

Maria-Hueber-Gymnasium, Bozen

2. Ausgabe 02/24

MHG-Horizonte

WINTERZEITUNG

Dezember 2024





Willkommen zur 2. Ausgabe unserer Schulzeitung!

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrpersonen,
liebe Eltern,

wir freuen uns, euch die zweite Ausgabe unserer
Schulzeitung zu präsentieren! In dieser Ausgabe dreht sich
alles um den Winter: von lustigen Winterwitzen, die euch
zum Lachen bringen, über spannende Geschichten, die
euch in die winterliche Magie entführen, bis hin zu
interessanten Interviews mit Schülerinnen und Schülern,
die ihre besten Wintererlebnisse teilen.

Wir hoffen, dass ihr beim Lesen genauso viel Spaß habt
wie wir beim Erstellen dieser Ausgabe. Viel Vergnügen und
bleibt schön warm!

Euer Redaktionsteam



Weihnachtsbräuche rund um die Welt

Fast jeder liebt die Weihnachtszeit, die vielen Plätzchen und Lebkuchen und vor allem die Zeit, die man mit der Familie verbringt. Aber auf der ganzen Welt gibt es verschiedene Traditionen und Bräuche, diese Zeit im Jahr zu verbringen.

Die Weihnachtsgurke in den USA

In den USA ist es Brauch, eine Christbaumkugel in Form von einer Gurke an den Weihnachtsbaum zu hängen. Wer diese dann als erstes findet, erhält ein Extrageschenk und hat in nächster Zeit viel Glück. Der Sage nach begann die Tradition der sogenannten „Christmas pickle“ im frühen 20. Jahrhundert. Damals fehlte oft das Geld, um jedem Kind ein Geschenk zu kaufen. Häufig erhielt dann nur das Kind ein Geschenk, das als Erstes die grüne Weihnachtsgurke entdeckte.

Besen in Norwegen

Wenn man in Norwegen einen Besen oder einen Mopp daheim hat, muss man diese in der Weihnachtszeit besonders gut verstecken, damit Geister vertrieben werden, die in der Weihnachtsnacht auf die Erde zurück kommen. Damit diese Hexen und Geister nicht durch die Stadt fliegen können, dürfen keine Besen herumliegen, denn die sind ihr Lieblingstransportmittel.

Kanada

Als Kinder wollten wir doch alle dem Weihnachtsmann einen Brief schreiben. In Kanada ist dies möglich. Es gibt einen Briefkasten, in den man bis zum 16. Dezember einen Brief einwerfen kann und Santa Claus antwortet. Er kann sogar über 30 Sprachen, inklusive Blindensprache. Wünsche werden nicht erfüllt, aber man hat einen echt originalen Brief vom Weihnachtsmann.

Pudding in der Slowakei

Pudding ist nicht nur eine beliebte Weihnachtsspeise, die es in zig verschiedenen Farben und Geschmäckern gibt, nein, in der Slowakei hat er eine ganz wichtige Rolle. Der älteste der Familie, es muss immer ein Mann sein, nimmt einen Löffel voll Pudding und schmeißt diesen an die Decke. Je mehr Pudding kleben bleibt, desto mehr Glück wird er im neuen Jahr haben.

Alexa Senfleben

Weihnachten als Konsumfest

Weihnachten – das Fest der Liebe. Doch wie viel Liebe steckt heutzutage wirklich noch hinter dem von Kommerzialisierung und Konsum geprägten Fest?

Weihnachten ist eigentlich ein christliches Fest, bei dem in der Vergangenheit ein Geschenk als Symbol galt, dass man geliebt wird und ein Kind Gottes ist. Dieses Geschenk gab es allerdings am Nikolaustag statt an Heiligabend. Der Grund, weshalb Weihnachten heute so eng mit Geschenken zusammenhängt, lässt sich auf Martin Luther zurückführen. Er erfand den Brauch, sich vom Christkind beschenken zu lassen, um den Nikolaus in Vergessenheit geraten zu lassen, da er der Verehrung Heiliger entgegenwirken wollte.

Dies hat, wie man heute sehen kann, sehr gut funktioniert. Weihnachten ist nicht nur ein christlicher Festtag, sondern hat auch für die Wirtschaft große Relevanz.

In Italien werden in diesem Jahr beinahe 26 Milliarden Euro für Weihnachten ausgegeben (nach einer Schätzung des Konsumentenschutzverbandes Codacons). Der Urlaub während der Feiertage soll insgesamt rund 13 Milliarden Euro kosten, während für Lebensmittel 3 Milliarden Euro ausgegeben werden. Jede Familie soll im Schnitt ungefähr 990 Euro für Geschenke, Lebensmittel und Restaurantbesuche ausgeben.



All die Vorbereitungen auf das Fest geschehen aus guten Intentionen, sollten jedoch kritisch hinterfragt werden. Denn während materielle Geschenke an Wichtigkeit gewinnen, rücken andere Themen, wie etwa der eigentliche Sinn von Weihnachten – also die Liebe – in den Hintergrund.

Zudem entsteht durch die Festtagsvorbereitungen auch eine große Belastung für die Umwelt. Experten und Expertinnen schätzen beispielsweise, dass um die Feiertage herum 20 bis 30 Prozent mehr Verpackungsmüll anfallen.

Deshalb ist es besonders wichtig, sich an den Grund des Festes zu erinnern. Die Liebe sollte im Mittelpunkt stehen, und Geschenke können als Zeichen der Wertschätzung gegeben werden, sollten jedoch keine zentrale Rolle spielen.

Von Jana Maier



Weihnachtszeit, eine ganz besondere Zeit

Die Weihnachtszeit ist eine besondere Zeit des Jahres, die von vielen Menschen weltweit gefeiert wird. Sie ist geprägt von Nächstenliebe, Tradition und der Besinnung auf die Familie. Für viele ist Weihnachten nicht nur ein religiöses Fest, sondern auch eine Gelegenheit, zusammenzukommen und dankbar zu sein. Doch wie wird Weihnachten gefeiert, und was bedeutet es persönlich? In einer Umfrage habe ich vier Schülerinnen der 4. Klasse dazu befragt.



Johanna Ebner: Weihnachten ist für sie die Zeit der Hoffnung und der Liebe. Es ist die Zeit, die sie mit ihrer Familie verbringt und in der sie die Geburt Jesu feiert. An Heiligabend gehen sie gemeinsam zur Weihnachtsmette. Anschließend feiert sie Weihnachten mit ihrer Familie zu Hause. „Zuerst wird gegessen und gesungen, und danach werden die Geschenke ausgepackt“, berichtet Johanna.



Anonym: Für sie ist Weihnachten eine Zeit, die man gemeinsam genießt. Die ganze Familie kommt zusammen. Am Abend schaut sie mit ihren Cousinen und ihrer Schwester einen Weihnachtsfilm ihrer Wahl. „Früher, als ich noch jünger war, ging ich an Heiligabend zuerst in den Stall und sprach zu den Tieren, in der Hoffnung und mit voller Überzeugung, diese würden mir an Weihnachten antworten“, erzählt sie. Während des Filmschauens klingelt dann plötzlich das Glöckchen, und die ganze Familie trifft sich in der dunklen Stube vor dem leuchtenden Christbaum und der Krippe, die sie zuvor mit ihrer Cousine dekoriert hat.





Nach dem Singen verschiedener Weihnachtslieder wird gemeinsam Fondue gegessen. Anschließend findet die Bescherung statt. Am 25. Dezember spielt sie mit ihrer Familie Tombola und verbringt den restlichen Tag gemeinsam mit ihr. Die Kirche besucht sie entweder vor oder nach Weihnachten, aber nie am 24. Dezember.



Jana Maier: „Die Weihnachtszeit zeichnet sich für mich vor allem durch viel Gemeinsamkeit mit der Familie aus. Sie ist eine besondere Zeit, da die ganze Familie zu Hause ist. Vor allem, wenn man älter wird, wird dieses Gefühl der Gemeinsamkeit wichtiger“, stellt Jana fest. Nach der Tradition ihrer Familie gibt es an Heiligabend italienischen Salat und Lasagne. Danach findet die Bescherung statt, und es werden gemeinsam Kekse vernascht.

Anonym: „Weihnachten bedeutet für mich, Zeit mit der Familie zu verbringen und meine Bindung zu Gott zu stärken“, erklärt sie. In der Weihnachtszeit wird viel gemeinsam gespielt, gelesen und Kekse gebacken. An Heiligabend wird gut gegessen und anschließend die vielen Geschenke ausgepackt. Die nächsten Tage verbringt die Familie gemeinsam bei ihrer Großmutter in Cavalese.

Pia Linder

Uromas Vanillekipferlrezept

Was gibt es Schöneres, als in der Weihnachtszeit gemeinsam Kekse zu backen? Diese Vanillekipferl sind weich, mürb und zaubern jedem ein Lächeln ins Gesicht. Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren:

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 210 g weiche Butter
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 80 g Zucker (oder Puderzucker, optional)
- 2 Pck. Vanillezucker (+ Mark einer Vanilleschote, optional)
- 1 Prise Salz
- (optional) 1 Pck. Puderzucker zum Wenden
- 2 Pck. Vanillezucker zum Wenden

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig gut verkneten.
2. Kipferlteig zu Rollen (ca. 4 cm Durchmesser) formen, in Folie oder Backpapier wickeln und 30-60 Minuten kühlen.
3. Puderzucker, Vanillezucker und das Mark einer Vanilleschote mischen.
4. Teigrollen in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, Kipferl formen und auf ein Backblech legen.
5. Bei 175 °C Umluft ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.
6. Kipferl etwa 3 Minuten abkühlen lassen, in der Puderzuckermischung wenden und vollständig auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Backen!

Viel Spaß beim Backen!

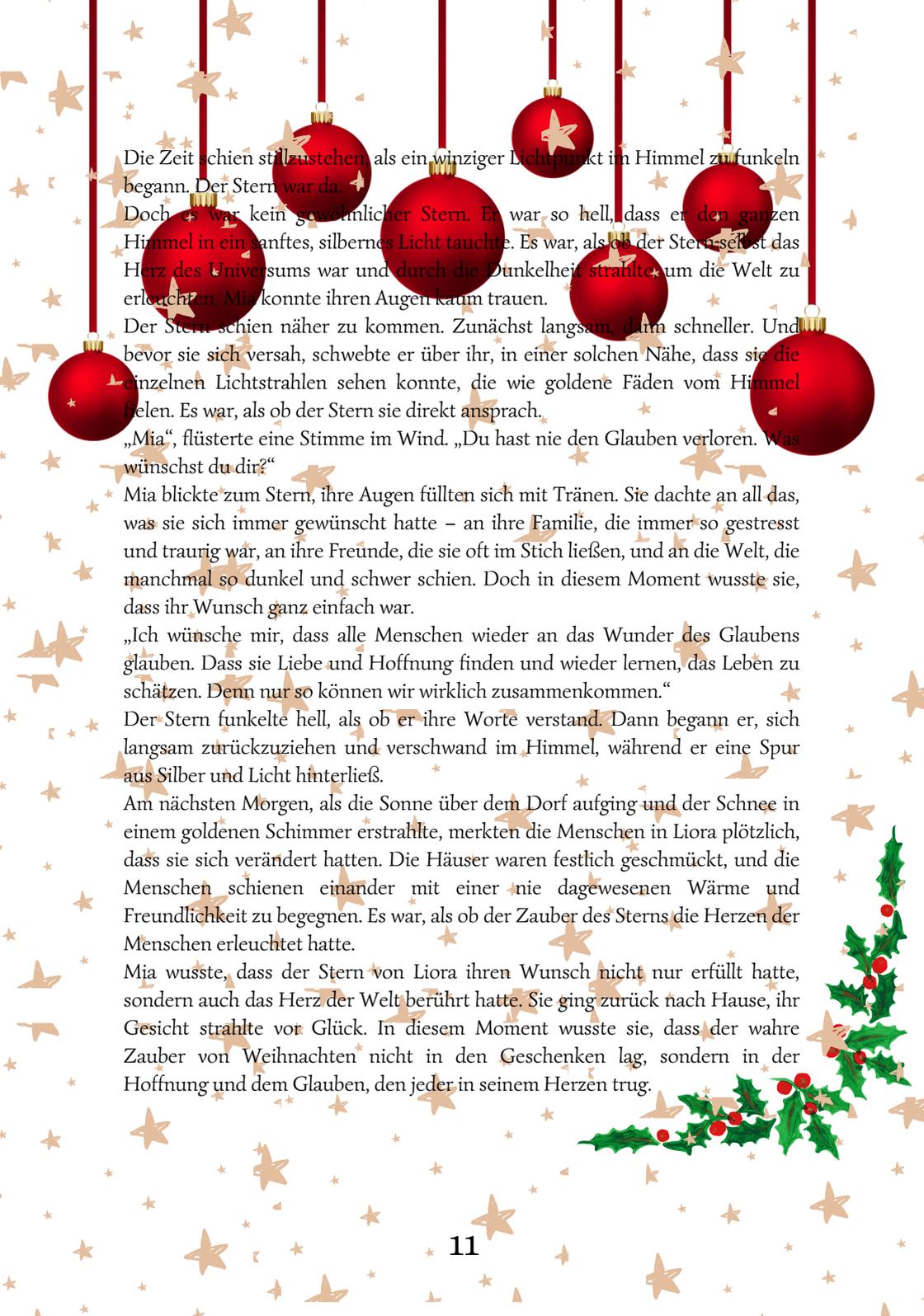
Der Stern von Liora

Es war der Abend vor Weihnachten, und der kleine Ort Liora war in tiefes, funkelndes Weiß gehüllt. Schneeflocken tanzten im Wind, und die Straßenlaternen strahlten ein warmes, goldgelbes Licht aus, das die Kälte ein wenig zu vertreiben schien. In der Ferne hörte man das leise Läuten der Kirchenglocken, die das nahende Fest verkündeten. Doch dieses Jahr war alles anders.

In einem kleinen, alten Haus am Rande des Dorfes lebte ein Mädchen namens Mia. Mia war anders als die anderen Kinder in Liora. Sie sprach wenig, äußerte kaum große Wünsche und war stets ruhig und nachdenklich. Doch es gab etwas, das sie in dieser Nacht unbedingt sehen wollte – etwas, das sie seit ihrer Kindheit in ihren Träumen begleitete: den Stern von Liora.

Die Legende besagte, dass an jedem Heiligabend, genau um Mitternacht, ein besonders heller Stern am Himmel erscheinen würde, der die Wünsche derjenigen erfüllte, die an ihn glaubten. Doch seit vielen Jahren hatte niemand den Stern mehr gesehen, weil die Menschen den Glauben an das Magische verloren hatten. Nur Mia hatte nie aufgehört, an ihn zu glauben. Die Nacht war besonders kalt, als Mia sich von ihrem warmen Ofen verabschiedete und hinaus in den verschneiten Wald ging. Sie wusste, dass der Stern irgendwo über den höchsten Gipfeln des Gebirges erscheinen musste, aber sie konnte ihn nicht mit bloßem Auge finden. Dennoch spürte sie, dass der Stern sie rief.

Mit jedem Schritt durch den verschneiten Wald fühlte Mia sich mehr und mehr in eine andere Welt versetzt. Die Stille und die Kälte des Abends machten den Wald zu einem verzauberten Ort, und Mia wusste, dass sie etwas Besonderes entdecken würde. Als sie schließlich den höchsten Hügel des Waldes erreichte, blickte sie zum Himmel.



Die Zeit schien stillzustehen, als ein winziger Lichtpunkt im Himmel zu funkeln begann. Der Stern war da.

Doch es war kein gewöhnlicher Stern. Er war so hell, dass er den ganzen Himmel in ein sanftes, silbernes Licht tauchte. Es war, als ob der Stern selbst das Herz des Universums war und durch die Dunkelheit strahlte, um die Welt zu erleuchten. Mia konnte ihren Augen kaum trauen.

Der Stern schien näher zu kommen. Zunächst langsam, dann schneller. Und bevor sie sich versah, schwebte er über ihr, in einer solchen Nähe, dass sie die einzelnen Lichtstrahlen sehen konnte, die wie goldene Fäden vom Himmel fielen. Es war, als ob der Stern sie direkt ansprach.

„Mia“, flüsterte eine Stimme im Wind. „Du hast nie den Glauben verloren. Was wünschst du dir?“

Mia blickte zum Stern, ihre Augen füllten sich mit Tränen. Sie dachte an all das, was sie sich immer gewünscht hatte – an ihre Familie, die immer so gestresst und traurig war, an ihre Freunde, die sie oft im Stich ließen, und an die Welt, die manchmal so dunkel und schwer schien. Doch in diesem Moment wusste sie, dass ihr Wunsch ganz einfach war.

„Ich wünsche mir, dass alle Menschen wieder an das Wunder des Glaubens glauben. Dass sie Liebe und Hoffnung finden und wieder lernen, das Leben zu schätzen. Denn nur so können wir wirklich zusammenkommen.“

Der Stern funkelte hell, als ob er ihre Worte verstand. Dann begann er, sich langsam zurückzuziehen und verschwand im Himmel, während er eine Spur aus Silber und Licht hinterließ.

Am nächsten Morgen, als die Sonne über dem Dorf aufging und der Schnee in einem goldenen Schimmer erstrahlte, merkten die Menschen in Liora plötzlich, dass sie sich verändert hatten. Die Häuser waren festlich geschmückt, und die Menschen schienen einander mit einer nie dagewesenen Wärme und Freundlichkeit zu begegnen. Es war, als ob der Zauber des Sterns die Herzen der Menschen erleuchtet hatte.

Mia wusste, dass der Stern von Liora ihren Wunsch nicht nur erfüllt hatte, sondern auch das Herz der Welt berührt hatte. Sie ging zurück nach Hause, ihr Gesicht strahlte vor Glück. In diesem Moment wusste sie, dass der wahre Zauber von Weihnachten nicht in den Geschenken lag, sondern in der Hoffnung und dem Glauben, den jeder in seinem Herzen trug.

72 Stunden: eine Anklage, Stellungnahme

Am 12. November dieses Jahres sahen sich die Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse das Theaterstück „72 Stunden: eine Anklage“ von Barbara Plagg an. Ein Stück, das sich mit dem Thema der Frauenmorde, den Femiziden, im Rahmen des Mordes und der darauffolgenden Anklage von Eva, der stummen Hauptfigur, befasst. Sie ist eine von vielen Opfern von Femiziden, eine von den jeden dritten Tag grundlos ermordeten Frauen. Durch aussagestarke Dialoge und angemessene Bühnenbilder regt es zum Nachdenken, Reflektieren und zu kritischen Auseinandersetzungen mit dem Thema an. Folglich eine intensive und emotionale Auseinandersetzung mit dem Theaterstück einer Viertklässlerin.

Am meisten berührt hat mich das Ende des Theaterstücks, da es das Thema auf eine ganz andere, viel persönlichere und zerbrechlichere Art nahebrachte. Durch die Emotionen und Aussagen der Angehörigen von zwei Opfern von Femiziden, die Art und Weise, wie sie die gestellten Fragen innerhalb eines kurzen Interviews beantworteten, brachte das Thema zum Abschluss noch einmal ganz tief in die Herzen und Köpfe der Zuschauer*innen (bzw. zumindest in meines und meines). Die Offenheit und Trauer der Mutter bzw. Schwester des Opfers zeigten den Umgang mit dem Phänomen ganz mitreißend und bewegend. Erschrocken bin ich vor den lauten Songtexten und vorgelesenen Artikeln, die in den kurzen Pausen zwischen den einzelnen Akten stattfanden. Die plötzliche Veränderung in Licht und Ton und auch was in Song und Text gesagt wurde, fand ich erschreckend. Das Gefühl von Schock verspürte ich einmal, und zwar ganz stark: am Schluss.

Als die Liste von Opfern von Femiziden (unklar, auf welchen Zeit- und Gebietsraum sich dabei bezogen wird) auf die Leinwand projiziert wurde, ließ mich diese scheinbar endlose, und mit jedem aufgezählten Namen erschütterndere Liste in Schockstarre im Stuhl sitzen. Zum Nachdenken brachte mich die Gesamtheit des Stücks: wie bereits genannt der Schlussteil und die gefallenen Worte in den Zwischenpausen, aber darüber hinaus auch die ausdrucksstarke Mimik der stillen Schauspielerin Eva, der ablaufende Countdown von 72 Stunden, die Statistiken bezüglich Femiziden, die genannt wurden. Auch wenn ich eigentlich bereits über den meisten Inhalt des Theaters Bescheid wusste, war es augenöffnend. All diese Dinge, die mir eigentlich schon bekannt und bewusst waren, vor den Augen dargestellt zu haben, war neu für mich. Fakten und Statistiken zu hören, Angehörige von Opfern zu sehen, den Mordfall eines Opfers schrittweise zu verfolgen und das aufeinanderfolgend, war neu für mich. Ein neues Gefühl von Angst, Schrecken und negativ bedingter Überraschung. Wie in jedem Theaterstück spielt auch in „72 Stunden: eine Anklage“ die Darstellung und das Bühnenbild eine große Rolle für die Überlieferung. An den Charakteren ist sofort die ausgewählte Farbe der Kleidungsstücke aufgefallen. Jeder war blau gekleidet, nur nicht Eva. Sie trug grelles Rot an ihrem Oberkörper und ihren Lippen. Der Kontrast zwischen dem gelassenen Blau und dem vibranten Rot ließ das Rot herausstechen. Außerdem wirkt Rot gewaltsam, blutig und ernstzunehmend.

Genau diese Adjektive sind relevant für dieses Theaterstück und das Thema, das es behandelt. Der projizierte Countdown gab demder Zuschauerin ein Zeitgefühl bezüglich des Anklageablaufs und symbolisierte, wie wenig Zeit man von der Anklage eines Frauenmords zur nächsten übergehen muss. Alle drei Tage, traurig aber wahr. „72 Stunden: eine Anklage“ möchte uns über das tägliche, schlimme, häufig übersehene Thema der Femizide informieren, es klar vor Augen bringen und zum Nachdenken und Fühlen anregen. Davon sollen wir mitnehmen, wie stark uns alle das Thema eigentlich betrifft und wie nahe es uns steht. Es will uns, daraus schließend, motivieren, dagegen vorzugehen. Wir können das tun, indem wir genauer auf unsere weiblichen Mitmenschen achten und kein Anzeichen von Gewalt und Angst ignorieren. Wir können uns weiterhin darüber informieren und andere darüber aufmerksam machen. Wir können dem Thema die Wichtigkeit verleihen, die es schon immer gebraucht hat, und dadurch, eben durch Aufklärung und Aufmerksamkeit, dagegen vorgehen..

Klara Trocker

Austausch Esslingen

Wie jedes Jahr fand in der dritten Klasse des MHG ein Austausch mit einer Schule (aus Deutschland) statt. Dieses Jahr war meine Klasse an der Reihe. Im Oktober besuchten uns für zwei Schultage Gleichaltrige aus einer Schule in Esslingen. Die Gestaltung dieser Tage lag in unseren Händen, und wir einigten uns auf ein paar Themen für Vorträge und bereiteten eine Stadttour für den ersten Tag vor. Am zweiten Tag fuhren wir alle gemeinsam auf den Ritten, um dort zusammen zu Mittag zu essen, und kehrten danach in unseren Schulhof zum Törggelen zurück.

Anschließend unternahm ein paar Schüler beider Schulen außerhalb des Unterrichts etwas gemeinsam. Alles in allem war das Projekt relativ erfolgreich. Auch wenn die Erwartungen ursprünglich ein bisschen höher waren, war es für die meisten trotzdem angenehmer als „normalen“ Unterricht zu haben.

Was hattest du dir erwartet?

Ich hatte mir erhofft, dass man sich besser kennenlernen würde, aber es hat leider nicht so gut funktioniert.

Würdest du irgendwann mal nochmals nach Bozen kommen wollen?

Wenn sich die Möglichkeit ergibt, wieso nicht?

Verbesserungsvorschläge?

Bei den Vorträgen wäre eine andere Themensetzung vielleicht besser gewesen, mit diverseren Themen. Ich hätte geschaut, dass es kleinere Gruppen gibt, damit man sich intensiver mit den anderen Personen auseinandersetzen könnte. Die Kommunikation in 6er-Gruppen war schwierig. Nicht so viel zu essen wäre auch angenehmer gewesen.



Rückmeldungen:

„Ich fand den Austausch gut. Auch fand ich es interessant, mal eine andere Kultur und auch die Unterschiede zwischen den beiden Schulsystemen kennenzulernen. Die Ausflüge waren auch schön, um die Umgebung besser kennenzulernen.“

„War strukturiert, interessant gestaltet, gut organisiert und unterhaltsam.“

„Es war für mich persönlich eine schöne Erfahrung, mal zu sehen, wie die Schule und das Ambiente im Süden so aussehen. Es hat mir wirklich sehr gut in Bozen gefallen und ich würde gerne wiederkommen. Sympathie und Gastfreundschaft haben auch dazu beigetragen, wie sehr es mir gefallen hat.“

„Ballon: Wir heben ab!“ - Maturaball in Kurtatsch

Am Samstag, 30. November 2024, hielten die Fünftklässlerinnen des Maria-Hueber-Gymnasiums im Kulturhaus Kurtatsch ihren Maturaball ab, der den Namen „Ballon“ trug. Die vielen Gäste freuten sich, mit den Masantinnen den Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt zu feiern. „Wir haben vor etwa einem Jahr bei den Klassenversammlungen mit der Planung begonnen“, berichtet Hannah Psenner, Mitglied des Organisationskomitees. Die Klasse entschied sich, ein Festmenü für die Angehörigen und Lehrpersonen sowie eine DJ-Fete für ein breiteres Publikum anzubieten. Auf den Namen „Ballon“ sei die Klasse laut Hannah per Zufall gestoßen. „Es war ein sehr schöner Abend und wir hatten alle große Freude!“, betont die Organisatorin. Die Schülerinnen der 5. Klasse waren in verschiedenen Bereichen tätig, wie Einlass, Garderobe, Service, Bar und Partykeller. Beim Servieren wurden sie von zahlreichen Helfer*innen unterstützt, viele davon aus der 4. Klasse.

Besondere Momente während des Balls waren die Einlagen der Masantinnen, bei denen lustige Gedichte über die Lehrpersonen vorgelesen wurden, begleitet von passenden Karikaturen. Direktor Manuel Raffin und Prof. Julian Stuefer wurden auf die Bühne gebeten, um eine kurze Ansprache zu halten. Die Schülerinnen bedankten sich für die großzügige finanzielle Unterstützung durch die Sponsoren.

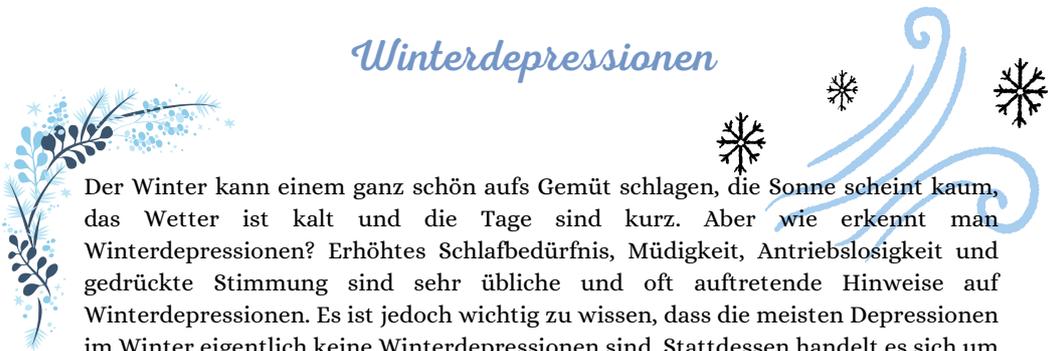
Für musikalische Stimmung sorgten The Snoops Band Trio sowie DJ Hemme & Pösche. Außerdem konnten sich die Gäste an der Lotterie beteiligen und mit der Fotobox ein tolles Erinnerungsfoto schießen.

Mit dem Gewinn des Maturaballs soll schließlich die Maturareise finanziert werden. „Derzeit schwanken wir zwischen Barcelona und Lissabon als Reiseziel“, so Hannah Psenner. Doch zunächst müssten die fälligen Rechnungen bezahlt und das zur Verfügung stehende Budget ermittelt werden. Nach einer inspirierenden Reise und der bestandenen staatlichen Abschlussprüfung werden die Gymnasiastinnen mit einem symbolischen Ballon von unserer Schule abheben und sich hinaus in eine neue Lebenswelt begeben!

Von Dietrich Mair



Winterdepressionen



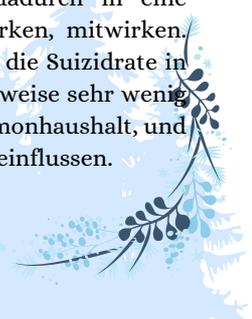
Der Winter kann einem ganz schön aufs Gemüt schlagen, die Sonne scheint kaum, das Wetter ist kalt und die Tage sind kurz. Aber wie erkennt man Winterdepressionen? Erhöhtes Schlafbedürfnis, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung sind sehr übliche und oft auftretende Hinweise auf Winterdepressionen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass die meisten Depressionen im Winter eigentlich keine Winterdepressionen sind. Stattdessen handelt es sich um normale Depressionen, die auch im Winter auftreten können. Viele denken, dass das schlechte Wetter und wenig Sonnenlicht einem so aufs Gemüt drücken, dass daraus eine Winterdepression entsteht. Das ist aber nicht ganz korrekt, denn meist treten Depressionen das ganze Jahr über auf, werden aber im Winter verstärkt und so erst erkennbar.

Aber wie unterscheidet man Winterdepressionen von normalen Depressionen? Bei einer typischen Depression leidet man meist an Appetitverlust, bei Winterdepressionen ist jedoch das Gegenteil der Fall: Heißhunger und Gewichtszunahme treten auf. Auch im Schlaf gibt es einen starken Unterschied: Zwar kommt es bei beiden Formen zu Schlafstörungen, bei Depressionen schläft man weder gut ein noch durch, bei Winterdepressionen jedoch kommt man kaum aus dem Bett, bleibt zu lange liegen und leidet unter einer verstärkten Schlafneigung.

INTERVIEW MIT DER LEHRPERSON FÜR HUMANWISSENSCHAFTEN,
HEIKE WALDEN:

Was wissen Sie so allgemein über Winterdepressionen und glauben Sie, dass Depressionen wirklich mit Jahreszeiten zusammenhängen?

„Depressionen sind ja affektive Störungen, das heißt, da ist das Gefühlserleben gestört oder verändert, und dafür gibt es natürlich ganz viele mögliche Ursachen. Es ist auch meist nie nur eine Ursache allein. Es gibt Studien, die gezeigt haben, dass Licht einen Einfluss hat, also dass weniger Licht einen Einfluss hat. Vielleicht nicht den einzigen, aber ich glaube nicht, dass jemand ausschließlich durch den Winter – also durch weniger Licht, weniger Sonne – ausschließlich dadurch in eine Depression kommt. Aber es kann sicher verschlimmern, verstärken, mitwirken. Wenn ich mich recht erinnere, dann glaube ich, dass zum Beispiel die Suizidrate in den nordischen Ländern höher ist, und die haben ja im Winter teilweise sehr wenig Licht.“ Licht hat rein physiologisch einen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt, und unsere Hormone können auch unsere emotionale Befindlichkeit beeinflussen.





Wie kann man auch Ihrer Meinung nach Freunden oder Familienmitgliedern helfen, sollten diese unter Winterdepressionen leiden?

„Ich denke, besonders in nordischen Ländern hat das dunkle Wetter auch eine soziale Auswirkung, denn wenn es lange hell ist, sind viele Leute draußen, da ist man auf der Straße oder geht vielleicht mit anderen noch etwas trinken. Also ich denke, dass diese soziale Vereinsamung vielleicht auch eher gegeben ist, wenn alles finster ist, alles kalt, jeder in ihrem/seinem Kämmerchen sitzt. Und ich glaube, dass es ganz wichtig ist, in der dunklen Jahreszeit darauf zu achten, dass man sich trotzdem trifft, dass man sich nicht zu viel zurückzieht, dass man einfach soziale Kontakte pflegt. Auch dass wir ganz bewusst in den Zeiten des Tages, wo es sonnig ist, ins Freie gehen, wirklich ein bisschen Sonne tanken. Und natürlich, wenn wir jetzt jemandem begegnen, bei dem wir das Gefühl haben, die Person ist von ihrer Stimmung her getrübt oder es geht ihr eher nicht so gut, dann gibt es natürlich immer die Möglichkeit, die Person anzusprechen und nachzufragen, sich zu interessieren, zu sagen: ‚Du, ich habe das Gefühl, dir geht’s nicht so gut‘ oder ‚Ich habe das Gefühl, du bist oft so traurig oder so still geworden.‘ Es nicht zu verschweigen oder auszuklammern. Wenn du das Gefühl hast, jemand könnte vielleicht wirklich Begleitung oder Unterstützung brauchen, dann kannst du das auch mal vorschlagen. Es gibt ja viele niederschwellige Angebote, z. B. ‚young and direct‘, die ‚Telefonseelsorge‘ oder das ‚Krisentelefon‘. Da kann man anonym anrufen, da gibt es gar keine Verpflichtung, und auch das kann ja schon hilfreich sein, so eine Anlaufstelle zu kontaktieren.“

Glauben Sie, dass Menschen unter Winterdepressionen leiden können, aber nicht an den typischen Depressionen?

„Ich denke eher, dass das nicht so aus heiterem Himmel nur durch die Jahreszeit kommt. Aber ich denke, dass es keine Menschen gibt, die nie irgendetwas Depressives haben, und auch sehr wenige, die immer depressiv sind. Sondern ich glaube, wir haben ja alle unterschiedliche Stimmungen. Wir sind alle manchmal traurig oder erschöpft oder fühlen uns gedrückt in der Stimmung. Jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens unter depressiven Phasen. Und dann gibt es natürlich Situationen, in denen mehrere Faktoren zusammenkommen. Dann kann sich eine Depression verfestigen. Ich glaube, dass es immer ein bisschen ein komplexeres Bild mit mehreren Anteilen bzw. Auslösern ist.“

Horoskop Dezember 24 / Januar 25

Widder: Genieße die letzten Tage des alten Jahres, im neuen warten viele Herausforderungen.

Stier: Obwohl der Start ins neue Jahr schwer wird, entwickelt sich 2025 zu deinem Jahr!

Zwillinge: In der Weihnachtszeit liebst du es Zeit mit deinen liebsten zu verbringen. Dir soll bewusst sein, wie sehr dich deine Mitmenschen schätzen.

Krebs: Winter ist deine Zeit: Weihnachten, Skifahren, Eislaufen... besonders dieses Jahr bist du sehr aktiv und nutzt die Zeit!

Löwe: Lass es zu Silvester richtig krachen! In der Nacht aufs neue Jahr kann nichts schief gehen!

Jungfrau: Die letzten Wochen des Jahres bringen viel Freude und Glück mit sich, nutze sie aus!

Waage: Die letzten Wochen waren sehr hart für dich, besonders in der Schule wurdest du sehr gefordert. Ruh dich besonders in den Ferien gut aus, dass du voller Kraft ins neue Jahr starten kannst!

Skorpion: Dieses Jahr zur Weihnachtszeit erwartet dich eine ganz besondere Überraschung

Schütze: Weihnachten, Silvester, Neujahr, du liebst es zu feiern! Dieses Jahr solltest du jedoch einen Gang zurückschalten, es kommt nicht Alles so wie du es dir gewünscht hast.

Steinbock: Dein Geburtstag steht vor der Tür! Vielleicht wäre es jedoch besser im kleinen Kreis zu feiern, da jemand in deinem Umfeld die momentan nicht besonders gut tut...

Wassermann: Neujahr, Neue Chancen! Erwarte die viel von diesem Jahr, es hält viele Überraschungen für dich bereit!

Fische: Schenken ist dein Ding! Deshalb freuen sich deine Liebsten dieses Jahr besonders über deine Geschenke.

Weihnachtswitze

Oma, die Trommel war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk." "Wirklich?", freut sich die Oma. "Ja, Mama gibt mir jeden Tag einen Euro, damit ich nicht damit spiele."

Wie nennt man einen dünnen Weihnachtsmann?
Nikolauch.

Wie heißt ein alter Schneemann?
Pfütze.

Was lernen Elfen in der Weihnachtsschule?
Das Elfabet.

Woran leidet Santa Claus, wenn er im Kamin steckenbleibt?
Claustrophobie.

Vater: "Fritzchen, zünde doch bitte den Weihnachtsbaum an." Fritzchen: "Die Kerzen auch?"

Was hat man, wenn man Glühwein zu heiß trinkt? Gebrannte Mandeln.

Vater: "Fritzchen, warum hast du denn jetzt schon alle Türen vom Adventskalender aufgemacht?" Fritzchen: "Stoßlüften, wegen Corona."

Sohn: "Weißt du, welcher Zug am meisten Verspätung hat?" Papa: "Nein." Sohn: "Der, den ich mir letztes Jahr zu Weihnachten gewünscht habe."

"Du hast gestern am Glühweinstand echt toll getanzt." "Getanzt? Junge, ich habe versucht zu stehen."

Die Oma zur Enkelin: "Du darfst dir zu Weihnachten von mir ein schönes Buch wünschen!" Enkelin: "Fein, dann wünsche ich mir dein Sparsbuch."