

Madam M

Das Magazin für die Marienschule

Ausgabe IV | April 2024



L*i*e**b**e
für alle



Inspiring Thoughts

Poetry Slams

Poetry

Art

H A S S

für niemanden



EDITO RIAL

Eine Welt, die aus den Fugen zu geraten scheint, wirft Fragen auf. Liebe und Hass leben so nah beieinander, dass sie manchmal schwer auseinander zu halten sind - und beide kämpfen um ihren Platz. Für diese Ausgabe haben wir uns Gedanken darüber gemacht, was es bedeutet, zu lieben und zu hassen - und wie man beidem einen Raum im Leben geben kann.

Hannah Roitzsch

Inhalt

- Seite 5..... Gedichte zum Thema
- Seite 6..... Die fünf Sprachen der Liebe
- Seite 7..... Poetry Slam: "Nie wieder ist jetzt!"
- Seite 9..... Essay: "Liebe säen"
- Seite 10..... "Inspiring thoughts" mit Sebastian Bieber
- Seite 11..... Ehemaligeninterview mit Linda-Marlen Leinweber
- Seite 13..... Kunst zum Thema
- Seite 14..... Liebe vs. Hass - Definitionen
- Seite 16..... Kämpfer und Kämpferinnen für Gleichheit und Gerechtigkeit
- Seite 18..... Books 'n Movies
- Seite 20..... Das alte Team und das neue Team
- Seite 25..... Schlussworte

Danke

Weil du geblieben bist

Als die Welt um mich zerbröckelt ist

Du hast in mein Gesicht gesehen

Gewusst, du kannst mich nicht so stehen

Lassen, im Wind, im Sturm, im Regen

Stattdessen kamst du mir entgegen

Sahst mein Herz und sahst mein Licht

War fast verloschen - ich sah's nicht -

Hast meine Kraft im Nichts erkannt

Gabst mir schützend deine Hand

Und bliebst an meiner Seite nah

Bis ich den Funken selber sah

Danke

Hannah Roitzsch

I Love You!

Wortlose Liebe

Menschen müssen nicht reden

Um voller Worte zu sein

Um anderen Halt zu geben

Zu zeigen: bist nie allein

Eine Hand auf meinem Rücken

Ein sanfter Schlag auf den Arm

Ein aufmunterndes Nicken

Ein Lächeln, freundlich und warm

In Gesten steckt so viel Liebe

In Blicken steck so viel Kraft

Man trägt sich gemeinsam zum Siege

Weil man gemeinsam alles schafft

Hannah Roitzsch

Die fünf Sprachen der Liebe

Der amerikanische Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman definierte fünf verschiedene Beziehungssprachen, die in Partnerschaften auftauchen und beim Partner dazu führen, dass er sich geliebt fühlt.

Jeder Mensch drückt seine Liebe unterschiedlich aus - je nach Persönlichkeit, Prägung und Wahrnehmung. Und das nicht nur in Partnerschaften, sondern auch in Freundschaften und anderen Beziehungen. Da jeder seine Sympathie anders zeigt, kann es manchmal zu Missverständnissen kommen.

Worte der Anerkennung

Einige bringen ihre Liebe durch verbale Kommunikation mit z. B. Komplimenten und Verständnis für den anderen zum Ausdruck.

Geschenke

Auch Aufmerksamkeiten wie kleine Geschenke können die Wertschätzung zu anderen Personen zum Ausdruck bringen. Dabei ist es egal, ob ein Geburtstag ansteht, oder nicht.

Unterstützung durch Anerkennung

Hilfsbereitschaft und selbstverständliche Rückendeckung können ebenfalls eine Sprache der Liebe darstellen.

Gemeinsame Zeit

Wer alles daran setzt, so viel Zeit wie möglich miteinander zu verbringen und viele gemeinsame Erinnerungen zu schaffen, kommuniziert seine Liebe wohl auf diesem Wege.

Physische Berührung

Bei manchen gehen Zärtlichkeiten über das körperliche Bedürfnis hinaus und erfüllen ein emotionales: Sie zeigen dem anderen durch Nähe, wie sehr sie ihn wertschätzen.



Frauke Goldbach

Nie wieder ist jetzt!!!



Poetry Slam

Was geht ab? Was geht ab in dieser Welt? Ja,
diese Frage mein ich ernst, so
ernst wie noch nie zuvor, wenn ich den Ernst
dieser Lage bedenke, aber
apropos denken, denken tun anscheinend nicht
so viele, sonst würden
wohl mehr gegen diese braune Masse lenken,
dann würde sich braunes
Hochwasser senken, etwas Platz für bunte
Vielfalt, Farbe und Demokratie
spenden, Zuversicht und Mut für so manche
schenken.

Wache Morgen für Morgen auf, schaue auf
mein Handy drauf oder gehe
einfach raus, was ich sehe ist dieser braune
Staub. Dieser braune Staub,
der sich auf uns gelegt hat, zu vermeiden nicht
geschafft. Sei es der Status
von den Nachbarn in dem steht: „Früher war
alles besser“ oder
„Deutschland den Deutschen“, der Beitrag eines
Politikers zum Thema
verschärfter Abschieberegelungen, das
Gespräch an der Kasse, dass die
„Ausländer alles in den Arsch geschoben
bekämen“ oder der angewiderte
Blick eines Menschen mit heller Hautfarbe an
einen Menschen mit dunkler.

Und Morgen für Morgen, Tag für Tag werde
ich wütender und frage mich:
Was geht ab? Was zur Hölle geht ab in dieser
Welt? In dieser Welt in der
grad irgendwie nichts hält und das Wort
„Grundrecht“ in sich
zusammenfällt. Ich will keine braune Welt, mit
dem Motto jede Hautfarbe
hat ihr eigenes Feld und natürlich hat die
Hautfarbe weiß, heterosexuell und
deutsch das meiste Geld, das größte Feld. Ich
will eine bunte Welt, mit
gemischten Feldern, in der die Demokratie alles
zusammenhält und auch
der Satz „Die Würde des Menschen ist
unantastbar“ nicht in sich
zusammen fällt.

Menschen mit der Lieblingsfarbe braun, auch
als Nazis benannt und AFD
bekannt, vergessen, dass es sich bei diesem
Satz um die Würde jedes
Menschen dreht und auf diesem Grundgesetz-
Paket mit jeglichen
Hautfarben, Sexualitäten, Geschlechtern und
Religionen „Bunt statt Braun“
drauf steht.

Vor 91 Jahren kam Hitler an die Macht, ich weiß nicht wie es euch geht, aber ich bin bei diesem Gedanken hellwach, hellwach aus Angst, es wurde damals für Millionen von Menschen endgültig Nacht nur wegen der falschen äußeren Tracht und damals wurde teils blind, teils bewusst gefolgt, in manchen Fällen bereut, doch das änderte nichts an dem Fakt der Nacht, dem Hass bestimmter äußerer Tracht oder der von rechten Menschen besessenen Macht. Und heute schneller als gedacht sind wir wieder an diesem Punkt. An diesem Punkt, wo wir aufpassen müssen, dass wir nicht blind folgen, an diesem Punkt, wo wir erst denken und dann bewusst gegen die braune Masse in Richtung Demokratie und sichere Zukunft für jeden Menschen lenken.

Vielleicht kennt ihr die Liedzeile von den Ärzten, in der es heißt: „Es ist nicht deine Schuld, dass die Welt ist wie sie ist, es wär nur deine Schuld, wenn sie so bleibt.“

Es ist vielleicht nicht unsre Schuld, dass die Welt ist wie sie ist, aber es wird zu unsrer, wenn wir das, was gerade passiert, akzeptieren.

Mut fassen, Wut zulassen und für unsere Demokratie eintreten, wir wissen was kann passieren, wenn wir prokrastinieren, anstatt das wir alarmieren und laut sind, bunt sind, Farbe bekennen, Nazis benennen, und uns von der Farbe braun endgültig trennen. Nie wieder ist jetzt und jetzt bedeutet auch jetzt. „Jetzt“ bedeutet „Bunt statt braun“ schreien statt nickend zu schweigen, „jetzt“ bedeutet Zeilen gegen Hass zu schreiben und „jetzt“ bedeutet das Echo für die Menschen zu sein, die keine mehr oder nur noch leise Stimmen haben, „jetzt“ bedeutet über alle braunen Stimmen und noch tausend mal höher zu ragen. Demokratie hat viele Farben. Ein Regenbogen am Himmel, braun nicht darin enthalten, anstattdessen ist es unsere Aufgabe mehr bunte Farbtöne zu entfalten.

Lasst uns gemeinsam „gegen Rassismus“ schreien und im Miteinander für Demokratie und Vielfalt sein.



Liebe säen

"Hass is ein schlimmes Wort", das hat meine Mutter immer gesagt, und deswegen benutze ich es nicht, aus Angst, damit etwas kaputt zu machen. Du sollst dich selbst und andere lieben und in Büchern rettet die Liebe am Ende die Welt; sie ist das polare Gegenteil zu Hass, der alles in Stücke zu reißen scheint, sodass wir ihn aus unserem Leben verbannen.

Der Mensch strebt nach Liebe. Nach dem süßen Gefühl des Geborgenseins, nach Zuneigung, die sich in goldenen Strahlen über uns ergießt; wir suchen sie und brauchen sie. Ohne Liebe kann ein Mensch nicht leben, das weiß sogar die Wissenschaft, und darum verschließen wir die Augen gegenüber allem, was diesem Ziel im Wege stehen könnte.

Hass ist der Bösewicht. Die dunkle Macht, die alles Gute im Kern zersetzt und aus vormals herzensguten Menschen Monster macht. Hass ist die Wurzel allen Übels, sodass wir ihn an die Ränder unseres Verstandes drängen und uns dafür schämen, wenn wir ihn doch spüren, weil uns das scheinbar zu etwas schlechterem macht.

Man soll Hass nicht mit Hass bekämpfen, weil Feuer sich nicht mit Feuer löschen lässt. Stattdessen pochen wir wieder auf Liebe und werfen rote Rosen auf die Asche, um die Zerstörung zu kaschieren.

Kann man Hass weglieben? Löst er sich auf, nur weil ich vorgebe, versuche, Zuneigung zu empfinden? Warum sind alle so erpicht darauf, Hass im Keim zu ersticken, und warum tun alle so, als wäre es nicht schwerer, als ihn schlicht zu ignorieren?

Wir reden nicht darüber. Wir fressen es still in uns hinein, damit es an Sauerstoffmangel erstickt, während es uns innerlich vergiftet, weil wir nicht zeigen können, dass wir zu so etwas Negativem überhaupt im Stande sind. Begegnen dem, was wir hassen, mit Liebe, in der Hoffnung, unser eigenes Gehirn austricksen zu können. Und wenn wir dann doch irgendwann zerreißen, weil die schicke Fassade bröckelt, wenn wir in uns zusammenstürzen und das Innere nach Außen quillt - dann sind alle plötzlich am Boden zerstört, **das hätte ich nie von dir gedacht!**

Wir sind so gefangen in diesem Film, in dem Märchen, in dem Liebe die Antwort auf alles ist, dass wir nicht sehen können, oder nicht sehen wollen, dass es manchmal zwecklos ist.

Liebe und Hass stehen sich in unseren Köpfen gegenüber wie feindliche Armeen; doch wer hat beschlossen, dass sie einander Gegenspieler sind? Was, wenn Liebe gar nicht das Gegenmittel zu Hass sein kann? Weil es nichts hilft, das Dunkle so lange mit Weiß zu übermalen, bis man nichts mehr sieht, weil die Farbe nur zu bröckeln braucht und alles ist dahin. Weil eine Wunde, selbst wunderschön geschmückt, immer noch schmerzt und eine Narbe hinterlässt.

Weil die Antwort auf Hass nicht Liebe, sondern Wärme ist.

Essay

Wärme in einer Nacht, in der alle Feuer verloschen sind und nichts bleibt als nasse Kohlen.

Wärme mitten im Sturm, der unaufhaltsam um einen zu kreisen scheint und alles im Umkreis zu Boden wirft.

Wärme dort, wo man glaubte, längst erfroren zu sein, weil mein keinen Lichtschimmer mehr sieht und alles von außen die Hoffnung noch mehr vergräbt.

Hass will kein Gegenmittel. Hass will nicht überschminkt werden. Hass verschwindet nicht, wenn man ihn an den Rand drängt.

Hass will geheilt werden. Hass muss gesehen werden, gesehen und verstanden und vielleicht sogar akzeptiert. Weil unsere Welt viel zu schlecht ist, als dass wir sie konfliktlos schön nennen können, weil viel zu viel schiefläuft, um es blind rosarot zu malen.

Hass braucht Platz. Hass braucht den Platz, den wir der Liebe so automatisch zugestehen, man muss ihm mit dem gleichen Respekt begegnen, um seine Ursprünge zu verstehen.

Hass braucht Wärme. Wärme, die die Eissplitter schmilzt und Raum für Neues schafft. Auf unfruchtbarem Boden wachsen keine Blumen - und ebenso wenig wurzelt Liebe auf Hass.

Lasst uns zuerst das Feld pflügen. Lasst uns den verdorrten Boden gießen und düngen und pflegen - lasst uns ihm die Aufmerksamkeit und Zeit schenken, die er braucht.

Weil es nicht reicht, Liebe blind zu säen - sie muss in der Lage sein, wachsen zu können.

INSPIRING THOUGHTS

**Madam M. fragt
Pfarrer Bieber antwortet**

Wir hören in der Bibel viel über Liebe: Da wäre "Gott ist die Liebe", "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" oder "Was bis dahin bleibt, sind Glaube, Hoffnung und Liebe". Aber was hat die Bibel zu dem Gegenteil zu sagen: Kennt die Bibel das Wort/Gefühl "Hass"?



Ich werde immer skeptisch, wenn Leute von Liebe reden: Im Alltagsgebrauch wird das Wort Liebe so häufig genutzt, dass es kaum noch etwas aussagt. In den wenigsten Momenten ist damit ein Gefühl gemeint, das bis ins Innerste eines Menschen hineindringt. Eher wie man über einen Hund sagt: Der ist lieb, der tut nichts. Da geht die Bibel nicht mit, wenn sie von Liebe spricht.

Nicht bloßes Gefühl, nicht bloße Anziehungskraft, mehr als Freundschaft: etwas, das den Menschen, der liebt, etwas kostet, eine Hingabe fordert - zumindest ein Risiko darstellt, vom anderen enttäuscht zu werden.

Die Aufforderung Jesu, den anderen zu lieben, kann man nur dann nachvollziehen, wenn man im Hinterkopf behält, dass Gott den Menschen - jeden Menschen - immer zuerst liebt, unabhängig von seiner Antwort und von seinen Taten. Aus der Art und Weise, wie Gott uns ansieht, erwächst eine Würde, die kein Mensch einem anderen nehmen kann. Die sich im Übrigen auch der Mensch selbst nicht nehmen kann, da sie aus einem Risiko hervorgeht, zu dem sich Gott entschieden hat, nicht der Mensch. Deshalb bleibt das Leben auch dann unantastbar, wenn ein Mensch scheinbar selbst darüber entscheiden kann. Sein Leben gehört ihm niemals ganz - es bleibt Geschenk, zu dem er sich nicht entschieden hat.

Das führt zu der Frage nach dem Hass. In der Bibel kommt der an vielen Stellen vor. Manchmal zwischen Geschwistern, wenn wir an Kain und Abel denken. Manchmal zwischen Gruppen bezüglich theologischer Streitereien, wenn wir die Pharisäer und Sadduzäer kämpfen sehen. Jesus Christus selbst lässt sich von Hass nicht leiten. Er weiß um die Würde, die sein Vater jedem Menschen gegeben hat.

Deshalb warnt er seine Zuhörer davor, sich vom Hass bestimmen zu lassen. Weil Hass blind macht für den Funken des Guten, der in jedem Menschen bleibt, egal wie er sich verhält.

Trauer ist das Gefühl, das Jesus zeigt, wenn er Menschen begegnet, die in ihm diesen Funken nicht entdecken können und so seinen Weg zum Kreuz ebnen.

Es ist wahr: Gefühle sind schwer kontrollierbar, wir können sie nicht ausschalten wie einen Lichtschalter. Aber uns ist Vernunft und Verstand gegeben, diese Gefühlsregungen zu kontrollieren. So sind wir dem Hass nicht ohnmächtig ausgeliefert.

„Gerechtigkeit ist das Minimum der Nächstenliebe, die wir jedem Menschen schulden.“ Mit diesen Worten pflegte der Rechtsprofessor Stephan Haering Recht und Liebe zu verbinden. Echter Hass hat darin keinen Raum, ebenso wie man auf echte Liebe niemals einen Anspruch hat. Sie bleibt Geschenk.

Ehemalige Marienschülerin im Interview

Linda-Marlen Leinweber (Abi 2008)



Madam m fragte Linda: Warum lieben Menschen?

Zu 100% ist das Phänomen Liebe noch nicht erforscht. Neben der evolutionsbiologischen Funktion nach Fortpflanzung würde auch die psychologische Komponente nach Bindung sehen. Bindung ist neben drei anderen psychologischen Grundbedürfnissen (nach Grawe) essentiell für unsere psychisches Wohlbefinden. So wie der Körper Essen, Trinken und Schlaf braucht, braucht auch die Psyche eine gewisse „Nahrung“, um gesund zu bleiben. Und dazu zählt u.a. Bindung. Das kann die Verbindung zu Kindern, zu einem*r Partner*in sein, zu Freunden, der Familie oder auch das Gemeinschaftsgefühl im Kollegium oder Sportverein sein. Soziale Kontakte sind eine der wichtigsten Ressourcen, damit Menschen resilient (psychisch widerstandsfähig) sind. Denn wir alle werden in unserem Leben Krisen und Tiefpunkte erleben - mit einer guten Resilienz gelingt es uns besser, uns aus diesen „mentalenen Löchern“ wieder ans „Licht“ zu arbeiten. Und dabei hilft uns auch die Liebe.

Madam M fragte Linda: Warum hassen Menschen?

Hass ist eine Form der starken Ablehnung von Menschen. Psychologisch macht es dann Sinn abzulehnen, wenn wir uns schützen müssen. Je mehr wir unsere eigene Sicherheit bedroht sehen, desto größer wird das Bedürfnis nach Schutz und damit einhergehend manchmal auch Hass und Ablehnung. Ob und wann Menschen ihre Sicherheit als bedroht empfinden, ist sehr subjektiv. Das Gefühl kann durch (falsche) Informationen wachsen, die über die Medien oder Erzählungen übertragen werden, durch vereinzelte Lernerfahrungen oder Prägungen. Hass ist eng mit Angst verknüpft. Denn mit fehlender Sicherheit wächst die Angst, dass z.B. das eigene Leben, das der Liebsten oder das Wertesystem in dem man lebt, Veränderungen erfahren könnte. Manchmal verwechseln Menschen Hass auch mit Wut. Wut hilft uns ebenfalls uns abzugrenzen - entsteht aber eher bei dem Empfinden von Ungerechtigkeit, Unterdrückung, wenn sich andere über uns lächerlich machen oder wenn wir sehen, dass Menschen vor unseren Augen misshandelt werden. Wut ist sehr wichtig für die Verteidigung und das Setzen von Grenzen.

Ehemalige Marienschülerin stellt sich vor

Linda-Marlen Leinweber (Abi 2008)

Ich habe 2008 Abi gemacht - meine LKs waren Mathe und Geschichte bei Hr. Noll und Fr. Schöppner.

Danach habe ich 1 Jahre Pause gemacht und war Reisen und habe nebenbei gearbeitet. 2009-2012 habe ich in Köln an der Universität zu Köln Psychologie studiert.

2012-2014 folgte der Master Psychologie an der Humboldt Universität in Berlin Während dem Master habe ich bereits in einer kleinen Beratung gearbeitet, die Unternehmen unterstützt, die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden zu stärken und zu schützen.

Nach einer weiteren Pause zum Reisen arbeitete ich 5 Jahre als Beraterin für psychische Gesundheit im Unternehmenskontext. Workshops, Trainings, Vorträge, 1:1 Coachings und Analysen zur psychischen Gesundheit waren meine Aufgaben. Parallel machte ich eine systemische Coaching Ausbildung, den Heilpraktiker für Psychotherapie und eine Projektmanagement Ausbildung. 2022 folgte eine Ausbildung zur Hypnose Therapeutin. 2019 machte ich mich selbstständig. Neben der Begleitung von Firmen fokussierte ich mich von nun an auch auf die Unterstützung von Privatpersonen. Die häufigsten Themen der Coachings und der psychologischen Beratung, die ich im Video-Call umsetze, sind: Beziehungen, Angst und Panik, Stress, Orientierungsfragen und Selbstwert/Selbstakzeptanz.

Durch meine Arbeit auf Social Media zu psychischer Gesundheit kamen u.a. Jobs wie das Hosten von 2 Podcasts oder Video-Kooperationen mit z.B. der DAK hinzu. 2025 wird voraussichtlich mein erstes Buch erscheinen.

2022 gründete ich zusammen mit meinem Mann die Poise by Linda Leinweber GmbH. Dieses Netzwerk umfasst mittlerweile 20 Psychologen*innen, Psychotherapeuten*innen und Coaches, die mir helfen, die Anfragen unserer Kunden*innen zu bedienen.



Linda hat unter
psychologin_lindaleinweber
aktuell
232k Follower auf Instagram

Angelina Schulz, 10b



Liebe

Arten der Liebe

Im antiken Griechenland unterschied man anders als heute zwischen verschiedenen Arten der Liebe. Denn neben der romantischen Liebe gibt es viele andere Beziehungen, die unser Leben bereichern und ebenfalls von Liebe geprägt sind.

Eros

Eros bezeichnet die leidenschaftliche Liebe. Sie steht für die Anziehungskraft zwischen zwei Menschen und geht im Laufe einer Beziehung oft in eine andere Art der Liebe über.

Philia

Philia steht für freundschaftliche Liebe: sie herrscht meist zwischen Menschen, die ähnliche Interessen, Lebenseinstellungen und Hobbys haben. Sie ist platonisch, respektvoll und bringt oft mit sich, dass man der anderen Person blind vertraut.

Agape

Als bedingungslose Liebe gilt sie als die höchste und reinste Form der Liebe. Sie kann auch als selbstlose Sorge für das Wohl der anderen Person bezeichnet werden. Für sie ist keine Bindung oder Beziehung erforderlich - sie kann eine grundsätzliche, erwartungsfreie Liebe zu Mitmenschen sein.

Storge

Storge, auch familiäre Liebe, beschreibt eine starke Bindung zwischen Menschen, die sich sehr vertraut sind und viele Erinnerungen miteinander teilen. Diese Liebe überdauert eine lange Zeit und wird stärker, je mehr Erinnerungen geschaffen werden.

Ludus

Ludus ist eine spielerische Liebe. Sie ist unverbindlich und herrscht meist zu Beginn einer Beziehung - sie kann aber auch das Konzept einer Beziehung darstellen. Bei ihr steht der Spaß im Vordergrund und sie bringt keine weiteren Verpflichtungen mit sich.

Pragma

Pragma ist eine Liebe, die auf Hingabe, Verpflichtung und Verständnis aufbaut und sich erst mit der Zeit entwickelt. Es ist eine praktische Art der Liebe zwischen zwei Menschen, die Kompromisse geschlossen und hart daran gearbeitet haben, ihre Liebe aufrecht zu erhalten. So überdauert sie auch Krisen und steht für Beständigkeit.

Philautia

Philautia steht für eine gesunde Dosis an Selbstliebe. Die Beziehung, die wir mit uns selbst haben, ist diejenige, die wir unser ganzes Leben führen werden. Bevor wir andere wahrhaft lieben können, müssen wir auch uns selbst lieben können. Denn die Beziehung mit uns selbst bestimmt auch maßgeblich unsere Beziehungen mit unseren Mitmenschen.

Hass

Wie geht man mit Hass um?

Zeit heilt nicht alle Wunden. Ein wichtiger Schritt, um mit starken Emotionen umzugehen, ist die Konfrontation mit ihnen und ihre bloße Existenz anzuerkennen.

In unserer westlichen Welt werden wir darauf konditioniert, gute Menschen sein zu wollen. Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit und Diplomatie stellen wichtige Werte in unserer heutigen Gesellschaft dar.

Die soziale Konditionierung ist daher darauf ausgerichtet, nicht der Hassende zu sein.

Von daher kollidiert unsere Wahrnehmung (= Wut, Hass) unweigerlich mit unserem Moralverständnis: Auf der einen Seite steht das Bedürfnis, die Wut zum Ausdruck zu bringen. Auf der anderen Seite der Gedanke, dass man so nicht fühlen sollte.

Dieser Twist kann wiederum zu Schuldgefühlen führen: man fühlt sich schuldig für den empfundenen Hass.

Daher der Tipp: Wenn das Gefühl von Hass aufkommt, hilft es, das Gefühl einfach voll und ganz da sein zu lassen und der Gewaltfantasie! im Kopf! einmal freien Lauf zu lassen. Diese Übung mag sich gefährlich anhören, da man jetzt davon ausgehen könnte, dass man diese Fantasien dann tatsächlich in die Tat umsetzt.

Genau das Gegenteil ist jedoch der Fall: Wenn man all das einmal innerlich durchlebt und zu Ende kommen lässt, hat man das Gefühl, damit abgeschlossen zu haben. Wenn man sich innerlich bereits gerächt hat, verschwindet das Bedürfnis, sich tatsächlich an der anderen Person zu rächen. Diese Art der Bewältigung ist also kein Aufruf zur Gewalt!

Man sollte daher nicht gegen die eigenen Gefühle kämpfen und sie unterdrücken, sondern sich ihnen stellen, um sie bewältigen zu können.

Durch die Konfrontation mit dem Hass bietet sich zudem die Möglichkeit, den Schmerz zu verarbeiten und so dem Hass seine Grundlage zu nehmen.

Die Psychologie hinter Hass

Die Wurzel von Hass stellt immer eine tatsächliche oder angenommene emotionale oder physische Verletzung dar, die durch eine Person verursacht wurde.

Dieser Schmerz ist also der Grund, warum Menschen hassen.

Mit dem Hass geht das Bedürfnis hervor, den erlittenen Schmerz zurückzugeben. Wenn dies gelingt, bedeutet das aber meist nicht, dass man nun von dem Hass und Schmerz befreit ist.

Und der Hass, den man auf die andere Person projiziert, führt wiederum dazu, dass diese Person dazu angeregt wird, den empfundenen Schmerz ebenfalls weiterzugeben.

Hass führt daher notwendigerweise zu noch mehr Hass und Leid.

Charlotte Helfrich (13Tut3)

Wie sollte die Gesellschaft mit Hassenden umgehen?

Gesellschaften und allgemein Individuen tendieren dazu, Hassende auszugrenzen. Diese Reaktion ist an sich völlig natürlich, da mit Hass oft Gefahr einhergeht.

Je mehr Menschen, die Hass in sich tragen, jedoch ausgeschlossen werden, desto größer wird ihr Hass und desto stärker fühlen sie sich missverstanden und ungerecht behandelt.

Das bedeutet nicht, dass man nun den Märtyrer spielen soll, indem man versucht, Hassende zu „bekehren“. In dem Moment, in dem sich der Hass bereits aufgebaut hat, ist das alleinige Interesse des Individuums beziehungsweise des Kollektivs diesen Hass auszudrücken. So kann man sie nicht erreichen.

Wenn man Hass begegnen möchte, muss man den richtigen Zugang und Moment finden, in dem der Mensch dazu bereit ist, sich mit seinem Hass zu konfrontieren. Nur so kann eine Reintegration in die Gesellschaft gelingen.

Als Gesellschaft zählt es zu unserer Aufgabe, den Umgang mit hassenden Menschen zu erlernen und ihren Hass zu begreifen, um in der Lage zu sein, in ihnen die Bereitschaft zu wecken, sich selbst zu reflektieren.

Wenn es gelingt, Hassende mit ihrem Feindbild zu konfrontieren, ist es möglich, die Vorurteile und den Hass abzubauen. Je weniger diese jedoch mit ihrem Feindbild in Kontakt kommen und je mehr sie teilweise auch durch die Gesellschaft in eine Bubble geraten, desto einfacher wird es für sie zu hassen.

Deshalb ist nicht hilfreich, den unerwünschten Teil einfach auszugrenzen - letztendlich stellt er schließlich trotz allem einen Teil der Gesellschaft dar, der diese und die Demokratie schädigen kann. Und je aggressiver man gegen gewisse Gruppierungen vorgeht, desto mehr Hass wird verbreitet.

Daher wäre es ratsam, Intoleranz nicht mit Intoleranz zu begegnen, sondern einen Dialog zu schaffen und neue Umgangsformen zu finden, um Individuen tatsächlich zu erreichen.

Kämpfer für Gleichheit und Gerechtigkeit

Neben den bekannten Persönlichkeiten wie Dr. Martin Luther King, Nelson Mandela, Rosa Parks, Mahatma Gandhi und vielen anderen, gibt es noch zahlreiche andere Menschen, die sich für die Rechte anderer eingesetzt haben, und die man nicht unbedingt in der Schullaufbahn kennenlernt. Deshalb stellen wir euch hier vier Persönlichkeiten vor, die euch vielleicht bisher noch nicht begegnet sind.

Louise Otto-Peters

*26.03.1819 +13.03.1895

Schon als Schülerin erfuhr Otto-Peters wie schwierig es für Mädchen war, Zugang zu Bildung zu bekommen. Als junge Frau wuchs ihr Interesse für Literatur, Kunst und Politik.

Im Vormärz (1830-48) knüpfte sie Beziehungen zu zahlreichen Demokraten und sozialkritischen Oppositionellen und arbeitete an politisch-literarischen Zeitungen. Wodurch sie zu einer bekannten Frau wurde.

Durch den Einblick in die schwierigen Arbeits- und Lebensbedingungen von Weberfamilien forderte sie soziale Gerechtigkeit für die Arbeiterklasse und insbesondere für Frauen.

In einem Schreiben an den damaligen Ministerpräsidenten forderte sie dann: „Vergessen Sie bei der Organisation der Arbeit die Frauen nicht!“

Neben ihrer Forderung nach Bildung und Erwerbstätigkeit für Frauen sprach sich Otto-Peters 1849 als vermutlich erste Frau in der Geschichte Deutschlands für das Frauenstimmrecht aus.

Im gleichen Jahr gründete sie außerdem eine eigene Frauenzeitung als Sprachrohr für die Interessen aller Frauen.

Nach dem Scheitern der Nationalbewegung und somit der Demokratie wurden viele ihrer Freunde verhaftet oder gingen ins Exil. Otto-Peters selbst wurde politisch überwacht und arbeitete nach dem Verbot der Frauen-Zeitungen an der demokratischen mitteldeutschen Volks-Zeitung.

1865 gründete sie den Leipziger Frauenbildungsverein, der unter ihrem Vorsitz die erste Frauenkonferenz in Leipzig ausrichtete. Ergebnis dieser Konferenz war die Gründung des Allgemeinen Deutschen Frauenvereins. Der Verein wollte vor allem Bildung und Berufsausbildung vermitteln, damit Frauen wirtschaftlich und sozial selbstständig werden konnten.



Anna Eleanor Roosevelt



*11.10.1884 +07.11.1962

Als Eleanors Ehemann Franklin Roosevelt 1932 zum Präsidenten Amerikas ernannt wird und sie somit zur First Lady, entspricht das zunächst nicht ihren Wünschen:

Im Hintergrund zu bleiben und sich nur darauf zu fokussieren, den Mann zu unterstützen, entsprach nämlich so gar nicht ihren Idealen und widersprach ihrer Arbeit für die Stärkung von Frauen.

Somit blieb ihr nur, die Rolle der First Lady neu zu definieren. Sie reiste an Stelle ihres Ehemannes durch das Land, da dieser an Kinderlähmung erkrankt war, und trug ihre Erfahrungen nach Washington.

Zwischen 1933 und 1945 hielt sie jede Woche eine eigene Pressekonferenz ab, zu der ausschließlich Reporterinnen („the press girls“) zugelassen waren, und verfolgte ihre eigenen politischen Ziele, die sie teils mit, teils ohne ihren Ehemann durchsetzte.

Sie wurde oft als „Herz“ oder „soziales Gewissen“ der Politik wahrgenommen, da sie sich für soziale Reformen, Friedenspolitik, Bildungsprogramme und gegen Diskriminierung von Afroamerikanern und Frauen einsetzte.

Mit dem Eintritt der USA in den Weltkrieg setzte sich Eleanor für jüdische Flüchtlinge ein und kämpfte gegen den kriegsbedingten Abbau der Wohlfahrtsprogramme.

In den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg und nach dem Tod ihres Mannes leitete sie als Botschafterin der USA den UN-Ausschuss, der die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“ formulierte. Die Annahme der Menschenrechte 1948 durch die Sowjetunion war nicht zuletzt ihrem diplomatischen Geschick zu verdanken.

Sie arbeitete bis an ihr Lebensende für die Akzeptanz und Umsetzung der Menschenrechte.

Charlotte Helfrich (13Tut3)

Desmond Tutu

*07.10.1931 +26.12.2021

Desmond Tutu gilt als die Stimme des stimmlosen schwarzen Südafrikaners.

Bekannt wurde er als scharfer Kritiker der Apartheid (Rassentrennung) und erster schwarzer anglikanischer Erzbischof von Kapstadt und Johannesburg.

1931 in Südafrika geboren unterrichtete er zunächst als Lehrer und studierte später Theologie.

Seit Anfang der 1970er nutzte er seine Vorträge, um auf die Situation der schwarzen Bevölkerung aufmerksam zu machen.

Tutu unterstützte unter anderem den wirtschaftlichen Boykott Südafrikas, während er ständig die Aussöhnung zwischen verschiedenen Fraktionen förderte.

Der wirtschaftliche Boykott Südafrikas ging auf die Idee zurück, das Apartheidregime Südafrika mit umfassenden wirtschaftlichen Sanktionen völlig zu isolieren.

1984 wurde ihm der Friedensnobelpreis für seinen unermüdlichen Einsatz für die friedliche Aussöhnung der beiden Bevölkerungsschichten überreicht.

Mit der Wahl von Nelson Mandela zum ersten schwarzen Präsidenten Südafrikas 1994 wurde Tutu zum Vorsitzenden der Wahrheits- und Aussöhnungskommission ernannt.

Er formulierte sein Ziel als „eine demokratische und gerechte Gesellschaft ohne Rassentrennung“. Um dies zu erreichen, forderte er gleiche Zivilrechte für alle, ein gemeinsames Bildungssystem und das Einstellen der Zwangsausweisung.

Ferner setzte er sich für die Rechte der Palästinenser in Israel und für homosexuelle Paare ein.



Charlotte Helfrich (13Tut3)

Magnus Hirschfeld

*14.05.1868 +14.05.1935

Magnus Hirschfeld war deutscher Arzt und Sexualwissenschaftler, der als bedeutender Pionier jener Wissenschaft die Lehre von den sexuellen Zwischenstufen aufstellte.

Nach ihr sind alle Männer und Frauen einzigartige Mischungen männlicher und weiblicher Eigenschaften. Damit brach er mit der bisherigen binären Geschlechterordnung, die Männlichkeit und Weiblichkeit als Gegensätze scharf voneinander abgrenzte.

Diese Zwischenstufenlehre nahm Hirschfeld als Grundlage für seine Sexualpolitik, in der er sich für die Emanzipation von Minderheiten einsetzte. So hatte er die Befreiung dieser von staatlicher Verfolgung und gesellschaftlicher Ächtung als Ziel, um die „volle Verwirklichung der Menschenrechte“ weltweit zu erreichen.

1897 sammelte er 6.000 Unterschriften für die Aufhebung des seit 1871 geltenden Paragraphen 175, der bei „widernatürliche Unzucht“ zwischen Männern Haftstrafen und den Verlust von Bürgerrechten vorsah.

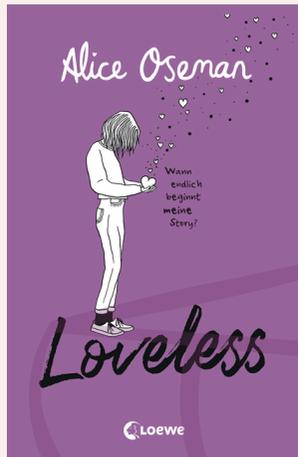
Trotz Hirschfelds Bemühungen scheiterten all seine Versuche, den Paragraphen aus der Gesetzgebung zu entfernen. Lediglich der Plan, homosexuelle Handlungen zwischen Frauen zu verbieten, konnte aufgehoben werden.

Nach dem ersten Weltkrieg gründete Hirschfeld gemeinsam mit einem weiteren Arzt das Institut für Sexualforschung. Aus den von ihnen gegebenen Konferenzen ging die Weltliga für Sexualreformen hervor, die eine umfassende Gesellschaftsreform auf der Basis einer aufgeklärten, naturwissenschaftlich fundierten Sexualmoral anstrebte.

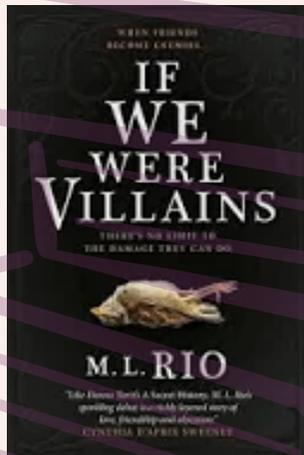
So setzte sich das Institut für die Gleichstellung der Geschlechter, die Legalisierung von Homosexualität, eine umfassende Sexualerziehung und für die Beseitigung der Gefahren von Prostitution ein. Zu den berühmtesten Projekten der Institution zählt die erste erfolgreiche geschlechtsangleichende Operation.



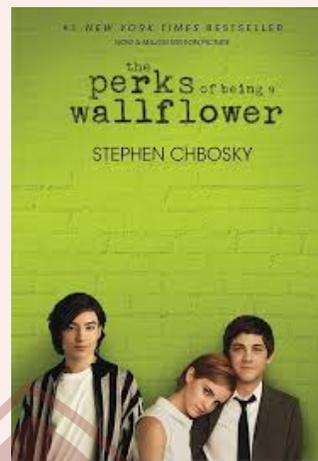
BOOKS 'N MOVIES



Was, wenn man sich unbedingt verlieben will - es aber irgendwie nicht kann? "Loveless" erzählt die Geschichte eines Mädchens, das versucht, zwischen den Wirrungen des Erwachsenwerdens sich selbst zu finden. Dabei kommt sie zu einigen wichtigen Erkenntnissen - unter anderem, dass Liebe unendlich viele Facetten hat.



Eine Freundesgruppe scheint unzertrennlich... bis sie es auf einmal nicht mehr sind. Aus Vertrauen und Zuneigung werden Missgunst und Hass, bis nach einer Tragödie plötzlich alles in sich zusammenfällt. Eine Geschichte über Freundschaft, heimliche Liebe und die zerstörerische Kraft von Eifersucht und Wut.



Wenn das Leben einem Steine in den Weg wirft, ist es nicht leicht, sich durchzukämpfen. Die Geschichte von Charlie erzählt davon, wie man es mithilfe guter Freunde und Unterstützung von außen dennoch schaffen kann, seinen Platz zu finden.



Als Waisenmädchen hat Anne von Geburt an Schwierigkeiten, ihren Platz in der Welt zu finden. Die Serie berichtet davon, wie sie sich Vorurteilen und Ausgrenzung widersetzt und gemeinsam mit ihrer neuen Familie und ihren Freunden ein Leben aufbaut, von dem sie schon immer geträumt hat.



Wenn man feststellt, dass man nicht heterosexuell ist, ist das schon schwer genug. Wenn man zusätzlich in einer Stadt aufwächst, in der das höchst verpönt ist, dann ist es nahezu unmöglich. "The Prom" erzählt die Geschichte von Emma, die dafür kämpft, dass ihre Sexualität und Identität von ihrem Umfeld angenommen und akzeptiert werden - was nicht ohne Umwege und Probleme geschehen kann.



Wir suchen Dich!

Hast du Lust Teil von Madam M
zu sein? Jeder hat ein Talent,
entdecke deins bei uns!

Mail an:

madam.m@marienschule-fulda.de

Danke und Goodbye, Hannah und Charlotte!



Unsere Chefredakteurin Hannah Roitzsch und unser Redaktionsmitglied Charlotte Helfrich haben das Abitur hervorragend gemeistert! Wir wünschen Ihnen alles Liebe und Gute für ihre Zukunft und hoffen, bald ein Ehemaligeninterview von ihnen zu bekommen :-)

DAS NEUE TEAM STELLT SICH VOR:

favourite food



ELISABETH
SCHNEEGE

Hobbies

schreiben, lesen

Musik machen und hören (:

fotografieren



① TRAVEL
GOALS

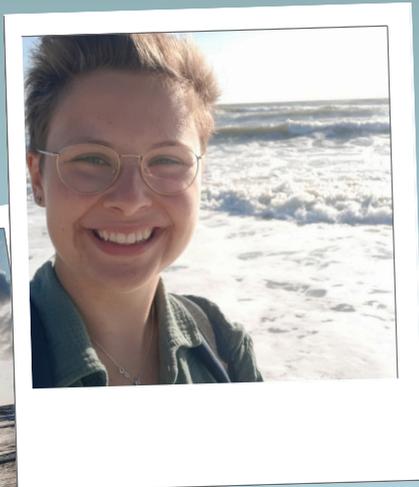
Island

Irland

Skandinavien

und noch viel mehr (:

Vorstellungs BOARD



SOME FAVOURITE MUSIC ●

- irish / scottish folk
- Amy MacDonalld
- Deutscher Indie
- Rock
-

books I like

Momo - Michael Ende

Romulus der Große - Dürrenmatt

Zur See - Dörte Hansen

Das Parfum - Patrick Süskind

The Midnight Library - Matt Haig

Dead Poets Society - Robin Williams

mediis tranquillis in undis

Favourite food



JANINE
RÖHRIG

Hobbies

- reiten
- Fußball
- fotografieren



① TRAVEL GOALS

- Island
- Australien
- Kanada
- Norwegen

Vorstellungs BOARD

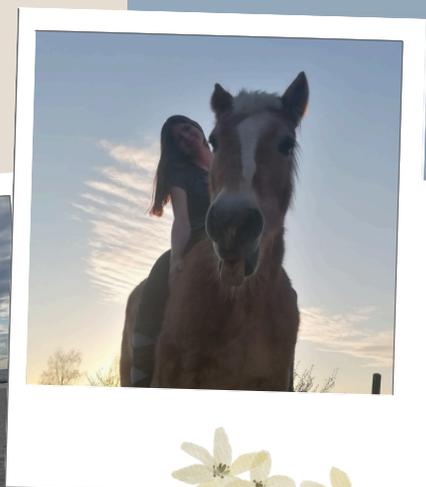
SOME FAVOURITE MUSIC

- Pop
- Rock
- ...



books I like

- Harry Potter
- Stolz und Vorurteil: Jane Austen



Favourite food



①

TRAVEL GOALS

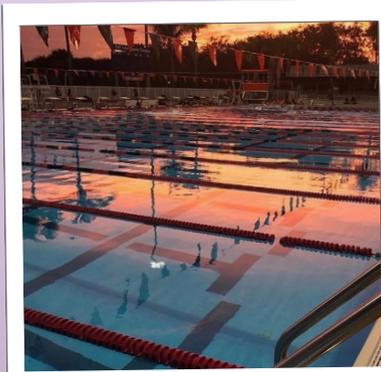
- Island
- Greece
- Italy
- Japan



NELE
BISCHOF

Hobbies

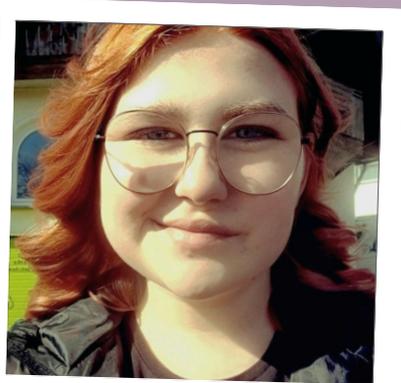
- lesen & zeichnen
- reiten
- schwimmen



FAVOURITE PLACE



Vorstellungs BOARD



SOME FAVOURITE MUSIC

- 80s and 90s
- Rock
- K-Pop



favourite books

- The song of Achilles + Circe
- Madeleine Miller
- Throne of Glass
- Sarah J. Maas

*-To the stars, who listen and
the dreams, that are answered-*

Die Mitwirkenden der aktuellen Ausgabe

Hannah Roitzsch, Q4 - Chefredakteurin

Charlotte Helfrich, Q4 - Redaktionsmitglied

Elisabeth Schneege, E2 - Redaktionsmitglied

Angelina Schulz 10b - Gastbeitrag

Pfarrer Sebastian Bieber

Fr. Christina Lander - Betreuende Lehrerin

Linda-Marlen Leinweber - Ehemalige

Frauke Goldbach - Ehemalige

Lieber Mensch!

Du hast es alles falsch verstanden!

Du bist nicht hier, damit Dir bedingungslose Liebe gelingt.

Die ist dort, woher Du kamst und wohin Du gehen wirst.

Du bist hier, um menschliche Liebe zu lernen.

Allumfassende Liebe. Schmutzige Liebe. Schwitzige Liebe

Verrückte Liebe. Gebrochene Liebe. Ungeteilte Liebe.

Durchtränkt vom Göttlichen. Lebendig durch die Anmut des Stolperns.

Offenbart durch die Schönheit des.... Scheiterns. Und das oft.

Du bist nicht auf die Welt gekommen, um perfekt zu werden. Du bist es schon.

Du bist hier, um herrlich menschlich zu sein. Fehlerhaft und fantastisch.

Und um im Erinnern wieder aufzuerstehen.

Aber bedingungslose Liebe? Erzähl mir nichts davon.

Denn wahre Liebe kommt ohne Adjektive aus.

Sie braucht keine näheren Bestimmungen.

Sie braucht keine perfekten Umstände.

Sie bittet Dich nur, dass Du kommst. Und Dein Bestes gibst.

Dass Du im Hier und Jetzt ganz da bist.

Dass Du leuchtest und fliegst und lachst und weinst

und verwundest und heilst und fallst und wieder aufstehst

und spielst und machst und tust und lebst und stirbst als unverwechselbares DU.

Das genügt. Und das ist viel.

COURTNEY A. WALSH