklich nach Hause.

Vielen Dank an die kreativen und engagierten Paten.



Quer durchs digitale Schuljahr

An mehreren Digitaltagen lernten und erweiterten alle unsere Schüler ihre Kompetenzen im Umgang mit dem Computer und unserer Plattform Teams. Auch die neuen 5. Klassen machten sich an diesen Tagen und im Unterrichtsfach IB mit Videokonferenzen, Chats, der Bearbeitung und dem Zurücksenden von Aufgaben, Word, PowerPoint und dem Zeichenprogramm Paint vertraut.

Die Schüler waren mit viel Spaß bei der Sache, sowie offen und sehr neugierig bei der Arbeit. Dabei entstanden auch viele schöne Produkte, wie z.B. ein Jahreskalender mit selbst verfassten Gedichten in Word, selbstgezeichnete Bilder auf Paint und PowerPoint-Präsentationen zu einem selbst gewählten Thema wie z.B. TikTok, Attraktionen im Holidaypark, Pandas, Scooter, uvm.



Roboter

Ein Roboterarm hält einen Stift in der Hand und fertigt plötzlich in Windeseile eine Zeichnung auf einem Blatt Papier an. Wie das möglich ist?

Die Schüler der FOS an der KARS+ programmierten den Roboter zuvor. So konnten sie einen interessanten Einstieg in die Bereiche der (Industrie-)Roboter und computergesteuerten Maschinen gewinnen, die in immer mehr Berufssparten zum Einsatz kommen.



Streiten - nein danke

Dies sehen die neuen Streitschlichter aus den 7. bis 9. Klassen genauso, die am 2. Juni feierlich ihre Urkunde überreicht bekamen, da sie ihre Ausbildung abgeschlossen hatten. Sie helfen den Schülern aus der 5. und 6. Klasse im Streitschlichterraum gemeinsam und vertrauensvoll Lösungen oder Kompromisse zu finden.



Herzlichen Dank an Frau Weiller und Frau Flaig, die die Ausbildung begleiteten.

Talente fördern

Möchte man Talente fördern und die Neugier und Begeisterung der Schüler für einen

verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und den Technologien der Zukunft wecken, dann benötigt man besondere Unterrichtsmaterialien 4.0.

So freuen wir uns seit diesem Schuljahr über einen „programmierbaren Robotergreifarms“, Versuchsaufbauten zum Thema erneuerbarer Energien, digitale Messsysteme zu den Themen Stoffkreisläufe, Ökobilanzen, Umweltbelastungen, einer Wetterstation und vielem mehr.

Die Anschaffungen waren nur durch die finanzielle Unterstützung in Höhe von 20000 Euro aus unserem Netzwerk von Partnern aus Wirtschaft, Industrie und Handwerk möglich. Die Staatssekretärin im Bildungsministerium, Frau Bettina Brück überbrachte in einer Feier die Glückwünsche und den Dank des Ministeriums. Musikalisch wurde all dies festlich umrahmt von derselben Bläserklasse.

Ukraine - wir helfen

Auch unsere Schulgemeinschaft war geschockt von der Meldung über den Krieg in Europa und so stand schnell fest, wir wollen helfen.

Bei unserem Spendenaufruf zum Frieden kamen 3312,23 Euro zusammen. Das Geld wurde in notwendige Güter, wie z.B. Babynahrung, Windeln und Hygieneartikel, investiert, die von

der Pfarrei Heiliger Augustinus in Landau in die betroffenen Gebiete transportiert wurde. Ein weiterer Betrag wurde dem Verein Ärzte ohne Grenzen übermittelt.

Herzlichen Dank an alle Spender!

Vorstellung mal kreativ

Wer bin ich eigentlich?

Diese Frage versuchten die Religionsschüler der Klasse 7 kreativ zu lösen, indem sie eine Gestalt zeichneten, die für ihre Stärken, Wünsche, Ängste oder Sehnsüchte steht.

Dabei entstanden ganz wunderbare kleine Kunstwerke. Es war zu Beginn des Schuljahres spannend zu überlegen, wer das Bild gezeichnet haben könnte und welche Botschaft sich dahinter verbirgt.



Wo ist der Tiger?



Dies fragte sich die 5d kurz nachdem sie den Zoo Landau betreten hatte und auf dem langen Holzsteg nach unten blickte.

Kurz darauf präsentierte sich ihnen die zwei majestätischen Tiere.

Auf ihrem Unterrichtsgang im Rahmen des Nawi-Unterrichts konnten die Schüler viele weitere Tiere bestaunen und hatten gemeinsam eine tolle Zeit im Landauer Zoo.

XY ungelöst

... war für die 5. Klässler zunächst noch die Frage, wie wir unsere Umwelt am besten schützen können.

Um über dieses Thema genauer nachzudenken und Lösungen zu finden, lud die Zooschule Landau alle 5. Klassen zu Beginn des Schuljahres in den Zoo ein.

Hier lernten wir viel über die verschiedenen Vogelarten, die Bedrohung wilder Tiere und die Problematik mit dem Müll in den Meeren.

Absolutes Highlight war der gemeinsame Rundgang durch den Zoo, die tollen Spielangebote und die Stabheuschrecke, die jeder einmal auf die Hand nehmen durfte. Witzig waren die lautstarken Seeotter, die sich wie Luftballons anhörten, denen man durch eine kleine Öffnung die Luft entweichen lässt.

Natürlich war ein Besuch bei unserem Patientier Konrad, dem Katta, Pflicht.



Zukunft vorbereiten

Schülerpraktika sind ein tolle Chance, um sich in der Berufswelt zu erproben und herauszufinden, was zu einem passt.

So konnten auch dieses Jahr die Jugendlichen der 8. Berufsreifeklassen und 9. Realschulklassen trotz Einschränkungen während der Corona-Pandemie einen Blick in ihre mögliche Zukunft wagen. Auch 10. Klässler durften auf freiwilliger Basis ihr Praktikum nachholen, das letztes Jahr leider coronabedingt noch nicht möglich war.



4.3 Die Absolventen verabschieden sich

Time to say goodbye 9 b

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| Roha Alhaj Kalo | BBS |
| Aian-Eden Asan | BBS |
| Muhsin Bilen | BBS |
| Melisa Coskun | BBS |
| Elias Ehret | Ausbildung als Dachdecker |
| Kevin Gehm | BBS |
| Kadia Gracia Kaddour | BBS |
| Yaman Hijazi | BBS |
| Odai Kiwan | KARS+ 10. Schuljahr oder BBS |
| Jonathan Kuhn | BBS in Bad Bergzabern |
| Kewin Makohon | Ausbildung als Fensterbauer |
| Cristina-Rebeca Motiu | BBS |
| Hamdi Palushi | KARS+ 10. Schuljahr |
| Martin Rizovski | BBS |
| Raman Mohamad | BBS |
| Omar Sahle | KARS+ 10. Schuljahr oder BBS |
| Nataly Soroberto | BBS |
| Samuel Sotke | BBS |
| Supitsan Sutheswaran | BBS |
| Ema Zifovska | KARS+ 10. Schuljahr |

Time to say goodbye 10 d



Time to say goodbye 10 E

| | |
|----------------------------------|---|
| Firat Alpsoy | Abitur BBS Landau Wirtschaft |
| Ferdi Cimen | Ausbildung KFZ-Mechatroniker |
| Seckna Famory Dembele | Abitur BBS Landau Wirtschaft |
| Ajlina Derguti | Ausbildung als Pflegefachfrau |
| Dragana Dimitrovska | Ausbildung als Pflegefachfrau |
| David Emanuel | Ausbildung als Elektroniker |
| Magdalena Falkenstein | Fachhochschule BBS Annweiler Sozialassistentin |
| Ornela Goxhuli | Ausbildung als Pflegefachfrau |
| Finn Halde | Abitur BBS Landau Wirtschaft |
| Celine Höpfner | FOS KARS+ Bio und Umwelt |
| Ajvas Ismaili | BBS Landau |
| Valentina Karl | BBS Landau Soziales |
| Escada Kwiek | Fachabitur BBS Landau Soziales |
| Victoria Maußhardt | Abitur BBS Landau Soziales |
| Melisa Mujkic | Fachabitur BBS Landau Soziales |

| | |
|-------------------------------|---|
| Karan Pathak | Abitur BBS Landau Wirtschaft |
| Teodora Petkova | Ausbildung |
| Maria-Alexandra Popica | FSJ, anschließend Ausbildung |
| Lenya Rath | Fachabitur BBS Landau Soziales |
| Lena Schmidt | Ausbildung Metallbauer |
| Luca Tim Schmidt | Ausbildung Metallbauer |
| Lennart Thibaut | Abitur Montessorischule |
| Finn Weidlich | Fachabitur BBS Wirtschaft |
| Annabelle Welsch | Abitur BBS Landau Soziales |
| Jawad Zawawi | Ausbildung Versicherungs- und Finanzkaufmann Allianz Carsten Engel |
| Noura Zehwane | Abitur BBS Landau |

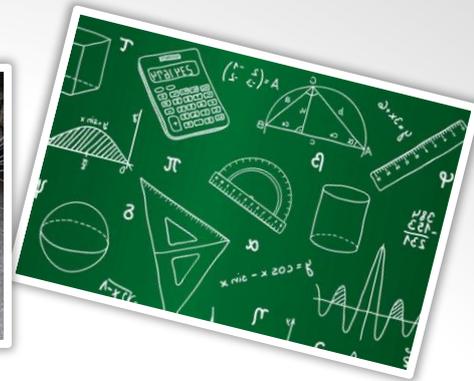


Time to say goodbye 10 f

| | |
|---------------------------|--|
| ALZANBEKOVA Elvina | Oberstufe Gymnasium Neustadt |
| APEL Bastian | Abitur BBS Gesundheit und Soziales |
| BERNSTORFF Tjark | Sozialassistent BBS |
| BESCHONER Nico | Ausbildung Pflegefachmann / Pfalzkrlinikum |
| BOSCH Finn | FOS Bio und Umwelt |
| BURG Max | Ausbildung Landesforst |
| CAKMAK Halil | Abitur BBS Gesundheit und Soziales |
| DEMAND Alicia | Bewerbungen laufen noch |
| ERKAN Sirin | Abitur BBS Gesundheit und Soziales |
| HILZENDEGEN Ian | Ausb. Elektronikzentrum Bundeswehr |
| HYSA Keisi | Abitur BBS Wirtschaft |
| KELLER Johannes | FOS Kars Bio |
| KELLER Louise | Sozialassistent Annweiler |

| | |
|---------------------------|---|
| KÖNNECKE Dennis | NTK Landau |
| KOPF Lilo | Abitur BBS Gesundheit und Soziales |
| KUSTES Luca | FOS Kars Technik |
| LUTZKE Sandra | Ausbildung Hornbach |
| MÜLLER Nina | FSJ |
| PETROV Max | Ausbildung APL |
| REINHARDT Sara | Abitur BBS Wirtschaft |
| RIEDER Gabriel | BBS Fachabi Wirtschaft |
| SARNO Lorenzo | Abitur BBS Gesundheit und Soziales |
| SCHEHL Tim | Bewerbungen laufen noch |
| SCHWOERER Caroline | Ausbildung Hornbach Lagerlogistik |
| TALKE Semir | FOS Kars Umwelt |
| UKA Jan | Ausbildung Fachinformatiker Karlsruhe SCT Shiele |
| ZÖLLER Leon | Ausbildung Anlagemechaniker BASF |





4.4 Abschiedsgrüße

Dennis Könnecke, Klasse 10f

Das ist mein Plan nach der Schulzeit
an der KARS+ mit FOS:

Ausbildung am NTK zum chemisch-
technischen Assistenten

Daran werde ich mich gerne erinnern:
an meine Klasse

Ich möchte mich bedanken bei...

meine Chemielehrerin Frau Keller, bei
Frau Maußhardt und meiner Klasse



Lilo Kopf, Klasse 10f

Das ist mein Plan nach der Schulzeit
an der KARS+ mit FOS:

BBS Landau Abitur Gesundheit und
Soziales. Danach Reisen und FSJ.

Daran werde ich mich gerne erinnern:

schöne Wandertage, Klassenfahrten,
lustige Unterrichtsstunden und den
Zusammenhalt in meiner Klasse

Ich möchte mich bedanken bei...

allen Lehrern, unserer
Klassenlehrerin und der Schulleitung,
die an uns geglaubt und uns
vertraut haben sowie der 10f.



Max Petrov, Klasse 10f

**Das ist mein Plan nach der Schulzeit
an der KARS+ mit FOS:**

Ausbildung als Elektroniker für
Betriebstechnik bei der Firma APL

Daran werde ich mich gerne erinnern:

an den tollen Unterricht mit meiner
Klasse und die lustigen Pausen

Ich möchte mich bedanken bei...

der 10f und meiner Klassenlehrerin
für die entspannte Schulzeit



Semir Talke, Klasse 10f

**Das ist mein Plan nach der Schulzeit
an der KARS+ mit FOS:**

Fachoberschule an der KARS+ im
Bereich Technik und Informatik

Daran werde ich mich gerne erinnern:

an unsere tolle Klassenfahrt,
Ausflüge und gemeinsame Schulzeit

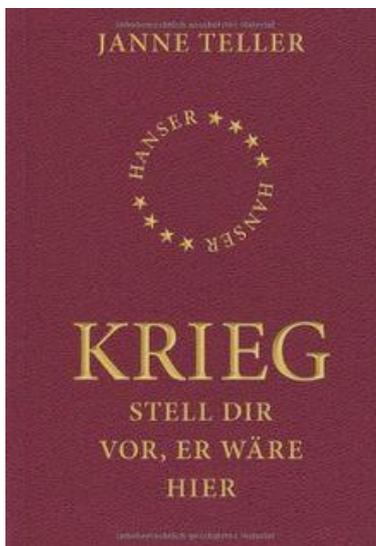
Ich möchte mich bedanken bei...

allen Lehrern, bei der 10f für die
gute Schulzeit, die ich mit euch
verbringen konnte, aber auch bei
meinen Eltern für die Unterstützung
während meiner Schulzeit.



5 Unterhaltung

5.1 Buchrezension „Krieg - Stell dir vor, er wäre hier“



Im Deutschunterricht erhielten wir die Aufgabe das Buch „Krieg“ von Jane Teller zu lesen.

Ich persönlich finde den Titel ansprechend, da ich mich für das Thema interessiere und dies durch die aktuellen Begebenheiten in der Ukraine aktueller denn je ist. Krieg und

Geflüchtete sind große Themen unserer Zeit.

Das Buch ist wie eine Erzählung geschrieben. Es fühlt sich so an, als wäre der Erzähler selbst bei der Handlung dabei gewesen und würde über sich selbst erzählen. Es handelt von einem fiktiven Jungen, von dem wir im Buch keinen Namen erfahren, denn er wird immer nur als „du“ benannt. Die Handlung spielt in der Gegenwart in Deutschland, wobei wir uns als Leser vorstellen sollen, wie es wäre, wenn jetzt bei uns Krieg ausbräche. Zu Beginn des Romans herrscht bereits seit einem Jahr Krieg in Deutschland. Die Mutter

des Jungen leidet unter Bronchitis und er macht sich Sorgen, dass sie nicht überlebt, wenn sie sich ein weiteres Jahr im kalten Keller verstecken müssen. Also plant die Familie eine Flucht nach Ägypten, was durch die Kontakte des Vaters auch möglich ist. Dort angekommen, leben sie zunächst in Zelten, bis Jahre später endlich das Asyl genehmigt wird. In der neuen Heimat ist das Ankommen jedoch nicht immer leicht, denn die Menschen sind ihnen gegenüber skeptisch, sodass sie jeden Tag die alte Heimat vermissen, aber dennoch versuchen in der Ferne Fuß zu fassen.

Mir persönlich hat das Ende sehr gut gefallen, da ich es liebe, wenn man über den letzten Satz noch lange nachdenken kann:

„Trotzdem bist du ein Fremder. Trotzdem denkst du jeden Tag daran, wann du nach Hause zurückkehren kannst.

Nach Hause. Nach Hause?“¹⁰

Das Buch will uns Leser nachempfinden lassen, wie es sich anfühlt das Haus, geliebte Menschen, die Sicherheit und die Heimat zu verlieren und mit welchen Schwierigkeiten man konfrontiert ist, wenn man versucht eine neue Heimat zu finden. Das Buch ist meiner Meinung nach für Kinder ab 13 Jahren und Erwachsene geeignet.

¹⁰ https://www.slpb.de/fileadmin/media/Publikationen/Ebooks/Krieg_-_Janne_Teller.pdf
(28.06.2022)

5.2 Wusstest du schon?



Der Stiel eines Lutschers ist hohl, damit eine Person, die sich daran verschluckt, nicht erstickt und weiterhin Luft bekommt.

Das Loch dagegen benötigt man, damit die Lutschermasse gehalten wird. Ohne das Loch, indem ein wenig der festen Zuckerpaste stecken bleibt, würde die Lutscher-Kugel vom Stiel fallen.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass auf jeder



Ketchup-flasche der Marke Heinz die Zahl 57 aufgedruckt ist. Laut Heinz ist dies der „Sweet Spot“, d.h. du tipps mit dem Finger darauf und dann kommt der Ketchup leichter heraus. So muss man nicht

mehr auf den Boden der Flasche klopfen.



Bei der nächsten Autofahrt solltest du mal auf die Tankanzeige

auf dem Display schauen und wirst dort vermutlich einen kleinen Pfeil entdecken. Doch warum ist das so? Der Pfeil zeigt an, auf welcher Seite sich der Tankdeckel befindet.

5.3 Witze

! Achtung !, die kommen sehr flach 😊

👤 Wissen Veganer eigentlich, dass sie in der Milchstraße leben?

😬 Merke! Man sollte im Altenheim kein „Last Christmas“ singen!

😬 „Ding Dong. „Guten Tag, wir sammeln fürs Kinderheim. Haben Sie etwas abzugeben?“ - „Kevin, Justin - kommt mal her!“

📍 „Wie viel wiegt deine Frau?“ - „Frag mich bitte was Leichteres.“

😬 „Siri, warum sind Frauen so komisch zu mir?“ - „Mein Name ist Alexa!“

😬 „Ich würde ja gerne ein paar Kilos verlieren. Aber ich verliere nie. Ich bin ein Gewinner!“

🥚 Treffen sich 2 Eier: „Warum bist du so behaart?“
Darauf das andere: „Klappe! Ich bin eine Kiwi!“

🙄 Ein Beamter zum anderen: „Ich weiß nicht, was die Leute immer haben - wir tun doch nichts!“

👤 Gast zum Kellner: „Zahlen, bitte!“ - Kellner: „Acht, Sieben, Sechs, Fünf...“

🔪 Als ich hörte, dass Sauerstoff und Magnesium was miteinander haben, dachte ich nur: „OMg“.

🧙 „Was machen Sie beruflich?“ - „Ich bin Zauberer.“
- „Und was für Tricks können Sie?“ - „Ich zersäge Menschen.“ - „Ach, haben Sie denn auch Geschwister?“ - „Ja, zwei Halbschwestern.“

😬 237% aller Menschen übertreiben völlig!

🕒 Eigentlich wollte ich dir einen Zeitreisewitz erzählen. Aber den mochtest du nicht.

🗨️ Treffen sich zwei Magnete, sagt der eine: „Was soll ich heute bloß anziehen?“

👤 Meine Oma arbeitet für das FBI - wir nennen sie jetzt nur noch Top-Sigrid.

🗨️ Unterhalten sich 2 Kerzen: „Ist Wasser gefährlich?“ - „Davon kannst du ausgehen!“

🗨️ Ich kenne einen lustigen Bahnwitz - weiß aber nicht, ob der ankommt.

🗨️ „Wie nennt man einen Ritter ohne Helm?“ - Wilhelm

7. Impressum

Schülerzeitung KARSten

Der Konrad-Adenauer-Realschule ^{plus} mit Fachoberschule

Fortstraße 2

76829 Landau

Betreuende Lehrkraft:

Andrea Haltmayer

Ausgabe:

Nummer 46, Sommer 2022