

Ausgabe 124 im Juli 2024

Littendrin

Magazin der Schule Linde, ZKJPP Clenia Littenheid
auch auf www.clenia.ch

Die Mondblume

Seite 36

Sie sucht

Seite 15

Teach your daughters

Seite 3

Geplatzt

Seite 10

Racism and prejudice

Seite 4/5

Old tree

Seite 24

Selans Abenteuer in Littenheid

Seiten 38 bis 40

Was ist schon normal?

▷ Lilpeepslighter1, 14

Wie der Titel schon sagt, schauen wir uns heute mal das Thema «Was ist schon normal?» an. Viele Leute, die ich kenne - selbst ich - zweifeln an ihrem eigenen Selbstbild, ihrer sexuellen Orientierung, ihrem Aussehen, und, und, und... Aber was ist schon «normal»? Richtig: Es gibt kein Normal. Häufig denkt man nämlich, die anderen seien normal, weil es sogenannte «Stereotypen» gibt, die einem sagen, wie man sein soll, wie die Beautystandards sind, usw. Genau das verunsichert uns so. Ich meine, wieso sollte ich, nur weil ich weiblich bin, ein Kleid anziehen wollen? Wieso sollte man am besten hetero sein? Und, und, und...

Sorry, aber das ist alles nur Bullshit. Jeder Mensch ist einzigartig und darf so sein, wie er ist. Mit diesem Thema befasse ich mich tatsächlich immer noch, aber das ist okay, denn es ist ja schliesslich ein langer Prozess.

Selfish

▷ M@X, 14

People usually call me selfish. They tell me that I only look for myself. That I don't care about anyone else. But they don't see the old me.

They don't see how I was always by their side. They don't see that I used to be there whenever they needed me. They don't see that I actually tried. All they see is that I don't care anymore. Because it's true; I don't care anymore.

Why was I supposed to be there whenever they needed me? They were never there when I needed someone. It wasn't them who helped me get up when I reached my lowest point. It was me; I helped myself. It was a hard road, but in the end, I did it. Im proud of myself.

If you need my help, I will help you. But if you only talk to me when you need my help, I won't always be there for you. I'm not the same person I was before. And I'm proud of myself for it. I finally realized that I am worth more than they think.

I'm not selfish, I'm just misunderstood.

Stand out, fit in.

▷ M@X, 15

Why are we supposed to fit in?

Everyone should be able to express themselves in their own way.

Today, society expects us to be like our ancestors.

But we aren't like that.

We are our own personalities, and we should be allowed to be who we want.

F*** society's expectations.

BE YOURSELF!



Transgender (ftm, mtf)

▷ nobodyknows, 12

Transgender heisst so viel wie, dass du mit dem falschen Geschlecht auf die Welt gekommen bist. Gegen das kann man vieles unternehmen, zum Beispiel als FTM (female to male), kann man Binden tragen, Phalloplastik machen, Hormonblocker nehmen, eine Hormontherapie machen und noch einiges mehr. Es gibt auch MTF (male to female) Leute. Als MTF kann man auch eine Hormontherapie oder sogar eine Brust-OP machen lassen.

Es gab auch mal ein Mädchen, das ein Junge sein wollte. Sie hatte alle Operationen durchgestanden, war aber minderjährig. Als sie erwachsen wurde, merkte sie, dass sie trotz allem eine Frau war. Sie verklagte dann die Ärzte, da sie bei der Operation noch minderjährig gewesen war und

weil sie es damals nicht besser gewusst hatte.

Es gibt sehr viele ältere Menschen, die sich im falschen Körper fühlen, aber es erst spät gemerkt haben. Im Gegensatz zu heute war eine Geschlechtsumwandlung nämlich früher kein Thema.

Wie kann man herausfinden, ob man trans ist? Das ist nicht so einfach! Das merkt man als Person erst mit der Zeit. Es gibt auch Kinder, bei denen das ein Thema ist. Als Kind kann man halt schon viel früher etwas unternehmen und dadurch verhindern, dass man als Erwachsener noch einmal in die Pubertät muss.

Es gibt etwa 60'000 - 100'000 Transgender-Menschen auf der Welt. Es



gibt aber auch Leute, die sich in beiden Geschlechtern zu Hause fühlen. Die nennt man non-binär. Es gibt wie immer auch Menschen, die das gar nicht verstehen und immer fragen «Bist du ein Junge oder ein Mädchen?». Die non-binären Leute identifizieren sich über kein Personalpronomen. Man kann theoretisch auch als «Intersex» auf die Welt kommen. Das heisst, dass man zum Beispiel mit zwei Geschlechtsteilen geboren worden ist.

Ich selbst bin Transgender-FTM.

Teach your daughters.

▷ M@X, 15



Teach your daughters to say *no*.
 Teach your daughters to *raise their voices*.
 Teach your daughters to make *waves*.
 To value *safety over politeness*.
 To yell *fire* instead of *help*.
 Teach your daughters to feel *comfortable in their own bodies*.
 Teach your daughters to *live without shame*.
 Teach your daughters to *hit first*.
 To *bite* back.
 To *burn the world down* when they are *mistreated*.
 Teach your daughters to *out their abusers*.
 To be *deadly serious*.
 To be *dangerous*.
 To be *sure*.
 To *know* what they *want*.
 Teach your daughters to take a *stand*.
 To be *bold*.
 To be *brave*.
 Teach your daughters to believe in a *better world*.
 And then tell them they *deserve one*.
 Say, *you do not have to suffer like I have suffered*.
 Say, *the legacy of girlhood does not have to be one of pain*.

Racism and prejudice

▷ DojaDog, 17

These are both very complicated and difficult subjects that require careful thought. It's crucial to define prejudice and racism precisely while writing an essay on these specific topics. Prejudice is a term for preconceived notions that lack a basis in logic or personal experience and frequently involve unfavorable sentiments towards particular social groupings. However, racism is the idea that one race is better than the other, which results in racial discrimination and unfair treatment. Unfortunately, it still exists today.

Recognizing and taking apart social barriers

They're both pervasive socioeconomic problems that have affected nations for generations. Racism, which is basically the notion that one race is superior to another and on the other hand prejudice, which is defined as predetermined views or attitudes about people, individuals or communities without enough information, frequently take the form of discriminatory practice and structural injustice. This essay discusses my own experience, the causes, effects and potential remedies of racism and prejudice, highlighting the importance of the necessity of a variety of approaches in order to overcome these enduring social barriers.

The causes of racism and prejudice have psychological, social and historical foundations. Systems of power among races and discriminations were formed historically by colonialism and slavery. They unfortunately still exist today. These systems' impact is still seen in the persistent differences in wealth, education and political power.

They are all clear remnants of these institutions. Racism and prejudice are socially reinforced by institutional governmental procedures, media portrayals and cultural norms. Systemic disparities are maintained by institutional practices, for example like the racial profiling and unfair hiring practices that are discriminatory while the media serve to a further prejudiced representation of particular ethnic groups.

Racism is basically the term used to describe attitude or behavior that stem from the idea that people are classified based on their race. Different races are characterized as either better or worse and are therefore evaluated or devaluated. On the other hand, prejudice is like the act of judging decisions at random without considering all the pertinent information about a person or an object.

The struggle of belonging. My experience with both racism and prejudice

Being half Asian and half European, I have both experienced a particular and miserable kind of racism and discrimination all of my life. Rather than being an individual of variety and pride, my dual heritage has frequently made me feel excluded in both of my cultures. It has been difficult to navigate the complicated environment of Switzerland and Japan. There have been instances of bullying, isolation, and a strong sense of not belonging.

Growing up in Switzerland as an outsider

Because of my Asian ancestors, I experienced prejudice and bullying as a child in Switzerland. I stood out from

other people because of my physical features and appearance, and instead of being greeted with curiosity or acceptance, I frequently encountered animosity. I experienced racist slurs and insults at school on a regular basis. My classmates would constantly make fun of my appearance by mimicking inappropriate gestures and overly dramatic accents associated with Asian people. Because of the ongoing bullying, I obviously felt less secure and more aggressive in the classroom, which damaged my self-esteem and confidence.

Prejudice didn't stop at the playground. Even grownups, who should've known better, frequently admitted their prejudice. Teachers frequently underestimated me, by simply not appreciating the hard work I put, and instead they were crediting my academic achievements to assumptions about Asians being naturally studious. Parents of friends would casually comment in social situations on my "exotic" upbringings, excluding my identity in a way that that felt more alienating than joyful.

Understanding prejudice and racism

Considering the crucial roles that both prejudice and racism have played in my life, it is essential to fully understand the differences between the two. Prejudice is the term used to describe people's convenience notions or attitudes about another group, constantly without any supporting evidence. Good or bad, these prejudices typically result in discrimination or unfair advantage. Regardless of my distinctive traits and experiences, prejudice was clear in my case in the presumptions



and stereotypes others held about me because of my Asian origin. On the flip side, racism is a more comprehensive system of racial advantage that includes both institutional policies and personal biases. It has to do with the circumstances of power, in which one race gains an advantage over another. Racism has a structural and systemic impact standard. The racism I experienced in Switzerland was a part of a bigger system that perpetuated racialized social hierarchies and excluded “non-white” people.

Returning to Japan

I only but wished to feel like in my second home, Japan. For that specific circumstance, I returned there for a while... Yet Japan turned out to be just as difficult as Switzerland. Despite having Japanese ancestry, I was constantly called a foreigner or an “outsider” who didn’t truly fit in with the Japanese culture. I stood out because of my Swiss surname. Despite my fluency in Japanese, they wouldn’t view me as a Japanese individual and constantly call me out as a foreigner. The discrimination was deeper but no less harmful in Japan. I was always greeted with an air of otherness blended with curiosity. Other individuals would remark that I didn’t “look fully Japanese”. I was often reminded of my outsider position by the intrusive inquiries others asked about my origins. I was occasionally alienated and left out in discussions and selection processes in both social and professional context due to my perceived foreignness. A sense of alienation was encouraged by this approach. Not quite acceptable in either of two worlds, I found myself balancing both. My experience with cultural dissonance resulted in me feeling depressed and confused about who I truly was. If neither of my tribes fully embraced me, where did I really belong?

The psychological toll: Depression and identity struggle

The combined impact of these encounters has been significant. My mental health suffered as a result of the continual reminder that I was unique

and not completely welcomed in either culture. I both battled and struggled in depression and felt misinterpreted and lonely. It was extremely difficult to live up to the enormous strain of conforming to convenience notions of being either entirely Asian or fully Swiss. Being unable to fully accept or be welcomed by either identity made me feel as though I was living on the periphery of both. My sentimental feelings of identity and self-worth were impacted by this continual struggle. Since both of my heritage parts appeared to turn down the other, it was challenging to find common ground between them. The absence of a solid, welcoming and friendly group made me feel even more alone and in despair. I nothing but wanted to be simply accepted.

Progressing

Discovering strength in differences regardless of these difficulties, I have discovered strength in who I am. I’ve learned the art of navigating the

challenges of being mixed-race while appreciating my Swiss and Asian roots. I’ve learned the value of self-acceptance and resilience through this path. Developing relationships with people who have gone through similar things has been essential. Talking about our experiences with other mixed-race people has made us feel more empathetic and united, in a society of only slowly growing acceptance of mixed identities.

Even though I have suffered greatly from exclusion and discrimination, it has strengthened my resolve and welcoming society. I try to use my observation as a source of power and inspiration for change by accepting my individuality and standing up for others. The path to acceptance and belonging is walked with hope and determination.



Quote

▷ just somebody, 17

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
22		23		3			19	13			4		10												

L E A N C E A N C A I N A E
 A C I E , N A I E A E ,
 N H E C A A C I
 L I E N , E E A N
 E E C H E

Decode the message.

Each letter in the phrase has been replaced with a random letter or number.

~ Indira Gandhi

Auch mal keine Idee haben

▷ Lou, 14

Alle hier schreiben über verschiedenes Zeug, aber niemand darüber, wie es ist, auch mal keine Idee zu haben. Es ist manchmal so schwierig, eine Idee zu finden oder ein spannendes Thema, worüber man schreiben könnte. Manchmal, da kommen die Ideen einfach und ein anderes Mal hat man keinen Plan, worüber man schreiben soll. Das kann sehr frustrierend sein.

Es gäbe so viele großartige Dinge, über die man schreiben könnte, aber es fällt einem einfach nichts ein. In der Weltgeschichte herum schauen bringt in

dem Moment dann auch nicht wirklich viel. Eine Alternative habe ich in dem Moment aber auch nicht. So ist es bei mir zurzeit immer. Ich habe die besten Ideen, aber vergesse, sie aufzuschreiben und wenn ich dann Zeit hätte, habe ich die Themen vergessen. Dann sitze ich ideenlos da und weiss nicht weiter.

Aber meistens kommt mir dann am Ende der Lektion irgendwas in den Sinn und dann habe ich zu wenig Zeit, daran zu schreiben.



Love story.

▷ M@X, 15

There were two girls. They knew each other since they were kids, M and J. M knew from a young age that she liked girls, but she was scared to tell anyone because they lived in a small town. The only person that knew about it was J. M was secretly crushing on J. One evening they met up by the lake and sat on their favorite bench.

M told J the whole truth and kissed J. J was shocked and she didn't know how to react. She told her best friend that she needed time to think about it.

After some days, they met up again. On that day, they became a couple. For two years they were hanging out

even more, they told their families after some time and were very happy.

On a sunny afternoon they met up as usual. M brought J her favorite flowers and said that they needed to talk. M wanted to go study in another country. She said that she had already got accepted to her dream university. She also explained that she was leaving tomorrow. J was devastated, she didn't know what she was supposed to do without M. They talked for hours until it was finally time for M to go. They said their good-byes and promised each other to meet again.

While M was studying, she forgot J. She had other priorities in her life then. After M had finished studying, she got a job and decided to stay in that country. She began a new chapter. A new life.

After some years, M began to miss her family, so she decided to go and visit them. When she came back and spent time with her family, she decided to go to the lake. She brought J's favorite flowers with her, lilies. And there was J. M sat on the bench and began talking. "I know I haven't visited you like I promised to, but I was scared. I didn't know if you still wanted to see me after everything that has happened. We drifted apart; we just weren't that close anymore. But I missed you, J." M said while she had a hard time holding her tears back, "I'm sorry that I wasn't here for your funeral. If you had only told me that you needed me, I would have thrown everything away just to be with you." She then sat next to the grave and put the lilies on it.

Every love story comes to an end.



Mother.

▷ M@X, 14

There was once a young woman. She dreamed of being a nurse and she tried to fulfill her dreams. She began studying, but after some months, she got pregnant.

She knew that it would be hard for her to study while being pregnant and after that with a newborn. That's why she set her priorities; she interrupted her studies. After some time, she gave birth to a baby girl. She has already decided on her name, but the nurse in the hospital said that it was a very common chosen name. That's why she decided to name her differently. She and her husband were very happy.

But happiness always has an end. When the daughter was about two years old, everything was about to change drastically. The husband made a lot of debt and soon after, he disappeared. All the debts were now on the mother's side. Because it was hard for her to keep living in that country she decided to move to a different one.

She met a polish man in Switzerland, she told him right off the bat that it was either the mother and the daughter in one package or none of them. He thought about it and invited them for a short vacation with him. When the mother and her daughter arrived at the airport, the daughter immediately fell in love with the man. She was clinging onto his leg and wouldn't let go of him, no matter what. The man also fell in love with

the daughter. That was the beginning of a real family.

In the end, it wasn't just a short vacation with the man. Quickly after, they moved in with him permanently. The man, who was now a father, had a full-time job and he wasn't at home all the time. The mother spent most of the time with her daughter, but when the father came back home, the daughter would directly cling onto him all over again. After some time, the daughter got a little baby brother. She loved him from day one. And the rest is history.

This isn't a fake story, it's my mom's life. She's been through so much, but in the end, she did it. I'm so proud of her and everything that she has achieved.

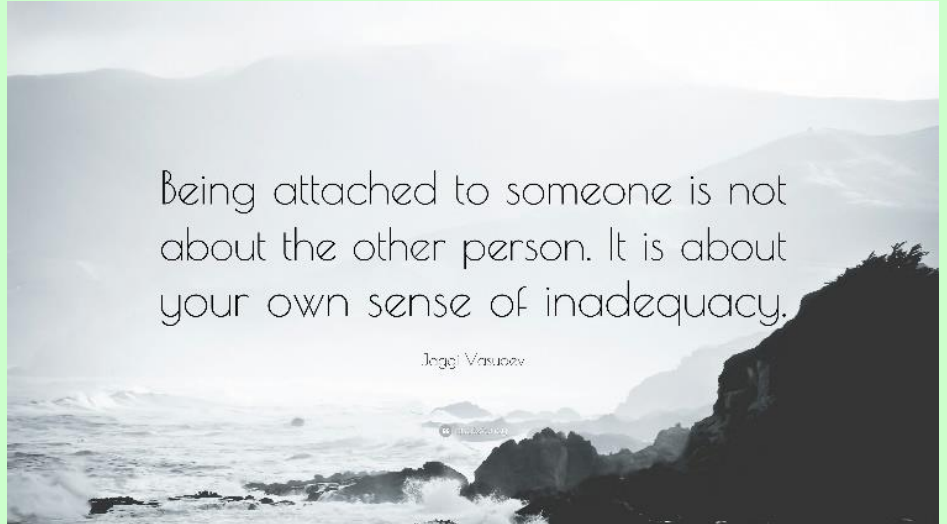
Kocham Cię mamo, Twoja Madzia.

Attachment issues

▷ Lou, 14

It's no fun to have to deal with attachment issues. You get attached and cry a lot when they're gone. You make yourself feel bad, so they help you and are there for you. And when they're gone, you cry so much until there are no tears left. You can't seem to be happy without them. All your hope and joy are in them or because of them.

But someday, you think they get bored of you, and you feel like you're a burden to them. To get away from an attachment is so hard that it's nearly impossible. But someday you'll get through it. I believe in all of you, no matter if you're attached to someone right now or you know someone who is attached or has to deal with attachment issues.



And now
you're just a
stranger with
all my secrets.

HPLYRIKZ.COM

Thorn

▷ lesles, 13

Hey everyone, it's me again. Maybe you remember me, maybe you don't. I'm the person that kept writing about the girl that I loved. And oh well, I have got an update for you. Long story short, I gave her my everything, and she broke up and replaced me within hours. What have I learned from this relationship? That attaching myself to people this hard isn't worth it. I kept my eyes on her so much that I forgot about myself. Do I miss her? Yes, I do. Do I want her back? No, I don't. I miss the times we had, I miss the girl I fell in love with, I miss the warmth of her hugs, but I don't want her back, simply because ever since she broke up, I have found out more about myself, and I have finally been able to concentrate on myself again.

Yes, pulling the thorn out hurt, but if I had kept it in my skin, it would've gotten infected and that would have been way worse than the short pain of pulling it out.

Flower Wordsearch

▷ just somebody, 17



Amaryllis

Hibiscus

Orchid

Snowdrop

Buttercup

Jasmine

Pansy

Tulip

Daffodil

Lily

Petunia

Violet

Dahlia

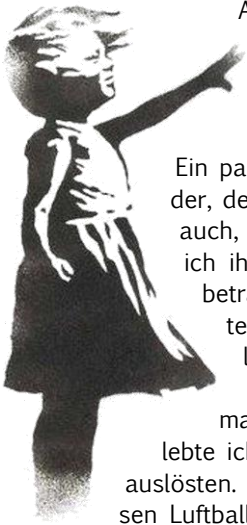
Lotus

Rose

Zinnia

Geplatzt

M3_3, 13



Als ich kleiner war, war ich ein sehr mutiges, aktives Kind und viele sagten auch, dass ich ein höfliches und lebendiges Kind sei.

Ein paar Jahre später bekam ich einen Bruder, den ich beschützte. Wir stritten natürlich auch, aber wenn es drauf ankam, schützte ich ihn, so gut es ging, und meine Mutter betraf dasselbe. Was sie aber nicht wussten, ist, dass mein Luftballon schon lange beschädigt war. Die Verletzung war so klein, dass es fast nichts ausmachte. Mit der Zeit jedoch sah und erlebte ich immer mehr Dinge, die etwas in mir auslösten. Diese Dinge schob ich einfach in diesen Luftballon hinein.

Mehrere Jahre liess ich mir anmerken, doch irgendwann Luftballon so voll, dass er verlor. So kamen viele der Erinnerungen, mit denen ich nicht umgehen konnte zum Vorschein. Irgendwo mussten die Gefühle raus, in meinem Fall war das zuhause. In der Schule unterdrückte ich die Gefühle, indem ich mich immer mehr verstellte. Ich versuchte auch, noch freundlicher zu sein, damit ich nicht gemobbt würde.

Es wurde immer, immer schlimmer, letztendlich platzte der Ballon und ich stürzte in ein tiefes Loch, aus dem ich nicht rauskam.

Und nun bin ich hier in Littenheid. Anstatt das Bild vom Luftballon, kann man natürlich auch das überlaufende Fass nehmen.



nichts war der immer mehr Luft schlechten

Hilfe

▷another person, 15

Der Wunsch nach Hilfe ist gross. Ich wünschte, sie würde kommen, oder ist sie schon da? Kann ich sie nicht annehmen? Oder weshalb fühle ich mich so verloren? Ich will Hilfe, ja, doch ich habe einen ständigen Kampf zwischen Gut und Böse. Ich will Hilfe, ja, doch ich habe Angst vor Veränderungen, habe Angst zu fallen. Werden mich Leute auffangen, oder werde ich ins Ungewisse stürzen?

Verloren

▷ another person, 15

Ich bin gefangen. Gefangen an einem Ort zwischen Raum und Zeit. Gefangen in den Emotionen der Unmöglichkeit. Die Verlorenheit drückt mir auf den Magen, zerstört meine Gedanken und beeinflusst meine Wahrnehmung. Das vertraute Gefühl der Hilflosigkeit macht sich in mir breit. Es breitet seine Arme aus und umschließt mein Inneres mit seinem Körper.

Die Zeit schleicht am mir vorbei, wie eine Schnecke, welche frisches Gras sucht. Ich bin zwar noch, doch fühle mich unvollständig. Wo ist die ganze Freude hin? Die ganze Glückseligkeit?

So bin ich hier nun verloren auf der Erde und suche nach einer Lösung, doch sie kommt nicht. Ja, Verlorenheit ist unberechenbar. Man schwimmt im Ozean und hat nichts außer sich selbst, man fliegt im Weltraum ohne Sicherheit. Man weiss nicht, was kommt, doch man weiss, es wird dauern.

Die Welt dreht sich weiter, doch ich bleibe stehen. Ich wünschte, ich könnte weitergehen. Ein Schritt nach vorn und drei zurück.

Ich bin wie festgenagelt. Ich kann mich nicht bewegen, die eiserne Klaue des Gefühlswirbelsturms hat mich im Griff.

Grief

▷ lesles, 13

I think grieving over someone is one of the worst pains there is. It doesn't matter if the person is dead or alive, it's just a terrible feeling. I recently lost a friend of mine... I know that some of the people here also knew him, and I wanted to write this article in honor of him: T***er, We all miss you, and I hope you're doing well up there. May death be kinder than humans. Like you said, I'm going to remember you in thunderstorms.



Er lebt von Hoffnung und sie ging daran kaputt.

▷ eternity, 14

Die Wolfsstunden: Wenn die Stille der Seele brüllte, die Dämonen sie jagten und schwarze Melancholie dafür sorgte, dass sie schreiben konnte.

Aber bald ist es überall, es schreit in ihr. Ein einziger Strom, das verzweifelte Heulen, die Angst der ganzen Welt in einem einzigen grausamen und zugleich wunderbaren Brüllen, das ihre Angst absorbiert, über ihre Angst lacht. Sie daran erinnert, dass sie ein Mensch ist, ihr aber das Gefühl gibt, sie sei wertlos, genauso wie die menschlichen Gefühle. Dieses Brüllen verleiht ihr chronische Kopfschmerzen, doch der anhaltende Schmerz zeigt ihr, dass sie lebt und Emotionen hat. Auch wenn es sie von innen auffrisst.

Doch sie weiss, dass der Schmerz eine Energie ist, die nicht einfach so

verraucht. Sie wird kämpfen müssen. Sie will nicht erwachsen werden, doch Kindsein hasst sie ebenso. Sie ist zerrissen zwischen zwei Welten. Auf einer Brücke zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Auf dieser Brücke aber überlebt das Leid den Körper. Sie überdenkt plötzlich alles, was um sie herum geschieht.

Sie merkt, dass Zeit ein vollkommen abstrakter Begriff ist. Der Begriff «Zeit» ist eher ein Hilfsmittel, um die Geschehnisse einzuordnen, als etwas Reales, Handfestes.

Sie realisiert, dass der Mythos spannender ist als sich darum zu kümmern, wer das Gegenüber überhaupt ist. In einer Welt voller Lügen fand sie keine andere Wahl, als genau das Gegenteil des Mythos zu tun und zu sein.

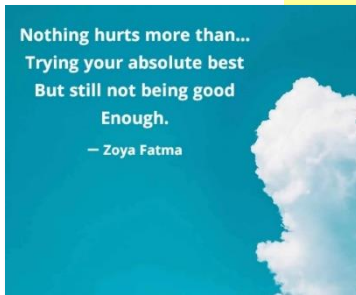
Sie sieht, dass ihre Welt von aussen vielleicht lustig und fröhlich aussieht, sie zäh wirkt, doch keiner ausser ihr selbst täglich ihre Tränen auf den Wangen herunterkullern spürt. Keiner sieht die Angst der Welt gegenüber. Keiner spürt diese Leere, die sich so anfühlt, als wäre in ihr drinnen eine tiefe Grube, in die sie hineingefallen ist und in der sie nun frierend kauert.

Ich meine, wie erklärt man, dass die Leere in demjenigen, der alles hat, um Lichtjahre grösser ist als der Hunger dessen, der nur wenig hat, aber von der Hoffnung lebt, eines Tages die ganze Welt zu besitzen?

Es ist ein Chaos in ihr drinnen, doch Chaos ist nun mal die Voraussetzung für Ordnung.

Bin ich jetzt genug, nachdem... ?

▷ Effy, 14



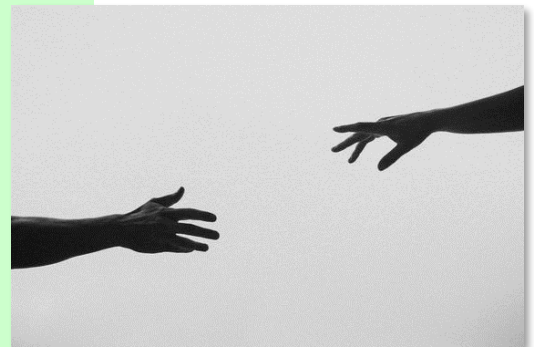
Bin ich jetzt genug,
nachdem ich meine ganze Persönlichkeit verändert habe, um dir zu gefallen?
Nachdem ich dich immer wieder bevorzugt habe, in allem?
Nachdem ich meine Eltern monatelang angelogen habe, nur um dich zu sehen?
Nachdem du mich komplett zerstört hast?
Nachdem ich Traumata von den Handlungen habe, die du mir angetan hast?
Nachdem ich nach dem millionsten Nein ja gesagt habe?
Nachdem ich deine Probleme immer über meine gestellt habe?
Nachdem ich akzeptiert habe, dass ich wahrscheinlich nie deine erste Wahl bin?
Nachdem ich dir verziehen habe, dass du mich betrogen hast?

Nach alledem war ich trotzdem nie gut genug. Du hast mich echt zerstört, du bist der Grund, warum ich so bin, wie ich heute bin.

Holding on.

▷ M@X, 15

Everyone knows that feeling when they can't let go of someone.
When we think that the person we love will come back.
We still have dreams. We still have hope.
But we cannot hold on forever.
We have to let go.
We mostly do not even hold onto the person we lost,
but onto the memories.
Onto the image of that person, we made for ourselves.
It is actually extremely hard letting go.
Especially when you have to see that person every day.
You cannot think of anything else but that person.
That's actually fine.
But you cannot hold onto the memories.
You have to let go.
Stop holding on and let go.



Letters

▷ just.a.girl, 16

Someone once told me this:
Hate has four letters but so does love,
enemies has seven letters but so does friends,
lying has five letters but so does truth,
failure has seven letters but so does success,
cry has three letters but so does joy
negativity has ten letters but so does positivity.

This quote made me think. And I realised you always have a choice, choose the better side of it. I started to change my mindset, I wanted to get better, I stopped thinking about where I could fail, I started to look for success. I started to love people, no matter what they had done. I started to see the things that happened around me in a positive way instead of in a negative way. I followed my heart no matter what other people were thinking or saying. I finally started being myself.

Well, I'd love to be that way, but honestly, I'm not. Maybe one day I will be ready to love my enemies, but not yet.



Girl in pieces

▷ eternity, 14

I'm sure most of you have heard this title. Simply from a book. However, this article is not about this book, but about a separate designation of "Girl in pieces".

I'm telling this from my point of view: It's about how I was torn into several pieces. Into several parts of myself. Of my own soul. My own emotions. Torn between "Everyone is a monster" and "Everyone is just on the run to protect themselves". Between "I'm afraid of trusting people" and "I have to have experiences, even if it could hurt me". Between "Help. Please!" and "I can do it on my own".

These thoughts are tearing me further and further apart. I know less and less what the right thing is, whether there even is a right thing to do. All I know is that I want to stop being so hard. I just want to have freedom. I want to be free from everything that persecutes me, but at the same time I want to be able to be safe. Safe from exactly the same

things that haunt me. I want to run away, away from this path. I want to get on another path and finally get into the arms of Mother Nature. Simply be free, but at the same time safe. I want to have people with me who want good things.

But why is it so difficult? Is it so hard to just be happy? I want to show my strength and fight all this horrible, but I'm also afraid of it. Afraid of falling again. Falling to the ground and crashing into a thousand pieces again. Just like glass. I fell. When I fell on the ground, you could hear a loud noise and a lot had just happened. Afterwards I lay there in thousands of shards of glass, dangerous for everyone else, but it was just me who had been broken.

Everyone wants to put me together, but I hurt them with my sharp edges. So, I'm lying there. Alone, but peaceful.

Inner pain

▷ just.a.girl, 16

"I miss me, the old me, the happy me, the bright me, the smiling me, the laughing me, the gone me." Do you know these moments, when you're lying in your bed and you're just thinking: What the hell is wrong with me? My life is shit and I hate everything and everyone. You're feeling down without any reason, even when you were happy a second ago. You suddenly miss someone of your past life.

It hurts, I feel it in my heart and my lungs. I start shaking my leg and breathing inconsistently. I start overthinking and that hurts even more. I start listening to music, sad music, I can't listen to any happy music. I slowly start realizing that I'm losing myself again. I try to keep my head up and think about good times, like playing with my sister. But that's hurting even more, because I know it won't ever be like this again. She has hated me since I came here, but that's okay, I hate myself too.

I think it's my fault, that I have that inner pain. If I didn't think that much, I wouldn't be that hurt. Maybe I shouldn't believe anyone anything. Maybe I should be silent, stop talking and just ignore the other people. I might be alone, but maybe I won't be that hurt.

If someone really loves me and they want me to be part of their life, tell me. I always have to ask: Do you need me? Am I important to you? Do you love me? Nobody has told me that without being asked, that hurts. I maybe don't show that I'm hurt but I get hurt really easily. You can't see inner pain, but if you really matter to the people they will see it, they will feel it.

Overthinking

▷ Effy, 14

Er: "Gn"

Du: "Gute Nacht"

Er: *Hat mit rotem Herz auf «Gute Nacht» reagiert.*

Schon wieder diese Gedanken.

Was habe ich falsch gemacht? Habe ich ihn genervt? Mag er mich nicht mehr? Was macht er jetzt? Geht er noch raus? Warum schreibt er mir immer erst nach so langer Zeit zurück? Hat er jemanden anders? Ich

schreibe lieber nicht mehr, sonst nerve ich ihn sicher...

Ich denke die ganze Nacht darüber nach und es lässt mich nicht einschlafen. Ich habe Angst und überdenke alles Mögliche, darum bin ich still geworden. Ich bin still geworden, weil ich Angst habe, dass ich nerven könnte, weil ich Angst habe, etwas Falsches zu sagen. Ich würde ihm gerne schreiben, aber vielleicht doch lieber nicht.



My heart and brain.

▷ M@X, 14

My heart and brain have lots of conversations together.

My brain usually thinks logically and realistically while my heart usually daydreams. It's hard for them to have one opinion about the same thing. One thing they hardly disagree on is love. My heart needs love, it's always looking for it and thinks that it's the most important thing in the world. My brain thinks that love is something that will come to you but it's not worth it and it's just a waste of time.

But they both once agreed on something. Well, it was more of a someone. I met a boy; I didn't think much



about him but soon enough I was head over heels in love with him. He loved me like nothing else in this world. At least he acted as if he did. My heart immediately fell in love with him. My brain also fell in love with him, but only after a while.

I trusted him. Yet he broke my trust. My heart couldn't accept the fact that he left. My brain made a promise that we wouldn't love anyone like that ever again. I stopped thinking with my heart, but began thinking with my brain. I don't need anyone's love. My heart is slowly getting over him.

Run

▷ Effy, 14

I run as fast as I can. I run as far as I can. I run until my feet can't take it anymore and I break down.

All the running is for nothing because they're right in front of me although they should be way back behind me. I'm exhausted. I realize it doesn't matter how much I run away from my problems they will always overtake me and stand right in front of me. So, I stopped running and face them.

**Running
away from
your
problems
is a race
you'll never
win.**

	÷		×	13	-		-	7	3
×		-		+		+		×	
	×	25	+	14	-	1	-		516
-		+		+		-		+	
	+		-		+	15	-		9
+		÷		-		+		-	
	-		+	17	×		+		222
+		+		×		÷		÷	
23	-		+		-	6	-	5	2
110		4		-106		4		170	

Math Puzzle

▷ just somebody, 17

Fill in the missing numbers. The missing values are the whole numbers between 1 and 25.

- Each number is only used once.
- Each row is a math equation.
- Each column is a math equation.
- Remember that multiplication and division are performed before addition and subtraction.



Sie sucht

▷ just.a.girl, 16

Sie sitzt in ihrem Zimmer und sie sucht. Sie sucht sich selbst in all diesen Erwartungen und Bedürfnissen anderer Menschen.

Sie sucht sich in all diesen Erwartungen an sich selbst.

Sie versucht herauszufinden, wer sie ist, wer sie wirklich ist, wer sie sein will, ohne ihre Vergangenheit, ohne dieses gebrochene Herz, welches sie mit aller Kraft zu heilen versucht.

Sie sucht bis heute noch in anderen Menschen die Bestätigung, etwas richtig gemacht zu haben, irgendwie in die Gesellschaft hineinzupassen.

Sie sucht ein Zuhause, nicht nur eine Wohnung oder ein Haus.

Sie sucht einen Ort, an dem sie sich selbst sein kann und diese schwere Maske endlich fallen lassen kann, ohne sich vor fremden Blicken fürchten zu müssen.

Sie sucht Akzeptanz, um zu sein, wie sie ist, ohne Verurteilung.

Angst vor dem Gesundwerden?

▷ ich, 17



Angst vor dem Gesundwerden, wie kann das sein? Grundsätzlich wünscht sich doch eine kranke Person nichts mehr, als gesund zu sein. Trotzdem erscheint das Gesundwerden für mich irgendwie unsicher und bedrohlich. Seit Jahren gehört die Krankheit zu mir und nun soll ich das vertraute Leiden loslassen? Wer bin ich überhaupt ohne meine Krankheit? Meine Krankheit

hat sich zu meiner ganzen Persönlichkeit entwickelt. Es fällt mir schwer, zu unterscheiden, wer ich bin und welcher Teil zu meiner Krankheit gehört. Oft glaube ich, dass ich, wenn ich gesund werde, mich selbst verliere. Denn auch wenn die letzten Jahre unglaublich schlimm waren, war mir mein Leiden vertraut. Ich kannte den Schmerz, die Wut, die Verzweiflung. Ich

weiss aber auch, dass mit dem Gesundwerden hervor- kommt, was die ganze Zeit verdeckt gewesen war: meine Träume, das Leben in all seinen Farben und - vor allem - ich selbst.

Man kann es sich so vorstellen: Wenn man jahrelang mit seiner ganzen Kraft gegen eine Wand - die Krankheit - drückt, und dann verschwindet diese plötzlich,

fällt man erstmal nach vorne, einfach ins Nichts. Und dass dieses Bild Angst und Sorge auslösen kann, ist vollkommen verständlich. Aber nach dem Wiederauf- stehen wird man merken, dass der Weg nun leichter wird. Ausserdem liegt das Leben endlich nicht mehr hinter der Wand verborgen, sondern man steht direkt davor.

Soul

▷ M@X, 15

You don't have a soul.
You are a Soul.
You have a body.
~C. S. Lewis

I believe that everyone has a soul. Some have an old soul. Some have a new-born soul.

A soul is the non-material essence of a person. It holds the identity and memories. Every soul has its own aura. When souls meet, they read each other's aura and decide if it's a good idea to keep

contact. But in the end, they can't make that decision because they're "just borrowing" your body to live.

You can love a person for their beauty, but real love is when you love them because of their soul. Everyone has a soulmate that they're supposed to find in their lifetime. Some people

actually look for their soulmate and some just wait for it to happen. It's pretty interesting if you ask me. When two old souls meet, they know if they've found their soulmate or not, because they have already met in another lifetime. Though the newborn souls have a harder time finding their

soulmate, because they're also new to this world.

I don't need to find my soulmate, I will wait. No matter what, I believe that you also have a soul.

Meditating is a good thing to do when you want to connect with your soul. Go on, try to connect with it. It's waiting for you.

Dead Roses

▷ M@X, 15

“Why do you keep dead roses?” someone once asked me.

I cherish dead roses as they live between the pages of my books. I believe, a fresh rose is loved for its beauty, but the dead rose is beyond beauty. A fresh rose is smelled for its scent, but a dead rose for its memories. A fresh rose stands for softness, but a dead rose stands for the past. A fresh rose lives for days. A dead rose lives forever.



What a dream can do to you

▷ Lou, 14

When I was 12, I had a dream about a car accident. It felt so real that I was crying the whole night. A few weeks after that I was so scared of driving a car. Two years later I had the exact same dream again. And now I can't drive without being scared to death.

All because of a dream. A dream can affect your mental health a lot. Sometimes it makes it even worse. When you get a diagnosis, you haven't known you had stuff like this. So, now your life is officially affected by it. And there's no way out. Never. Just with skills, but they will not help forever. But your anxiety will be there forever.



Human machine.

▷ M@X, 14

You treat me like a machine.
 I'm supposed to do anything you tell me to.
 I'm supposed to walk the way that you want.
 I'm supposed to act how you tell me to.
 I'm supposed to do what you want.
 I'm supposed to talk like you tell me to.
 I'm supposed to dress the way you want me to.
 I'm supposed to be silent and do whatever you ask me to.
 But I'm not a machine.
 I have my own feelings.
 I have my own opinions.
 I have my own hobbies.
 I have my own style.
 I have my own life.
 I'm not some kind of machine that you can turn on and off whenever you want.
 I may have let you walk over me back then,
 but I'll never make the same mistake again.
 I'm not a machine.
 I'm just a normal human being.



Logical

▷ Effy, 14

Jeder Pilz besitzt einen Namen. Sie haben auch unterschiedliche Farben und Punkte.
Schreibe die Namen unter die Pilze und bemale die Pilze in der richtigen Farbe.



.....



.....



.....

1. Die Pilze sind grün, rot und weiss.
2. Der Name und die Punkte von dem grünen Pilz haben den gleichen Anfangsbuchstaben.
3. Der weisse Pilz ist nicht am Rand.
4. Balu ist links neben Lisa.
5. Der rote Pilz ist nicht schwarz gepunktet.
6. Der rote Pilz ist neben dem weissen Pilz.
7. Ein Marienkäfer kriecht auf dem Pilz «Amelie».
8. Der grüne Pilz besitzt genau 9 Punkte.
9. Die Punkte besitzen die Farben Blau, Orange und Schwarz.

My Heart

▷Mikal, 15

Now what, my heart

"I'm sorry, I'm sorry", you always said after you broke my heart.

What should I do with that? You said it as if it were a special glue that could be used to put my heart back together.

I'm sorry, you said after you did the most disrespectful thing anyone had ever done to me.

Now what, my heart?

Should I just watch as you take everything from me with you when you go? Or should I forgive you again and watch as you repeat it? What should I do, my heart? Tell me!

I'm sorry, you said after you showed me how important I was to you.

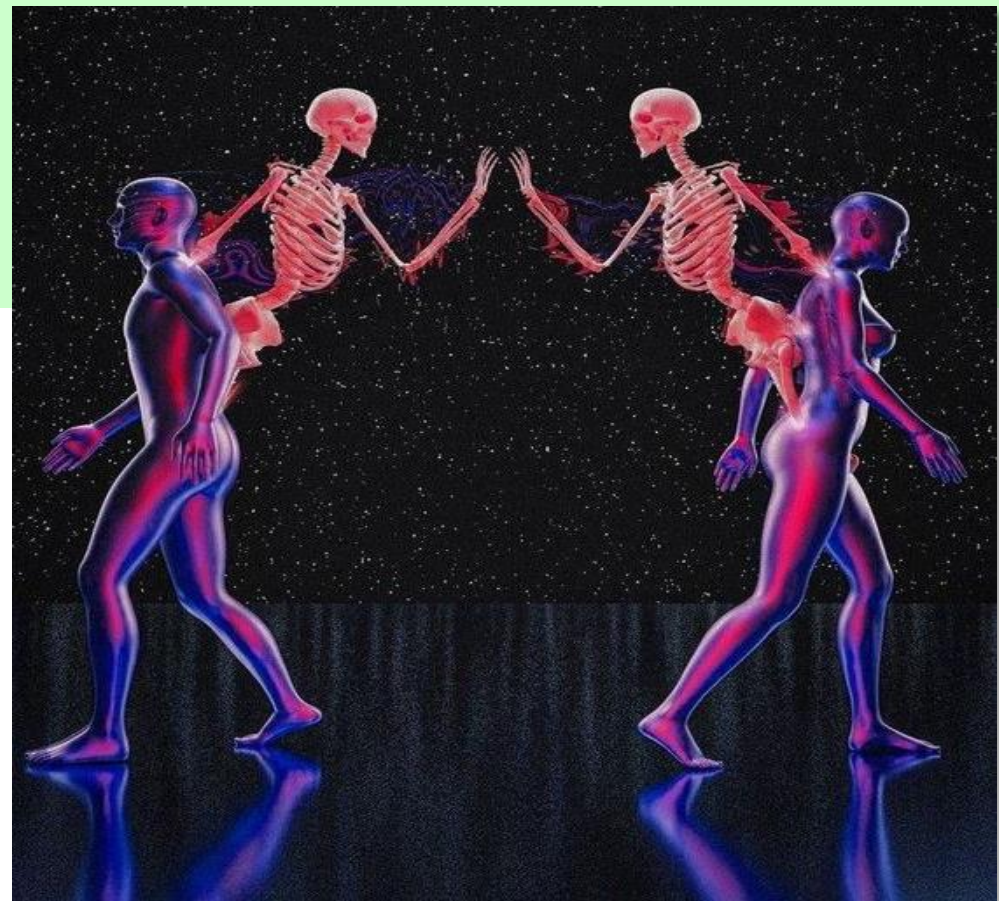
I'll never do that again, you said, do you remember, my heart? Now we're back at the beginning of the circle.

What now, my heart

Do you remember when you said, "No matter what you think I will not give up on us». Where are you now, my heart? Yes exactly, you are hand in hand with her. What now, my heart? Are you giving up now?

Oh, how wrong to think you meant what you said. You were right, it was all my fault.

Now I stand here, alone with my feelings, the memories of us that keep gripping me. You and her is an image I can hardly endure, but what can I do but suffer the hard truth.



What now, my heart? With every cry I utter, my wounds seem to resurface, I search for a way out, looking for what you gave me, the light you brought into my dark world.

But without you, my heart, I feel like I am helpless, I feel like you are taking the light with you.

It's wrong of me, my heart, but inside I hope it breaks your heart not to forgive me.

What now, my heart? The days are gray without you, my heart is so stale and dull.

But one thing I know, my heart will heal one day, I know that deep down, until then I will endure the pain and the memories you gave me, of me and you, of us, here.

Do you remember, my heart?

Do you remember, my heart, our first hello, when time stood still?

We shared our dreams, our fears, our wildest dreams.

Do you remember, my heart, how you promised me to stay forever, under the soft glow of the moon.

Now I chase shadows, in an endless dream.

Remember, my heart, the nights are long without you, like stars without their light, I hold your whisper close as I endure the endless night.

Remember, my heart, you said you'd never leave me, and now you're far away. But I hold on to our moments, come what may.

Do you remember, my heart, in the silence of the evening your memory still lingers. I trace the lines of letters written with a will.

Remember, my heart, you promised to return and mend this broken heart.

But promises are fragile, and now we are worlds apart.

Remember, my heart, every morning I remember the warmth we shared.

I look for you in the sun's rays, but I never find you.

Remember you, my heart, you left with unspoken words, a void I can't fill.

I will miss you forever, in this lonely, empty space.

Do you remember, my heart, we danced in stardust, our hearts beat in unison.

You said our love was timeless, a bond that transcends time.

Do you remember, my heart? Now I stand alone with the echo of our song in a world that feels right, but without you everything is wrong.

Schule

▷ just a girl, 16

Diesen Text habe ich ursprünglich für meine Heimatschule geschrieben, das bedeutet, es hat fast keine Zusammenhänge mit dieser Schule hier.

Ich hoffe, ihr erwartet jetzt nicht, dass ich euch anlüge, sonst blättert einfach weiter.

Schule - was verstehen Eltern unter Schule? Schule ist ein Haus, ein Haus voller Ideen, voller Kreativität, voller Anspannung, voller Wissen, voller Noten, voller... ach, egal was soll's. Spoiler: So ist es nicht.

Schule ist mal Ferien, mal Prüfung, mal Lernen, mal fünf Minuten zu spät kommen und mal 15 Minuten früher gehen. Schule ist über Bauchschmerzen klagen und eine Kopfschmerztablette zu nehmen.

Was wir hier sonst noch machen, ist: Auf's Klo gehen und ewig reden, aus dem Fenster schauen und sich aufs Ohr hauen. Mathe "verstehen", in die Aula gehen und sehen, dass überall nur Idioten stehen, Snaps und Tiktoks machen und den Nachbarn fragen, was wir gemacht haben. Ein typischer Schultag

Der Wecker klingelt, ich stehe auf, jetzt kommt die grosse Frage des Tages: Was ziehe ich an? Ach egal, ich gehe im Pyjama. Ein Stockwerk runter zur Schule. Dort angekommen, eine Stunde Mathe, Test zurück (eine Zwei), same sh** different day.

Dieses Gefühl, wenn man alle zwei Minuten auf die Uhr schaut und feststellen muss, dass gerade mal zwei Minuten später ist als vor zwei Minuten, obwohl ich dachte, dass schon 45 Minuten vergangen wären.

Dann endlich, Schule aus und ab nach Haus', die Zwei beichten. Riesenärger, Gelaber wie: «Du musst mehr lernen.» Ich denke mir nur so: Mir reicht, wenn ich weiss, dass ich's könnte, wenn ich wollte.

Jetzt noch schnell Husi, die ersten fünf Tage nach dem Wochenende sind immer die schlimmsten.

Wir haben Lehrer für alles. Ich nenne jetzt keinen Namen, aber wir alle kennen diesen einen strengen Lehrer, bei dem man nichts machen kann. Auch diese eine Lehrerin, mit der man über alles und jeden lästern kann. Ausserdem gibt es auf jeder Schule, einen Lehrer, der hat einfach seinen Beruf verfehlt. Wäre er doch Polizist oder Rechtsanwalt geworden, aber nicht Lehrer. Wir kennen auch alle diesen einen Lehrer, der immer unlustige Witze reisst. Erst zehn Minuten später wird einem bewusst, dass das ein Witz gewesen war.

Deshalb, liebe Eltern, überlegt euch lieber zweimal, ob ihr uns in die Schule schicken wollt. Manchmal brauchen wir eine Schulpause, keine Handypause.

Be yourself

▷ just.a.girl, 16

You can't do it right for everyone, some people are always going to find a mistake. Nobody is perfect, so do it the way it feels right for you, not the way everybody tells you to do it. If it feels right, do it, but never do something you don't want to, say no.

You know, a person who wants to find a mistake is going to find one. A person who searches the bad things is always going to find them. It's so easy to judge someone just because of one mistake. You can do hundreds of good things, but a person that searches for bad things is always going to find them. You don't need that kind of people around you, let these people go and keep the real friends. I know it's hard to let someone go, to say no or to end a relationship, but sometimes it is for the best.

Mask.

▷ M@X, 14

It always feels like I'm wearing a mask. No matter what, I can't show my real feelings. It's hard for me to talk about my feelings because I've never been taught how to do that.

When people open themselves up to me, I don't know how to answer them. People get mad at me because I don't

know how to open up. They get angry with me because I don't understand why they feel a specific way.

So, I learnt how to act. I learnt how to put on a mask. I taught myself how to act in specific situations. Right now, I'm able to play any role that is given to me.



Eyes.

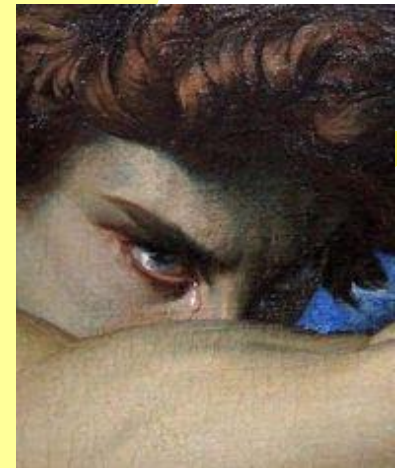
▷ M@X, 14

People say that the eyes are the doors to the soul. I think it's a beautiful thing to say.

You can mostly see what someone is feeling by looking into their eyes. The way someone's eyes light up when they talk about something they love. It's so beautiful and it actually makes me happy. Did you know that human's pupils get bigger when they see or think about something they love? It's actually interesting.

Yet our eyes don't always help us. You can see when someone is hurt. Their eyes are so empty. Some people are able to hide their emotions, but their eyes still show us the truth. Some people even taught themselves how to hide their emotions even with their eyes. They say something and their eyes act out the words. They lie and their eyes lie with them.

Eyes are so beautiful yet also dangerous. Don't fall in love with someone's eyes because they're too dangerous.



Night sky.

▷ M@X, 15

There was once a big tree with a swing attached to it. The tree was directly near a sea.

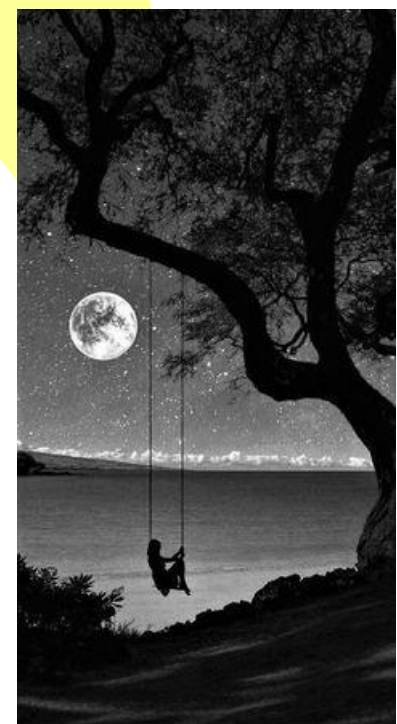
Someday a young girl began playing by the tree. And as the time went by, she became a teenager, but her favorite place never changed. She used to sneak out at night to sit on the swing and look at the night sky. She used to talk with the tree. She said that she believed that the night sky was a place where everyone who we once loved is and looks down at us.

Then one day, she met a person. She loved them and believed that they also loved her. But every love story always comes to an end. The person that she loved, left her. She knew that she could only do one thing now. She sat on the swing and began talking to the

tree as usual. "You know, it's hard to let someone go. It's especially hard when you thought the person would stay forever just like they had promised to. But life isn't a field of roses." - If you read my articles, you will get the reference - "I probably won't be able to forget them for a long time. But that's okay, it will hurt for some time but then I'll probably be able to let go", she said with tears in her eyes.

She knew that she wouldn't be able to let go. She knew that even the moon knew about them. But no one came to save her. To save her from herself.

Until this day, there's an old tree standing near the sea with a swing. And on the swing, there is her name written and the person who she loved the most, initials with a heart.

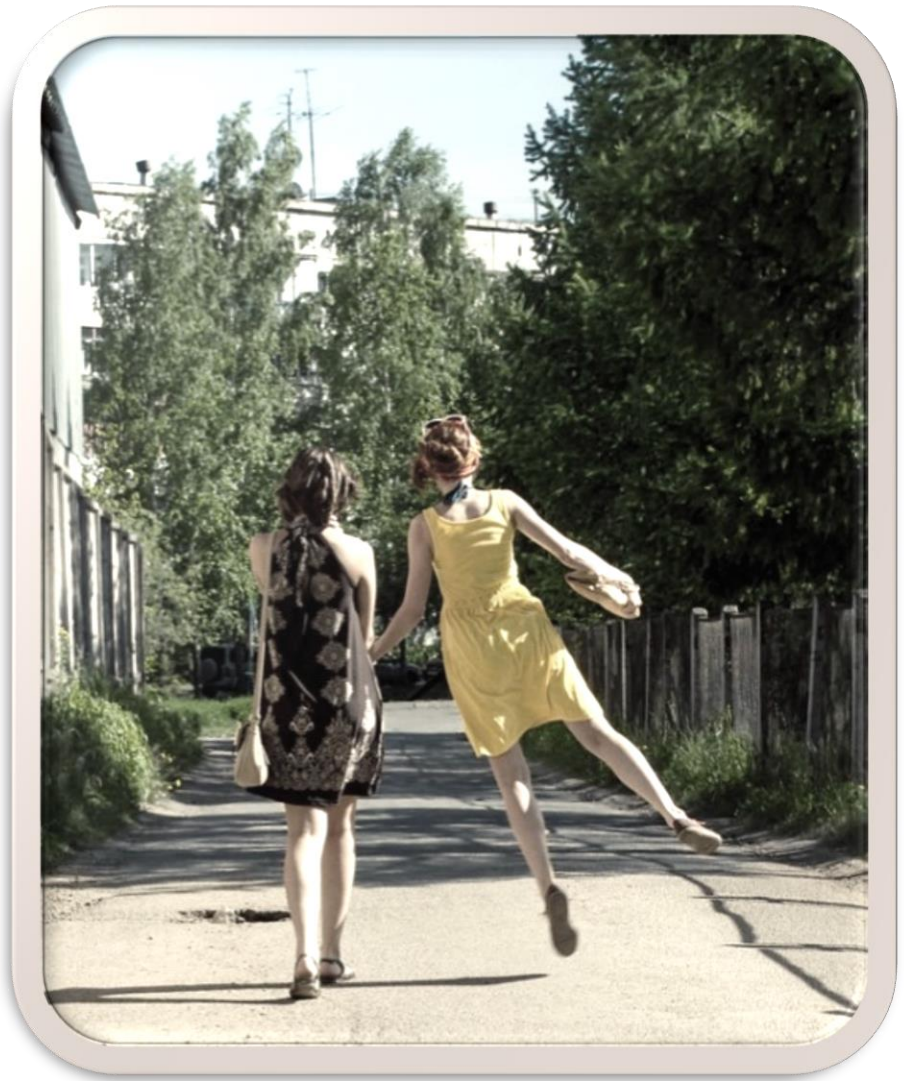


Liz

▷ Lou, 14

Everyone needs a Liz in their life. A Liz is a person that's there for you when no one else is. A person that laughs with you about everything. A person that cries with you and helps you getting help. A person that tells you the truth about your outfit, but not in a mean way. A Liz is always by your side. She helps you get up every day. She's the reason you still have a smile on your face every day. When you're sad, talk to Liz. When you're happy, talk to Liz.

But someday your Liz will be gone. She won't text you anymore and she won't be the reason you smile anymore. Because she wants to concentrate on herself. Because even a Liz has her own problems. A Liz can't be there for you forever and you need to accept that. Everyone will leave eventually. And accepting that and moving on is nearly impossible. If you have a Liz in your life right now, hold her tight. She's everything you need. I miss my Liz.



A little girl

▷ Lou, 14

There's a girl that I love with my whole heart. She is so sweet but often gets weird looks, because she's the only girl who plays with boys. She has a pure soul and loves with her whole heart.

Sometimes I miss this girl. She is kind and loves animals. She loves drawing on her arms with pens, but her teachers don't tolerate it. She always gets sent out of the classroom because she can't concentrate, so she draws on her fingers and arms. She loves drawing and playing outside. She also loves music and dancing. She always dances for her grandma. She always smiles and laughs.

Sometimes I miss this little girl. Sometimes I miss mini me.



Mutter

▷ nobodyknows, 12

Ich bin ein Kind, das ohne seine leibliche Mutter aufwachsen musste. Aber seit 11 Jahren lebe ich in einer Pflegefamilie.

Ich weiss nicht, wann ich meine Mutter das letzte Mal gesehen habe, aber ich erinnere mich genau, wie es sich anfühlte: schlecht. Ich schäme mich für sie und möchte lieber nicht sagen, warum. Wenn meine Pflegemutter mich fragt, ob ich sie vermisse, sage ich immer nein, aber sie ist immer noch

meine Mutter und sie hat mich auf die Welt gebracht, ohne sie wäre ich jetzt nicht hier.

Ich vermisse sie, auch wenn ich keinen Kontakt zu ihr haben möchte. Früher hatte ich Angst, ihr auf ihre Briefe zu antworten, vielleicht könnte ich ja etwas Falsches schreiben, das sie verletzen könnte, darum habe ich den Kontakt abgebrochen. Es tut gut, einfach mein eigenes Leben zu führen und nicht über meine Mutter nachzudenken.

“Giving a child up for adoption is not giving up; it’s giving them a chance at a better life.”

The girl he once drew

▷ M@X, 15

There once was a boy with blonde hair. He was shy but also very open when you got to know him. He didn't have many friends. He usually sat alone in the cafeteria and sketched what he saw.

One day, he saw a girl sitting alone and reading a book. He decided to draw her. After about an hour he was finally done. He looked up and the girl was still there, reading her book and drinking her coffee. He gathered all his courage and walked up to her, holding the drawing in his hand. He greeted her and excused himself for disturbing her. He told her that he had drawn her and gave her the painting.

The girl was shocked as no one ever had done something like that. When she looked at that painting, she said that it was very good, and she loved it. The boy smiled, seeing that the girl liked his drawing. That day was the beginning of a beautiful story.

The two met up every day and began to get to know each other. They realized that they had so much in common. After a year or so, the boy caught feelings for the girl. After some more months, he told the girl his true feelings. And that day they also came together. They hung out a lot and talked about everything they could think of. They also had so much fun together.

But one day, the boy went to their favorite cafeteria, but the girl wasn't there. The drawing that he had drawn the same day he met her was laying there, with something written on it. “Remember me as the girl you once drew.”

That was also the last day he drew anything. He promised himself he wouldn't draw anything ever again. As he was walking down the cemetery, where he visited the graves of the people that he once knew, he stopped as he noticed a new grave. And on that grave was the picture of the girl he once had drawn.



Old tree

▷ D@nger, 14



There was a tree that me and my closest best friend hung out next to, it was large and old. I was sure that it was dying but we still hung out next to it, ran around it, listened to music under the thick branches.

But unfortunately, nothing lasts forever. Soon, my friend had to move away. We kept in contact, but soon

enough we were strangers with memories of each other.

I still went to the old tree a few times but then of course I also had to move away. When I came back to visit, the old tree was dead. Staring at the same dead tree as me was my friend. It had been so long I almost didn't recognize him. So, for one last time I sat down

under the tree. Tapped next to me to invite him. He sat down and we talked for a while.

I didn't think that we could be friends again and catch up. We had both changed, but it was alright. I was happy that we were friends.

Polska

▷ M@X, 14

Name: Republik Polen/Rzeczpospolita Polska
 Währung: polnischer Zloty (PLN), 10.- CHF = 43.10.- PLN
 Fläche: 312.685 km²
 Nachbarländer: Deutschland, Litauen, Russland, Slowakei, Tschechien, Ukraine, Weissrussland
 Hauptstadt: Warschau (Warszawa)
 Religionen: Polen ist ein streng katholisches Land, jedoch in den letzten Jahren wurde es etwas besser.
 Einwohner: Polen hat rund 38 Millionen Einwohner.



Da ich aus Polen komme, würde ich gerne über Polen noch mehr erzählen, als nur einen kleinen Steckbrief zu machen.

Polen ist ein wunderschönes Land, es hat schöne Berge, grenzt ans Meer und hat wunderschöne Naturlandschaften. In Polen liegt der letzte Nationalpark, wo Bisons noch frei leben. Dort leben rund 1'500 dieser Tiere. Der Bison ist das grösste Säugetier auf dem Festland.

Falls du gerne Fleisch isst, musst du die polnische Küche ausprobieren. Polen hat sehr viele verschiedene Spezialitäten; ein typisches Essen, das jeder Pole kennt, ist Bigos. Bigos besteht vor allem aus Sauerkraut, Weisskohl, Schweinefleisch und Krakauer Wurst.

Polen hat auch sehr viele schöne Orte, die man besuchen kann. Ich persönlich empfehle Krakau, Zabrze, Katowice und Warschau.

Sea Angels a.k.a. “Ruderschnecken”

▷ M3y, 16



Sea Angels, oder auch Ruderschnecken genannt, sind eine der wohl aussergewöhnlichsten Tierarten. Trotz der Tatsache, dass sie kein Gehirn besitzen, sondern nur durch Impulse in ihrem Nervensystem geleitet werden, sind sie doch ziemlich cool.

Man findet sie in kalten Gewässern, wie beispielsweise in der Nordsee, von der Wasseroberfläche bis zu einer Tiefe von 700 Metern. In solch dunklen Gewässern sieht man ihr oranges bis grün variierendes Leuchten besonders gut.

Die 2 cm bis 7 cm kleinen Schnecken sind semitransparent, das heisst halbdurchsichtig, man sieht ihre leuchtenden Organe. Einer der erstaunlichsten Fakten ist, dass sie ihr Geschlecht wechseln können, warum sie dies aber machen, ist bis jetzt noch unbekannt.

Am herzigsten finde ich ihr Paarungsritual: Wenn Sea Angels paarungsbereit sind, „stehen“ einander gegenüber und tanzen, ähnlich wie bei einem Walzer. Dabei drehen sie sich teilweise stundenlang im Kreis, während sie der Melodie des Meeres lauschen. Geboren werden sie in einer schützenden Blase, ähnlich wie Kaulquappen. Wenn sie sich weiterentwickeln, verlieren sie mit dem Heranwachsen ihre schützende Hülle. Sie schlüpfen quasi wie Schmetterlinge aus einem Kokon. Sie sind jedoch nicht zu verwechseln mit den Sea Butterflies, mit denen sie zwar verwandt sind und der gleichen Gattung angehören, aber die sie doch lieber als Beute haben. Sea Angels ernähren sich nämlich von Sea Butterflies, indem sie warten, ihre Beute verfolgen, oder sie anlocken. Sea Angels bewegen sich 2-mal schneller als Sea Butterflies,

was die Jagd deutlich vereinfacht.

Wahrscheinlich fällt euch am Bild auf, dass sie kein Maul zum Verspeisen der Beute haben... FALSCH! Wenn sie auf der Jagd sind, öffnet sich ihr Kopf, aus dem oktopusartige Tentakel hervorkommen, die die Beute ins Innere der unschuldig aussehenden Ruderschnecken hineinziehen. Jagen „lernen“ sie eigentlich von klein auf, denn sie verspüren den Impuls schon seit der Geburt. Sea Angels wachsen alleine heran, ohne Schutz von Eltern, weil sie - ausser einem Gehirn - bereits alles haben, was sie benötigen. Ihr Nervensystem hat Impulse wie das Verlangen nach Beute, sich fortzupflanzen, und den Fluchtinstinkt quasi vorprogrammiert. Geleitet werden sie von ihren beiden „Hörnern“ am Kopf, welche die

Sinnesorgane sind, Augen besitzen sie keine.

An und für sich sind Ruderschnecken noch recht unerforscht, teilweise gibt es über ihr Verhalten nur Theorien. Eine der wohl sichersten Tatsachen ist, dass sie von Menschen bedroht sind. Sea Angels gibt es schon seit über 130 Millionen Jahren, Forscher untersuchen, ob sie uns in Sachen Resilienz (Widerstandskraft) belehren könnten. Jedoch bedrohen die Verbrennung von fossilen Brennstoffen und andere klimaschädliche Aktivitäten die deutlich empfindlicheren Sea Butterflies, und ohne ihre Beute sterben Sea Angels aus.

Danke fürs Lesen von diesem Artikel über meine Lieblingstiere. Ich hoffe, ich habe euch nicht zu sehr gelangweilt.

Gemini

▷ M@X, 14



Gemini is an astrological sign. People who are born between 21st May and 20th June are Geminis. It's an air sign, like Libras and Aquarius.

Most people would think that Geminis are twofaced and mostly rude but that's not true. Geminis are people who can easily adapt and are multi-faceted. They tend to change their personality based on the group of people

they're with and the vibes those give off. At their best, they are easy to talk to and have big social circles.

They are very curious, social, flexible, creative and very charismatic. They can be very immature, gossipy, impulsive and have unpredictable mood swings. The Geminis' ruling planet is Mercury which means that they have a versatile personality.

The Geminis' spirit color is yellow which means that they're optimistic. The Geminis' flowers are lavender and lily of the valley.

The Geminis' lucky gem is the tiger's eye. Tiger's eyes stand for courage, resilience and inner strength.

To all Geminis out there: We are chameleons!

Bora

▷ M@X, 15



Since I was a child, I've always wanted a dog. And a year ago I got one.

People mostly mistake her for a Husky but she's actually an Akita-Inu. It's a good breed for people who have kids or live in a building. Usually, they don't bark.

I got her when she was two months old. She was so small and fluffy as a puppy. I had to wake up every two hours at night to go to potty with her. I am still happy that I didn't have

school then, because if I had had, I couldn't have done all of it. I bought her many toys, a collar and everything. It was very hard in the beginning to get used to having a dog but now I can't imagine my life without her.

It also made my family's communication better.

She's almost a year old now. It was also hard to get her trained. We have to go to a dog school with her because she's quite big.

I want to tell everyone who wants a dog that it's not a toy. It's a big responsibility and if you still live with your parents, you have to talk with them that you can't do it all alone. You will need their help.

My dog loves to sit on a chair and look out of the window. She also has her zoomies every night.

I love my Bora.

Skill ideas.

▷ M@X, 14

Trigger warning: Here, you can find good ideas what to do instead of self-harm.



Many people have problems with self-harm. That's totally fine. But it still isn't a good coping mechanism. That's why I'm writing this to give some ideas what to do instead. These are also things that have helped me.

- Writing. Write all your emotions on a piece of paper, do it every time and after that put it somewhere safe. After a month or so, take all of those papers and burn them.
- Drawing. Draw all your emotions on a piece of paper or in a notebook that will only be used for this specific thing. You don't have to be good at drawing in order to show your emotions.
- Crocheting. Crocheting is an easy thing that you can do anywhere. On the internet there are many tutorials for various things.
- Sports. Another good thing to do is sports, especially boxing. But I would recommend that you do it with someone and not alone, because sometimes your emotions are too much.
- Talking. I know that it may sound obvious, but it actually helps. When you're scared of talking with someone, talk with yourself. Do a video on your phone and just talk about what's bugging you. You can also show the video to your 'Bezugsperson' to make it easier for you to open up.
- Music. Listen to music, preferably not sad music. You can also try something a whole lot different than your usual type of music. Latin music mostly helps because it gives you the summer vibe and makes you want to dance!
- Presentation. Make a PowerPoint or a poster about something you like or love. You don't have to present it to anyone, but it may help because you're focused on something else.

I hope that I gave you some helpful ideas that'll help you. I know that it's hard to stop, but I believe in you. I'm actually very proud of you that even though you've been through so much, you're still standing. You can do this!

Skillstasche

▷ Lou, 14

Eine Skillstasche, was ist das überhaupt? Ein Skillstasche ist ein kleines «Täschli», das man überallhin mitnehmen kann. Da drin kann alles Mögliche sein. Manchen helfen ein Igelball und ein Duftstift, anderen helfen vielleicht nur saure oder scharfe Bonbons.

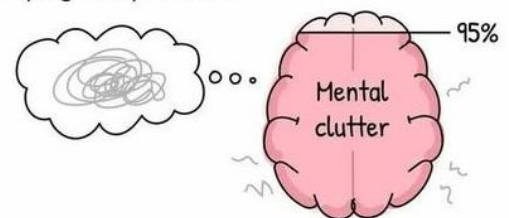
Ich habe in meiner Skillstasche sehr vieles drin, da mir diese Sachen in verschiedenen Situationen helfen. Von verschieden grossen Igelbällen bis zu Spanisch- und Französisch-Vokabeln ist alles dabei. Ich finde, jeder sollte immer eine Skillstasche bei sich haben. Sie hilft einem in schwierigen Situationen, einem kompletten Zusammenbruch auszuweichen. Meine Lieblingsskills sind der grosse Igelball und ein Duftstift. Diese zwei Skills helfen mir am meisten und unterstützen mich in meinem Alltag.

Ich bin sehr froh, dass ich während des Aufenthalts in Littenheid diese Skills kennengelernt habe. Ich hoffe jedoch, irgendwann auch ohne diese Skills durch den Alltag zu kommen.

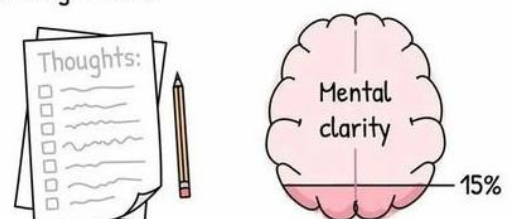
Wenn man oft gestresst ist und nicht weiss, wo man den Dampf ablassen kann, wäre der Igelball sicher einen Versuch wert. Bei zu vielen Gedanken und gleichzeitig niemandem zum Reden, könnte man es mit einem Gedanken-Tagebuch versuchen. Dies ist ein kleines Büchlein, in welches man alle Gedanken aufschreibt. Wenn man nicht weiss, wohin mit den Fingern oder nicht weiss, was man mit den Fingern machen soll, hilft bestimmt ein Skillsring.

Skills können aber auch ganz anders aussehen, nicht materiell. Atemübungen, wie auch eine Übung, bei der man sich ausschliesslich auf seine Umgebung fokussiert, können unter den Begriff Skills fallen. Ganz wichtig zu wissen ist, dass es auch hier eine gewisse Übungsphase gibt und die Skills teils erst nach einer gewissen Zeit effektiver werden. Es wird nicht immer von Anfang an klappen, daher: Bleibt dran!

Keeping it in your head:



Writing it down:



Billie Eilish

▷ Mary, 15

I'm not the biggest fan of Billie Eilish, but I want to talk about her because of her songs. I like her music a lot and I relate with her music, her texts. I love her new album (Hit me Hard and Soft). I waited so long for the song True Blue.

can find fun in things, but im a depressed person. I've suffered from a lot of depression my whole life."

- Billie Eilish also has the Tourette syndrome. She twitches her head and slightly twitches her face.

I think Billie Eilish is the best role model precisely for this reason. She talks about topics that are very present among teenagers, but which are hardly talked about and not taken seriously. I think many teenagers relate to the songs she wrote/writes because of this. And I think because she is doing this, she is that popular.

- Billie Eilish was born on December 18th, 2001, she is now 22 years old.
- Her full name is Billie Eilish Pirate Baird O'Connell
- Her first song was Ocean Eyes (my favorite one)
- Billie Eilish once said: "My whole life, I've never been a happy person. Really, I've been a joyous person, but not a happy person. I experience joy and laughter and I



Things I can't speak out loud

▷ Lou, 14

One of the hardest things for me to say is why I love Billie Eilish so much. Not because I don't want anyone to know, but because I can't find the words.

She saved me so many times and helped me go through the darkest times in my life. I'm so thankful for an artist like she is. You can't compare her to a Taylor Swift or a Harry Styles. She is just an icon by herself and has so much talent. Her voice is majestic, and her eyes are pretty like the ocean. Her hair is perfect even after all those color changes. I will never understand Billie Eilish haters. She has such a kind soul and is friendly to everyone she meets. She has had a special love for animals since her childhood. She treats them like they should be treated by everyone. She deserves everything on earth.

Billie Eilish is not just an artist. She's way more than that to me. She helped me getting out of those dark holes many times. I could never tell anyone about how much I love her, because no one would understand. Even if they tried, it wouldn't work. But it's okay, because sometimes I don't even understand it myself.

Billie Eilish is just such a special person to me and she means so much to me like we'd been best friends since kindergarten. But she doesn't even know I exist.



Favourite plushy

▷ Lou, 14

My favorite plushy is my monkey. I love him with my whole heart. I have had him since I was three years old and he's still with me.

Some say it's childish to still have plushies at this age, but I love him, and he means so much to me. These people will never understand how much a

plushy can mean to you. For some people it's a mental support and they need to take it everywhere. And then they're getting bullied for it. That's what's wrong with our generation. I think it's completely unnecessary to say bad stuff like this, because they don't understand.

You just need to accept it. You don't need to understand it. Some people can't make it through the day without their favourite plushy.

So please, accept it when you see someone in public with their plushy. And don't send weird looks or ask weird questions.



Crochet ideas

▷ another person, 15

I love crocheting, it's the perfect activity while watching Netflix or YouTube. But sometimes I run out of ideas and since I'm sure someone else feels the same way, here are my favourites.

Clothes

You can crochet many different garments. For example, I have already crocheted a range of different tops, short and long-sleeved, as well as skirts. Dresses are projects that usually take a little longer, but the joy is all the greater when you have finished them and can put them on. You can find free crochet patterns and tutorials for clothing (for example skirts in different shapes) on YouTube. This also applies to sweaters, tops and pants.



Cuddly animals

Who doesn't like cuddly toys? They're great as gifts, but they're also just cute. Especially if you crochet them out of fluffy wool!



Gifts

We've all been there: Someone's birthday is coming up and you don't have a present yet. Here are a few great crochet gift ideas: a bag, a flower bouquet, a pillow, a key fob and a wallet.



Journaling

▷ Lou, 14



Today I'm going to tell you about journaling and how much it has helped me. Journaling is basically just like writing a book. You just write about your life - a book about your own life. I think journaling is important to get your thoughts together and not have that storm in your mind.

Sometimes I need to journal while doing something else and most people don't understand that. I journal to clear my head. When I write down my thoughts they are on the paper and not in my head. So, it helps me to get away from the storm in my head made

of thoughts. Also, my notebook never judges me or has a judgy look on its face. I don't need to explain anything to my notebook. I just can write down what I think. I can write something while crying or while laughing so hard that my stomach hurts and my notebook still won't judge me.

In case you don't know how to start writing, I'll give you some tips for the start. I got a notebook from a family member, and I just decided to start writing my thoughts in it. Like I would tell someone. But for some people that's not a good method. Reading the

book "What makes you feel yourself" is - as I think - a good start. It shows you step by step how to journal, and it's made by an influencer from Germany. For me, this influencer (Rolislife) is one of the most trustworthy people on this earth. I love how he speaks so open about the problems he had in his life. Sometimes when I'm down I watch his videos and I feel seen by someone. You can't always trust everyone. Not even in a clinic.

But let's go back to journaling. It helps me understanding my illness and thoughts.

Unterschiede

▷???????????, 12

Im rechten Bild sind 8 Fehler versteckt. Findest du sie alle?



EMF-Phänomen

▷ M3y, 16

Wahrscheinlich hat sich jeder schon einmal über das „Paranormale“ dieser Welt Gedanken gemacht, aber nur wenige kennen die Electro Magnetic Field-Theory, die massgeblich zu dem Thema beiträgt.

Ob Harrisville, Queen Mary oder das Stanley Hotel, eine Sache haben alle „spukenden“ Attraktionen gemeinsam: Eine hohe EMF-Rate. Neben anderen Gadgets wie beispielsweise der Spirit Box, dem Rem Pod oder der Infrarotlampe, die Geisterjäger benutzen, ist ein elektromagnetischer Wertleser das Einzige, was mit Wissenschaft zu tun hat. Ich beschränke mich streng auf die Erklärung des EMF-Phänomens, weil das Thema viel umfangreicher ist und man vom persönlichen Standpunkt abgesehen für die Seite der Überzeugten sowie der Skeptiker zahlreiche Argumente nennen kann. Das EMF-Phänomen untermauert weder die Argumente der einen noch der anderen Seite, es leitet sich schlicht und einfach von einem Messwert ab. Was man aus diesem Messwert herausliest, ist jedem selbst überlassen.

Nun aber zur Erklärung, warum es bei diesem Phänomen geht. Die oben genannten berüchtigten „verfluchten“ Orte haben bekanntlich einen hohen EMF-Wert. Aber was genau bedeutet das? Ein hoher EMF-Wert führt nachgewiesenermassen zu Halluzinationen sowie körperlicher Schwäche und allgemeiner Verwirrung. Bei 0.1 bis 4 kV/m spricht man von einem gesunden elektromagnetischen Umfeld, bei allem über diesem Wert können diese unsichtbaren magnetischen Kräfte Auswirkungen haben auf bestimmte Gehirnteile. Mit



diesem Wissen können wir abschätzen, ob diese Ortschaften wirklich so gruselig sind.

Erstaunlich finde ich, wie wenig bekannt und wie unerforscht dieses Phänomen ist, und wie schnell sich Leute von Pseudo-Beweisen überzeugen lassen...

DJI MINI 3

▷ nobodyknows, 12

In diesem Text schreibe ich, wie du oben lesen kannst, über Kameradrohnen, genauer über die DJI Mini 3.

Diese Drohne kannst du mit einer DJI RC-N1 Fernsteuerung für 469 € kaufen. Ich selbst habe diese Drohne mit einem DJI RC mit Bildschirmcontroller. Mit dieser kostet sie etwa 699 €. Es lohnt sich, diese zu kaufen, weil man sehr viel Spass damit haben kann. Was ich selbst nicht so cool finde, ist, dass sie so teuer ist, aber dafür ist die Qualität auch super. Es ist zwar eine sehr feine Drohne, aber sie geht schnell kaputt, wenn man sie gegen einen Baum fliegen lässt.

Meine Vorliebe für Drohnen habe ich vom Freund meiner Mutter bekommen. Er hat sich auch eine Drohne gekauft und am liebsten wollte ich sie ihm klauen und selbst benutzen, aber weil ich ich bin, mache ich soetwas nicht. Er hat dann die Idee gebracht, dass ich mir doch eine Drohne auf den Geburtstag wünschen sollte und jetzt habe ich auch eine.

Es gibt aber Leute, die von Drohnen gar keine Meinung haben. Sie findet Drohnen lassen.

Es gibt sehr viele günstigen bis zu teuren, gab es keine Drohnen, nur im Jahr 1907 heraus, wurde komisch aus.



nicht so begeistert sind wie ich, zum Beispiel cool, aber will nicht selbst eine fliegen

verschiedene Drohnen, von die über 1000 € kosten. Früher Kameras. Die erste Drohne kam Quadcopter genannt und sah sehr

RoadTrains

▷ ??????????, 12

Sie gehören zu Australien wie Kängurus und das Outback.

Sie versorgen entlegene, oft von Ureinwohnern bewohnte Gemeinden mit Gütern wie Essen, Benzin oder Jeeps. Mit mehr als 50 Metern Länge und 130 Tonnen Gewicht sind sie die Könige der Strasse.

Ausserdem haben sie einen Bremsweg von bis zu zwei Kilometern.

So eine Zugmaschine mit rund 600 PS kostet zwischen 550'000 und 715'000 Australische Dollar.

Ein RoadTrain darf bis zu 100 km/h schnell fahren.



Alex Turner (lead singer of the Arctic Monkeys)

▷ D@nger, 14



Alexander David Turner, also known as the lead singer of arctic monkeys, started his career back in 2002 when he was 15 with his three friends. He was born on the 6th of January 1986 in Sheffield, England.

His band is known for the songs: "505", "I Wanna Be Yours" and "Do I Wanna Know?" A few of my favorite songs are: "A Certain Romance", "Cornerstone" and "Crying Lightning". The music genre is Indie-Rock.

Most people only show attention to him because he's the most known in his band, like the center of attention. He has another band called "The Last Shadow Puppets". He's also loved because of the lyrics of his songs. I love him because he's funny, his songs are fire (most of them) and the usual reasons. Listening to his songs honestly calms me down and I love them above all.

Buchstabengemusel

▷ just.a.girl, 16

B	K	R	B	X	X	Z	B	F	I	C	F
P	M	J	C	C	E	A	L	B	I	L	R
L	G	B	P	I	D	J	O	D	X	R	C
S	O	S	V	Y	D	A	K	G	K	E	M
A	A	A	O	S	D	I	L	J	I	X	H
Q	F	G	L	U	E	C	K	Y	F	I	O
W	W	L	L	K	K	S	W	L	R	N	F
X	P	D	L	Y	B	T	I	G	E	S	F
J	X	K	I	X	K	O	P	B	U	J	N
U	K	G	U	Y	Y	L	G	V	N	S	U
M	J	V	S	C	Q	Z	B	V	D	B	N
D	S	E	L	I	E	B	E	P	E	V	G

Finde die Gefühle!

- 1 GLUECK _____
- 2 HOFFNUNG _____
- 3 STOLZ _____
- 4 LIEBE _____
- 5 FREUNDE _____

J	B	R	Y	H	J	I	C	Q	H	V	T	V	J	K	Q	C	O	W	N	L	T	S	D	G
T	S	S	C	U	X	E	C	F	Q	J	J	O	M	B	Y	Q	E	V	V	F	P	Q	X	L
P	C	J	Y	X	W	O	L	F	X	N	T	A	Y	V	H	K	G	E	D	T	I	Q	T	O
O	H	F	K	P	A	L	O	A	S	V	B	M	E	D	B	M	W	W	R	L	V	E	K	H
V	L	R	R	D	C	P	S	U	A	M	O	E	E	T	M	Z	E	J	C	W	Z	A	Y	Q
D	A	V	F	E	G	W	U	I	D	I	V	I	E	U	J	A	G	Y	W	W	F	G	C	K
T	N	B	U	L	B	O	X	M	G	V	H	S	M	Y	A	I	Z	L	X	I	J	P	F	P
J	G	X	Q	F	Y	C	L	L	D	W	K	E	F	B	Y	P	X	C	F	H	E	T	H	O
G	E	E	B	I	W	W	I	B	R	Z	J	O	V	L	W	U	E	T	N	E	I	V	X	P
N	L	J	C	N	D	K	C	T	A	V	O	F	L	V	Y	V	L	I	B	E	L	L	E	Z
L	F	K	U	W	I	I	U	S	P	O	N	Y	Y	N	D	N	U	H	F	R	G	M	S	L
R	J	K	Z	T	W	Q	M	R	O	N	V	T	R	N	F	W	Q	Q	N	A	K	B	L	P
G	O	H	X	C	S	Z	A	A	E	S	P	E	S	G	E	U	M	W	H	P	V	Y	F	Y
I	H	R	K	B	Q	B	I	T	L	J	T	W	A	S	S	E	R	S	C	H	W	E	I	N
Q	M	C	G	J	Q	N	H	T	R	N	V	C	X	L	M	O	T	L	N	S	T	I	U	F
T	I	O	H	G	K	V	I	E	U	Q	U	F	V	I	O	E	N	U	E	M	S	P	M	B
A	U	P	W	I	P	D	E	I	M	G	H	E	T	A	D	K	N	C	Y	P	S	I	V	F
M	X	Y	T	R	J	P	S	S	A	K	D	V	D	B	O	T	Y	H	X	U	H	X	W	I
I	R	X	I	A	Y	H	E	C	I	R	Y	Y	T	D	G	S	R	S	S	M	K	M	A	S
G	O	O	G	F	F	C	L	H	G	O	M	E	T	K	H	V	Y	E	G	A	V	B	C	C
S	V	M	E	F	C	F	S	P	I	K	C	G	Q	W	G	N	L	O	O	W	R	F	E	H
Q	X	L	R	E	N	C	A	K	F	O	S	U	C	V	R	B	N	K	A	T	Z	E	Z	X
S	D	A	B	N	H	K	Y	M	N	D	W	X	T	M	W	V	J	F	H	Q	T	L	X	J
F	Y	T	R	O	B	B	E	X	R	I	D	L	B	S	S	P	K	I	L	R	J	I	V	F
H	T	C	X	Y	J	W	Z	X	L	L	X	L	O	P	G	Q	V	W	A	C	S	S	C	E

Finde die Tiere!

- 1 DELFIN _____
- 2 AMEISE _____
- 3 PONY _____
- 4 HUND _____
- 5 KATZE _____
- 6 MAUS _____
- 7 RATTE _____
- 8 WASSERSCHWEIN _____
- 9 SAOLA _____
- 10 AMURLEOPARD _____
- 11 TIGER _____
- 12 PUMA _____
- 13 ESEL _____
- 14 ENTE _____
- 15 FISCH _____
- 16 LIBELLE _____
- 17 ROBBE _____
- 18 GIRAFFE _____
- 19 SCHLANGE _____
- 20 KROKODIL _____
- 21 WOLF _____
- 22 LUCHS _____

Der Morphofalter

▷ Myself, 14



Der Morphofalter ist ein faszinierendes, wunderschönes Insekt. Er gehört zu der Familie der Edelfalter (Schmetterlinge).

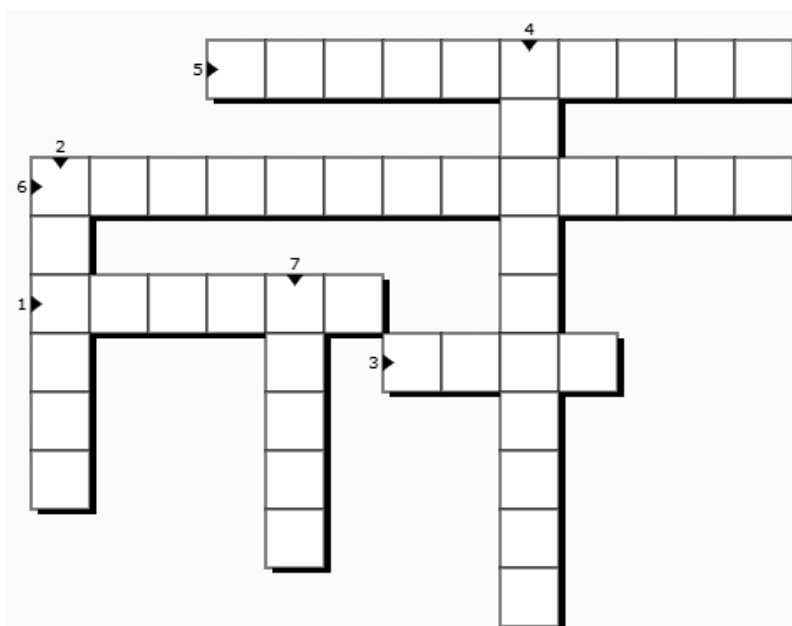
Die Entwicklungsdauer beträgt ungefähr 115 Tage. Seine Spannweite ist zwischen 95 mm und 120 mm.

Der Morphofalter wird auch oft als Himmelfalter bezeichnet, wegen

seinen speziellen, schönen blauen Flügeln. Oft wird auch Schmuck, wie Ohringe usw., aus seinen Flügeln hergestellt, deshalb ist der Mensch sein grösster Feind.

Er hat eine Taktik seine anderen Feinde zu täuschen. Nur die obere Seite des Flügels ist blau, wenn er seine Flügel zusammenklappt, kommt also eine braune Seite mit rotbraunen

Augen hervor. Einen Moment sieht es so aus, als sei er plötzlich verschwunden, deshalb schlägt der Morphofalter regelmässig seine Flügel. Dies verwirrt die Feinde und schreckt sie ab. Der Morphofalter lebt vor allem in Südamerika, Mittelamerika und Asien, man findet ihn entweder oben im Blätterdach der Bäume oder, weil Nektar seine Nahrung ist, unten am Boden



1. Was fressen die Falter?
2. Welches ist sein grösster Feind?
3. Welche Farbe haben seine oberen Flügel?
4. Von welcher Familie stammt der Morphofalter?
5. Wo lebt er? (1)
6. Wo lebt er? (2)
7. Wo lebt er? (3)

Die Mondblume

▷ Myself, 15

Im Lateinischen wird die Mondblume *Impomoea* genannt. Man findet sie in vielen verschiedenen Arten im tropischen und subtropischen Südamerika. Die Mondblume, auch Mondwinde, kann bis zu sechs Meter hoch werden. Etwas ganz Besonderes an der Mondblume ist, dass sie sich am Abend in 1 – 2 Minuten wie im Zeitraffer öffnen kann. Doch sobald die Sonne aufgeht, schliessen sich die Blüten auch wieder.

Sie braucht eine konstante Bodenbefeuchtung, Staunässe muss möglichst verhindert werden. Dies führt nämlich schnell zu Wurzelbeschädigung. Die Mondblume bevorzugt einen hellen und sonnigen Standort. Sie kann auch im Frühjahr neu austreiben, das bedeutet, man kann sie im Herbst auch grosszügig zurückschneiden. Die Mondblume wächst in Dickichten, an Flussufern in niedrigen und mittleren Höhenlagen und an Strassenrändern.



Weitere Aufenthalte

▷ Lou, 14

Es fühlt sich nicht immer real an, wieder hier zu sein. Ich bin teils froh, dass ich wieder hier bin, aber teils bin ich auch enttäuscht von mir selbst, dass ich wieder hier gelandet bin. Es war ein sehr komisches Gefühl, die gleichen Strassen wieder zu durchfahren, die gleichen Räume wieder zu sehen und die gleiche Umgebung wieder um mich herum zu haben. Dieses komische Gefühl kann ich jedoch nicht so richtig beschreiben. Zum Teil ist es ein positiv-komisches Gefühl aber zum Teil auch negativ. Es gab sehr schöne Momente während meinem ersten Aufenthalt, und diese wieder zu erleben, finde ich super. Jedoch gab es auch schlechte, und diese zu wiederholen, davor habe ich Angst.



Dinge, die ich mag

▷ Elija, 16

Filme, Serien und Bücher

- Harry Potter
- Sherlock
- Ghost Whisperer
- Two and a Half Men
- X-Men
- Der Hobbit
- Iron Man

Kreativ

- Sticker
- Malen
- Zeichnen
- Türkis
- Pastellfarben
- Edelsteine
- Armbänder basteln
- Cosplay

Tiere

- Koi Fische
- Axolotl
- Igel
- Otter
- Hunde

Essen und Trinken

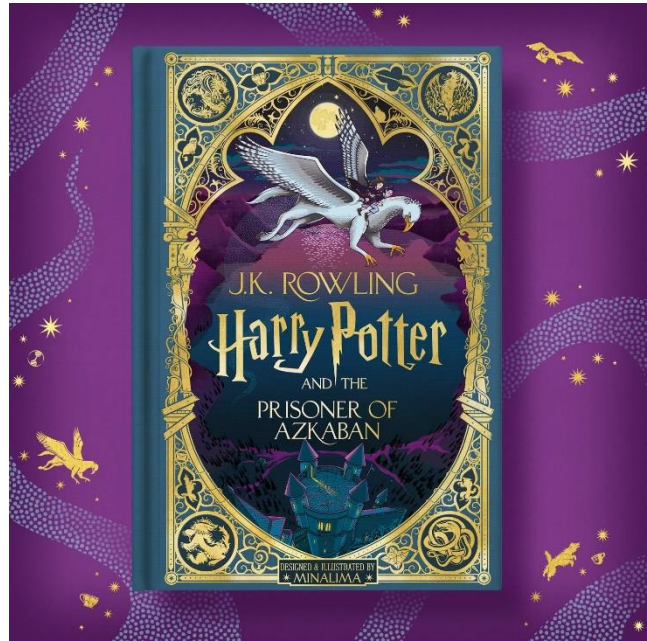
- Tee
- Süssigkeiten
- Heisse Schokolade
- Früchtesmoothies
- Crêpes mit Schokoladensauce
- Bubbletea

Aktivitäten

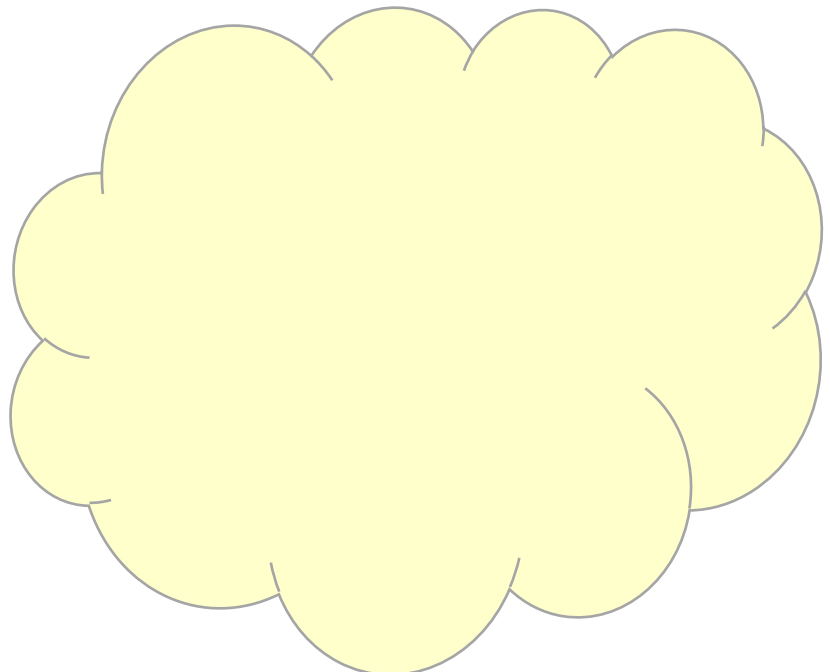
- Hörbücher hören
- Tischtennis
- Tischfussball
- Ins Kino gehen
- In Zürich spazieren gehen
- Shoppen
- Lesen
- ASMR-Videos anschauen
- Youtube-Videos ansehen

Lieblings-Sänger/innen

- Noah Kahan
- Lana Del Rey
- Taylor Swift
- Lil Peep



*Schreibe nun drei Dinge,
welche DU magst in die Wolke hinein.*



Selans Abenteuer in Littenheid

▷ Frettchen, 17

Mission 1: Unbekannte Linde

Im Wald neben der Burg Lino lebte ein kleiner Tigerprinz, sein Name war Selan. Immer wieder sah er zu der Burg hinüber und beobachtete die Menschen. Sie waren alle jung, manche auch klein. Falls jemand traurig oder in Not aussah, so half er den Teamern, diese Person zu finden. Auch wenn er nicht genau wie sein Held Superman sein konnte, fühlte es sich schon so an.

Heute war wieder so ein Tag, an dem er jemanden fand, der traurig wirkte. Für Selan war im ersten Moment nicht wichtig zu wissen, was das Problem war. Hilfe zu finden, war die erste Priorität.

Er folgte seinem Plan: Finde die richtige Linde, finde einen Teamer und dann nur noch auf den Jugendlichen aufmerksam machen. Dieses Mal war nur schon der erste Schritt schwierig. Neuer Jugendliche - also kannte Selan noch nicht die passende Linde. So flink wie der Tigerprinz war, konnte er unbemerkt jede Linde nach einem Neueintritt durchsuchen. Aber... zwei Linden hatten jemand Neuen! Linde D und Linde G! Sie waren auch noch im gleichen Gebäude, darum konnte er nicht einfach die andere neue Person suchen. Jetzt musste er auf sein Glück hoffen.

Linde D war im unteren Stock... Ein Teamer sass sogar im Büro! Selan musste schnell handeln, bevor es dem Jugendlichen noch

schlechter ging. Hm... Nur wie? Geräusche funktionierten meistens gut. Mit seiner Tatze stiess er ein Glas um, der Teamer drehte sich rasch um. Ihm fiel direkt der Jugendliche auf, welcher neben der Schule im Gras sass. Jedoch kannte er die Person nicht, trotzdem ging er zur Tür hinaus und eilte zu Hilfe.

«Hey, alles okay bei dir?», fragte Robin. Als Antwort kam nur ein Nicken, was den Teamer nicht beruhigte. «Möchtest du darüber reden?» Ein erneutes Nicken.

Der kleine Tigerprinz fühlte sich stolz, erneut hatte er einem Jugendlichen helfen können. Zu seinem Schrecken kam die nächste

Frage: «Du bist aus Linde G, oder? Ich kann jemanden anrufen, falls du das willst.» Ein drittes Nicken bestätigte das Greifen nach dem Telefon. Wie konnte ihm nur so ein Fehler passieren?! Was war denn das? Auch wenn der Jugendliche nicht von Linde D war, war der Teamer für ihn da.



Mission 2: Verlorener Beutel

Schon seit Tagen hatte Selan nichts mehr zu tun. Auch wenn es ihn freute, dass es den Jugendlichen gut ging, wunderte er sich, was er jetzt mit seiner Zeit tun sollte.

Auf seiner täglichen Runde um die Burg Lino fand er einen Beutel gefüllt mit vielen interessanten Sachen. Auch wenn er noch nicht wusste, wem der Beutel gehörte, nahm er ihn vorsichtshalber mit. Das war seine neue Aufgabe! Ein Jugendlicher vermisste den Beutel sicher schon.

In der Schule sah er öfters solche Gegenstände wie einen stacheligen Ball. Das war der erste Hinweis! Mehrere Taschen lagen unter den Pulten, nur manche hatten keine. Niemand schien etwas zu suchen... Die Linden waren seine nächste Spur. Auf dem Weg hinaus hörte er eine unbekannte Stimme: «Mein Beutel ist nirgends in der gesamten Linde! Was soll ich jetzt nur machen?!» Erneut eine fremde Stimme: «Dibsta, wir



können auch ohne deinen Beutel eine Übung machen. Bei Panik macht es keinen Sinn zu suchen.» Selan trat näher, um zu sehen, wer es war.

Zu seiner Überraschung gehörten die Stimmen nicht zu neuen Eintritten, sondern... zu einem lila Tiger und einer roten Ritterin! Vorher hatte er sie noch nie gesehen. Natürlich war er neugierig, darum trat er näher und sagte scheu: «Hallo...? Wer seid ihr?» Ruckartig drehten sie sich um mit dem Gedanken, dass ein Jugendlicher sie entdeckt hatte. Als sie

sahen, wer – oder besser, was – er war, atmeten sie erleichtert auf.

«Du hast uns aber erschreckt! Dich hab' ich hier noch nie gesehen... Von welcher Linde bist du?», war die Antwort des roten Ritters. Erst jetzt bemerkte Selan, wie gross die beiden waren, vielleicht war er auch sehr klein. Vor Scham und auch ein bisschen Furcht versteckte er seine Arme und den gefundenen Beutel in seinem Poncho. Unbewusst nahm er etwas Flauschiges in die Hand, irgendwie war es beruhigend.

«Mein Name ist Selan... Eigentlich lebe ich im Wald, aber meistens sitze ich in der Schule irgendwo... Ist bei dir alles okay?» Sein Blick richtete sich auf den lila Tiger, welcher versuchte, sich zu entspannen. Nach kurzem Aufschauen bekam er seine Antwort: «Weisst du... heute Morgen habe ich meinen Skillz-Beutel verloren...» Dem kleinen Tigerprinzen wurde nun klar, wer der Besitzer des verlorenen Gegenstandes war. Um seine Vermutung zu bestätigen, hob er seinen Poncho, um die Tasche zu zeigen. Ein Aufschrei folgte: «Mein Beutel!»

Einmal mehr fühlte sich Selan stolz. «Voll vergessen! Ich bin Dibsta, Linde D. Das ist Elysee, Linde E. Falls du Hilfe brauchst, unser Hauptquartier ist dort im Berg. Danke, dass du mir meinen Beutel gebracht hast.» Die zwei Tiger tauschten ein paar zufriedene Laute aus, bevor sich Dibsta in eine Achtsamkeitsübung vertiefte. Mit dem Gefühl von Stolz in seiner Brust kehrte Selan in die Schule zurück, um Olga zu streicheln.

Mission 3: Paroalarm

Nun war es schon eine Woche her, seit Selan auf die Schutzpatrone gestossen war. Dibsta, der er damals geholfen hatte, zeigte ihm bereits alles. Etwas Unbekanntes gab es noch: Den Paroalarm. Es klang grässlich in seinen Ohren, darum zog er seinen Poncho weit nach oben. «Was soll das denn sein?!», rief er empört aus. «Das ist der Paroalarm. Bedeutet, dass jemand Paro braucht., und wir müssen ihn steuern.» Sobald Elysee ihren Satz beendete, meldete

sich der blaue Pirat zu Wort: «Wir haben ein Problem! Linde F kann Paro nicht finden!»

Ohne auch nur eine Sekunde zu überlegen, flitzte Selan los, um zu helfen. Es wäre klüger von ihm gewesen, ein Linofon mitzunehmen, um mit dem Hauptquartier Kontakt aufnehmen zu können. Im Moment schien es ihm aber nicht wichtig genug. Es gab schliesslich jemanden in Not!

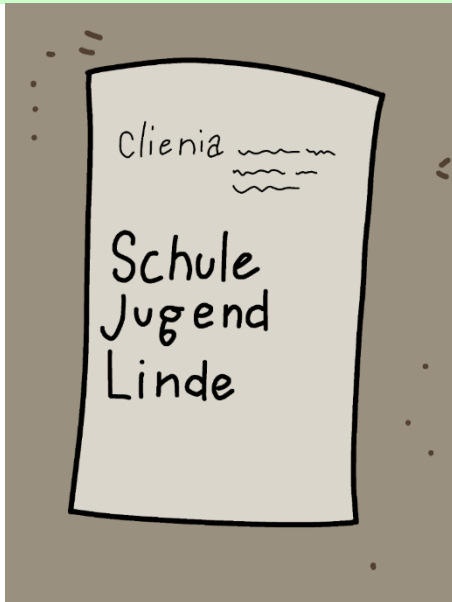
Flink wie der Tigerprinz war, konnte er sich unbemerkt durch Linde F schleichen

und jede Ecke durchsuchen. Auch nach intensiver Suche blieb Paro spurlos verschwunden. Nicht nur sorgten sich die Schutzpatrone um den Jugendlichen, sondern auch um ihren Neuzuwachs. Selan war gerade mal so alt wie Calibri, oder ein paar Jahre älter.

«Wir brauchen möglichst schnell einen Plan. Alfa, jetzt bist du gefragt.» Sofort sprang der weisse Wolf zum Arealplan, in seinem Kopf wusste er schon, was zu tun war. Aber... was tat sich denn da beim Parobildschirm? Alfa schrie auf:

«Dibsta, an die Augen!» Als sich die Augen öffneten, erkannten sie nur eine Tigertatze und einen vorbeihuschenden Poncho. Ein grosses Aufatmen im Hauptquartier. Selan hatte es gerade noch aus dem Raum geschafft, bevor Anna, Teamerin von Linde F, hereinkam.

Nur einen kurzen Moment später stand der Tigerprinz wieder im Hauptquartier. Das ganze Team Paro war voll in Action. Selan hatte sich nun wirklich viel Stolz verdient.



Mission 4: Erster Schultag

Selan war ganz nervös, auch wenn er schon oft im Schulgebäude war. Frau Hegner hatte ihn öfters entdeckt, als er Olga streichelte, aber noch nie war er im Unterricht gewesen. Manchmal hörte er heimlich bei Erklärungen von Herrn Sproll zu. Während der Mittagspause half er beim Puzzle im grünen Klassenzimmer, in dem er Teile Richtung Ziel schob.

Olga, die Schulhündin, versicherte ihm, dass ihre Besitzerin auf ihn achtgeben würde. Sie war sich sicher, dass die Lernbar viel Spass bedeuten würde. In ihm grummelte die Skepsis weiter und er wollte erst gar nicht gehen.

Plötzlich stupste ihn Calibri von hinten an. Seine Beine hüpfen ruckartig einen Schritt zurück. Er war schreckhaft, wenn es um Berührungen ging. «Tut mir

leid, Selan! Ich wusste nicht, dass du das nicht magst. Ab jetzt werde ich mir das merken!» Die kleine Maus schien ganz energisch zu sein und strahlte vor Freude. «Weisst du, heute darf ich die Erfolgsglocke klingeln! Ich bin endlich mit meiner Lernbar durch!» Obwohl eine solche Freude ansteckend war, schwebten Selan nur Fragezeichen um den Kopf. Noch nie hatte er von einer Erfolgsglocke gehört. Während er im Büro spielte, hörte er etwas wie eine Glocke. Wahrscheinlich war es das.

Seine Beine fühlten sich an wie Gummi, sein Herz klopfte laut. «Du... mir geht's nicht so gut...» Er sah ins Klassenzimmer hinein, Herr Sproll sass am Lehrercomputer. «Möchtest du einen Theraputty? Mich beruhigt es sehr, wenn ich nervös bin», schlug Flippo ihm vor. Mit einem Nicken stürzte er sich in den ersten Schultag, nachdem er die Dose in die Hand gedrückt bekommen hatte.

Herr Sproll erklärte ihm alles, auch warum die Helden nur früh am Morgen und spät am Abend Schule hatten. Die Jugendlichen sollten sie nicht bemerken. Nach einiger Zeit freute sich Selan sogar zuzuhören und Aufgaben zu lösen. Ein Stehsammler war mit seinem Namen versehen. Hier wurden seine Arbeiten aufbewahrt. Auch sie mussten einen Rückspiegel ausfüllen, das war schliesslich für ihre Unterstützung.

«Entschuldigung... Ich hätte eine Frage, wenn Sie Zeit hätten...», murmelte Selan in Richtung des Lehrers. Er drehte sich zu ihm um und kam freudig auf ihn zu. «Natürlich habe ich Zeit für Fragen!» Als ihm in Ruhe erklärt wurde, wie die Aufgabe ging, konnte er sie zügig lösen und bekam sogar einen Haken in seiner Lernbar.

Der kleine Tigerprinz konnte es kaum abwarten, Olga von seinem Erfolg zu erzählen.

Mission 5: Distanzierung

Die Sonne schien schon hoch oben am Himmel, ein schöner Sommertag. Dibsta und Selan sassen auf der Terrasse von Linde D. Nur eine Stimme war zu hören: «Beim Einatmen sanft 'Wise' und beim Ausatmen sanft 'Mind'.» Immer wieder hörte man diese Worte auf der Station. Heute war es aber niemand vom Team zu den Jugendlichen, sondern von lila Tiger zu gelbem Tiger. Alle Jugendlichen waren im Videoraum, sie hatten gerade Selbstwert-Gruppe.

Aus dem Nichts öffnete sich die Tür und eine Jugendliche stürmte hinaus. Das war

nicht untypisch, die Gruppe konnte anstrengend sein. Selan hörte, wie die Tür zur Stube sich öffnete und sich jemand aufs Sofa schmiss. Bevor er zur Hilfe eilen konnte, hielt ihn Dibsta auf. «Wir nicht, dafür ist das Team da. Jemand hat sie schon bemerkt.»

Für ihn war das Schwachsinn. Er hatte doch zuvor schon so vielen Jugendlichen geholfen! Sein Blick wanderte zum Teamer. Er machte aber nichts, sondern redete nur auf sie ein. «Warum hilft ihr denn niemand?!», rief er. Dibsta atmete tief durch. «Vielleicht wissen sie etwas, das wir nicht wissen können. Bei manchen hilft Berührung

oder ähnliches nicht.» Kurz hielt Selan inne. Da war etwas dran. Noch immer redete der Teamer nur auf die Jugendliche ein, ohne in Berührung zu gehen, der Anblick schmerzte ihn sehr.

«Dibsta... ich kann mir das nicht länger ansehen... Es macht mich traurig...», schluchzte Selan. Ohne ein Wort zu sagen, nahm der grosse Tiger den kleinen an die Hand und lief mit ihm an den See. «Du musst wissen, dass du nicht jedem helfen kannst. Manchmal ist man nicht die richtige Person für etwas, also lässt man es in solchen Momenten lieber.» «Warum? Helfen ist doch immer das Richtige!» Um ruhig zu bleiben,

atmete Dibsta einmal tief durch. «Wenn jemand starke Emotionen hat, dann braucht es bestimmte Sachen. Wir wissen nicht, was das ist, weil es für jede Person anders ist. Am besten macht man gar nichts, nicht reden, nicht berühren und man sagt es dem Team.»

Selan brauchte einen Moment, um das alles zu verstehen, aber langsam machte es Klick. Die Antwort blieb bei einem Nicken. «Komm, wir gehen ins Hauptquartier und trinken Tee.» Er nahm ihre Hand und freute sich schon auf Dibstas selbstgemachten Tee.