

q. rage

20/21



Schule ohne Rassismus
Schule mit Courage

INHALT

Q.RAGE – SCHÜLER:INNEN-MAGAZIN #13

| | |
|-------------------------------|----|
| Rassismus – ein Wutbrief | 4 |
| Reden über Hanau | 6 |
| Zu Besuch bei Esther Bejarano | 10 |
| Halle – der Tag danach | 14 |
| Ein Jahr ohne Jewrovision | 18 |
| Frauen auf hoher See | 21 |
| Fragen der Solidarität | 24 |
| Psychisch krank | 26 |
| 15 Jahre q.rage | 30 |



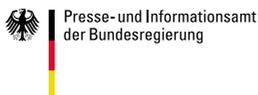
FOTORECHTE

Titel: picture alliance / REUTERS | Julia Rendleman; **S.5:** picture alliance / ASSOCIATED PRESS | Michael Sohn; **S.7:** picture alliance / AA | Abdulhamid Hosbas; **S.9:** picture alliance / ASSOCIATED PRESS | Michael Probst; **S.11 & S.13:** picture alliance/dpa | Axel Heimken; **S.14:** picture alliance/dpa/dpa-Zentralbild | Jan Woitas; **S.16:** picture alliance/dpa | Matthias Balk; **S.18-20 :** cc; **S.21-22 :** cc; **S.30-31:** Metin Yilmaz, **S.32:** Johanna Landscheidt

IMPRESUM

| | | | |
|--|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Herausgeberin: | V. i. S. d. P.: Eberhard Seidel | Gestaltung: Yunus Kleff | redaktion@qrage.online |
| Bundeskoordination von | Auflage: 100.000 Stück | Repro: Claudia von Heydebrand | www.qrage.online |
| <i>Schule ohne Rassismus –</i> | Schuljahr: 2020/2021 | Druck: Schenkelberg | www.schule-ohne-rassismus.org |
| <i>Schule mit Courage</i> | Redaktion: Gerasimos Bekas | | IG: @qrage.online |
| Trägerverein: <i>Aktion Courage e.V.</i> | Mentorin: Hanna Heim | #wirsindnichtneutral | IG: @couragenetzwerk |

Diese Publikation wird gefördert von:



Die Artikel stellen keine Meinungsäußerung des Presse- und Informationsamtes der Bundesregierung dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor:innen die Verantwortung. Presserechtlich ist *Aktion Courage e. V.* verantwortlich.

Liebe Leser:innen*,

was werdet ihr antworten, wenn euch jemand in 15 Jahren fragt: Wie war eigentlich euer Jahr 2020? Woran werdet ihr euch wohl erinnern? An Klopapiermangel, an Maskenpflicht, an George Floyd? Werden wir über Halle reden, über Hanau, über den Klimastreik oder den Hambacher Forst? Was war da nochmal?

Machen wir einen Test. Wie war das Jahr 2005 für euch? Wart ihr damals überhaupt schon auf der Welt? Erinnert ihr euch an die Wahl der ersten Bundeskanzlerin in der Geschichte der Bundesrepublik oder an den Papst aus Deutschland? Die Frankfurter Allgemeine Zeitung beschrieb 2005 im Jahresrückblick als das „Jahr der großen Katastrophen“.

Ein Geburtstag aus dem Jahr 2005 ist uns in besonders guter Erinnerung geblieben, denn eine Gruppe junger Autor:innen brachte, betreut von Mentor*innen aus dem Journalismus, die erste q.rage auf die Welt. Die Zeitung von *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage*, geschrieben von Schüler:innen für Schüler:innen.

15 Jahre und 13 Ausgaben später haben über 200 Jugendliche daran mitgewirkt und die q.rage als Sprachrohr für die Themen genutzt, die sie bewegten. Einige von ihnen lernt ihr auf den nächsten Seiten kennen. Je größer die Herausforderungen, desto wichtiger wird unser Umgang mit ihnen. Woran können wir uns festhalten und orientieren? Worüber müssen wir reden? Welche Missstände gehen wir an?

In dieser Ausgabe finden junge Autor:innen aus so verschiedenen Orten wie Berlin, Bremen, Frankfurt, Germering, Halle, Hamburg oder Renningen ihre eigenen Antworten auf diese Fragen.

Viel Spaß beim Lesen!

**Wir überlassen es den Schreibenden, ob sie von Schüler:innen, SchülerInnen, Schüler_innen, Schüler*innen, von Schülerinnen und Schülern oder nur von Schülern oder Schülerinnen schreiben.*

RAS SISM US

ein Wutbrief

Am 25. Mai 2020 starb in Minneapolis der 46-jährige George Floyd bei einer gewaltsamen Festnahme durch die Polizei. Das Video, das die letzten Minuten vor seinem Tod festhält, ging um die Welt und löste Trauer und Entsetzen aus. Unter dem Motto BLACK LIVES MATTER gab es auch in Deutschland Kundgebungen und Proteste.

NABILATH 14 & YASMINE 14

Rassismus ist nicht immer Gewalt gegenüber Schwarzen. Es sind nicht nur gezielte Worte, die man sagt, um Menschen zu verletzen. Rassismus ist auch nicht immer gewollt. Manche bemerken gar nicht, dass sie sich rassistisch verhalten oder rassistisch denken.

Rassismus ist schon, wenn ihr fragt, ob ihr mal unsere Haare anfassen dürft. *Nein*, ihr dürft sie *nicht* anfassen. Es fängt mit kleinen Dingen an, wie die Frage, „woher kommst du?“, wenn die Antwort „aus Dortmund“ nicht reicht, sondern darauf die Frage folgt: „Nein, woher kommst du *wirklich?*“. Für uns ist das Rassismus. Rassismus ist auch, wenn ihr in der Schule über arme Gebiete in Afrika sprecht und direkt alle Augen zu diesem*r einem*n dunkelhäutigen Schüler*in wandern. Nur weil er*sie Schwarz ist.

Das, was George Floyd passiert ist, ist kein Einzelfall. Das war auch kein unabsichtlicher Rassismus oder so.

Was der Polizist gemacht hat, kann man auch keine Festnahme nennen, es war eine rassistisch motivierte Tat, die nur durch die „Rassen“-Trennung in seinem Kopf entstehen konnte. Durch die Trennung zwischen Schwarz und weiß, zwischen gut und böse. So ein Bullshit.

George Floyd ergab sich, verdammt noch mal. Er folgte den Anweisungen der Polizisten. Aber das war nicht genug. So, wie es nie genug ist. Er musste aufgrund seiner Hautfarbe sterben. Und er musste auch aufgrund des bestehenden Rassismus sterben. Er musste sterben, weil er anders war als der Polizist, der ihn umbrachte. Weil er anders war als die vier Polizisten, die da standen und dabei zusahen. Und ja, George Floyd war anders. Aber nicht, weil er schwarz war, er war anders, weil er nicht die gleiche Macht hatte wie der Polizist. Das, was ihm passiert ist, hätte keinem weißen Menschen passieren können.



Der Polizist hat damit nicht nur George Floyd das Leben genommen, er hat auch zwei Kindern den Vater genommen, er hat einer Frau den Mann genommen.

Wie kann es sein, dass jemand, der verzweifelt mehrfach „I can´t breathe“ ruft, jemand, der in seiner Verzweiflung zu seiner Mutter betet, dass der Polizist ihn nicht umbringt und von seinem Nacken runter geht, so einfach umgebracht wird? Nur weil er Schwarz ist?

Wir sind Schwarz, unsere Mütter und Väter sind Schwarz, unsere Schwestern, Tanten, Onkel und Cousins. Jeder in unserer Familie ist Schwarz. Haben Menschen wie wir es deshalb verdient, so brutal ermordet zu werden? Nein, haben wir nicht. *Keiner* hat es verdient, so brutal ermordet zu werden, weil er Schwarz ist, weil er „anders“ ist. Wer gibt einem überhaupt das Recht, zu behaupten, dass jemand anders sei? Keiner ist wie der andere und genau das ist gut so.

Gott hat uns *alle* erschaffen, Gott hat uns alle auf diese Welt gesetzt und Gott ist auch der einzige, der das Recht hat, uns wieder von dieser Welt zu nehmen. Wir leben im 21. Jahrhundert, verdammt, *wieso* ist Rassismus immer noch ein Thema? *Wieso* lernen wir nicht aus den Fehlern der Vergangenheit und *wieso* können wir die Menschen nicht einfach akzeptieren, wie sie sind?

Bitte sagt uns das! George Floyd, du warst ein guter Mann, du hast das nicht verdient. Wir wollen nicht mehr schweigen und dabei zusehen, wie wir einer nach dem anderen umgebracht werden. Wir werden für Gerechtigkeit kämpfen und wir werden nicht aufgeben, bis es sie gibt.

Rest in Peace, George.

#BLACK LIVES MATTER

REDEN ÜBER HANAU

Am 19. Februar 2020 tötete ein 43-jähriger Attentäter bei einem rassistischen Anschlag neun junge Menschen in Hanau, unter anderem in und vor Shishabars.

Der Redebedarf der Jugendlichen war groß, schließlich wurden wichtige jugendliche Rückzugsorte zu Tatorten. Die 8. Jahrgangsstufe der IGS Nordend nahm am Online-Seminar „Wir reden über Hanau“ der Bildungsstätte Anne Frank teil. Der Schüler Johann (14) schreibt darüber:

„Das Webinar war gut für mich, denn es ist nicht so einfach, über Rassismus zu sprechen. Ich denke eigentlich oft, müssen wir überhaupt noch über Rassismus reden?“

In meinem Freundeskreis oder in meiner Klasse, so glaube ich zumindest, gibt es so etwas nicht. Aber dann passiert so etwas wie in Hanau, so nah, quasi direkt vor der Haustür. Mein erster Gedanke war, hoffentlich war es kein geflüchteter Mensch, der diesen Anschlag verübt hat, denn sonst wächst die Ausländerfeindlichkeit und die AfD bekommt noch mehr Stimmen.'

Dann war relativ schnell klar, dass es ein rassistisch motivierter Anschlag war. Wie kommt jemand auf die Idee, jemanden nur wegen seiner Herkunft zu hassen und sogar zu töten? Wir haben uns im Webinar dann weniger mit dem Anschlag an sich, sondern mit rassistischer Hetze allgemein beschäftigt.

Wie man sie erkennt und benennt und wie man dagegen vorgeht. Man muss, auch oder besonders im privaten Umfeld, ganz klar Position beziehen und lernen, sich dazu richtig auszudrücken. Das ist nicht so einfach.“

Das Reden über den Anschlag führte auch dazu, dass Schüler*innen einen Blick zurück in die Geschichte der Bundesrepublik geworfen haben. Tana (14) hat sich mit Statistiken zu Terrorismus in Deutschland auseinandergesetzt und kommt zu dem Schluss, dass Hanau kein Einzelfall war und stellt fest:

„Meiner Meinung nach braucht es allerdings noch viel mehr Initiativen und öffentliche Gelder, um weitere Maßnahmen in der Gesellschaft umzusetzen. Dabei geht es sowohl um Prävention als auch um Aufklärung und Schutz. Dem Täter von Hanau ging es nicht nur darum, Menschen mit Migrationshintergrund zu töten, sondern auch darum, Aufmerksamkeit für seine Verschwörungsideologie zu erlangen. Er glaubte daran, dass wir alle vom Geheimdienst überwacht und kontrolliert werden.“

Die folgenden Texte entstanden im Nachgang des Online-Seminars und in Zusammenarbeit mit Laura Villalba Weinberg und Ruta Kidane. Weitere Texte finden sich auf qrage.online.



Hamza Kurtović

#SayTheirNames

Gökhan Gültekin

#SayTheirNames

#SayTheirNames

NOYAN 14

Die Morde sind furchtbar und grauenvoll. Die Menschen, die ermordet wurden, sind für den Täter Ausländer und Fremde.

Als ich vom Anschlag erfahren habe, war ich zuerst schockiert und fassungslos. Ich fühle mich stark betroffen, weil der Täter mich auch getötet hätte, weil ich für den Täter als Ausländer gelte. Ich habe türkische Wurzeln und bin, so wie meine Eltern auch, hier in Deutschland geboren. Ich bin quasi die dritte Generation. Wir haben nach dem Attentat in der Familie und mit Freunden viel über das Attentat und über Rassismus gesprochen.

Meine Eltern erklärten mir, dass sie auch in ihrer Jugend als Ausländer mit diesem Thema konfrontiert wurden. Ihnen wurde zum Beispiel gesagt, sie seien Gastarbeiter, und ein Gast solle wieder zurück in seine Heimat. Sie erklärten mir, dass der Rassismus sich zunächst über die Sprache entfaltet. Hanau ist nicht der erste rassistische Anschlag, es wurden schon in den 1990er Jahren in Solingen und Mölln auch Menschen umgebracht, weil sie als Ausländer galten. Leider soll es auch bei der Polizei viele Polizisten geben, die einen großen Fremdenhass haben. Das besorgt mich sehr.

Für mich war immer klar, dass Deutschland mein Zuhause ist. Nun denke ich anders. Trotzdem werde ich mich für kulturelle Vielfalt und Offenheit einsetzen. Allerdings steht für mich und meine Familie fest,

dass wir Deutschland verlassen, wenn das so wird, wie in der Nazizeit. Zum Glück habe ich auch eine zweite Heimat, was damals Juden leider nicht hatten. Deshalb schätze ich mich glücklich, weil wir, falls der Rechtsradikalismus stärker wird, Deutschland verlassen können. Ganz ehrlich, bislang hatte ich mir nie Gedanken darüber gemacht. Das Attentat in Hanau hat mich sehr berührt, weil ich eben auch für diese Rechten scheinbar ein Fremder bin. Ich habe mich in Deutschland nie fremd gefühlt, in meiner zweiten Heimat Türkei hingegen schon eher, weil ich dort, wenn ich ankomme, „der Deutschländer“ genannt werde.

Ich werde viel vorsichtiger sein und fortan viel mehr darauf achten, was um mich herum passiert, ob ich in meiner Nähe eine rechtsradikale Gefahr erkenne. Außerdem habe ich mir vorgenommen, im Internet auf rechtsradikale Kommentare zu achten. Für den Fall, dass ich was entdecke, möchte ich das der Polizei melden. Bei dem Attentat in Hanau hatte der Täter lange vor seinem Attentat rechtsradikale Sprüche verbreitet.

Für die Zukunft wünsche ich mir ein Deutschland und eine Welt ohne Fremdenhass. Ich denke die Welt gehört allen Menschen. Auf der Welt sollte es keine Grenzen zwischen den Staaten geben. Eine Welt eben ohne Grenzen, wo Menschen leben können und wo sie hingehen können, auch wenn sie keine zweite Heimat haben.



NABILATH 14

Der Täter erschoss neun Menschen, diese Personen hatten ausländische Wurzeln. Er erschoss die Menschen vor und in zwei Shishabars. Später wurden er und seine Mutter in der Wohnung seiner Eltern von der Polizei tot aufgefunden.

Als ich von dem Anschlag erfuhr, machte sich ein mulmiges Gefühl in meinem Körper breit. Ich stellte mir viele Fragen: Wie kommt man zu solch einer schrecklichen Tat, was hatte der Täter für eine Absicht,

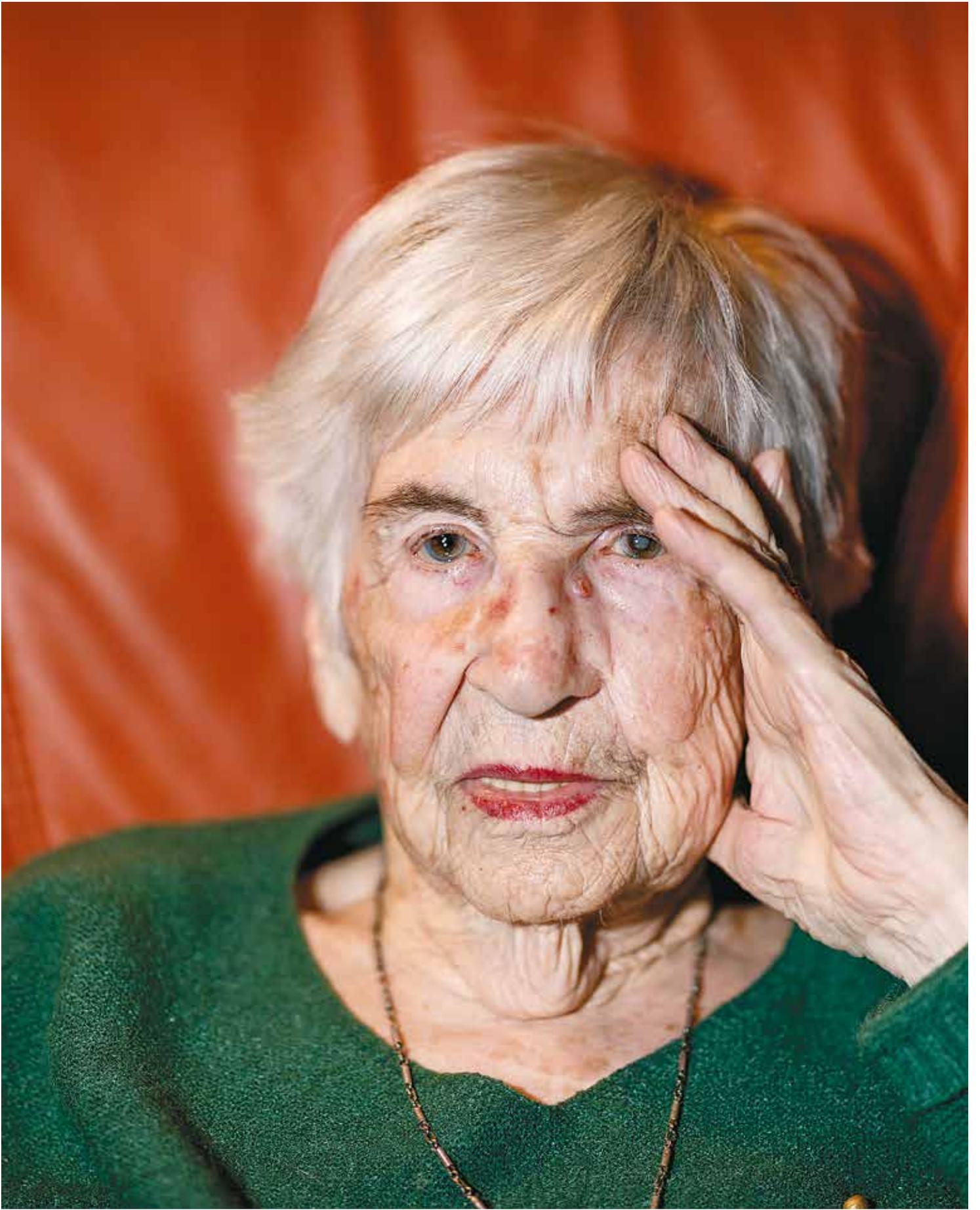
weshalb tötet man unschuldige Menschen, die vielleicht einen Migrationshintergrund haben?

Mensch ist Mensch! Verdammt nochmal, wir leben im 21. Jahrhundert! Was soll sich ein dreizehnjähriges Mädchen mit dunkler Haut denken, wenn sie von so einer Tat hört, denn nicht nur ich denke, dass die Tat geplant und rassistisch war. Muss ich jetzt Angst um mein Leben haben? Nein, ich lebe es weiter wie davor, ich lasse mich von solchen

Menschen nicht unterkriegen, denn im Endeffekt ist genau das ihr Ziel! Ich bin sehr dankbar dafür, dass wir in der Schule offen über das Thema reden konnten und es nicht totgeschwiegen wurde, denn genau das macht mir Mut, man merkt das man nicht alleine ist und dass es Menschen gibt, die hinter dir stehen! Ich wünsche mir für die Zukunft einfach nur Frieden, denn das ist das Einzige, was mich glücklich macht. Keine Anschläge, Attentate oder andere Gewalttaten mehr.

Esther Bejarano

*Das Courage-Netzwerk, das im Herbst 1995 ins Leben gerufen wurde, umfasst heute über 3.400 Schulen bundesweit. Sie alle eint die Selbstverpflichtung, bei Rassismus und Menschenfeindlichkeit hinzusehen und sich gemeinsam für eine Schulkultur einzusetzen, in der die Würde aller Menschen geschätzt und geschützt wird. Eine wichtige Rolle spielen dabei auch die Pat*innen der Schulen, die sich die Schüler*innen auswählen, um ihren Anliegen noch mehr Gehör zu verschaffen. Eine von ihnen, und eine sehr tüchtige dazu, ist Esther Bejarano (95).*



Liebe Esther, Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage wird 25. Als das Projekt 1995 startete, warst du längst in Deutschland gegen Faschismus aktiv und noch immer bist du ganz vorne mit dabei. Wie motivierst du dich?

Esther Bejarano: Es ist einfach so, dass ich auf dem Standpunkt stehe: der Nationalsozialismus darf nie wieder passieren! Da ich ihn selbst erlebt habe, ist das ja wohl klar. Es bleibt mir wichtig, mit allen möglichen Mitteln die Menschen davon zu überzeugen. Es gibt ja Leute, die sagen „nach Auschwitz kann man keine Musik mehr machen, man kann keine schönen Bilder mehr malen oder man kann keine Gedichte mehr dichten...“ Im Gegenteil: Wer die Möglichkeit hat, etwas zu machen gegen diese schreckliche Ungerechtigkeit, soll das unbedingt tun.

Was für eine Rolle spielen junge Leute dabei?

Von Anfang an habe ich gesagt: Man muss auf die Jugend bauen. Die Jugend, das sind diejenigen, die unser Werk dann weiterführen. Und wir können ihnen nur sagen, was wir erlebt haben und dass wir so etwas nie wieder haben wollen. Ich mache das ja schon sehr, sehr lange, fast 30 Jahre, und ich muss sagen, es hat sich einiges geändert.

Wie meinst du das?

Vor vielen Jahren hat man mir überhaupt nicht erlaubt, in die Schulen zu gehen, weil die Direktoren zum Beispiel gesagt haben, „dieses Thema wollen wir nicht mehr hören.“ Das ist jetzt nicht mehr der Fall. Im Gegenteil – es gibt ganz viele Lehrerinnen und Lehrer, die sehr interessiert sind, Zeitzeugen in die Schulen zu bringen. Und da wir leider nur noch ganz wenige Zeitzeugen haben, wird das natürlich

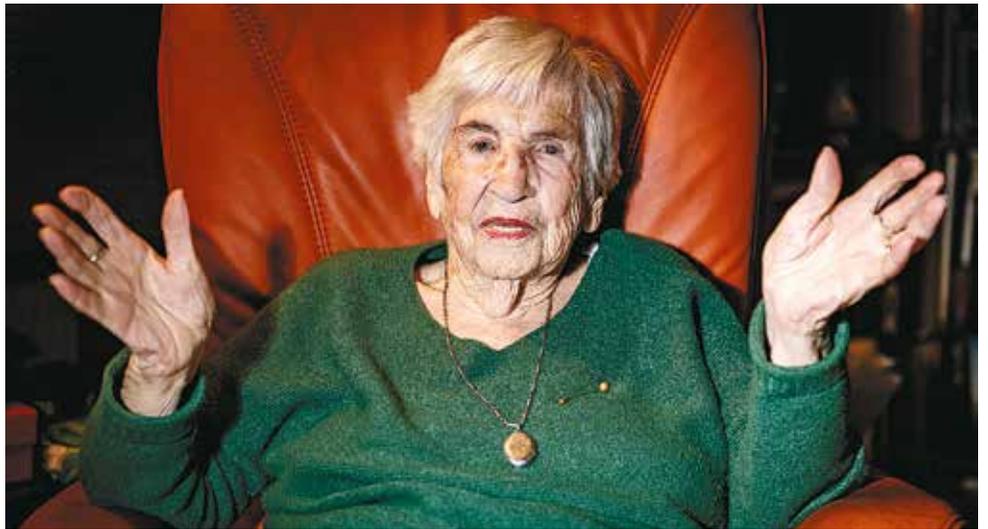
in der Zukunft schwierig. Aber vorläufig, also, ich bin ja noch da, es gibt auch noch einige.

*Sind die Schüler*innen anders als früher?*

Die heutigen Schüler, die jüngeren Jahrgänge, sind sehr aufgeschlossen, fragen viel, sind sehr interessiert und freuen sich, wenn ich in die Schulen komme. Meist merke ich, wenn ich an eine *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage* komme. Viele dort wollen unbedingt etwas tun gegen Rassismus, gegen Antisemitismus, gegen Antiziganismus. Ich bin sehr, sehr froh, dass es diese Schulen gibt, *Schulen ohne Rassismus – Schulen mit Courage*, und dass es immer mehr werden. Das ist erstmal ein gutes Zeichen. Aber sonst haben wir wirklich viel zu tun, um die Leute zu überzeugen, dass so etwas wie damals nie wieder geschehen darf. Also ich weiß nicht, ob die Menschen überhaupt wissen, was in uns vorgeht, wenn wir zum Beispiel Nazis auf der Straße marschieren sehen müssen, die den Hitlergruß ausposaunen. Und es gibt ja viele Leute, die sich da anschließen.

Woran liegt das?

Also ich kann es ehrlich nicht verstehen. Was wäre denn gewesen, wenn die Russen und die Alliierten, wenn die nicht eingeschritten wären? Was hätten wir denn jetzt für eine Welt? Wir deuten immer darauf hin, dass es nur einen Antifaschismus geben darf und nicht irgendetwas anderes. Und ich komme auch manchmal in Gesellschaften, die eigentlich mit Antifaschismus nichts zu tun haben, aber sie nehmen das an. Und das ist sehr wichtig, dass nicht nur Antifaschisten eben so denken wie wir denken, sondern dass man den antifaschistischen Konsens auch weiterträgt in andere Kreise.



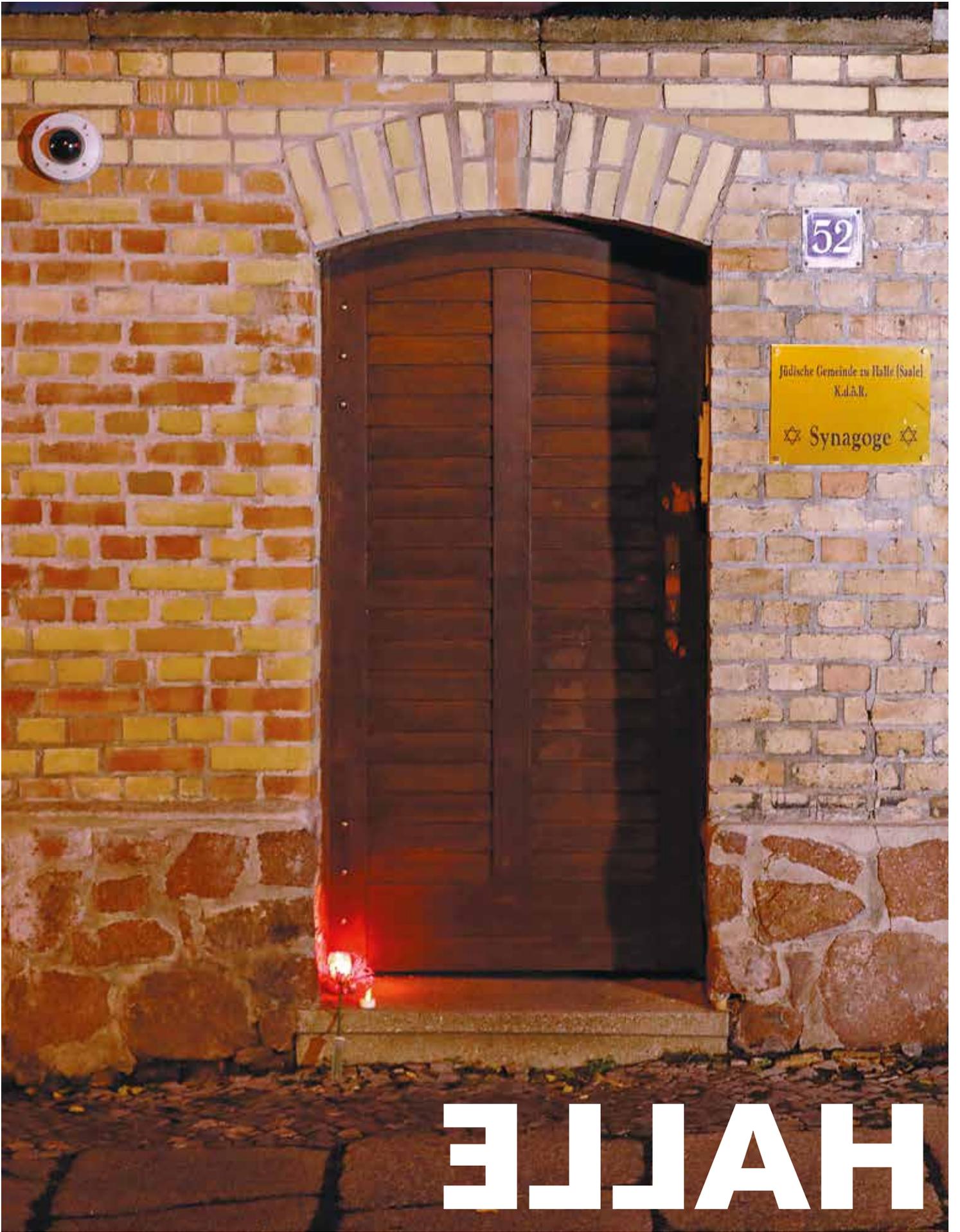
Was können Schulen ohne Rassismus – Schulen mit Courage dabei bewirken?

Also Projekte wie *Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage* tragen hoffentlich dazu bei, dass die Schrecken des Nationalsozialismus nie wieder geschehen können. Es ist ganz, ganz wichtig, und ich will mich auch echt bedanken bei den Menschen, die sich darum gekümmert haben, dass es solche Projekte gibt. Also weiter so und alles Gute für euch. Ihr helft mir – ich helfe euch!

INTERVIEW:

GERASIMOS BEKAS

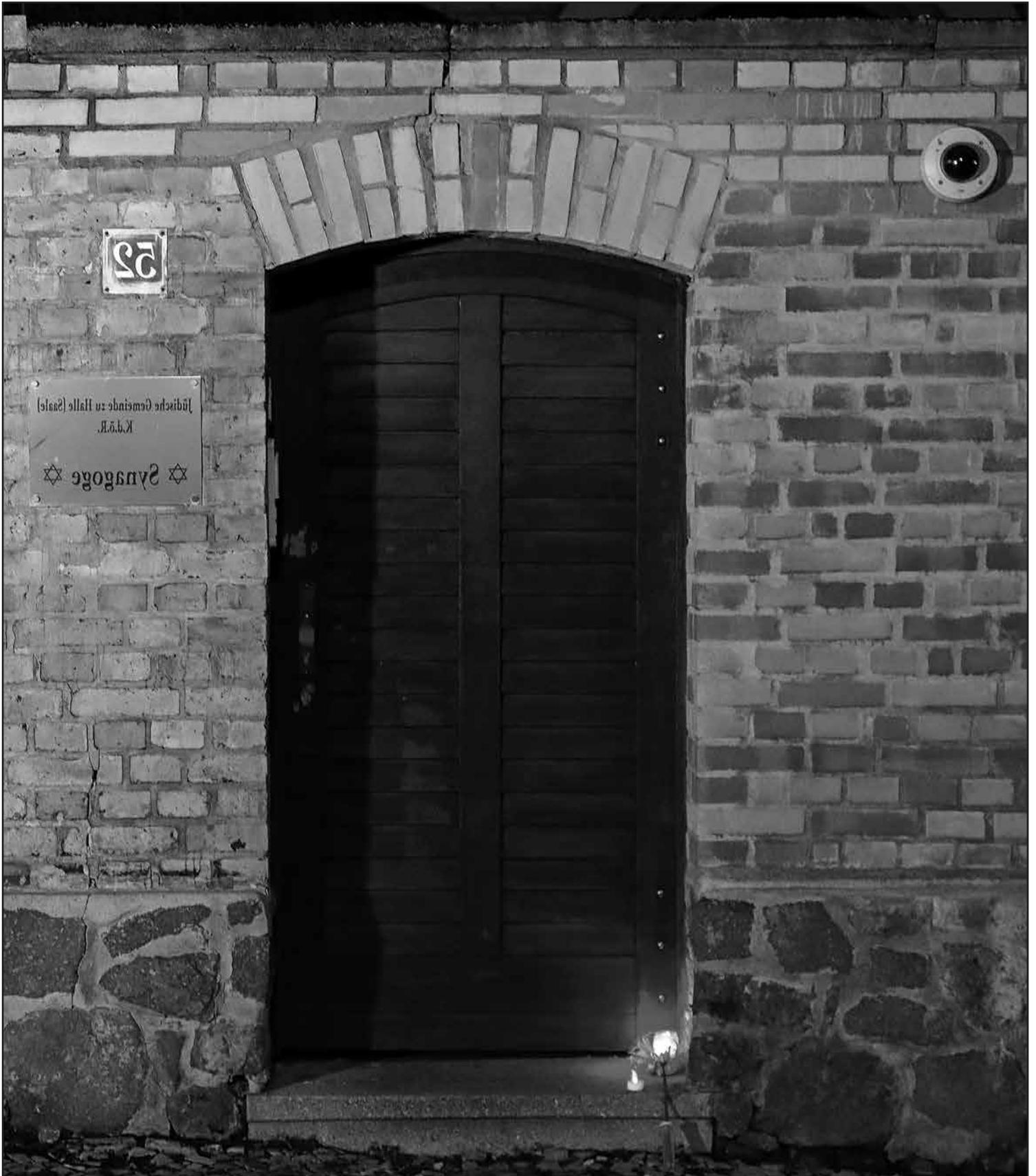
LENA SCHULZE FRENKING



52

Jüdische Gemeinde zu Halle (Saale)
K.d.ö.R.
✡ Synagoge ✡

HALLE



Jüdische Gemeinde zu Halle (Saale)
K.G.R.
☆ Synagoge ☆



HALLE DER TAG DANACH



Am 9. Oktober 2019 starben in Halle Jana L. und Kevin S. durch die Schüsse eines Attentäters, der zuvor versucht hatte, in die Hallenser Synagoge einzudringen. Dort feierten Jüdinnen und Juden Jom Kippur, den Tag der Versöhnung. Am Tag darauf notierte unsere Autorin, die Anwohnerin der Synagoge ist, was sie erlebt hat.

LOTTE 17

Ich liege im Bett, gucke „Gilmore Girls“ und höre einen Knall. Ich schaue aus dem Fenster, mache meiner Freundin ein Audio. Ich denke mir noch nichts dabei. Doch es knallt weiter. Ich renne ins Wohnzimmer, von dort aus hat man den besten Blick auf die Straße.

Das, was ich dort sehe, kann ich jetzt, 36 Stunden später, immer noch nicht begreifen. Die Erinnerungen verschwimmen. Und noch ein Knall. Ich sehe einen Menschen, der wie ein Irrer herumrennt und gegen die Tür der Synagoge tritt. Ich sehe, dass er einer Frau in den Rücken schießt. Ich laufe weinend und schreiend durch die Wohnung. Der Täter steigt in sein Auto und biegt in die Schillerstraße ab. Wie ein Roboter öffne ich die Kamera meines Telefons und fotografiere das Auto, um später das Kennzeichen zu erkennen. Ich schaue mich um. In den Gesichtern an den Fenstern: Angst und Ungewissheit.

In den nächsten Stunden kommen einige Polizisten in unsere Wohnung. Sie nehmen auch mein Handy mit, um die Bilder des Autos zu sichern. Mein Vater darf nach einigen Stunden dann auch endlich in unsere Wohnung. Ich bin froh, ihn in meine Arme schließen zu können. In der Nacht schlafe ich bei ihm. Ich wache am nächsten Morgen auf und bin erstaunt, wie gut ich einschlafen konnte. Das erste, was ich tue, ist aus dem Fenster zu schauen. Das war kein Traum.

Mama und Papa haben sich frei genommen und wir gehen zusammen zur Mahnwache an der Synagoge. Dort treffe ich einige meiner Freunde. Sie geben mir viel Kraft. Der Gehweg füllt sich mit Kerzen und Blumen und es kommen immer mehr Reporter und Kamerateams. Die

Polizei sperrt den Gehweg ab. Wir sollen unsere „Versammlung“, wie sie der Polizist nennt, auf den Bereich vor der Kreuzung verschieben. Der Grund sind die Politiker und deren Personenschutz. Mich macht das wütend. Hätten sie nur die Kosten für diesen Einsatz in einen Polizeiwagen vor der Synagoge am höchsten Feiertag der Juden gesteckt, vielleicht wäre das alles nicht passiert. Aber ich will gar nicht darüber nachdenken, auch wenn es mir schwerfällt.

Hoffnung und Zusammenhalt

Wenige Stunden später bin ich auf dem Weg zur Gedenkveranstaltung auf dem Marktplatz. Wir holen Blumensträuße und Kerzen. Unausgesprochene Wut und Trauer umwehen uns. Auf dem Marktplatz angekommen, treffen wir auf viele Bekannte. Großartige Worte werden gesagt und ich verspüre für einen kurzen Moment Hoffnung. Nie zuvor habe ich so einen Zusammenhalt erlebt.

Vom Marktplatz aus geht es zur Pauluskirche. Ich habe wieder ein mulmiges Gefühl, jedoch bin ich der Meinung, es sei die richtige Entscheidung, weiter zu machen, unter Menschen zu bleiben und nicht nach Hause zu gehen.

An der Kirche angekommen, ist schon der ganze Berg mit Menschen gefüllt und wir kommen auch nicht mehr in die Kirche hinein. Wir verbringen draußen einige ruhige Minuten, in denen wir gedenken können. Aber auch dort sind wieder viele Reporter. Ich rege mich über sie auf, spreche einen der Fotografen an, die an diesem Ort Unruhe verursachen. Er ignoriert mich und ich habe keine Kraft mehr, mich

weiter aufzuregen. Nach der Andacht stehen auf einmal meine Großeltern vor mir. Bis gestern waren sie auf Zypern und ich hatte nicht damit gerechnet, sie hier zu sehen. Ich breche in Tränen aus.

Ich halte sie lange in meinen Armen, und sehe meinen Opa das erste Mal weinen.

Noch nie zuvor war ich dankbarer für meine Familie. Dank, aber auch Stolz verspüre ich aber gerade auch meinen Freunden gegenüber. Wir sind füreinander da. Jeder unterstützt jeden. Ich habe das Gefühl, dass uns das alles, so schrecklich es ist, ein Stück zusammengebracht hat.

Das Gefühl auf dem Schweigeweg zur Synagoge und zum Dönerladen ist unbeschreiblich. Die ganze Humboldtstraße ist voll. Überall kleine Lichter, ein Meer voller Hoffnung. Leise Friedenslieder erklingen, auch ich stimme mit ein. Die Hand meiner Oma lasse ich erst los, als wir an der Synagoge ankommen und unsere Kerzen und Blumen ablegen.

Vor dem Dönerladen sind Freunde von Kevin S. Er war Fußballfan. Den Angehörigen sind Trauer und Verzweiflung ins Gesicht geschrieben und sie sagen „Nichts ist los ohne Kevin“. Sie weinen. Auch ich fange wieder an.

Über die Tat an sich kann ich noch nicht nachdenken. Ein Warnsignal war das sicher nicht. Dafür ist es zu spät. Dieses Ereignis ist das Ergebnis von vielen, viel zu vielen Warnsignalen auf dieser Welt in den letzten Jahren und Jahrzehnten.



**EIN
JAHR
OHNE
JEWRO-
VISION**

Einmal im Jahr kommen jüdische Jugendgruppen zum Gesangswettbewerb Jewrovision zusammen. Wegen Corona musste dieses Highlight jüdischer Jugendkultur in Deutschland im Jahr 2020 ausfallen. Unsere Autorin hatte sich schon so sehr darauf gefreut.

Die Proben hatten bereits im September 2019 begonnen. Damals war Corona noch eine Biermarke. Ein halbes Jahr lang trällerten jüdische Kinder und Jugendliche in ganz Deutschland ihre Tonleitern rauf und runter, ließen sich von ihren Trainern anschreien und ertrugen tapfer den Montags-Muskelkater. Denn jeden Sonntag standen sie auf der Matte und wer nicht genug Disziplin mitgebracht hatte, kam, wenn überhaupt, nur sehr knapp ans Ziel. Doch was war dieses Ziel? Es ging darum, drei bis vier Minuten Ruhm und Scheinwerferlicht auf der Jewrovision-Bühne zu tanken.

Jüdisches Leben feiern

Die Jewrovision ist ein seit 2002 jährlich stattfindender Gesangs- und Tanzwettbewerb, bei dem jüdische Jugendzentren aus Deutschland mit Choreographien und selbstgeschriebenen Texten zu Popsongs gegeneinander antreten.

Der Ablauf ist relativ simpel: Am Freitagmorgen steigt man mit den Jugendlichen aus seinem Jugendzentrum in einen Bus, um dann einige Stunden später den Veranstaltungsort zu erreichen. Etwas später am Tag, nachdem man sich in seine schönsten Kleider geworfen hat, begrüßt man mit ungefähr 1000 anderen jüdischen Kindern gemeinsam den Schabbat. Eine gewöhnliche Großveranstaltung? Wohl kaum! Bei kaum einem Event kommen so viele junge Jüd*innen zusammen, um mit Musik und Tanz das jüdische Leben in Deutschland zu feiern. Bei der Jewro 2020 in Berlin wären es 1.300 Jugendliche gewesen. Wer bedenkt, dass in Deutschland etwa

HANNA 22



200.000 Jüdinnen und Juden leben, versteht, wie besonders das ist. Das Zusammentreffen zum Gebet ist außerdem auch der Moment, an dem man all seine Freund*innen, die man aus den jüdischen Ferienlagern kennt, wiedertrifft. Während der Begrüßungen wird gelacht oder vor Freude geweint, oft auch beides gleichzeitig. Jedenfalls ist das Wiedersehen fester Bestandteil dieser Zeremonie.

Am Samstag nach dem Morgengebet gibt es dann verschiedene spannende Workshops zu unterschiedlichen Themen rund um das Judentum, aber auch zu Antisemitismus im Rap oder Lesungen. Dann beginnt die Vorbereitung für die Show.

Showtime

Und schon ist der große Moment gekommen: Die Jugendzentren treten gegeneinander an und zeigen, was sie innerhalb des letzten halben Jahres auf die Beine gestellt haben. Schnell fallen Anspannung und Nervenkitzel ab und eine euphorisierende Wirkung tritt ein. Auf der Bühne hat man das Gefühl, unbesiegbar zu sein und möchte die ganze Welt umarmen. Man fühlt, dass man Teil eines Teams ist, einer Gruppe, die diesen Weg zusammen gegangen und dabei zusammengewachsen ist.

Dieses intensive Gemeinschaftsgefühl bezieht sich in Wirklichkeit auf mehr als nur auf die Show. Wer in Deutschland als Teil einer Minderheit aufwächst, wächst auch damit auf, immer eine gewisse Andersartigkeit von außen zugeschrieben zu bekommen. Man lernt früh, sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen und die eigene Zugehörigkeit zu hinterfragen. Außerdem machen viele von uns schon früh erste Erfahrungen

mit Diskriminierung und Hass. Umso wichtiger ist es für uns, regelmäßig zusammenzukommen und zu sehen, dass wir damit nicht allein sind. Dank Veranstaltungen wie der Jewrovision können jüdische Kinder endlich Normalität erleben und müssen sich nicht mehr fühlen als wären sie anders, exotisch. Vor allem für junge Juden und Jüdinnen, die aus kleinen Städten und noch kleineren Gemeinden kommen, ist die Jewro die einzige Möglichkeit, ein blühendes jüdisches Leben in dieser Vielfalt kennenzulernen.

Darüber hinaus ist die Jewro ein wichtiges Zeichen für den Rest der Gesellschaft, das aussagt: „Wir sind da, wir sind viele und vielfältig und ein Teil von Deutschland, ob es euch gefällt oder nicht.“ Auf diese Weise gewinnen wir an Sichtbarkeit, die dazu beiträgt, das jüdische Leben in Deutschland zu sichern.

Es wäre ein großes Fest geworden, ein Signal, dass wir als jüdische Jugendliche da sind. Die Enttäuschung war enorm, als Anfang März 2020 die Jewro abgesagt wurde. Die Covid-19-Pandemie hatte uns, wie so vielen anderen, die Party vermasselt.

Trost per Video

Darauf folgte tagelange Fassungslosigkeit. Aus allen Städten wurden Videos weinender Kinder hin und her geschickt, Reden gehalten, Versprechen gemacht, doch nichts kann die entstandene Leere füllen. Wir klickten uns zum Trost durch die Videos der letzten Jahre. Wir alle fragen uns, welche Auswirkungen die Absage der Jewrovision auf die jüdische Gemeinschaft haben wird. Denn letztendlich hält unsere Tradition uns zusammen und macht uns stärker.





Frauen auf hoher See

CARLA 17



Bei der Berufswahl sollte das Geschlecht keine Rolle spielen. Für viele Berufsanfänger:innen ist es dennoch schwer, akzeptiert zu werden, wenn sie nicht den gängigen Klischees entsprechen. Unsere Autorin hat sich umgehört, wie das für Frauen in der Seefahrt aussieht.

„Niemand fragt mich nach den tollen Momenten auf See“, sagt Alice. „Alle Frauen sagen immer nur, sie könnten das nicht“. Vor vielen Jahren hat sie eine Ausbildung als Schiffsmechanikerin gemacht und drei Jahre an Bord gearbeitet. Sie war die einzige Frau in der Besatzung. Sie erinnert sich meist gern zurück: „Einmal waren wir in Finnland an Weihnachten und konnten am Hafen nicht ausladen. Da haben wir tagelang Karaoke gesungen. Das war total schön“. Rückblickend sagt sie über ihre Zeit als Seefrau: „Auf dem Schiff zu arbeiten, ist ein tolles Gefühl“.

So geht es nicht allen, hat Marie Grasmeier im Rahmen ihrer Promotion an der Uni Bremen herausgefunden. Sie hat sich unter anderem damit beschäftigt, was das Arbeiten auf einem Schiff für Frauen bedeutet. Die meisten Seefrauen, die sie für ihr Forschungsprojekt interviewt hat, berichten von Ungleichbehandlungen und Schwierigkeiten in ihren Jobs. Ist eine Frau geschickter, bekommen männliche Kollegen oft zu hören, „mach' das mal besser (...) she is only a girl“.

Zusammenfassend stellt Grasmeier fest: „Es gibt unter Seeleuten einen frauenfeindlichen Diskurs“. Erwachsene Kolleginnen werden von Vorgesetzten mit „Mädchen“ angesprochen. Eine Befragte kommt zum Schluss: „Frausein ist ein Handicap in dem Beruf“.

Alice ging es anders. Sie spricht ruhig und mit Bedacht. Ihr Interesse für Technik wurde durch eine lesbisch-feministische Gruppe geweckt. Viele Frauen aus ihrem Umfeld begannen Tätigkeiten

„mit Bau und Technik“. „Da dachte ich, das mach ich auch.“ So kam sie nach Cuxhaven. Trotz der anstrengenden Arbeitszeiten gefiel es ihr dort. Seeleute arbeiten mindestens drei Monate am Stück auf dem Schiff. Danach haben sie drei Monate frei – wenn sie Glück haben. Vor allem das Schweißen musste Alice beherrschen, um „an Bord alles provisorisch reparieren zu können.“

Überzogene Männlichkeit

Ihre männlichen Mentoren haben sie „total unterstützt“. Manchmal wurde sie von Kollegen aufgefordert: „Du bist ja eine Frau, gerade du darfst nicht aufhören, zur See zu fahren“. „Ich habe genauso das Recht, aufzuhören, wie alle anderen auch“, findet Alice, die mittlerweile in der Kundenberatung eines Möbelhauses arbeitet. Nicht weil sie eine Frau ist, sondern weil ihre Talente nie in der Seefahrt lagen, wie sie betont.

Auch Marie Grasmeyer hat sich beruflich umorientiert. Sie verbrachte nach einem Nautik-Studium einige Zeit an Bord, bevor sie sich den Kulturwissenschaften zuwandte. Während ihres ersten Studiums fiel ein Professor bei unbequemen Fragen von Studentinnen selbst mit sexistischen Aussagen auf: „Wenn Gott gewollt hätte, dass ihr zur See fahrt, dann hätte er das Meer rosa gestrichen“.

Kein Mensch widersprach solchen Aussagen. Warum? „Weil es so selbstverständlich war, dass Frauen schon im Studium diskriminiert wurden“, vermutet Marie Grasmeyer.

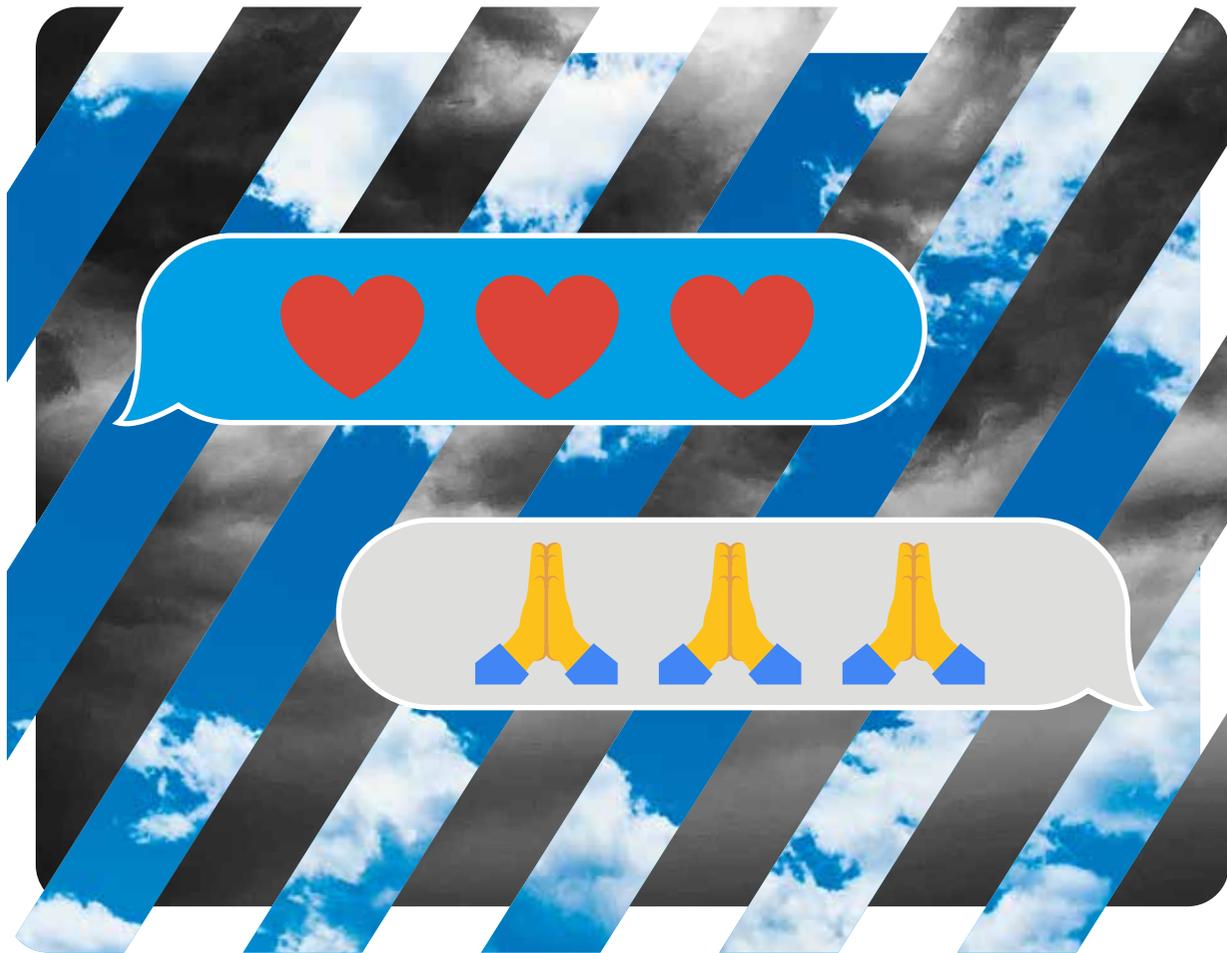
Vielleicht aber auch, weil es eine Vorstellung gibt, wie Seeleute zu sein haben. Sie müssen stark sein „und alles alleine machen“, berichtet Grasmeyer. Diese Vorstellung hat auch dazu geführt, dass „Frauen sich nicht trauen, dem zu widersprechen“ – aus Angst, als ungeeignet zu gelten.

Überzogene Rollenvorstellungen von Männlichkeit hat auch Alice erlebt: „Männer auf See sagen nicht, ‚Ich bin seekrank‘. Die haben gelernt, das zu überspielen. Obwohl sie genauso seekrank sind, wie alle anderen auch“. Diese Einstellung findet Alice belastend. Sie findet jedoch auch: „Viele Frauen glauben nur, dass sie immer 110% geben müssen. Damit machen sie sich total Druck“. Ihrer Ansicht nach sehen zahlreiche Frauen auch dort Benachteiligungen aufgrund ihres Geschlechts, wo es eigentlich gar keine gibt. Alice blickt positiv in die Zukunft. Sie weiß, auch als Seefrau kann man Erfolg haben. „Es gibt eine Entwicklung, dass alle das machen können, was sie wollen. Sie ist langsam, aber es gibt sie“.

Marie Grasmeyer erzählt von einer Kapitänin, die grundsätzlich kontert: „Was wollt ihr eigentlich? Ich bin hier Seemann!“, wenn sie auf ihre Rolle als Frau auf See angesprochen wird. Einige der Interviewpartnerinnen glauben, anerkannt zu werden, wenn sie sich „wie ein Mann“ benehmen. Um vollständig akzeptiert zu werden, müssten sie jedoch viel mehr leisten als ihre männlichen Kollegen.

Ein strukturelles Problem bleibt: „Seefrauen sind die große Ausnahme“, weiß Grasmeyer. Vielleicht, weil sie sich in einem männerdominierten Umfeld unwohl fühlen und weil es zu wenig weibliche Vorbilder gibt. Bisher sind Frauen oft allein in einer ansonsten männlichen Besatzung. Mit mehr Frauen innerhalb der Crew könnten sich diese bei Schwierigkeiten einfacher solidarisieren.

In den letzten Jahren haben sich mehr Frauen dazu entschieden, eine nautische Ausbildung zu beginnen. An der Hochschule Bremen beispielsweise liegt der Frauenanteil in der Nautik bei bereits 15%, deutlich mehr als vor zehn Jahren. In der Ausbildung sei es jetzt wichtig, Frauenfeindlichkeit auf See zu thematisieren, findet Marie Grasmeyer: „Die Lehrenden müssen geschult werden, damit auch die Studierenden ein Bewusstsein entwickeln“.



Fragen der Solidarität

GUILHERME 16

Während der Schulschließungen hat sich unser Autor damit beschäftigt, warum es längst nicht reicht, nur kurzfristig solidarisch zu sein.

„Nein, diese Pandemie ist kein Krieg. (...) Sondern sie ist eine Prüfung unserer Menschlichkeit. Sie ruft das Schlechteste und das Beste in den Menschen hervor.“ Mit diesen Worten wandte sich Bundespräsident Steinmeier im April 2020 an die Bürger*innen und traf meiner Meinung nach entscheidende Aussagen: Diese Pandemie ruft das Beste und Schlechteste in uns Menschen hervor.

Das Schlechteste sahen wir deutlich: rassistische Angriffe gegen Menschen, die asiatisch gelesen wurden. Leere Supermarktregale wegen der Egoisten einzelner. Es ging um – ich möchte das hier noch einmal festhalten – Kloppapier.

Auch das Beste konnten wir in den ersten Wochen der Corona-Maßnahmen im Frühling 2020 bei vielen Menschen beobachten: Sie gingen für ihre Nachbar*innen einkaufen, nahmen Rücksicht und halfen einander. Auch auf anderer Ebene gab es Solidarität. Europäische Nachbarländer halfen sich gegenseitig

bei der Aufnahme von COVID-19-Patient*innen. Man einigte sich außerdem auf Hilfspakete, wenn auch erst nach langem Ringen. Für mich steht fest: Dieses Aufkommen der Solidarität ist der Pandemie zu verdanken. Viele Menschen brauchen erst eine existenzielle Gefahr, die sie direkt betrifft, um Missstände wahrzunehmen und zu handeln. Millionen Obdachlose und ihre Not gab es schon vor dieser Krise. Tausende Geflüchtete auf den griechischen Inseln gab es schon vor der Krise. Und die Lebensbedingungen dort waren auch ohne einen lebensgefährlichen Virus menschenunwürdig. Das Pflegepersonal war schon vor der Krise überlastet. Diese Missstände haben sich mit der Corona-Krise verschlechtert, doch sie existierten schon davor.

Im Alltag sind Menschen zu sehr mit sich selbst beschäftigt, um diese Probleme wahrzunehmen. Dementsprechend passiert oft nichts. Das ist der Vorteil dieser Ausnahmesituation: Durch die Pandemie werden Missstände stärker wahrgenommen. Mit einer besser aufgeklärten Gesellschaft ist es möglich, dass wir unseren Alltag künftig so gestalten, dass viele dieser Missstände beseitigt werden.

Ungerechtigkeit durch das Virus?

Die Krise trifft uns alle, doch nicht jeden Menschen gleich hart. Die Schwachen in unserer Gesellschaft und auf diesem Planeten haben mit dieser Krise stärker zu kämpfen. Außerdem führen systematische Diskriminierung und systematischer Rassismus dazu, dass benachteiligte Menschen stärker von dem Virus betroffen sind und ihr Krankheitsverlauf öfter ein tödliches Ende nimmt. Dieses traurige Geschehen lässt sich 2020 beispielsweise in den USA beobachten. Afroamerikanische Gemeinschaften sind überproportional häufig Infektionen ausgesetzt und haben mehr Tote zu verzeichnen als andere Gemeinschaften. Dies liegt an dem systematischen Rassismus und der Diskriminierung, den diese Menschen

tagtäglich erfahren müssen: fehlende gesundheitliche Infrastruktur, fehlende sanitäre Infrastruktur, fehlende Arbeitsplätze, fehlende Bildung.

Solidarität, aber nicht für jede*n?

Nicht jeder Mensch wird in dieser Pandemie unterstützt. Die Unterstützung und die Hilfe, die eine Person bekommt, hängen letztendlich vom Wohnort, der Hautfarbe oder dem Pass ab. Und auch davon, ob und wie sich die einzelnen Staaten untereinander helfen. Während in Deutschland viele Unternehmer*innen Soforthilfen ihrer Landesregierung bekamen, müssen Unternehmer*innen in anderen Ländern hoffen, dass sie irgendwie über die Runden kommen. Aufgrund der hohen Staatsverschuldung ist vielen Staaten nicht möglich, finanzielle Hilfen und Rettungsprogramme anzubieten. Hier gilt es, die Schulden unbedingt zu erlassen, damit die Staaten souverän ihr Land vor dem Kollaps retten können. Italien zum Beispiel oder Griechenland.

Ein Blick auf die griechischen Inseln zeigt, dass Solidarität auch davon abhängt, wo sich die Person befindet und welche Geschichte diese Person hat. Moria – ein Lager auf Lesbos – ist für 3.000 Menschen ausgestattet. Dort lebten im August 2020 über 20.000 Menschen. Und zwar seit Jahren. Für diese Menschen gibt es kein „vor oder nach Corona“. Für die gibt es nur ein „trotz Corona“. Die Zustände sind menschenunwürdig. Anstatt diese Lager zu räumen, schaut die EU tatenlos zu.

Viele Leben hängen von unserer Solidarität ab. In weiten Teilen wird sie leider vermisst. Oft weil der politische Wille fehlt; weil wir privilegierte Menschen so sehr mit unserem eigenem Leben beschäftigt sind. Weil Strukturen es nicht zulassen. Weil in unserer Gesellschaft noch immer Herkunft und Aussehen eine größere Rolle spielen als Solidarität und Menschlichkeit.



REBECCA 18

Stell dich nicht so an, mach einfach Sport und iss mehr Brokkoli – all das hat unsere Autorin schon gehört. Dabei hat sie keinen Schnupfen, sondern eine diagnostizierte psychische Krankheit. Mit der muss sie sich im täglichen Leben abfinden und schafft das auch ganz gut. Jedenfalls besser, als sich einige Menschen in ihrem Umfeld damit abfinden können, dass sie krank ist. Ein Plädoyer für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Krankheiten.

Ich fange direkt mit einem Geständnis an: Ich bin psychisch krank. Und ich bin damit nicht alleine. Jeder dritte Deutsche erkrankt mindestens einmal im Leben an einer psychischen Krankheit. Eins, zwei, drei.

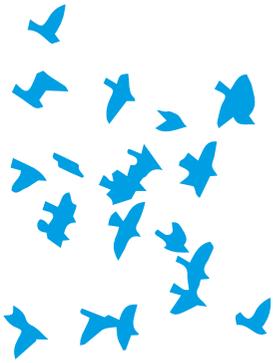
Haben wir nicht alle schon mal einen Horrorfilm gesehen, in dem der Mörder gnadenlos Menschen abschlachtet, einfach weil er psychisch „gestört“ ist? Uns mit der Decke auf dem Sofa gegruselt, wenn in der Serie eine Psychiatrie vorkommt, in die „die Irren“ weggesperrt werden?

Verzerrt in filmischen Darstellungen spricht das Thema der psychischen Krankheiten ein breites Publikum an, das sich an „den Verrückten“ belustigt. Aber haben wir auch den Mut, uns ernsthaft mit dem Thema auseinanderzusetzen? Mit dem Leid der Betroffenen, das einige Hollywood-Darstellungen übrigens noch übertrifft?

Lasst uns endlich anfangen, offen über psychische Krankheiten zu reden, ohne Berührungängste. Dass in unserer Gesellschaft ein Thema, das so viele von uns betrifft, „totgeschwiegen“ wird, kostet im wahrsten Sinne des Wortes Leben.

Das Fiese an psychischen Krankheiten ist, dass man sie nicht sehen kann. Betroffene haben nicht auf der Stirn stehen, dass sie im Alltag stark eingeschränkt, möglicherweise auf Medikamente angewiesen sind. Diese Unsichtbarkeit macht es leichter, über das Thema zu scherzen. Zumindest, solange man nicht selbst betroffen ist. Dann nämlich hat man nicht mehr viel zu lachen.

Allgegenwärtig bei psychischen Krankheiten ist das Thema Suizid. Es ist die zweithäufigste Todesursache bei 15- bis 29-Jährigen. Alle 50 Minuten nimmt sich ein Mensch das Leben und alle fünf Minuten versucht es jemand. Das sind pro Jahr in Deutschland rund 10.000 Schwestern, Brüder, Elternteile, Freunde und Verwandte. Eine unfassbar große Zahl. Die Dunkelziffer dürfte noch um einiges höher liegen.



Es muss viel passieren, damit ein Mensch nicht mehr leben will. Suizid ist niemals ein Freitod. Und: Suizid ist nicht egoistisch. Das ist nichts, für das man sich entscheidet. Es ist immer noch die Krankheit, die einen dazu zwingt. Die meisten Leute wollen dabei gar nicht „nicht mehr leben“. Sie wollen ihr Leben, so wie es aktuell ist, nicht mehr leben. Wenn es so weit gekommen ist, hat man schon jeglichen Halt verloren und jede Hoffnung. Man gibt auf.

Man macht sich Gedanken darüber, was man seinem Umfeld noch mitteilen möchte, schreibt Abschiedsbriefe. Verteilt vielleicht großzügig Gegenstände, die man glaubt, nicht mehr zu brauchen. Man erledigt alles, was noch zu erledigen ist. Alles um einen herum scheint kaputt, es gibt nur noch einen einzigen Ausweg. Die meisten kämpfen jahrelang, oft zögern sie mit Blick auf geliebte Angehörige als dem Letzten, was sie noch abhält. Leider sind manchmal der Schmerz und die Verzweiflung stärker als alles andere.

Dabei haben wir vor allem in Deutschland das Glück, gut mit Psychiatern, Psychotherapeuten und Klinikplätzen versorgt zu sein. In den meisten Fällen übernehmen die Krankenkassen die Kosten auch ohne Probleme. Allerdings vergehen meist Jahre, bis sich eine betroffene Person Hilfe sucht. Und warum? Ein Grund könnte sein, dass psychische Krankheiten in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert werden.

Es ist absurd. Ich kann ohne Probleme erzählen, dass ich morgen einen Zahnarzttermin habe. Aber erzähl mal, dass du morgen einen Termin beim Psychiater hast. Dann folgt erstmal das große Schweigen. Als hätte ich gerade erklärt, morgen ein Treffen mit Putin persönlich zu haben. Danach kommen die Fragen. „Aber warum denn?“ „Du hast doch so ein tolles Leben?“ Und dann kommt mein Lieblingsteil, die Ratschläge, um die ich definitiv nicht gebeten habe. „Du musst dich nur zusammenreißen!“ „Andere haben es viel schlimmer!“ Oder: „Hör auf zu jammern!“

Nein, ich muss mich nicht einfach zusammennehmen, Yoga machen oder Ratgeber lesen und dann wird alles wieder gut. Soweit ich weiß, würde davon auch keine Lungenentzündung weggehen. Warum schlägt man mir das dann für eine psychische Krankheit vor?

Die öffentliche Wahrnehmung wird auch geprägt in sozialen Netzwerken. Hier werden psychische Krankheiten geradezu romantisiert. Das Bild von einem schüchternen Mädchen, das sich hin und wieder mal ritzt, weil es gerade modern ist, wird genommen und weitergesponnen. Jeder ist auf einmal depressiv oder hat eine Angststörung.

Psychische Krankheiten machen einen Menschen nicht automatisch zum Psychopathen. Aber sie sind auch nicht süß und cool. Es sind ernstzunehmende Erkrankungen, die unglaublich viel Leid auslösen. Bei Betroffenen wie auch bei Angehörigen. Jeder kann betroffen sein. Auch ich habe mir das nicht ausgesucht.

Das Wichtigste ist, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen. Leider ist es da nicht wie mit einem gebrochenen Arm: Der Knochen bricht, es knackt, es tut weh und man weiß, man sollte einen Arzt aufsuchen. Psychische Krankheiten schleichen sich leise an und wenn man merkt, dass man Hilfe braucht, ist man meistens schon von ihrem unendlich großen Gewicht begraben.

Damit sich mehr Menschen trauen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, müssen wir auch aufhören, das zu verurteilen. Wir sollten die Leute unterstützen, weil es fantastisch ist, dass sie sich getraut und in Behandlung begeben haben. Auch wenn das mit der Couch und so von außen gesehen merkwürdig erscheinen mag.

Jeder von uns kann helfen, achtsam mit unseren Mitmenschen umgehen. Sie ansprechen, wenn wir das Gefühl haben, dass sie eine schwere Zeit durchmachen. Wenn wir das nächste Mal jemanden im Vorbeigehen fragen, wie es geht, sollten wir uns die Zeit für eine ehrliche Antwort nehmen. „Wie geht es dir, wirklich?“ Und wenn es der Person nicht gut geht, sollten wir ihr zeigen, dass wir da sind, zum Zuhören.



REDEN RETTET LEBEN.

Für Menschen, die über Suizid nachdenken, und deren Angehörige bestehen viele Hilfsangebote. Unter der Telefonnummer 0800-1110 111 oder 0800-1110 222 kann anonym und kostenlos rund um die Uhr angerufen werden. Die Mitarbeiter*innen der Telefonseelsorge hören zu, und können bei Bedarf auch an andere Einrichtungen vermitteln (www.telefonseelsorge.de).

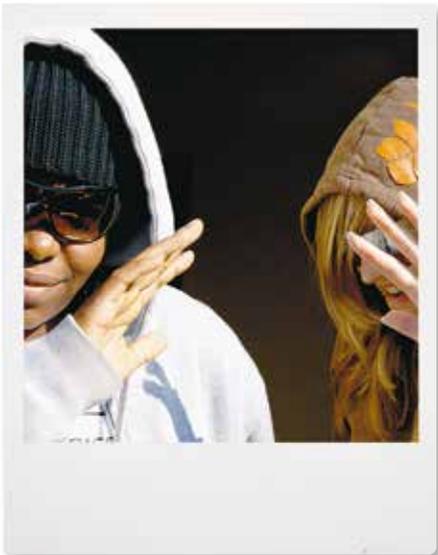
Unter der Rufnummer 0800-1110 333 sind Berater:innen für Kinder und Jugendliche, überwiegend vom Deutschen Kinderschutzbund, erreichbar.

Informationen über Selbsthilfegruppen erhält man unter: 030-8914 019 (www.nakos.de).



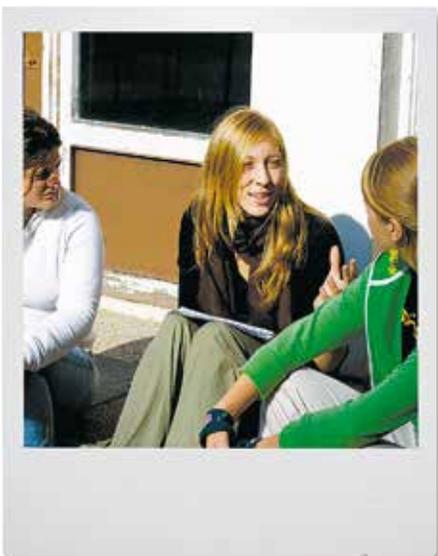
15 Jahre q.rage

Als 2005 die erste Redaktion der q.rage zusammenkam, wusste niemand so recht, was da am Ende herauskommen würde. Schon gar nicht zu erwarten war, dass es das Schüler:innen-Magazin auch fünfzehn Jahre später noch gibt. Lassen wir doch einige der über 200 Jugendlichen, die über die Jahre die q.rage geprägt haben, zu Wort kommen. Weitere Stimmen aus 15 Jahren q.rage findet ihr auf qrage.online



„Ich denke gern an den Austausch mit den anderen zurück, an das Lernen von Jugendlichen mit ganz anderen Lebenserfahrungen und die tolle Hilfestellung der MentorInnen bei unseren Workshops. Ich wünsche mir, dass Kinder und Jugendliche, egal welcher Herkunft, weiter die Chance bekommen, sich in so einem Format auszuprobieren. Davon mal abgesehen, wäre es natürlich traumhaft, wenn es die Themen, die q.rage behandelt, eigentlich nicht mehr bräuchte.“

Caro (q.rage 2005)
ist Verwaltungswissenschaftlerin an der Uni Potsdam.



„Besonders in einer Zeit, in der sich der öffentliche Diskurs verhärtet und politische Extreme salonfähiger geworden sind, halte ich einen freien Journalismus für eine der wichtigsten Stützen unserer freien Gesellschaft. Der Grundstein für dieses Denken wurde in der Tat bei meinen ersten Workshops mit q.rage in Berlin gelegt, bei denen ich die Möglichkeit bekommen habe, eng mit Journalisten zusammenzuarbeiten, die genau diese Auffassung vertreten haben und deshalb für ihren Beruf brannten.“

Alon (q.rage 2009)
arbeitet im digitalen Investment eines Berliner Medienhauses.

„Seit ich beim Q.rage-Workshop mitgemacht habe, weiß ich zwei Dinge mit Sicherheit. Zum ersten, dass ich niemals Köchin werden kann. Ich wollte damals in der Küche helfen und die Eier für den Nachmittagskuchen trennen. Aber ich war so extra langsam, dass der Koch irgendwann eingriff und mich entnervt rausschickte. So blieb das auch. Zum zweiten weiß ich seit dieser Zeit, dass ich schreiben möchte.“

Hanna (q.rage 2006)
ist Journalistin in München.

„Gerne erinnere ich mich zurück an spannenden inhaltlichen Input, intensives Diskutieren, sowie ein Interview mit Maxim von KIZ zum Umgang mit Rechts im Deutschrap. Bei Schülerinnen und Schülern anzusetzen, um Diskriminierung zu begegnen, ist nach wie vor unabdingbar und die q.rage leistet dazu einen hervorragenden Beitrag.“

Till (q.rage 2010)
arbeitet beim Club of Rome in der Schweiz.

„Die größte Überwindung kostete mich ein Text über versteckten Rassismus, von dem ich mich selbst als Teil wähnte. Ich traute mich lange nicht, darüber zu schreiben und wusste dennoch, dass es mir helfen würde, diese Erfahrung zu verarbeiten. Bei q.rage konnte ich das machen, vor allem Dank der individuellen Betreuung und der Zeit, die mir und meinem schwierigen Anliegen hier geschenkt wurde.“

Emily (q.rage 2017/18/19)
studiert Politikwissenschaft.



30 JAHRE DEUTSCHE EINHEIT



grage.
online

grage.org/deutsche-einheit



Was fällt Dir zu 30 Jahren
Deutscher Einheit ein?



Nachricht senden



WAS HAT DAS MIT MIR ZU TUN?