



DAS SCHÜLERMAGAZIN
für Hamburg

für 14- bis 20-Jährige
No. 18 // 09.17 // www.h20-magazin.de

HAUPTFACH //

#SUICIDAL - GENERATION DIGITAL-TUMBLR-PSYCHOS

PSYCHOLOGIE // TOTE MÄDCHEN LÜGEN DOCH

PGW // MAINSTREAM, MEDIEN & MAGERSUCHT

ETHIK // EMBRACE YOURSELF

JOBSTARTER // AUSBILDUNG // STUDIUM // MESSEN // BERICHT: PFLEGEBERUF



DIE REDAKTEURE DIESER AUSGABE:



ANNE RUPP

SCHULE // Gymnasium Rissen, S3
ALTER // 17 Jahre
BEITRAG // #suicidal - Generation Digital-Tumblr-Psychos
ÜBER MICH // „Gerade unruhige Zeiten verlangen nach unruhigen Köpfen.“



MARTHA MEZLER

SCHULE // Gymnasium Rissen, S3
ALTER // 17 Jahre
BEITRAG // Tote Mädchen lügen doch
ÜBER MICH // „It's nice to be important, but it's more important to be nice.“



GÜLŞEN ÇAKMAK

SCHULE // Stadteilschule am Hafen, S3
ALTER // 18
BEITRAG // Chatten, Flirten, Freunde finden? Vorsicht beim Online-Dating
ÜBER MICH // „Best moments happen when they are unplanned.“



MARIA ZERNEKE

SCHULE // Gymnasium Rissen, Klasse 10
ALTER // 15
BEITRAG // Embrace yourself
ÜBER MICH // „You are what you love, not who loves you.“



CAROLINA HOPPE

SCHULE // Gymnasium Rissen, Klasse 9
ALTER // 14
BEITRAG // Mainstream, Medien und Magersucht
ÜBER MICH // „Dies über alles: Sei dir selber treu.“



FELIX SEIFERT

SCHULE // Abiturient / Praktikant
ALTER // 18
BEITRAG // Warum Niklas alte Männer wäscht
ÜBER MICH // „Ich bin ich und alle anderen sind Friseur.“

INHALT h20 // 09.17

Seite 2 // Klassenfoto

Wir sind h20! Die Blattmacher dieser Ausgabe

Seite 4-7 // Hauptfach

#suicidal - Generation Digital-Tumblr-Psychos

Seite 8-9 // Psychologie

Tote Mädchen lügen doch

Seite 10-11 // PGW

Mainstream, Medien und Magersucht

Seite 12-13 // Deutsch

Die leichte Elite

Seite 14 // Ethik

Embrace yourself

Seite 15 // Pausengespräch

Medien- und Kultur-Tipps

Seite 16 // Informatik

Online-Dating

Seite 18-19 // Messen

Für Ausbildung und Auslandsjahr

Seite 20 // Ausbildung + Studium

Tipps // Die FH Wedel stellt sich vor

Seite 22-23 // Pflegeberuf

Warum Niklas alte Männer wäscht

JOBSTARTER

Wir sagen DANKE!

Partner der h20-Sommer-Ausgabe 2017:



Lions Club
Hamburg
Klövensteen



IMPRESSUM

h20 // Das Schülermagazin für Hamburg

Redaktionsbüro //

Farnstieg 8a // 22559 Hamburg

fon // Redaktion 040-70 38 47- 0

fon // Anzeigen 040-70 38 47-26

fax 040-70 38 47-20

E-Mail info@h20-magazin.de

Website www.h20-magazin.de

Herausgeber // elbluft verlag e. Kfr.

Trägerverein // Jugendprojekte 21 e. V.

Geschäftsführerin (ViSdP)

Yvonne Schüttke // y.schuettk@h20-magazin.de

Projektleitung

Tobias Schüttke // t.schuettk@h20-magazin.de

Redaktion // Gaby Friebe

redaktion@h20-magazin.de

Schülerredaktion dieser Ausgabe //

Maria Zerneke, Carolina Hoppe, Gülşen Çakmak,
Martha Mezler, Anne Rupp, Felix Seifert

Titelbild // iStock.com - max-kegfire / Shanina

Foto // shutterstock // fotolia.de

Schülerredakteure

Bildagenturen // iStock, Fotolia, clipdealer,
pixabay

Grafik & Layout // Wiebke Petersen, Yvonne Schüttke

Lektorat // Gaby Friebe

Druck & Belichtung // Freiburger Druck GmbH & Co. KG

Auslagestellen // Hamburger Schulen ab 8. Klasse,
Bücherhallen, Bürgerhäuser, Jugendzentren, BIZ, JIZ

Anzeigenberatung // elbluft verlag e.Kfr.

anzeigen@h20-magazin.de

Druckunterlagenschluss für Ausgabe //

Nr. 19 // Winter 2017/18 (ET Anfang Januar)

Anzeigenschluss: 12. Dezember 2017

Besuch uns unter www.h20-magazin.de



www.facebook.com/h20schuelermagazin

Urheber des Konzepts und Layouts //



h20 ist Mitglied der

**SCHÜLER
REPUBLIK**



Foto: nakedom, Yuri Acurs - fotolia.de

Das Leben ist schön!

Auch wenn die Schule wieder begonnen hat, ist das kein Grund zum Trübsal blasen. Eher zum entspannten Sondieren, was das neue Schuljahr zu bieten hat: Neue Lehrer*innen, neue Klassenkamerad*innen, neuen Lernstoff. Neue Anregungen, neue Impulse. Die liefert natürlich auch das neue **h20**. Die Schülerredakteure haben sich im Sommer-Workshop dieses Mal mit besonders sensiblen und brisanten Themen beschäftigt: Inwiefern soziale Netzwerke wie Tumblr dazu beitragen, psychische Erkrankungen zu glorifizieren. Wieso die drastische Darstellung eines Suizides in der Netflix-Serie „Tote Mädchen lügen nicht“ zu Nachahmungstaten führen kann. Inwieweit Sendungen wie „Germany's Next Topmodel“ Magersucht befördern. Wie die Innenwelt von Magersüchtigen aussieht. Wie gefährlich Online-Dating sein und wie man sich schützen kann. Außerdem im Magazin: ein lesenswerter Appell, sich selbst anzunehmen und sich nicht seines Körpers zu schämen.

Im Jobstarter-Teil von **h20** sind natürlich wieder Themen rund um Aus- und Weiterbildung: Hier findest du einen Beitrag zum Thema Pflegeberufe, Informationen zu den Handwerkswelten, außerdem Hinweise zum Talent's Day, zur JugendBildungsmesse und zum Studienangebot der Fachhochschule Wedel.

Last but not least danken wir von **h20** besonders der Abteilung *Kulturelle Bildung der Deichtorhallen*, dass wir den schönen Workshop-Raum nutzen konnten, der sonst dem tollen Projekt *Klub der Künste* (siehe S. 15) vorbehalten ist.

Viel Spaß beim Lesen wünscht die **h20-Redaktion**

Gaby Friebe



h20 // 09.17

#suicidal



ÜBER DEN GEFÄHRLICHEN „GLAMOUR“-FAKTOR VON



Text // Anne Rupp

Früher wurden Menschen, die unter psychischen Krankheiten litten, häufig stark stigmatisiert. Gebrandmarkt als „verrückt“ galten sie als Aussätzige, als weniger wertvolle Mitglieder der Gesellschaft. Das Blatt hat sich, zumindest in der Generation der Digital Natives, gewendet.



GENERATION DIGITAL-TUMBLR-PSYCHOS

PSYCHISCHEM LEIDEN



Es scheint, als seien Depressionen und Angst- oder Essstörungen ein modisches Social-Media-Accessoire geworden, als seien Selbstverletzungsnarben etwas, das heute stolz im Internet präsentiert werden kann. Zu dieser Romantisierung hat vor allem das soziale Netzwerk Tumblr einen Großteil beigetragen.

Auf Tumblr kann jeder User seinen eigenen Blog mit Bildern, Zitaten, Videos und GIFs teilen, hauptsächlich werden aber die Posts von Blogs, denen man selbst folgt, „rebloggt“. Bekannt ist Tumblr vor allem für seine vielen Mikro-Communitys – von Serienfans über vegane Ernährung bis hin zur Goth-Szene – hier ist nahezu alles vertreten.

Ein großer Fortschritt, den die Tumblr-Community zumindest zu Teilen für sich reklamieren kann, ist die Verminderung von Stigmatisierung und Verurteilung psychischer Krankheiten. Wer auf Tumblr offen mit seinen Problemen umgeht, wird nicht als verrückt abgestempelt und muss sich auch nicht für seine Krankheit schämen. So wird das Bewusstsein junger Menschen für psychische Defizite sensibilisiert, und die Betroffenen wiederum haben auf der Website einen



„Safe Spot“, auf dem sie sich sicher und akzeptiert fühlen. Sie wissen, dass sie sich hier mit Gleichgesinnten vernetzen können, dass man ihnen hier verständnisvoll zuhört und dass sie keine Angst vor unangenehmen Fragen haben müssen.

„Ich werde mein Leben lang psychisch labil sein, also lebe ich es offen aus. Ich weiß nicht, wer ich ohne meine psychische Krankheit wäre“, äußert sich die Bloggerin „trauma-demon“. In ihrer Blog-Beschreibung warnt sie zwar vor dem „Triggering Content“: „Je nachdem für was man Tumblr benutzt, kann es sehr schlecht für die mentale Gesundheit sein, mein Tumblr Feed ist voll von Selbstverletzungsbildern und aller Art total fertiger Sachen, aber ich mag es mittlerweile einfach, so etwas zu sehen.“

Ob diese Warnung aber viele vom Durchscrollen abhält, ist fraglich. Die Bloggerin „dead-ringxr“ kritisiert: „Ich denke schon, dass einige Teile von Tumblr psychische Krankheiten befürworten, gerade die Blogs, die von unter 18-Jährigen geführt werden. Wenn man aber anfängt, sich die Blogs von Älteren, 18 plus, anzuschauen, sieht man, dass diese ausdrücklich von solchem Verhalten abraten, aber es gibt trotzdem definitiv einen Teil auf Tumblr, der psychische Krankheiten befürwortet, besonders wenn es um Essstörungen und Suizidgedanken geht.“ In der Tat findet man in diesem Medium problemlos unzählige Seiten mit lebensgefährlichen Tipps zum extremen Abmagern oder Blogs, die Bilder von Menschen zeigen, die sich die Arme aufschneiden und sich mit Zigaretten selbst verbrennen.

Natürlich wird ein psychisch vollkommen gesunder Mensch nichts davon nach dem erstmaligen Sehen nachmachen, trotzdem ist eine unterschwellige Wirkung nicht von der Hand zu weisen.



Wer ständig superdünne Models in Magazinen, in der Werbung oder auf Instagram und Snapchat zu Gesicht bekommt, kann eine verzerrte Selbstwahrnehmung sowie ein gestörtes Essverhalten entwickeln, warum sollte das nicht auch für Bilder von blutigen Ritznarben gelten? Das soziale Netzwerk Tumblr wird wegen der Verbreitung solcher Bilder schon seit längerem kritisiert, zum Beispiel von der YouTuberin und Psychologiestudentin Sarah Hawkins: „Es ist ein ziemlich schmaler Grat zwischen der Bewusstseins-schärfung für eine Krankheit und der Glamourisierung“, erklärt sie in ihrem YouTube-Video „Glamorization of Mental Illness“. Die Romantisierung und Glorifizierung von psychischen Krankheiten birgt die Gefahr einer Verharmlosung in sich. Dadurch kann die Hemmschwelle vieler Jugendlicher drastisch sinken – gefährlich gerade bei jungen Menschen, deren Selbstbewusstsein generell noch labiler ist. Immer noch ist vielen nicht



t

bewusst, dass nach Unfällen der Suizid die häufigste Todesursache unter Jugendlichen ist und dass an den Folgen von Magersucht fast jede zehnte stirbt.

Wann also ist der Bogen überspannt: Wann hört die Bewusstseinsklärung auf und wann fängt die Romantisierung an?

Wir alle müssen uns klar machen, dass psychische Krankheiten nichts Schönes an sich haben. Niemand sollte sich dafür schämen müssen, niemand sollte dafür verurteilt werden, aber es sollte sich auch niemand einreden, dass sie das Leben interessanter machen. Psychisches Leiden ist weit mehr als ein Gedicht, ein schönes Zitat oder ein ästhetisches Bild, markiert mit den Hashtags #depressed #suicidal und #proana.

Depressiv zu sein, bedeutet nicht, sich tiefgründige Gedanken über das Leben zu machen und in ein schwarzes Notizbuch kitzelnd auf dem Boden zu sitzen. Es bedeutet, sich manchmal so schwach zu fühlen, dass man tagelang sein Bett nicht verlässt und jedes Lächeln eine Menge Kraft kostet, weil man im Inneren gegen den Wunsch zu sterben kämpft.

Unter einer sozialen Angststörung zu leiden, bedeutet nicht, dass man auf eine irgendwie

süße Art ein bisschen schüchtern und deswegen interessant und besonders ist. Es bedeutet, Panikattacken zu bekommen, wenn man an der Kasse steht und weiß, dass man als Nächster an der Reihe ist und vor Angst nicht schlafen zu können, weil man am nächsten Tag ein wichtiges Telefonat führen muss.

Sich selbst zu verletzen, bedeutet nicht, seinen eigenen Körper in ein blutiges Kunstwerk zu verwandeln, dass so individuell ist, dass man direkt interessanter wird. Es bedeutet, den Eltern höllisch wehzutun, weil sie das offene Fleisch ihres Kindes sehen müssen. Es bedeutet, den ganzen Sommer unter langen Klamotten zu schwitzen, weil man anderen den Anblick der Wunden ersparen und unangenehmen Fragen ausweichen möchte.

Unter einer Essstörung zu leiden, bedeutet nicht, gut auszusehen und sich leicht und anmutig zu fühlen. Es bedeutet, nach und nach seine Gehirnzellen zu verlieren, seine Organe zu schädigen und irgendwann so untergewichtig zu sein, dass auf dem ganzen Körper ein Flaum wächst – eine Notreaktion des Körpers, um sich warm zu halten. Nichts davon ist auf eine tragische Weise schön oder poetisch.

Dies alles sind Krankheiten, so wie Krebs oder eine Lungenentzündung, und niemand sollte sich deswegen schlechter, aber auch nicht besser als andere fühlen!

Es ist wichtig, sich das vor Augen zu führen und seinen Teil dazu beizutragen, die Stigmatisierung sowie die Romantisierung zu beenden.

OPFER



TOTE MÄDCHEN LÜGEN DOCH

WARUM WARNHINWEISE NICHT AUSREICHEN,

WENN DIE SERIENHELDIN SICH UMBRINGT

Die besonders bei Jugendlichen erfolgreiche Netflix-Serie „Tote Mädchen lügen nicht“ sorgt weltweit für heftige Diskussionen. Nicht nur weil sie sensible und provozierende Themen wie Vergewaltigung, Mobbing und Gewalt in Szene setzt, sondern vor allem wegen einer drastischen Selbstmordszene, die von Eltern, Jugendlichen, Lehrern und Psychologen scharf kritisiert wird. In der Serie wird die Geschichte der 17-jährigen Hannah erzählt, die sich umbringt, nachdem ihr viele schlimme Dinge widerfahren sind. Sie hinterlässt allen Beteiligten eine Kassette, die Hannahs Sicht auf die Ereignisse wiedergibt und die jedem Adressaten eine Mitschuld an ihrem Suizid zuweist. Tragischerweise wurden nun in den vergangenen Wochen tatsächlich Todesfälle gemeldet, die in Verbindung mit der Serie stehen könnten. Am deutlichsten weist der Suizid des 23-jährigen Franco aus Peru in diese Richtung: Er hinterließ adressierte Sprachaufnahmen, die er kurz vor seinem Tod aufgenommen hatte.

Text // Martha Mezler

Die Mutter reißt die Tür zum Badezimmer auf, bleibt entsetzt stehen, bevor sie weiterstürzt und ihr ein „nein, nein, Hannah, nein ...“ entfährt. Die Kamera schwenkt um 180 Grad und man sieht ein junges Mädchen, tot in der Badewanne, in ihrem eigenen Blut treibend. Sekunden zuvor wurde detailliert gezeigt, wie sie eine Klinge genommen, Wasser eingelassen und voll bekleidet in die Badewanne gestiegen war. Nichts blieb dem Zuschauer erspart: nicht die letzte Träne auf ihrer Wange; nicht der Druck, mit welchem Hannah sich die Klinge in ihren Unterarm gerammt hatte; nicht ihr Schrei ...

„Mir wurde schlecht. Ich konnte kaum hinsehen, so schrecklich war es.“ So oder ähnlich reagierten viele Zuschauer auf die weltweit umstrittene Selbstmordszene der Protagonistin aus der Netflix-Serie „Tote Mädchen lügen nicht“.

War es richtig, den Suizid Hannahs so detailliert zu zeigen? War es vielleicht sogar wichtig und notwendig, gerade da der Suizid

von Jugendlichen bisher von vielen Medien als Tabuthema behandelt wird? Oder war es unverantwortlich und hochgefährlich für psychisch labile junge Zuschauer*innen?

Genau das ist der Vorwurf vieler amerikanischen Psychologen aus sogenannten „Suicide Prevention Centers“, die die Produzenten schon vor dem Dreh darauf aufmerksam gemacht hatten, solche Szenen könnten für junge Menschen gefährlich sein, und dringend davon abgeraten hatten, den Suizid zu filmen. Dieser Kritik schlossen sich rund um die Welt viele Parteien an; auch die Mediziner vom deutschen Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Die Serie berge eine große Gefahr insbesondere für psychisch kranke und labile junge Menschen, so Dr. Josef Kahl, der Sprecher des Verbandes.

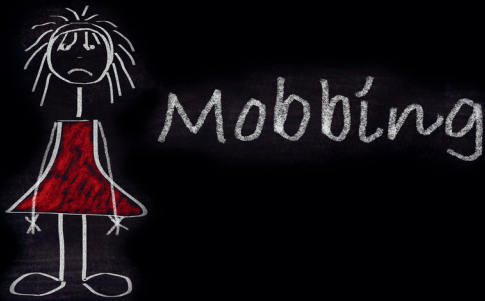
Kritisiert wird auch, dass der Suizid des jungen Mädchens stark vereinfacht dargestellt werde. Es gibt genau 13 Gründe für die Tat.



13 Fehlverhalten, Erlebnisse, Verbrechen und Menschen, die es Hannah unmöglich machten, weiterzuleben. So einfach ist es in Wirklichkeit aber nicht. Nicht jeder, der gemobbt wird, bringt sich um; erst daraus entstehende schwere Depressionen und sich allmählich einschleichende Suizidgedanken können in den Selbstmord führen. Diese Entwicklung fehlt in der Serie: Hannah entschließt sich eher spontan, ihr Leben zu beenden; einerseits um ihrem Leiden zu entkommen, andererseits aber auch um sich zu rächen. Nach ihrem Tod interessieren sich die Leute plötzlich für Hannah, endlich hat sie die Aufmerksamkeit, die ihr gefehlt hat. Das ist

wären, die die Tragödie hätten verhindern können. Diese riesige Schuld wird noch tausendfach verstärkt durch die Konfrontation mit Hannahs Kassetten. Psychologen dagegen wollen die Angehörigen und Freunde von Suizidopfern mit aller Kraft von solch gefährlichen und selbstzerstörerischen Gedanken abbringen. Anders sehen das offenkundig die Verantwortlichen für die Serie, denn es gibt keine Versuche, den Hinterbliebenen Frieden zu schenken, an keiner Stelle wird vermittelt, dass nicht sie es waren, die Hannah umgebracht haben, sondern dass es am Ende Hannah selbst war, die sich das Leben genommen hat.

13 REASONS WHY ▶

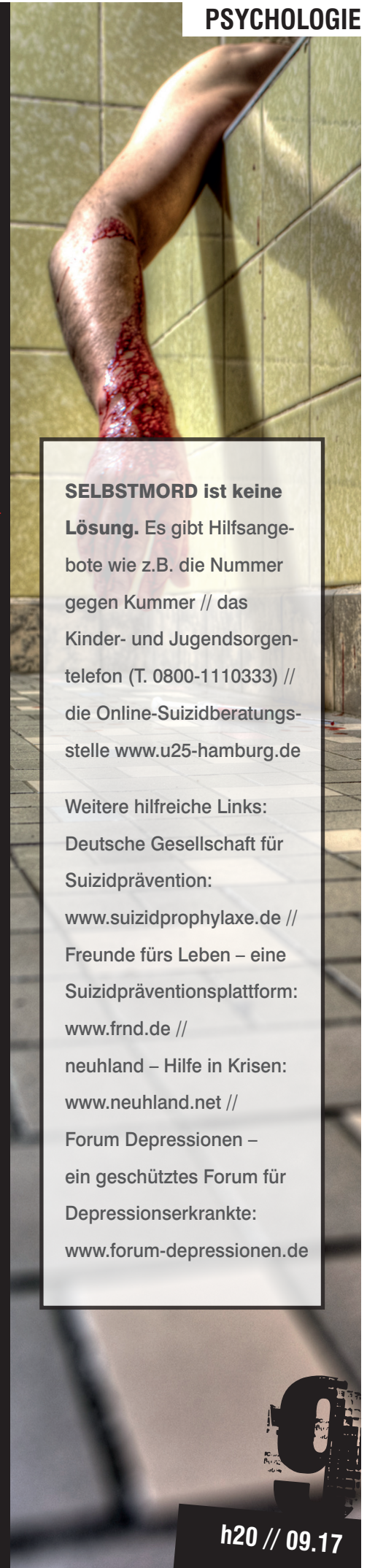


genau das, was sich viele labile Jugendliche erträumen. Der Suizid wird dadurch glorifiziert und als Lösung dargestellt. Erstaunlicherweise werden die Begriffe „Depression“ oder „psychische Krankheit“ in keine der Folgen je erwähnt. Damit wird leider die Gelegenheit, das Thema psychische Erkrankungen zu beleuchten, versäumt. Fatal, da sie die Hauptursachen für Selbstmord sind. Kein kranker Mensch kann einfach 13 Gründe benennen, die einen Suizid rechtfertigen. Stattdessen rege, so auch die australische Initiative „Mindframe“, deren Ziel es ist, Medienverantwortliche für einen achtsamen Umgang mit dem Thema Suizid zu sensibilisieren, diese Simplifizierung zur Nachahmung an, es sei geradezu verlockend, zu versuchen, sein Leiden nach Gründen zu ordnen.

Die Jugendlichen in der Serie, denen Hannah ihre Aufnahmen hinterlässt, tun sich extrem schwer, mit ihrem Tod und dem eigenen Leben umzugehen. Dennoch werden sie in der Serie dargestellt, als hätten sie alle auf die eine oder andere Art und Weise versagt und als ob sie die einzigen Personen gewesen

Das amerikanische Unternehmen Netflix wehrt sich gegen alle Vorwürfe und verweist darauf, dass eine Warnung der Selbstmord-Folge vorangehe. Außerdem würden die Feedbacks vieler Zuschauer zeigen, dass die Serie einen Dialog in Gang gesetzt habe. Essentiell und unverzichtbar in Zeiten, in denen Selbstmord unter jungen Leuten die zweithäufigste Todesursache sei. Drehbuchautor Brian Yorcker findet, die Serie stelle den Suizid in einem sehr hässlichen und schädlichen Licht dar. Unberücksichtigt bleibt aber die Kritik, dass der Suizid im Gesamtkontext der Serie als wirksamer Racheakt dargestellt wird, der Aufmerksamkeit erzeugt und Dinge in Bewegung setzt. Die Zuschauer gewinnen dadurch einen Eindruck, den man durchaus als schädlich und gefährlich bezeichnen kann.

Die Serie ist zweifelsohne fesselnd und versucht durchaus, junge Menschen für brisante Themen zu sensibilisieren. Die Frage ist aber, ob man einen Suizid so explizit im Fernsehen zeigen muss, um darüber reden zu können. Problematisch ist vor allem, dass viele Zuschauer auf die Idee kommen könnten, Selbstmord sei eine Lösung – und ein bedeutender Tod, eine Chance, zu Wort zu kommen. An diesem Punkt manipuliert die Serie ihre Zuschauer. Denn: Zu Wort kommen kann man am besten lebend: Wenn man sich noch verteidigen kann, wenn man noch die Stimme erheben und für Gerechtigkeit eintreten kann, wenn man noch Missverständnisse aufklären, vergeben und weitermachen kann.



SELBSTMORD ist keine Lösung. Es gibt Hilfsangebote wie z.B. die Nummer gegen Kummer // das Kinder- und Jugendsorge-telefon (T. 0800-1110333) // die Online-Suizidberatungsstelle www.u25-hamburg.de

Weitere hilfreiche Links:

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention:

www.suizidprophylaxe.de //

Freunde fürs Leben – eine Suizidpräventionsplattform:

www.frnd.de //

neuhland – Hilfe in Krisen:

www.neuhland.net //

Forum Depressionen –

ein geschütztes Forum für

Depressionserkrankte:

www.forum-depressionen.de

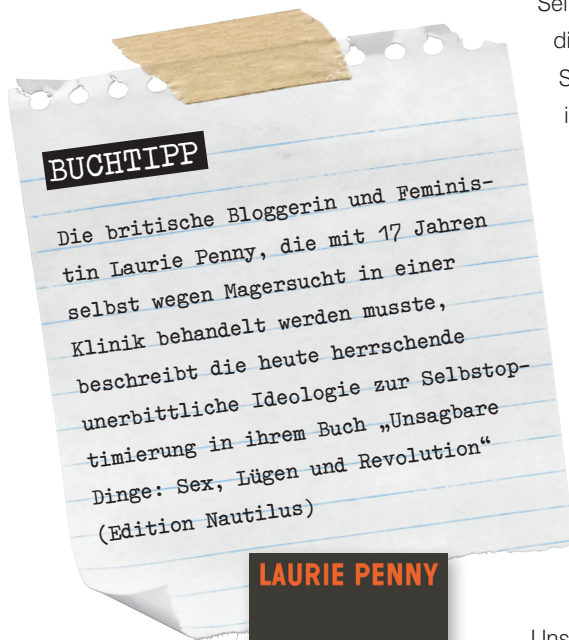
MAINSTREAM, MEDIEN & MAGER SUCHT

Allein in Deutschland sind um die 700.000 Menschen von Magersucht und Bulimie betroffen, meist sind es junge Frauen. Zehn bis fünfzehn Prozent der Betroffenen sterben sogar an den Folgen der Krankheit. Dennoch streben bereits 10-jährige Mädchen, also Viertklässlerinnen, danach, wie die Models bei „Germany's Next Topmodel“ auszusehen - was oft der Einstieg ist in eine gefährliche Essstörung, die zu einem gestörten Verhältnis zum eigenen Körper führt. Woher kommt das?



Während es früher als schön galt, kurvig zu sein und Schönheitsköniginnen der zwanziger Jahre noch einen gesunden Body-Mass-Index von 20 bis 25 hatten, kommen heutige Models nur noch auf einen BMI um die 18,5. Mit einem BMI von 17,5 wird man übrigens als magersüchtig eingestuft.*

Text // Carolina Hoppe



LAURIE PENNY

UNSAGBARE
DINGE
SEX, LÜGEN UND
REVOLUTION
NAUTILUS FLUGSCHRIFT

Sei dünn und du bist schön. Das ist es, was die Medien uns heutzutage vermitteln. Schon von klein auf werden wir mit idealistischen Körperbildern konfrontiert. Sei es aus dem Fernsehen, Kino oder im Internet. Immer sind alle schlank, schön und erfolgreich.

Schauspieler*innen, Musiker*innen oder Moderator*innen sind immerzu gut gelaunt und in Top-Form. Was viele jedoch nicht wissen – nur durch digitale Bildbearbeitung, vorteilhaftes Licht und ausgewählte Kleidung erscheinen sie perfekt. Frauen dagegen, die etwas fülliger sind, werden vor allem in den Medien sofort kritisiert und lächerlich gemacht.

Uns werden ständig makellose Körper vorgeführt, die jedoch völlig unrealistisch sind. Doch da uns diese Bilder im Alltag immer wieder begegnen, übernehmen wir diese Ideale und orientieren uns an ihnen. Wir stellen Vergleiche an – mit dem frustrierenden Resultat, dass unser Aussehen nicht an das der Stars heranreicht.

Dadurch kommt das Gefühl auf, fehlerhaft und wertlos zu sein. Das Selbstvertrauen schwindet und die Wut auf sich selbst wächst. Viele verzweifeln, weil sie nicht so aussehen wie ihr Idol. Sie fühlen sich dick und hässlich. Andere

wiederum setzen sich zum Ziel, um jeden Preis diesem Ideal zu entsprechen. Ändern ihr Essverhalten drastisch, treiben exzessiv Sport. Ihr Denken kreist nur noch um Kalorienaufnahme und Fettverbrennung. Die anfängliche Diät schlägt um in eine Essstörung wie Magersucht oder Bulimie.

Aber nicht nur das Fernsehen, sondern auch soziale Netzwerke wie Instagram oder Facebook präsentieren uns immer wieder Bilder von Idealkörpern. Auch durch Challenges werden wir auf eine harte Probe gestellt. Beispiel #CollarboneChallenge. Man stecke sich so viele Münzen wie möglich in die Schlüsselbeingrube. Hierbei gilt: je tiefer die Schlüsselbeingrube, desto attraktiver. Und die besten Chancen hat dabei natürlich, wer richtig „schön“ dünn ist.

Oder die #BellybuttonChallenge. Man nehme einen Arm, stecke ihn hinter den Rücken und komme mit der Hand an den Bauchnabel, um zu zeigen, wie dünn man ist. „Herausforderungen“, die nur einen Zweck haben: junge Frauen zu verunsichern und sie daran zu erinnern, was als vermeintlich wichtig gilt: schlank zu sein. Es wird Zeit, dass Mädchen und Frauen sich von diesem Schlankeitswahn emanzipieren. Haben wir nichts Besseres zu tun, als zu hungern und uns nur mit unserem Aussehen zu beschäftigen?

*BMI = (Körpergewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat)

Experten-Meinung zur Wirkung von Sendungen wie GNTM

Dr. Maya Götz, die das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) leitet, äußerte sich in einem Interview mit der FAZ (2015) über ihre Studie, wie Sendungen wie „Germany's Next Topmodel“ auf Menschen mit Essstörungen wirken: „Das Schönheitsideal, das „Germany's Next Topmodel“ (GNTM) setzt, wird für die Mädchen zum Maßstab, den sie anzustreben versuchen, aber nie erreichen werden. Die Kandidatinnen sind absolute Ausnahmererscheinungen in Bezug auf Körper und Gesichtsform, ähnlich wie Spitzensportlerinnen und -sportler. Wir wissen, dass wir nie so schnell

laufen können wie Sprinter, die bei Olympia starten. Aber bei GNTM erscheinen die körperlichen Ausnahmererscheinungen – mit einem Mindestmaß von 1,72 m und maximal Kleidergröße 36 – als Normalfall und die Teilnehmerinnen wie „Mädchen von nebenan“. Dies führt zu Minderwertigkeitsgefühlen und dem Aufbau von Druck, der in eine Krankheit führen kann. Bei GNTM kommt nur diejenige weiter, die sich bedingungslos an die Anforderungen anderer anpasst und ihre eigenen Empfindungen unterdrückt. Dieses Grundprinzip ist sozusagen die Handlungsanleitung zum Krankwerden.“



„Schon im Grundschulalter hat jedes dritte Mädchen den Gedanken, zu dick zu sein. (...) Vier von fünf Mädchen im Alter von 17 Jahren denken zumindest manchmal, sie seien zu dick – obwohl 88 % es nicht sind.“

(Dr. Maya Götz)

ANZEIGE

Kostenlose Infos im Laden und unter **jugendserver-hamburg.de** zu Freiwilligendienst, Medienkompetenz, Kultur und zu vielen anderen Themen.

... das **JIZ** weiß mehr ...



JUGENDINFORMATIONSZENTRUM

Montag–Donnerstag: 12:30–17:00 Uhr > Freitag: 12:30–16:30 Uhr
Dammtorwall 1 > 20354 Hamburg > Telefon 040. 428 23 48 01 > jiz.de


Hamburg

Die leichte Elite

Gedanken über die Seuche Magersucht

Magersucht ist keine Sucht, sondern eine Seuche, die nur in einer Welt aus Plastik und Parfum existieren kann. In einer Welt, in der die Oberfläche alles ist, was zählt.

Einer Welt, in der niemand einen Sturm unter einem stillen Gewässer vermutet. Überfallen von der Seuche werden nur Mädchen wie wir. Es gab mal eine Zeit, da bestanden unsere Wimpern aus Sonnenstrahlen und jedes Muttermal war ein Diamant, dann aber kam die Magerseuche und legte sich wie ein Schatten über unsere strahlenden Gesichter. Eine Sonnenfinsternis und die Dunkelheit lässt uns zu Skeletten werden, Gruseligkeiten, deren Rippen sich in der Nacht in Flügel verwandeln und mit Hüftknochen, auf denen man Klavier spielen kann. Die Stimmen singen dazu in unseren Köpfen und sie singen schief. Nie treffen sie die Töne, in den Höhen wird ihr Klang

Text // Anne Rupp

schrill und unerträglich, in den Tiefen kann man kein Wort mehr verstehen. Die Melodie des Selbsthasses ist keine schöne, sie klingt schrecklich und lässt uns nie in Ruhe, läuft die ganze Zeit, wie ein Ohrwurm, den man einfach nicht loswird. Das was wir immer wollten, ist eingetreten, aber irgendwie fühlt es sich noch nicht richtig an, irgendwie ist es nicht alles, irgendwie reicht es uns nicht aus, wir wollen mehr, immer mehr, wir können nie genug vom Nichts haben. Also setzen wir uns unter den Nachthimmel und warten auf Sternschnuppen, aber es kommen keine und obwohl wir ahnen, dass niemals wieder eine über unseren Horizont ziehen wird, starren wir weiter ins Nichts, bis der Horizont verschwindet, unsere Zukunft sich in Luft auflöst und das einzige, was uns übrig bleibt, ist, wieder zu Sternstaub zu werden. Wie ist in einem so klein ge-

wordenen Menschen noch so viel Platz für so große, düstere Gedanken, die wie schwarze Schmetterlinge in unsere leeren Mägen kriechen und mit ihren Flügeln schlagen, schlagen und schlagen, um uns daran zu erinnern, wie befreiend der Hunger und wie erfüllend die Leere sein kann? Wenn die Magerseuche eine Sucht ist, dann ist sie die Sucht nach Kontrolle, das Verlangen nach absoluter Selbstdisziplin. Der Hunger bleibt, wenn alles aus den Fugen gerät. Abnehmen ist das letzte, was wir noch kontrollieren können. Wenn man leicht ist, dann könnte doch auch alles andere leicht werden, oder? All die Probleme, all die bösen Gedanken könnten endlich wegfliegen, so wie unsere Skelette es tun werden, wenn selbst sie nicht mehr genug wiegen, um uns auf dem Boden zu halten. Abheben ... unsere knöchigen Flügel ausbreiten ... für immer im Dunkel der Nacht verschwinden ... Der Gedanke ist absurd, aber auch diese Krankheit ist absurd, ist ein Produkt des Überflusses, etwas, das nur existieren kann, weil es von allem zu viel gibt. Wir konnten uns noch nie für das Richtige ent-



scheiden, die Seuche ist das einzige, was wir noch haben, ist das einzige, was allein uns gehört. Uns, der leichten Elite. Dünne Mädchen leben und schweben in schillernden Seifenblasen, weil nur sie von ihnen getragen werden können. Nur wir können uns über den Wolken halten, Wolken aus Zuckerwatte, die mal weiß, mal rosa und meistens schwarz sind. Hunger schmeckt besser als Essen, man muss nur lernen, das leere Gefühl im Magen zu genießen, man muss die knubbligen Knie mögen, die breiter sind als unsere knochigen Beine, und man muss verstehen, wie wichtig es ist, dass wenigstens durch die Schlucht zwischen unseren unterarmdünnen Oberschenkeln noch die Sonne scheint. Nur wir können verstehen, warum Abnehmen wie Frühling ist, während es für die anderen wie verwintern, verwelken aussieht. Nur wir können verstehen, warum der Hunger Samen in unseren Mägen sät, aus denen Rosen sprießen. Jeder weiß, dass Rosen Dornen tragen, aber nur wir wissen wirklich, wie es sich anfühlt, wenn diese Dornen unsere Organe zerfetzen, sie aufspießen und uns Blut kotzen lassen. Hungern ist ein Tanz auf Mes-

sers Schneide. Einem Messer, das so scharf ist, wie die spitzen, hervorstehenden Knochen, die sich durch unsere alternde Haut bohren, während unsere Gehirne immer jünger, immer dümmmer werden. Sie finden es traurig zu beobachten, wie unsere Haut zu Pergament wird, ein Blatt beschrieben mit Formeln, die Kalorien, Nährwerte und Kilogramm berechnen.

Wir wunderschönen Mädchen werden zu Zahlen und unsere Haare, die einst aus Glitzer bestanden, zerfallen zu Staub.



Dieser Text ist vom 26. März - 12. Juli 2017 im Schreiblabor entstanden, ein vom Literaturhaus ins Leben gerufenes Projekt, um junge Schreibende zwischen 14 und 18 Jahren zu fördern. Bewerben kann man sich mit einem Lebenslauf sowie einer zweiseitigen Textprobe. Die Gruppe aus zwölf Teilnehmern hat sich jeden Mittwoch-

abend getroffen, immer unter der Leitung einer der beiden Schriftsteller, Sigrid Behrens und Thomas Pletzinger. Wir haben verschiedene Schreibübungen gemacht, um den Schreibfluss anzuregen. Außerdem haben wir uns über Berufsperspektiven von Schriftstellern oder über Rituale, die das Schreiben erleichtern können, ausgetauscht. Bei jedem Treffen wurden außerdem zwei Texte besprochen, die die Teilnehmer dem Rest der Gruppe ein paar Tage zuvor per Mail hatten zukommen lassen. Jeder war einmal dran und ich kann auf jeden Fall sagen, dass mir dieses umfangreiche Feedback zu meinem Text, den ich am 12. Juli bei der Abschlusslesung im Literaturhaus vortragen durfte, sehr geholfen hat. Besonders gut hat mir auch das Zusammentreffen mit anderen Schreibbegeisterten gefallen, weswegen ich das Projekt allen empfehlen kann, die gerne und viel schreiben und Interesse daran haben, zusammen mit anderen Gleichgesinnten an ihren Fähigkeiten zu feilen.

Für weitere Infos:

www.literaturhaus-hamburg.de/julit/reihen/schreiblabor

ANZEIGE

Lieber die Zukunft in die Hand nehmen, statt nur dabei zu sein?

Wir suchen Mitdenker. Starte durch mit einer Ausbildung im Vertrieb eines internationalen Handelsunternehmens, das auf Leistung, Dynamik und Fairness setzt. Gestalte gemeinsam mit uns deine erfolgreiche Zukunft. Wir bieten dir vielseitige Aufgaben und spannende Ausbildungsprojekte.

Entdecke mehr auf kaufland.de/karriere



Foto: oly - fotolia.de

Hört endlich auf, euch für euren Körper zu schämen!

Jeder kennt sie - durchtrainierte, schlanke Models, die Werbeplakate und Magazine zieren. Vergleichen wir uns mit ihnen, fallen uns sofort diverse Makel ins Auge. Sind wir denn überhaupt schön, wenn wir nicht aussehen wie die großen Supermodels?

Text // Maria Zerneke

„Sei du selbst!“ Diese Ermutigung bekommen wir alle von klein auf immer wieder zu hören. Leicht gesagt, aber in unserer Gesellschaft nur schwer umsetzbar.

Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, zu schlechte Haut, zu behaart, zu faltig? In der heutigen Zeit ist „Body Shaming“ ein großes Problem.

Menschen reden, meist über soziale Netzwerke, schlecht über das Aussehen anderer Menschen, vor allem wenn der Körper nicht dem Schönheitsideal schlank, sexy, durchtrainiert entspricht.

Egal, ob wir zur S-Bahn laufen, durch Zeitschriften blättern oder durch

Instagram scrollen, überall begegnen wir Fotos von perfekten Körpern - verbunden mit Werbung für Diät. Bilder, die uns zeigen: Du bist schön,

solange du schlank bist. Problematisch ist das vor allem für junge Menschen, die ein völlig verzerrtes Bild von Schönheit bekommen.

Dagegen wendet sich eine neue Bewegung: „Body Positivity“. Stars wie Beyonce und Meghan Trainor werben für mehr Selbstliebe und Toleranz gegenüber dem eigenen Körper. „Liebt euch so, wie ihr seid!“, ist ihre Botschaft. Vor allem aber wird Body Positivity auf Instagram und Facebook verbreitet.

Blogger und Influencer fotografieren sich ganz natürlich und zeigen der Welt ihre vermeintlichen Makel. Ein bisschen Cellulite hier, ein bisschen Bauchspeck da. Photoshop? Nein, danke!

Mit ihrer Offenheit und ihrem Selbstbewusstsein begeistern sie so bis zu einer Million Follower. Die Bewegung hat sich über die ganze Welt verbreitet und auch in Deutschland wird Body Positivity immer mehr zum Trend.

Auch die 27-jährige Louisa Dellert hat genug von den „Photoshop-Fakes“ und dem Schlankheits-Wahn. Auf ihrem Instagram-Account (@louisadellert) und ihrem Blog (fit-trio.com) beschäftigt sie sich mit den Themen Fitness, Food, Selbstliebe und Motivation.

Mit viel Liebe und Hingabe zeigt die Hamburgerin ihre neuesten Rezeptideen oder Tipps für das nächste Workout. Ganz wichtig ist ihr aber dabei, realistisch zu bleiben. Immer wieder postet sie Bilder, die kleine Makel enthüllen, schreibt aber

dazu: „Ich liebe mich. Ich bin ich. Und ihr dürft auch sein, wer ihr seid.“ Sie sagt, sie sei froh, dass inzwischen nicht mehr nur der Magerwahn auf Instagram verbreitet wird. „Es gibt immer mehr Accounts, die auch mal ihre Makel präsentieren und das ist gut so.“ Als wir sie fragen, was sie uns Jugendlichen gern mit auf den Weg geben würde, sagt sie: „Bleibt euch selbst treu, vergleicht euch nicht mit anderen und habt Spaß am Leben. Ihr habt nur dieses eine Leben und das ist zu kurz, um ständig Diäten zu machen und sich runterzuhungern.“

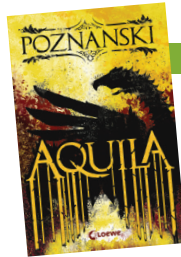
Auch der Film „Embrace - Du bist schön“, greift dieses Thema auf. Nach drei Schwangerschaften hasst die junge Australierin Taryn Brumfitt ihren Körper. Sie fängt an zu trainieren, bis sie fit wie eine Bodybuilderin ist. Glücklicherweise ist sie aber nicht. Langsam fängt sie an, ihren Körper zu akzeptieren. Und sie fragt sich: Warum hassen eigentlich so viele Frauen ihren Körper? Für ihre Dokumentation reiste Taryn um die Welt. Sie sprach mit Frauen, um herauszufinden, was sie über ihre Körper denken und ob sie Erfahrungen mit Body Shaming haben, mit der öffentlichen Diskreditierung wegen körperlicher Merkmale. Taryn Brumfitts Botschaft: „Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den du hast!“ Eine sehr empfehlenswerte und berührende Dokumentation, die das Thema Body Shaming und Body Positivity sehr emotional beleuchtet.



DVD-Tipp

Moonlight

Dieser Film erzählt die berührende Geschichte des jungen Chiron, der in einem Armenviertel am Stadtrand von Miami aufwächst. Als Junge findet er mehr Zuneigung beim örtlichen Drogenboss und dessen Frau als zu Hause bei seiner crack-süchtigen Mutter. Moonlight zeigt entscheidende Momente in Chirons Leben, in denen er sich selbst entdeckt, für seinen Platz in der Welt kämpft, seine große Liebe findet und wieder verliert. Ein außergewöhnlicher Film über wichtige Momente im Leben, über Menschen, die uns prägen, und über den Schmerz der ersten Liebe, der ein Leben lang nachhallen kann. Dieses berührende Plädoyer für Empathie, Toleranz und Verständnis wurde zu Recht mit drei Oscars® für den besten Film, den besten Nebendarsteller (Mahershala Ali, bekannt aus „House of Cards“) und das beste adaptierte Drehbuch prämiert. **DCM, 14,99 €**



Buch-Tipp

Aquila

Was ist bloß zwischen Samstagabend und Dienstagmorgen passiert? Ohne Erinnerung an die letzten zwei Tage streift die deutsche Studentin Nika durch Siena. Ihr Handy, ihre Schlüssel und ihr Pass sind weg. Auch ihre Mitbewohnerin Jenny ist verschwunden. Dafür steckt in Nikas Hosentasche ein Zettel mit rätselhaften Botschaften und Anweisungen: „Halte dich fern von Einhorn und Adler. Das Blut ist nicht deines. Sieh nach, was der Kapitän isst. Du weißt, wo das Wasser am dunkelsten ist. Tauche mit den Gänsen ...“ Auf der Suche nach ihrem Gedächtnis irrt Nika durch die engen Gassen und die unterirdischen Labyrinth Sienas, verfolgt von Polizei und dem Skorpion-Mann. Spannender Pageturner und Psychothriller der Bestseller-Autorin Ursula Poznanski, der menschliche Abgründe und einen monströsen Verrat thematisiert. **Loewe Verlag, 16,95 €**



PAUSENGESPRÄCH

Kultur-Tipp

Klub der Künste

Allen Kunstinteressierten sei der Klub der Künste (KDK) ans Herz gelegt. Eine Mitgliedschaft mit einer geringen Jahresgebühr von 30 € umfasst freien Eintritt in die Ausstellungshäuser der Deichtorhallen, spezielle Führungen und Vorträge, offenes Atelier und Arbeitssichtung durch Künstler*innen, ermäßigter Beitrag für KDK-Workshops und Nutzung des KDK-Containers auf Anfrage.

Am **16. + 17. Oktober** werden beim **Workshop #No Filter / Rollfilm-Tour „back to the roots“** mit Jürgen Strauß Techniken der „alten“ S/W Fotografie erprobt - ohne digitalen Schnickschnack. Stilleben und Porträt, Beleuchten, Belichten, Entwickeln und Bilder vergrößern.

Wer ernsthaft ein **Kunststudium** erwägt, sollte sich die KDK-Orientierungswoche vom **16.-18.**

Januar 2018 nicht entgehen lassen. Hier gibt es Einblicke in Hochschulen, Künstlerateliers und Betriebe. www.deichtorhallen.de/kdk

ANZEIGE

Studieren an der Fachhochschule Wedel vor den Toren Hamburgs

- » Dein Studium in Informatik, Technik oder Wirtschaft
- » Start auch im Sommersemester
- » Eigene Stipendienprogramme
- » Duales Studium in allen Bachelor-Studiengängen möglich

fhwedel 
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

www.fh-wedel.de



Chatten, Flirten, Freunde Finden ...

Vorsicht beim Online-Dating



Foto: murika - fotolia.de

Überall Menschen, die auf ihr Smartphone starren: Wetter-Apps und Mails checken. Facebook aufrufen. Fotos bei Instagram hochladen. Oder auch Kontakt mit anderen Menschen suchen. Darum gibt es mittlerweile Dating-Apps wie Sand am Meer, ob sie nun Tinder, Badoo, Lovoo, Once, Jaumo, Twoo, Candidate oder Zoosk heißen. Eine tolle Möglichkeit, seinen Freundeskreis zu erweitern und vielleicht die große Liebe zu finden oder eher ein gefährlicher Weg, Menschen zu begegnen, die üble Absichten haben?

Text // Gülşen Çakmak

Laura ist 16 Jahre alt und möchte schon seit langem wie ihre Freundinnen einen Freund haben. Leider ist sie sehr schüchtern und bringt in der Nähe eines süßen Typen kein einziges Wort heraus. Da rät ihr eine ihrer Freundinnen, es doch mal mit Online-Dating zu probieren. Das wäre die perfekte Möglichkeit für schüchterne Menschen,

jemanden kennen zu lernen. Auch wenn Laura zunächst kritisch ist, lädt sie sich die App *Knuddels* herunter und versucht dort ihr Glück.

Sie bemerkt gleich, welche Vorteile es beim Chatten gibt. Jemanden anzuschreiben, kostet Laura so gut wie keine Überwindung. Das, was sie sich in Wirklichkeit nie getraut hätte zu sagen, fällt ihr einfach zu schreiben, zudem hat sie unbegrenzt Zeit dafür. Außerdem muss sie auch nicht auf den richtigen Moment warten, da beim Chatten jeder Augenblick der Richtige ist.

Laura beginnt, einige Jungen näher kennen zu lernen. Anders als in der Schule sitzt ihr niemand gegenüber, folglich sieht sie nicht, wie ihr Chatpartner auf das reagiert, was sie schreibt. Wäre der Junge also abgeschreckt von Laura, würde sie es nur indirekt durch seine Textnachrichten mitbekommen. Sie sagt sich, dass sie nichts zu verlieren habe, da sie ihr Gegenüber nicht wirklich kennt und mehr oder weniger anonym beim Schreiben ist. Das macht es leichter zu verschmerzen, wenn man übers Internet eine Abfuhr bekommt.

Laura ist sich aber bewusst, dass das Kennenlernen übers Internet auch viele Gefahren birgt. Die Anonymität im Netz kann leicht dazu verleiten, sich zu verstellen, z.B. Fake-Profile anzulegen, falsche Bilder hochzuladen oder beim Alter oder Beruf zu lügen.

Oft sind Menschen mit üblen Absichten, in den ersten Wochen / Monaten sehr zuvorkommend, verständnisvoll und einfühlsam, um das Vertrauen ihres Chatpartners zu gewinnen, bevor sie dann damit beginnen, den anderen zu überreden, z.B. freizügige Bilder zu schicken. Andere wiederum verhalten sich die ganze Zeit sehr freundlich bis zum Zeitpunkt des Treffens, bis sich ihre tatsächliche Identität offenbart.

Die Folgen können schwerwiegend sein: Freizügige Fotos können im Internet missbräuchlich verbreitet werden. Beim Treffen mit einem sehr viel älteren Mann können Mädchen und Frauen leicht das Opfer einer Vergewaltigung oder Entführung werden.

Hier nun einige Tipps, wie man sich schützen kann:

- Verwende nur vertrauenswürdige / seriöse Seiten / Apps. Achte darauf, ob eine Datenschutzerklärung vorhanden ist.
- Schreibe nur wahrheitsgemäße Sachen über dich in dein Profil.
- Sei ehrlich gegenüber deinem Chatpartner.
- Gib keine falschen Fotos als deine eigenen aus.
- Schicke auf keinen Fall freizügige Bilder über Smartphone oder PC an jemand anderen.
- Lass dich zu nichts überreden, was du nicht möchtest.
- Gib auf keinen Fall deine Kontaktdaten zu schnell heraus.
- Achte beim Telefonieren darauf, zunächst nur mit unterdrückter Nummer anzurufen.
- Lass dir Zeit beim Kennenlernen.

- Schau dir die Bilder vom Chatpartner sehr genau an, sei besonders vorsichtig, wenn es sich eher um professionelle Bilder handelt.
- Erzähl einer vertrauten, möglichst älteren Person davon, dass du mit jemanden übers Internet schreibst (Eltern, Geschwister, Tante, Lehrer)
- Geh niemals allein zu einem Treffen! Nimm immer mindestens einen Vertrauten mit.
- Triff dich bei den ersten Treffen nur an öffentlichen Plätzen - geh nicht mit deinem Chatpartner nach Hause!
- Versuch Warnsignale rechtzeitig zu erkennen: wenn z.B. dein Chatpartner nicht direkt mit dir telefonieren will oder auch nicht über die Webcam chatten möchte. Sprich mit Vertrauten, wenn du dich unsicher fühlst.

www.datenschutz-praxis.de/fachartikel/wie-erkennt-man-ob-eine-smartphone-app-vertrauenswuerdig-ist/