

Ausgabe 123 im April 2024

Littendrin

Magazin der Schule Lide, ZKJFP Clenia Littenheid
auch auf www.clenia.ch

Acceptance

Seite 8

Homesick

Seite 3

Meine Fragen

Seite 29

Age

Seite 2

The little girl

Seite 6

Barriere

Seite 10

Age

▷ Scaranation, 12

Ever since I've had a brain, I saw my age as unimportant and boring and just another way for people to say that I am too young and therefore have not enough life experience.

In games, it is often the case that players need to collect EXP, experience. So, let's say we human beings collect EXP every second of our life. And as we gather more EXP we level up, also known as getting older. We age, we level up. Just like in video games, levelling up takes time. And because this is real life, you sadly cannot respawn after you die. So, you have to see the birthday you get to experience every year as an achievement. A moment to give yourself some time to praise yourself, acknowledge that you have leveled up.

As you can see next to my nickname, I am currently level 12, and am I proud? Yes, I am, because it definitely took a lot of time to gather that much life EXP or maybe it just felt like it.

Did you know, some people don't celebrate their own birthday anymore as they get older. That is actually sad, but also understandable. As you level up again and again

and again, levelling up doesn't feel that exciting anymore, until you reach the end. And let me tell you, no one can tell you when it's the end. Most people die at around level 70. Some people even reach level 100 and above. And I believe that if you just keep gathering life EXP, like by going out to a club or on vacation, you gather life EXP a lot faster. I believe that you can reach level 70 or even level 100 or even above that.

So, if you could do me a favor, at least get to level 50, because I want to see you get old and get all your tiny little grey hair.

Thank you for reading this, I hope it gave you some motivation to maybe get out of bed, continue working on some stuff, do some chores, or simply go out and collect some life EXP. And now comes a random question.

What level are you?



Time

▷ Scaranation, 12

Time can be fascinating and irritating at the same time. You may know how a clock works, and that is what time is for you. But time doesn't work the same every time - or maybe it just feels different sometimes?

But first of all, how can time even be irritating? Well, do you know those times when time sometimes seems to be so slow and other times time goes flying by? Maybe you sometimes even ask yourself how you can make time go slower, or at least make it feel like time went slower? Let me answer you those questions.

When you were first born, everything was new, grass, school, friends, phones, everything was something new that you first got used to. But as time passes, school and brushing your teeth become routines that you have done so many times. That's why time either seems to go faster or slower.

So then, how can you make time seem slower or maybe even faster? Through experience. That's the answer: You need to experience more things you've never done before or want to do. Maybe you travel

somewhere completely different or eat new food you've seen online. Go out, make new friends and all these things. Humankind may have only discovered 5% of the ocean but you probably haven't even discovered 1% of the world. So, whenever you feel like time went slower or faster, that is all just a "delusion" or "illusion", whatever you like more.

Have I answered some of your questions? I hope I did and now comes a random question: What is time for you?

Grandpa

▷ M@X, 14

Dear grandpa
There's so much that
happened since you're
gone.

I've finally realized who I want to be, I know which school I will go to later on. There was a boy that I met! He always made me smile and I actually fell in love with him. He promised me he would stay, but he did not. But I'm over it now, so it's fine.

Remember the days you used to take me to the plot, and I was running around and played with the neighbor's dog while you were doing barbecue and grandma was preparing a salad? That's one of those memories I love remembering.

I'm sorry that I never spent as much time with you as I did with grandma. I still hate myself for it. I wish I hugged you tighter the last time we saw each other. Only if I knew that we wouldn't see each other ever again.

Kocham cie dziadku.
27.06.2022



Homesick

▷ émo!3, 16

Homesick. I want to go home. I feel the loneliness growing inside of me and it's slowly ripping me apart. I just wish I could have someone here in the clinic who means a lot to me and who I can talk to whenever I feel lonely or need someone by my side. I know that physical touch is strictly forbidden, but I miss it so badly. I miss holding someone in my arms or listening to their heartbeat while they're hugging me. I miss the touch of someone. Someone who makes the place here feel more like home. Yeah, the people here are nice but they don't feel like family or friends. They just feel like some strangers who treat me nicely. Which isn't a bad thing, but sometimes it just doesn't feel right to me.

I have been here for 4.5 months now, and I have seen enough. Littenheid has helped me in a way, but I don't see the need for me to stay for another month.

I just wish I could go back home and see my family and my boyfriend. I want to hug them and feel their presence. I want to tell them how much I've missed them and how much I love them and think about them every day. I want to do stuff with them again which I couldn't in the past years because of my mental situation. I know I must start slowly, or else it'll be too much for my mental health. But I just really miss them.

Just one more month. You just have to try for one more month.

That's what my parents and my therapist told me. I'm aware that I'm only one month away from leaving the ward but it's so exhausting. The first 3.5 months were fine, and I almost never missed home. But it has really sunk in for the past month now.

I'm trying my best and I'll keep doing so. I know it won't be easy, but I have made it this far. And if I return home sooner than I'm supposed to, it also won't be the end of the world.





Fresh juice

Arthur, 16

Everybody deserves fresh juice. Why do some people settle for less? Why would you want old, lukewarm juice if you know, there's fresh juice available?

Easily put, fresh juice is much harder to find. I could find processed juice pretty much wherever I am. It wouldn't be satisfying, and it wouldn't make me feel a whole lot better. It would just be there. It would just be juice. But at least I'd have juice.

Anyways, long story short, this isn't about juice. It's about relationships. Not necessarily romantic relationships though. Relationships between family, friends, coworkers, just any. When I say old, lukewarm, and processed juice, I mean people who hardly do the bare minimum in a relationship and leave the rest up to you. They, like old juice, wouldn't offer much except being there. Sure, when you take a sip, there's more flavor than water but what else? It's not fulfilling. It's not fresh and it certainly isn't making you happy. Yet you stay. You stay, taking sip after sip waiting for

something to change. But nothing does. Why would the old juice try to be refreshing if it's doing just fine the way it is? The juice has people drinking it the way it is, so why put in any effort? Because they suck.

A lot of people I know settle for old juice either because they don't think they're good enough for fresh juice (girl, stop thinking like that, ur amazing wtf), or because they've had so much bad luck with juices that they think the only thing out there is old juice. In some cases, the old juice poses as fresh and fruity, and gaslights you into thinking that that's what they are, even if there are mushrooms growing out of it. (eww)

In all these situations, there is a problem. The damn juice. But what makes juice fresh? Thoughtfulness, good manners, respect, kindness, empathy, and a lot more things. This is my opinion of course. Someone can find that a juice tastes fresh and wants nothing more than that exact juice. A different person could taste that same juice and find it bitter and moldy. It all depends on you.

All that's important is that you're happy. If that's with or without juice, you decide. But if you want juice, make sure it's freshly squeezed.

Lilly und ihr Stock

▷ Hiruko, 15

Eines Tages ging Lilly in Lit-tenheid spazieren, die Vögel zwischerten und der Wind war am Rauschen.

du reden?!» Die Teamer sahen aus dem Fenster, bereit, den einen Knopf auf ihrem Telefon zu drücken.

Plötzlich blieb Lilly stehen und riss ihre Augen auf. «Wow, ein langer, dünner Stock frisch vom Wald», murmelte sie vor sich hin. Sie hob ihn auf und gab dem Stock einen Namen. Stripus hiess er von nun an. Sie liebte Stöcke mehr als Schlafen, doch dieses Stück Holz war anders. Lilly lief zurück auf Station, doch leider musste Stripus draussen bleiben. Lilly konnte nicht schlafen, irgendetwas belastete sie. Als sie endlich zur Ruhe kam, flüsterte eine hölzerne Stimme: «Ich will rein, hol mich, Lilly...»

Lilly nahm ihren Stock mit zu einem ungestörten Ort und begutachtete ihn. Puff! «Hallo Lillyyy, ich danke dir, dass du mir einen Namen gegeben hast. Ich weiss selber nicht so genau, wie ich hierhergekommen bin. Ich weiss nur, dass ich mit meinen Brüdern redete und dann so ein unerträgliches Geräusch hörte. Mein Vater, der auf der Kronenspitze war, sagte nur, dass es einmal so kommen würde und dass wir keine Angst haben sollten.»

Am nächsten Tag ging sie zum Frühstück und war sehr hibbelig. Alle wunderten sich, was los war, da sie sonst am Morgen nie pünktlich und so aufgedreht war.

Lilly sass mit offenem Mund da und dachte, sie drehe jetzt komplett durch. «Brüder? Vater mit der Krone? Hä, warum kannst du reden!» - «Lilly, ich lag da auf diesem nassen Boden, ich sah grosse Wesen in Orange. Ich weinte und hatte Angst. Meine Brüder - der ältere wurde mitgenommen und weggeworfen, ein

Sie ging dann hinaus und sah Stripus an. «Huägh? Was bist du? Warum kannst



anderer wurde von einem kuscheligen Wesen einfach weggetragen.»

Lilly dachte, das sei eine Nebenwirkung ihrer Medikamente, doch sie spürte die Verbindung. Nach langem Gerede entschied sie sich, mit ihm seine restlichen Brüder zu suchen. Sie liefen auf dem ganzen Areal herum, aber fanden nichts. «Stripus, ich habe eine Idee», sagte sie voller Energie. «Gehen wir dorthin, wo ich dich gefunden habe.»

Lilly und Stripus gingen an seinen Fundort. Die Teamer machten sich inzwischen Sorgen, da Lilly nur noch mit diesem Stock unterwegs war.

«Whuaaa. Bruderherz... wo bist duuuu?» Sie blieben stehen und lauschten. «Ich höre meinen kleinsten Bruder!», sagte Stripus leicht zitterig. Nun hatte die kleine Stockliebhaberin zwei von denen in der Hand. Sie gab dem Bruder von Stripus den Namen. Holzi.

«Was machen wir jetzt?» Holzi und Stripus überlegten nicht lange. «Verbrenn uns!» Lilly wachte mit stockendem Atmen und schweissgebadet auf. «Crazy!» Lilly bemerkte, dass es nur ein Traum gewesen war und wird fürs erste keinen Stock mehr anfassen.

Cryptogram

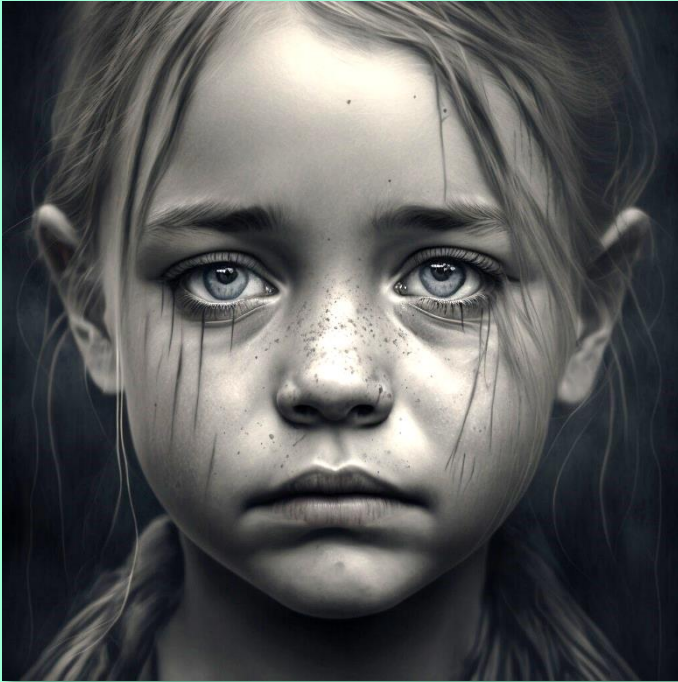
▷ just somebody, 16

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
		14		1				12				7		15	9					5					

O	E	P	P	E	M	U	O	E	O	O												
13	15	18	1	3	8	9	9	6	22	1	7	5	2	13	25	15	13	18	1	13	15	15
C	O	C	E	E	I	O	E															
14	15	25	14	1	16	25	1	4	22	12	13	3	15	13	3	1	16	2				
E	C	M	U																			
8	24	18	1	16	13	14	8	7	5	2												

The little girl

▷ just somebody, 17



There once was a little girl. She used to be the sweetest little girl. But she was a child who was forced to grow up.

Those people who were supposed to protect her were those who hurt her. She took on so much that wasn't hers to carry. She didn't have any role models. But she had people she never wanted to be like.

She met evil when she was only a child. The monster took her happiness, without hesitating. Instead, it gave her nightmares and many sleepless nights. She was only a child, but it ruined her. And suddenly her life wasn't about living. It was about surviving.

Being raised by cold eyes taught her not to cry. So, she would sit on the edge of her bed, head in her hands, hoping a miracle would come. But it never did. She tried to run from it. But she was never fast enough.

And eventually, she stopped hoping, she stopped running, she stopped believing that things could get better.

People who knew, used to say: "But it made you stronger!" She was a child! She didn't need to be stronger! She needed to be safe. She was brave and strong, but she was exhausted. And just because she carried it, didn't mean it wasn't heavy.

As the time flew by, she forgot almost everything. But sometimes it came back, just to strike her again.

So here she is. All grown up. But she's going to say forever "I got this", while slowly breaking apart with tears in her eyes.

Poor little girl, still waiting for her happy ending.

"I love you."

▷ Lou, 14

I love you.

You hurt me verbally. I love you.

You get mad at everything I do. I love you.

You never keep my secrets. I love you.

You never show mercy. I love you.

You never even try to understand me. I love you.

You never say, "I'm proud of you". I love you.

You never say, "You did well" or "I love you". I love you.

You make me feel like I'm not allowed to love you. I love you.

You never make me feel loved. I love you.

You never make me feel safe. I love you.

You hurt me so much. I love you.

You ruined our family. I love you.

You did so many things that made me the person I am today, in a bad way. But I still love you and I don't know why. You hurt a little child and this child still loves you, but you cannot appreciate it. Why? Just why, dad?



Forgive, but never forget.

▷ Lesles, 13

I think forgiving is a good thing to do, as long as you're sure the person who did you wrong won't repeat the actions they are apologizing for. Apologies are so simple, but how do you know the person is going to keep the promise?

I think you should forgive, but never forget. Keep in mind how they hurt you, when they did it, how it started, how you noticed it, and always be on guard so they won't do it again. In my opinion, if they do, they don't deserve your forgiveness. If you keep forgiving a person over and over again, they will end up using it against you and repeating their wrong actions, because they know you'll always forgive them.

I've been in a lot of these situations in my life, because I am a really

forgiving person that gets attached easily. I just forgive until they hurt me so badly it breaks my attachment. That is not very healthy, and I'm working on it.

If you relate to what I just said, I recommend talking to your therapist, guardian or other trusted people about it, maybe that helps. Another tip is that if you decide not to forgive someone, don't be mean to them. You can ignore them or just talk to them like to a stranger, but don't be mean, it won't make the situation any better. This is just some advice. you aren't obligated to follow this, but I do recommend it, because for me it's been really helpful.



Verdad y Justitia

▷ eternity, 14

«Verdad y Justitia» - Wahrheit und Gerechtigkeit. Alle sagen, sie wären für Gerechtigkeit und Wahrheit, aber wenn wir uns die Menschheit mal genau anschauen, dann sehen wir, wie wir unseren Planeten, die Natur und schliesslich auch uns selbst zerstören.

Gerechtigkeit bedeutet nicht nur, dass jeder und jede gleich viele Pizzastücke kriegt, es bedeutet, dass man einander akzeptiert und ehrlich, doch gleichzeitig respektvoll, bleibt. Es heisst auch, dass man einander nicht verurteilt, auch wenn man nicht «normal» ist. Ich finde andererseits, dass es das Wort «normal» gar nicht geben sollte. Es ist einfach eine Mischung aus Mehrheit, Kultur, Angewöhnung und Reife. Es wird immer Menschen wie dich geben, auch wenn sie in der Minderheit sind.

Meine Definition von Wahrheit ist nicht nur, dass man zugibt, wenn man gelogen hat, sondern auch, dass man direkt ist und sagt, wie es ist. Falls ich irgendwann vielleicht

mit Kindern arbeiten werden sollte, würde ich ihnen gleich sagen, wie brutal die Welt ist. Ich würde vieles anders machen als diese Art, wie ich aufgewachsen bin.

Mentale Instabilität romantisieren, LGBTQ+, andere Nationalitäten/Hautfarben verurteilen - dies ist doch alles nur ein Verstecken der Wahrheit. Man selbst möchte nicht verurteilt werden, weswegen man all diese Dinge nicht akzeptiert. Doch man kann über sich hinauswachsen, Reife zeigen und - auch wenn man vielleicht nicht betroffen ist von diesen Beispielen - es einfach akzeptieren oder sogar unterstützen.

Die Menschheit ist nun mal kaputt. Doch seid einfach euch selbst, seid ehrlich und gerecht!

Muestra madurez y se aceptan mutuamente. Pero para poder hacer esto, primero acéptate a ti mismo.

Acceptance

Arthur, 16

One of the hardest things to do as a human is to accept. To try to move on with your life, no matter how unfair and frustrating the situation may be. Take in information, process it, (don't fight it) and accept it. Sounds easy enough, right? Not so much.

I'll give you an example. You met a terrible person. You met them and because of them you had been suffering for years and you finally got out of it. Now what? Now you're left with some of the worst feelings ever: regret, frustration and a nice large portion of confusion. Why couldn't you see what was happening? How could you be so blind? How could someone be so cruel? Why you? Why them? Why everything? You hate them, you hate yourself, you hate everyone that saw what was happening and didn't stop it. But what do you do now? Everything that happened, happened. And you can't do anything about it. You can't take the memories out of your head, and you can't take away your past.

This one stupid experience will haunt and torment you. Until - of course - you accept it.

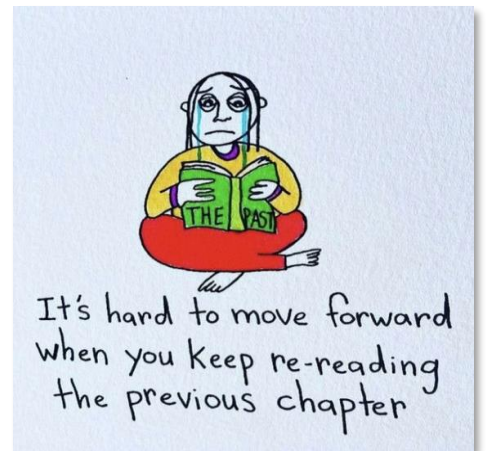
"Why do I have to accept this bullcrap? It's not fair." You're absolutely correct. It isn't fair. Yet you still have to accept it. For you and those around you. Acceptance will give you peace.

A common misconception is that, in order to accept something, you have to "make it right". - "Oh, it wasn't that bad." - "It's not as unfair as I thought." - "They had a reason for what they did, and what they did is okay." Well, no. What that person did was, is and always will be wrong. It's wrong and totally unfair. It is as bad as it feels, and it is in no way justified.

"Jeez, Arthur, that makes no sense, how do I accept something without putting myself down for my feelings?" You accept your feelings along with what happened. Accepting is not justifying what happened. It's about leaving

it behind. Knowing what happened to you and no longer fighting it. Because it did happen. It's sad and unfair, but it did happen. Your feelings are valid and you're doing a good job.

You're not accepting this to make what happened right. You're accepting it so that you can move on



Maybe...

▷ M@X, 14

maybe we are meant to be
but just not at this time

-j.b. [in the end]

Maybe if we hadn't added ourselves back that evening.
 Maybe if we hadn't called that night.
 Maybe if we hadn't met up that day.
 Maybe if we hadn't talked that afternoon.
 Maybe if we hadn't run away that morning.
 Maybe if we hadn't argued a lot that night.
 Maybe if we hadn't met at all.
 Maybe in another universe.
 Maybe in another galaxy.
 Maybe in another solar system.
 Maybe in another world.
 Maybe in another year.
 Maybe in another month.
 Maybe on another day.
 Maybe, just maybe, we could've worked out.

Empty

▷ Scaranation, 12

I will start this with a question: When I pour water into a glass and fill it up half, is it half full, or half empty? You may have heard this question before, and I am going to answer you that.

The glass is full, overflowing actually. It always depends on what you think a full glass of water looks like. Is it full if the glass is filled to the top with water or is it full because the rest of the glass is filled with air? Or maybe I am just wrong, and the glass is not even full at all? Maybe the rest of the glass that is filled with air is really just empty? What even is empty? I mean, if what I said is correct, then you could never even use the word "empty" because there is always something - or someone.

Maybe empty is when it feels like it, when you are in your room and feel like you're alone, maybe that is what you can call empty? But when it feels

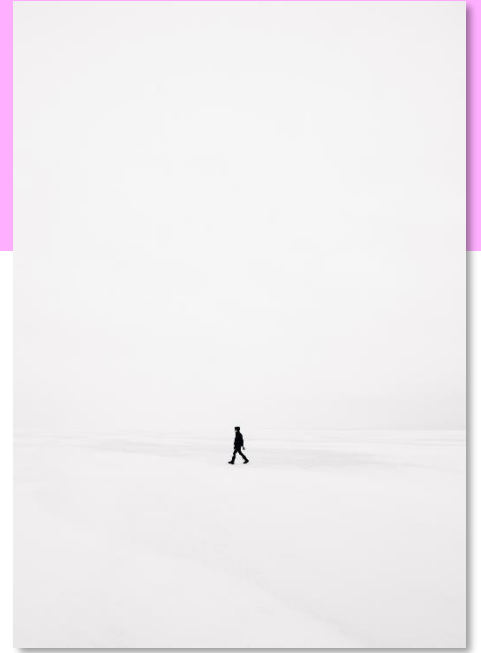
like your room is empty are you 100% sure that there is no one? Just kidding. I don't want to sound scary. Now that we have found out that nothing is actually empty, why does the word empty even exist?

Well, I don't know, but my guess is that people really just needed a word to say when their glass has run out of water (or whatever they were drinking) or for when they want another portion of steak because their plate is empty. What is your guess? Why does the word empty exist if nothing is truly empty?

I will give you a little time to think about that question. I will count to 10: One... two... three... and ten.

Enough thinking. Let us move onto another question.

Use emptiness in a sentence.... - Very good, how did it feel? Great. Now, "Use emptiness in a sentence" isn't



even a question but "How did it feel?" was a question. Did it feel "empty"? And yes, that was a joke. A joke full of emptiness. Do you get it?

Well, I hope you have learned something interesting about emptiness and let's end this with a question: Do you want to hear an empty joke?

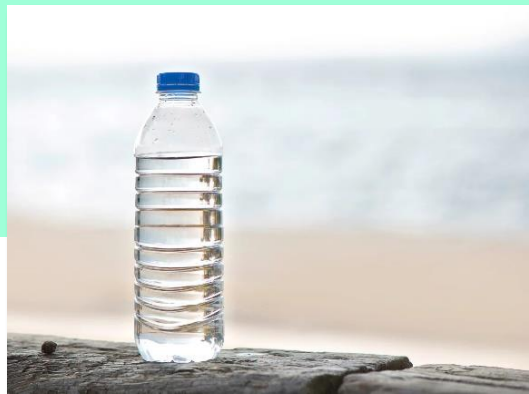
Do you like the joke? Do you get it? Because the joke is "empty".

Water

▷ Scaranation, 12

You may be wondering how someone like me could make water seem interesting. I do not know either, but let's find out anyway.

So first, what do we even know about water? You can drink it, water is technically everywhere, and water can also be dangerous. Water is something we need to survive - well not exactly, but it is still the safest option next to all the sugary drinks, I guess. You can find water in your sink, in the ocean... Well, no, that is salt water, so it is a different kind of water. Let me tell you how many different kinds of water there are: spring water, mineral water, distilled water, sparkling water, and - yes that is a real thing - purified water. Maybe you'd even count tap water, but let's move on.



Water is so much more than just water. Water can be frozen, like ice cubes, or it can be turned into snow, so you can build your snowman in the winter. Water can be formed when it is turned into ice, shaped into whatever someone desires. Some people even use ice cubes to put into water, so it gets cold. So, you're literally putting frozen water back into water, does it make any sense? Yes, it does. It still sounds weird. And if you are still reading this entire text about just water then I congratulate you because you probably like water a lot to be reading this page.

So, now comes a random question: What does water taste like? And no, water does not taste like nothing, because - I mean please, define "nothing" for me. Go on, do it. Do NOT disappoint me.

Barriere

▷ Hiruko, 15

Diese Barriere im Kopf - mein Ziel, das ich sehe und versuche zu greifen. Es ist so weit weg, doch auch nah.

Es steht immer etwas im Weg, das mich hindert, doch ich muss diese Hindernisse akzeptieren. Manchmal muss man auch anders zum Ziel kommen, zum Beispiel mit dem Zug, per Fahrrad oder zu Fuss. Nun, ich muss auf meine Gefühle und aus der Sicht der Erwachsenen schauen. Ich soll beweisen, dass ich reif bin. «Pff, von wegen», denke ich mir - doch diese Sturheit kann ich nicht immer benutzen.

Seit fast sechs Monaten bin ich schon hier, krass, oder? Ihr fragt euch vermutlich, warum und denkt euch: «Die Arme...», doch mir geht es super, ich bin fertig mit der Therapie, doch mir wird noch nicht erlaubt, dass ich heim darf. Ich ging letztens eine neue Wohngruppe anschauen, boah, ich war am Anfang wieder so stur, doch ich wusste, dass ich nicht so denken darf. Ich bin nur wegen dieser Barriere stur, wegen diesem Willen nachhause zu gehen. Er ist so stark, denn diese Barriere ist gebaut aus Wut, Trauer, Freude und Liebe. Doch ich muss mich auf diesen neuen Weg einlassen.

Ich denke häufig nur das Schlechte, doch mir wurde gesagt, dass ich nicht so negativ sein solle. Meine Chancen würden sich verbessern, wenn ich trotz meiner Skepsis positiv gestimmt in die Wohngruppe ginge.

Jetzt kommt also diese kleine Brücke, ist sie stabil genug? Woraus wurde sie gebaut? Wie lange wird sie halten? Angst. Angst, ob es das Richtige ist. Angst, ob ich noch mehrere Monate dort sein muss. Seit dem 6. Monat im Jahr 2023 warte ich auf diesen Moment, an dem ich heim darf. Werde ich diese kleine zierliche Brücke überqueren und mir einen Weg um die Barriere suchen?



Secrets and lies

▷ eternity, 14

“I know all your secrets.
I know all your lies.
I know where you
keep'em; buried deep in-
side.
No, you can't hide your
secrets and lies.”

These are lyrics that represent our world full of secrets and lies. You'll never know, who's telling the truth and who is lying to your face. I would never promise anything to somebody because I know, people love to break their promises. I really am a very honest and direct person, but I know I could lie whenever I want to, but I won't.

Lies and secrets are truly different things. Secrets are literally a protection against disappointment. I notice it, when people aren't themselves or lie to me, but I know that everyone who hides behind lies is just afraid of not being accepted in this small world full of giant fears and monsters.

Anything based on a lie will die of the truth.

Whatever

▷ littledemon, 15

I do not care anymore.
But what if we still care?
Because, secretly, we still do as much as ever.

The wounds are healed, I am over it.
No, darling, we are not.

But I do not trust him anymore!
Oh, love, we still do.

But we do not love him anymore, he left.
He did not, we did.

I am fine.
We are broken again. Are just exactly as broken as when
he met us a year ago..

I have a plan; I know what to do.
All we want is lying in his arms.

This is the conversation between my head and my heart
24/7.



How did we go from butterflies in our stomach to fear?

▷ littledemon, 15

How did we go from butterflies in our stomach to fear?
How come I can no longer be outside past sunset, but
then again, I never really could anyways.
My teachers always told me, this is what you do if a
stranger says „hi” to you.
And why am I always someone’s sister, someone’s cousin,
someone’s daughter, why do I have to be someone’s
something for you to care.
Why does being a woman feel like a death sentence in
itself?
Like having a vagina means somehow consent and not
wearing a bra means follow me home.
The moment we are taught to speak, we are taught how
to protect ourselves, and nevertheless, our voices still
aren’t enough.
When will they be enough?
Think about that.



Winnie-the-Pooh

▷ just somebody, 17

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



- Winnie the Pooh
- Christopher Robin
- Piglet
- Tigger
- Eeyore
- Kanga
- Roo
- Rabbit
- Owl

Quote

▷ just somebody, 16

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
					8			1			4		21	17							26				

O N V F I L N I L O O
 15 17 6 21 14 26 14 16 8 18 1 4 6 21 22 1 4 15 17 6 7 22 17 25
 I N
 22 16 15 1 21 5

On a frozen lake

▷ just.somebody, 13

It feels like I were standing on a frozen lake and with every step I take, I could break through the ice into the cold water. And when I don't take a step, I still feel unsafe on the ice. But the people around me are forcing me to take a step and then another and then another...

I already broke through the ice once and the people around didn't listen when I told them what I needed in order to climb out of the water. They just tried to pull me out of there. No one tried to give me his hand, no, they just dragged me out of there. And they're still pushing me over the ice without even thinking about if this is okay with me.

I have enough of that, to be honest, I don't want to walk or stand still. I want to lay down because I'm too tired. And I don't see the end of the lake, but the people around me tell me that it

is right in front of me. But when I look at what is in front of me, I only see that the ice gets thinner. And I don't want to break through the ice again, because I don't have the energy to climb out of the water. And I also don't want the people around me dragging me out of there again.

Last time, I was able climb out of the water in the end, because of myself and not because of the dragging of the people around me. The thing is the people around me don't want to see, that the ice gets thinner. They just ignore that and push me further. But I also don't want to give up, because I believe that there is an end of the lake. But I want to wait, until the ice in front of me gets thicker. And then I would walk over the ice, but at my speed and not at the pace that other people want of me. I need time to realize what happens and what I need in order to walk further. And I'm



not going to find the answer in a little room with a mattress, a seat, a little cube, and a camera.

Everyone tells me that I can't give up and that I need to keep fighting. But they don't understand how it feels to get "help". That slowly destroys you and makes you want to give up. They don't know how it feels to wake up everyday and just know that you're not at home, but you are on this frozen lake. When you stand up, you already feel that someone stands behind you, to push you further. Whether you want to or not.

Little girl

▷ M@X, 14

There is a girl who is the reason for my still being alive.

She's so happy and willing to live because of her dreams.

Everyday, she tells me how proud she is of me, because I made it.

She has the most creative mind you can imagine. She is so curious about the world and what it has to offer.

Even though everyone tries to stop her, she doesn't give up.

I'm so proud of her because, no matter what she's been through, she still has a smile on her face.

She always makes sure that I'm fine even if she is also hurt.

That's why I'm so proud of my inner child.



My life consists of doing things my inner child would appreciate.
I honor that kid.

Dein eigener Dämon

▷ eternity, 14

Der Wecker klingelt, ein scheussliches Geräusch. Nicht, weil man faul wäre, sondern weil man einfach keine Energie hat. Es fehlen Motivation, Energie und Kraft. Man liegt einfach da, in seinem Bett, welches eigentlich von der Körpertemperatur vorgewärmt sein sollte, doch trotzdem fühlt es sich so kalt und einsam an. Man starrt einfach in die Leere, es herrscht Stille im Raum, doch diese Stimmen in deinem Kopf schreien wild durcheinander und machen dich wahnsinnig.

Irgendwann wird an die Tür geklopft, gefragt, ob man wach sei. Meistens ist man es zwar, doch man findet einfach keine Energie, um aufzustehen. Man schlendert den ganzen Tag wie ein lebloser Körper in der Gegend herum, versucht keinem zu zeigen, wie kaputt man eigentlich ist, doch selbst dies funktioniert nicht mehr.



Deine Psyche ist wie dein eigener Dämon. Es ist irgendwie so, als wärst du ein Exorzist. Dieser Dämon in dir, er möchte dich nicht ruhen lassen, schreit dich durchgehend an, drängt dich zu Dingen, die du eigentlich niemals tun würdest.

Genau deswegen schliesst du dich den ganzen Tag in deinem Zimmer ein. Sobald du zuhause bist, legst du dich in dein Bett und scrollst durch deine TikTok ForYouPage auf deinem Handy, in dessen Bildschirm sich deine gläsernen Augen spiegeln. Du findest nicht einmal mehr die Kraft, um Tränen über deine Wangen kullern zu lassen.

Um dies wieder zu können, muss zuerst wieder eine ganz spezielle Person in dein Leben kommen, welche dir wieder Energie und Motivation verleiht, die dein Anker im Hafen ist. Genau diese Person muss dich dann verlassen, damit du deinen inneren Ozean wieder findest und ihm seine Wellen schenken kannst.

Ich sitze in der Schule da, starre auf die Buchstaben auf dem Blatt Papier und denke mir, wie rücksichtslos die Menschheit eigentlich ist, dass sie das Leben eines Baumes opferten, nur damit wir Kinder/Jugendliche vor Schulstress nicht mehr schlafen können. Doch meine Frage nun ist: Wann sieht die Menschheit endlich, dass wir dringend Hilfe brauchen?!

I hate you, but...

▷ M@X, 14

I hate you, but if you called me at 3 a. m., I would answer you.

I hate you, but if you came up to me and tried to hug me, I would hug you back.

I hate you, but if you texted me that you're sorry, I would forgive you.

I hate you, but if you were standing in front of my door, I would let you in.

I hate you, but I still love you. I fucking hate you.

Society

▷ Lesles, 13

Go to school, study, get a job, make money, find a partner, have kids, done.

That is basically all society wants us to do, but how are we supposed to follow those unspoken rules when there's way more than just that? What if I don't want kids? What if I don't want to work all my life until it ends? We are not robots. We are humans. We have feelings. We want to have fun. We want to be happy. We need time to work on our problems. I don't know about you, but I would prefer to live a happy life rather than the life of a robot.

The Swiss school system is extremely odd to me. Like, we're kids. I don't want to decide about my future at the age of 13/14. I don't want to start working at the age of 15/16. The system makes us work at such a young age, but not even lets us vote? It's just extremely confusing to me.



Next step

▷ littledemon, 15



Was wird passieren?
Wie wird es mir gehen?
Wo werde ich wohnen?
Woher soll ich diese Kraft nehmen??
Was, wenn ich es nicht schaffe?

Was, wenn doch? Was, wenn alles so funktioniert, wie ich es mir wünsche? Ich muss jetzt noch nicht wissen, was ich studieren will, oder schon die Antworten auf die obigen Fragen haben.

Das Ungewisse - dieses Gefühl ist befremdlich.

Wir können das.
Wir schaffen das!

Nimm dir den Spruch zu Herzen. Du bist es dir selbst wert, auch mal ein Risiko für deine Zukunft einzugehen. Sammle deinen Mut und nimm eine Treppenstufe nach der anderen. Manche sind gross, manche werden kleiner sein, was sie nicht weniger bedeutsam macht.

Music

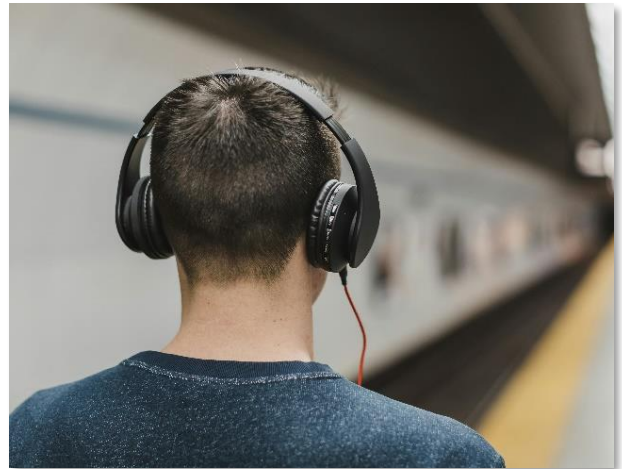
▷ just.somebody, 13

For me, music is a motivation or just something that can fill the silence. Music can make a moment so much more beautiful. There are many different music styles, that's why most people listen to music. There is a style that matches every person. There are many different music artists and some of them are really famous, like Michael Jackson or Eminem.

Music evolved so much over time and with computers you don't even need real instruments anymore. You can create a beat with drums, guitars and piano on a computer. You are able to make music, even if you can't play any instruments.

Apps like Spotify have changed music forever because you don't need to buy CDs to listen to music anymore. You can stream your favorite artist for free. On Spotify, everyone can load their songs up. Before, not everyone could publish their songs. This gives many people a chance to start a music career.

There are many uses for music and music is full of emotions. There is happy music, sad music, or angry music etc. You can listen to music while doing sports to motivate



yourself. You can listen to music to calm down and relax when you're stressed out. You can listen to music to make a moment more special, because with the right music every moment can get so much better. There are many more uses than these and everyone has different uses for music.

Mitski

▷no1, 13

Mitski Miyawaki, known professionally as Mitski, was born on September 27, 1990 in the Mie prefecture of Japan. Before settling in the United States, Mitski lived in 19 countries, including China, Malaysia, Turkey and the Democratic Republic of Congo.

Mitski has stumbled into virality through two songs she wrote in 2018, called 'Nobody' and 'Washing Machine Heart' that went viral on TikTok in 2021. Three of her most popular songs are 'My Love Mine All Mine', 'First Love/Late Spring' and 'I Bet On Losing Dogs'.

My personal favorites are 'Cop Car', 'Eric', 'I Don't Like My Mind', 'Drunk Walk Home', 'I Don't Smoke', 'Real Men', 'Townie', 'Brand New City', 'Bug Like An Angel', 'Crack Baby', 'Class of 2013', 'Liquid Smooth', 'A Pearl', 'Francis Forever', 'Nobody', 'Your Best American Girl', 'Me and my Husband', 'I Bet On Losing Dogs', 'First Love/Late Spring' and 'I Want You'. Yes, I have a lot of favorites, but all her songs are perfect, and I would say all of them are my favorites, but for me these are the most beautiful songs that Mitski has written.



Resistance

▷ littledemon, 15

Triggerwarnung: Wahrnehmung des Faktes, dass Frauen Menschen sind und Erwähnung von Catcalling.

Es sind die grossen Dinge.
 Die Angst, sobald es dunkel wird.
 Der Blick nach hinten, sobald man allein ist.
 Das Suchen nach einem Sitzplatz weit weg von dem beängstigenden, weissen Mann.
 Die Sexualisierung von Kinderkörpern.
 Das Verbot von Abtreibung.
 Das finanzielle Ungleichgewicht zwischen Männern und Frauen.
 Die Annahme, dass eine Frau nur als Mutter, Putzfrau und Köchin fungiert.
 Das mit einem Lächeln gesprochene: «Ich trinke heute lieber nichts, wenn das okay ist.»
 Das konstante Standortüberprüfen, wenn eine Freundin ein Date mit einem Mann hat.
 Die Modeindustrie, die von Männern geschaffene Ideale verherrlicht.
 Und und und...

Dies hier ist eine niemals endende Liste.
 Eine Liste voller Ungerechtigkeiten, aka Realität.
 Wir leben in einer Welt, in der das Wort Patriarch herzlich belächelt wird, das Wort Feminist/in jedoch verpönt ist.
 (Dieses Gedicht kommt in einen separaten Artikel...)

Und es sind so kleine Dinge, die wir tun sollten. Wir Frauen, alle gemeinsam.
 Der Mittelfinger in der Luft, nach dem man richtig eklig gemacht wurde.
 Der kurze Rock, mit dem geilen Spruch darauf.
 Das bauchfreie Shirt, das man so liebt (und das auch ohne «Summerbody».)
 Das laute Schreien: «Nein, nein, weil ich nicht will!»
 Die Frage: «Warum sollte ich das nicht dürfen?»
 Die grauen Werkstatthosen in der Stadt Zürich mit einem pinken Sport-BH kombiniert.
 Das Joggen mit beiden Kopfhörern, wenn auch mit eingeschaltetem Standort.
 Das Protestieren und Kämpfen für unsere Rechte.
 Das Untergraben von männlichen Autoritäten.
 Das laute Aufstampfen, wenn deine Freundin am Bahnhof sexualisiert wird.
 Das Einstehen füreinander, egal welcher Hautfarbe, welcher Nationalität oder sexueller Orientierung man ist.



Es ist das Schei**en auf Geschlechternormen. WER HAT MIR GESAGT, DASS ICH DAS NICHT DARF? Mich interessiert es nicht. Ich will ernstgenommen werden, gehört werden. Und ich werde dafür kämpfen. Meine Töchter sollen in einer Welt aufwachsen, in der sie nicht sexualisiert, belästigt und als Menschen zweiter Klasse behandelt werden.

Girls just wanna have funDAMENTAL HUMAN RIGHTS. Ich bin ein Mensch, eine Frau. Ich bin Feministin. Und ich hasse keine Männer.

Bis hier gelesen? Bravo, schonmal etwas richtig gemacht.

Nur zusammen erreichen wir die Veränderung, die wir alle brauchen und die uns nützen wird.

F*ck Gender Roles

▷ littledemon, 15

Geschlechterrollen. Schwieriges Thema. Ich als Feministin sehe das komplett anders als unsere Gesellschaft.

Kleider sollen kein Geschlecht haben. Eine Frau darf Körperbehaarung haben. Ein Mann darf Röcke tragen. Nicht binäre Menschen sind genauso Menschen wie CIS-Menschen. Farben haben kein Geschlecht. Der pinke Hoodie steht meinem Kollegen genauso wie mir.

Wer sagt mir, dass ich etwas nicht darf? Wer sagt, dass Männer keine langen Nägel haben dürfen? Wer sagt, dass ich den kurzen Rock nicht mit unrasierten Beinen tragen darf?

Eine Frau gehört nicht in die Küche. Männer sind genauso für Verhütung verantwortlich wie Frauen. Unsere Gesellschaft schafft und erhält Stereotype, die es nicht verdienen, gelebt zu werden.

Man stelle sich mal folgende Situation vor: Ein Vater kommt nach einem langen Arbeitstag nachhause und hat seinen Kindern Fertigpizza mitgebracht.

Was für ein cooler Dad, wie aufmerksam von ihm!

Und nun stelle man sich vor, eine Mutter täte das gleiche. Unsere Gesellschaft wird sagen: Wie ungesund, die hat sich aber gehen lassen!

Ich wähle bewusst solch „harmlose“ diskriminierende Situationen, da ich hier einen Rahmen einzuhalten habe und über viele schlimme Dinge gar nicht sprechen darf. Beim Ansprechen solcher „Tabuthemen“ geht es auch gar nicht um persönliche Präferenzen.

Ich selbst stehe eher auf «maskuline» Männer, was nicht heisst, dass ich andere Geschmäcker oder Menschen diskriminiere oder gar sexualisiere. (Mein Geschmack bei Frauen und nicht CIS-Personen hingegen ist ein buntes Gemisch aus Punk, Cottagecore und Piercings 😊).

Niemand hat mir vorzugeben, wie mein Leben als CIS-Mädchen auszusehen hat. Schon als kleines Mädchen wollte ich beim Fussballspielen immer Torwart sein, etwas später hat mich der Kampfsport gepackt. Und nach meinem



Judogi (Gewand beim Praktizieren von Judo, japanische Kampfsportart) ziehe ich gerne Kleider an und liebe blaue Dinge über alles. An Fussballmatches schreie ich am lautesten, ich mag Werkzeuge, will irgendwann Motorradfahren lernen. Das schliesst nicht aus, dass ich Singen, Schleifen in den Haaren oder kitschige Barbiefilme mag.

Lass dich auf deinem Weg nicht von verstaubten Geschlechterrollen beeinflussen. Es wird Zeit, Menschenrechte zu schaffen. Es geht um «Können und nicht dafür verurteilt werden», nicht um «ich persönlich würde das wollen».

The Future



▷ Scaranation, 12

What can I possibly tell you about your future? Nothing. But what I can tell you is something about future itself.

When I said, “What can I tell you about YOUR future”, I meant, ‘What can I tell you about THE future?’, because we don’t live in a fairytale. This is not YOUR future, but OUR future, the future of the universe, the future of us all. Sounds weird, right? It definitely hurts my ego. Anyway, OUR future can, as you probably know, ‘change’ but how could we little human beings change the future of the universe? Simple. We live.

Let me explain. Your birth alone already changed the universe, because you are the most wonderful human I know. And that is a fact. Now let’s get to the real part. You were born and you simply lived your life just like a baby or a human being should. And everything you have done changed the future. Let’s take for reference a glass of water. If I don’t drink it, what could happen? I don’t know, but maybe something crazy happens and I don’t like crazy

things. So, what do I do to solve the problem? I drink the water and wait to see what happens. And now you might wonder, what happened in the end? Well truth be told, I had actually been dehydrated and because I drank the water, I now feel like a newborn baby. But what happened to the future? Imagine there came an even more dehydrated person, but the glass of water is now empty because I drank it. So, this is horrible, of course so. So what do I do to change the outcome of this horrible situation? I take the glass of water, run to my sink as fast as I can, fill the glass with water again and give that dehydrated somebody some water so they can feel just like a newborn baby. So, what exactly did I change? Was it the future or was it the outcome of the future? I’ll leave that up to your little smart head. And now comes a random question.

Have you ever changed the ‘outcome’ or the ‘future’ of the universe?

Liebe

▷ Sophia, 13



Liebe heisst, dass man jemanden unterstützt, auch wenn es nicht einfach ist. Wenn man die Person sieht, ist man direkt glücklich und man verehrt die Person. Wenn du jemanden liebst, dann verteidigst du die Person automatisch. Liebe ist auch, wenn man einander anrufen kann, wenn es einem nicht so gut geht, auch wenn es 03:00 Uhr in der Nacht ist, man ist einfach immer füreinander da. Man leidet miteinander und lässt sich gegenseitig nicht im Stich. Wenn jemand von Liebe oder Glück spricht, hat man direkt diese eine Person im Kopf. Du versuchst ihn/sie vor allem, was nicht gut für ihn/sie ist, zu schützen, denn wenn es der anderen Person nicht gut geht, geht es dir auch nicht gut.

Du merkst, dass du jemanden liebst, wenn du ihm/ihr vertrauen kannst und nicht immer, wenn er/sie mit jemandem etwas macht, denken musst, dass er/sie dich betrügt oder sonst etwas macht. Wenn du mit der Person über Probleme und Sachen sprechen kannst - egal worüber, es können persönliche Probleme sein aber auch Sachen, die dich stören in der Beziehung, ohne dass es in einem Streit endet. Du merkst, dass du jemanden liebst, indem dir alle anderen Mädchen/Jungs egal sind und du nur auf diese eine

Person schaust und nur Augen für ihn/sie hast. Du unterstützt diese Person, egal, ob ihr streitet oder nicht. Und wenn ihr streitet, dann vertragt ihr euch schnell wieder und wollt euch nicht direkt trennen. Ihr schafft alles zusammen und droht einander nicht wegen jeder Kleinigkeit, dass ihr euch trennen wollt. Man versucht einfach immer auf die Bedürfnisse der anderen Person zu schauen und Rücksicht darauf zu nehmen.

Manchmal stellst du die Person über dich selbst und du schaust nur darauf, dass es ihr/ ihm gut geht und schaust fast nicht mehr auf dich. Sie/er hat Verständnis dafür, wenn du auch mal mit Freunden raus willst und nicht immer nur mit ihm/ihr. Ihr nehmt euch Zeit füreinander und macht auch mal nur zu zweit etwas. Du grinst, wenn du eine Nachricht von ihm oder ihr bekommst. Wenn man jemanden liebt, freut man sich über die Erfolge, die sie/er hat, ist für sie/ihn da, wenn sie/er gescheitert ist, und hilft beim Aufstehen und Weitermachen.

Auch wenn deine Freunde deine(n) Partner/Partnerin nicht mögen, machst du nicht Schluss, weil dir egal ist, was sie sagen, weil du weißt, dass du ihm/ihr vertrauen kannst und dass

er/sie immer für dich da ist, egal, ob er/sie gerade selbst Probleme hat.

Man verheimlicht sich gegenseitig nichts, man sagt einander immer alles - oder zumindest fast alles - weil man Vertrauen in die Person hat, einem nichts peinlich vor ihr/ihm ist und man einfach alles mit ihm/ihr teilen will.

Du liebst diese Person, egal wie sie/er aussieht, egal, ob sie/er in dieser Beziehung 30 kg zunimmt, ob er/sie die Haare abschneidet oder färbt oder die Person sich einfach äußerlich komplett verändert. Es ist immer noch die gleiche Person, in die du dich am Anfang verliebt hast. Ihr werdet euch beide verändern, äußerlich und innerlich, ihr werdet zusammen Dinge erleben, die euch zurückwerfen und die euch komplett zerstören, aber ihr seid füreinander da und arbeitet euch gemeinsam wieder hoch und so wachst ihr zusammen.

Spasskämpfe oder leichtes Provozieren gehören dazu, aber immer mit Mass und wenn man sagt, dass es reicht, hört die andere Person dann auf.

Das ist Liebe für mich.

Unerwartete Liebe

▷ Bella, 14

Es war einmal ein Mädchen namens Bella. Sie war 16 Jahre alt sie hatte keine richtige Wohnung. Sie wünschte sich, dass sie glücklich wäre. Aber sie wurde nie wieder glücklich, so beschloss sie abzuhauen. Ihre Mutter wollte nicht, dass sie ohne Grund glücklich war, weil sie dachte, dass es Unsinn sei. Irgendwann hatte Bella keine Lust mehr. So packte sie ihren Rucksack und verschwand.

Sie rannte, bis sie nicht mehr konnte. Sie wurde ohnmächtig und schlief ein. Dann wachte sie auf, und sah einen süßen Jungen. Er fragte sie: „Ist alles gut bei dir?“ Bella sagte: „Nein, nichts ist gut...“ Der Junge fragte: „Warum?“ Bella sagte, weil sie verschwinden musste, weil es zuhause schlimm war. Der Junge war schockiert und nahm sie hoch und umarmte sie. Der Junge weinte und sagte: „Warum behandelst deine Mutter dich wie Dreck, du bist so ein liebevolles Mädchen.“ Bella war schockiert, dass jemand sie gut behandelte.



Der Junge gab ihr einen Kuss auf die Stirn und sagte: „Ich werde auf dich aufpassen und dir die Liebe geben, die dir deine Mutter nie geben konnte. Ich liebe dich so sehr Bella!“ Bella sagte: „Jö, so süß von dir. Wie heißt du eigentlich?“ Der Junge sagte: „Jason.“ Bella sagte: „Wow, so ein wunderschöner Name!“

Die beide Verliebten wohnten in einem wunderschönen Haus und bekamen Kinder und lebten glücklich weiter.

Dear K...

▷ M@X, 14

I remember the day we met as if it was yesterday.

I thought you would be a quick thing, a person I wouldn't remember after two weeks.

Oh, I was so wrong.

I remember the day we made our promise.

We were walking around and talking the whole time before you said: "Can I tell you something?"

I got curious because I didn't really know what you meant, so I asked: "Sure, what is it?"

"I will love you no matter what ever happens. I will stay whatever happens. No matter what happens in the future, it's us against the world." I was caught off guard and actually didn't know what to say.

"Do you promise me that?" I asked because I thought you were joking.

"I promise," you said before you kissed my forehead.

I remember all the nights you called me because you needed me.

I remember all the days you made sure I was okay.

I remember the day you finally told me the truth.

I remember the night my heart shattered into pieces.

You promised me you would never leave.

Where are you now?

I think I'll miss you
forever, like the
stars miss the sun in
the morning skies.

By your side

▷ émo!3, 16



I know you're not doing the best and life has been tough. But know that you aren't alone in this. Just remember that I'm always by your side and I'll try my best to make you happier and able to experience appreciation and a sense of love.

I'll hug you when you feel alone.
 I'll listen to you when you need to get something off your chest.
 I'll wipe your tears and hold you in my arms.
 I'll tell you how much you mean to me and how proud I am of you.
 I'll be there by your side in good and bad times.
 I'll try my best to make you smile when you feel sad.
 I'll spend as much time with you as I can.
 I'll try to help you when it gets harder to breathe.
 I'll wait for you when you need time for yourself.
 I'll try to heal your heart when it gets damaged.
 I'll try to distract you if you need a distraction from thoughts.
 I'll make you tea when you get sick.
 I'll hold your hand when you get scared.
 I'll always be there for you.
 I won't leave you.

Freunde

▷ Hiruko, 15

Was macht Freunde aus, und ab wann redet man von einer Freundschaft? Es ist interessant, denn es gibt viele Menschen, die ich mag und die mich (glaube ich mindestens) auch mögen. Doch wenn eine erwachsene Person mich fragt, ob ich viele Freunde habe, bin ich mir unsicher, was ich antworten soll. Ich meine, ist es schon Freundschaft, wenn man viel miteinander redet? Ich bin bei diesem Thema mein inneres Kind. Ich brauche Bestätigung oder die Frage, ob man Freunde sein will.

Manche Freundschaften sind einfach so entstanden, aber viele sind auch wieder vorbeigegangen, obwohl ich dachte, dass wir Freunde seien.

Freunde oder nur Bekannte? Ich habe beispielsweise jemanden ins Herz geschlossen, doch ich weiss nicht, ob diese Person das auch so sieht. Sind wir Freunde oder nur zwei Gestalten, die miteinander kommunizieren? Die Bezeichnung Freunde, die aus dem Mitteldeutschen stammt, hat so viele Bedeutungen und ich weiss nicht, in welcher Situation welche gültig ist.

Close friends

▷ just.somebody, 13

I know a lot of people and I have lots of friends, but there are only about three or four I'm really close with. And that's not like one group, it's more like different groups.

Two of these four I know from school and from family, we did a lot of things together in the past, but since I'm in Littenheid we haven't done that much. In summer, we went outside after school nearly every day and had a lot of fun. We experienced a lot together and I'm looking forward to doing more things with them again.

The third one I got to know here in Littenheid, we are on the same ward. When I got here first, she was on another ward but changed then. At first, I thought that she was weird and goofy but then I noticed that she's actually pretty funny and that she is really okay. We laugh a lot together and do dumb things, and I'm really glad that I met her.

The fourth one is an internet friend. We met one and a half years ago in a game, just played together a bit and got really close. Before I came to Littenheid, we played together every day for at least an hour. Now we only play at weekends when I'm at home, but we still have contact.

Close friendships are important and bring a lot more joy into your life. But you can't force them they have to come naturally.

Love or lie?

▷ just.somebody, 13

Is it love or is it just a lie?

Does she really love me?

Is she just using me for her own use?

Does she really think that I smell good?

Is she really in love with me or is it just another plan of hers?

Does she want to spend time with me?



I ask myself these questions over and over again, but I don't find an answer. There are things pointing into the right direction, but there are also things that point in the wrong direction. I'm in a constant fight with myself because I just don't know what to believe in, my heart or my head. I don't know what to do, because I don't want to be hurt, but I also don't want to walk away when she really loves. I think the only way is to ask her and then believe what she says. I hope she is really serious.

Is it over?

▷ just.somebody, 13

There was a message on my phone. When I looked at it, I just wanted to be far away from all of this. I couldn't believe my eyes, it came out of nowhere. I was stunned, confused, and hurt. And it still hurts, and I have many questions, but I don't know what to do.

So, what did happen? I wanted to call my girlfriend, but I had to use the phone of the ward. I looked up her number on my phone and saw that there was a long message from her. I read it and in that moment a wave of bad emotions flooded me. She texted me that it couldn't work out between us. I thought everything was fine. Every day, she had told me how hard she missed me. But now she said it's not because she doesn't have feelings for me. I think she just has her own problems. I guess I have to accept that. But it's hard and I'm just not sure if it means it's over forever or if she just needs time for herself. Is it over?

One in a billion

▷ just.somebody, 13

When I came to Littenheid, I met many new people and made new friends. But I also met a girl with a beautiful smile, with a personality out of gold and with an aura of happiness.

For a long time, I didn't really think about this person because I already had feelings for someone else, but when these feelings were gone, I realized how much we had in common. I quickly developed strong feelings for that girl and the day before she left Littenheid, I told her about these feelings and asked her to be my girlfriend. And she said yes! Since then, we've phoned every day and we're going to meet next weekend. I'm really looking forward to spending more time with her because she makes me so happy. It's just something about her smile and her eyes and her positivity. We also like the same TV show and I hope that I can watch the next season of it with her.

I miss her everyday I'm here and I hope that she will be my love for a long time.

She is one in a billion.

Her voice

▷ lesles, 13

It's so comforting for no reason. Her voice sounds so angelic and beautiful. I love her so much, and I can't explain how happy I am that she loves me too.

I would rather listen to her voice than to my favourite song. I would rather listen to her voice than to the most important speech. It calms me, and it makes me feel safe. When I can listen to her voice, or look at her, or even just see a picture of her, I can forget about all my problems for a bit. I ignore all the messages that pop up on my screen, but hers. What she makes me feel is indescribable. She's perfect and I will love her forever.

Those ocean eyes

▷ M@X, 14

Your eyes are beautiful like the ocean.
Your eyes are just as deep as the ocean.
Your eyes have as many secrets as the ocean itself.
Your eyes made me fall in love with you.
Your eyes have told me many lies.
Your eyes make me want to cry.
Your eyes are the most beautiful, yet also the most hurtful.
Your beautiful ocean eyes make me want to drown in them.
Oh, your beautiful ocean eyes.

Who is she?

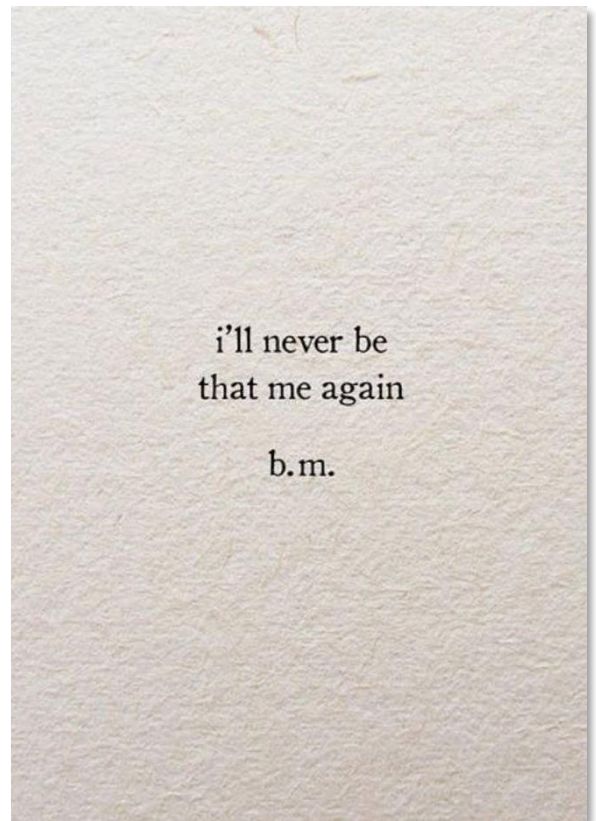
▷ M@X, 14

There was a girl.
She had beautiful shoulder-length brown hair, which she always dyed because she hated her natural hair color.
She had the most beautiful green eyes, but she always hated them. She hated her smile, so she always hid it.
She had always worn such colorful clothing because everyone told her it fitted her.

Was it the real her though?
Then, she met him.
She was happy with him.
He promised her to stay forever.
She thought they would last forever because he promised.
She loved him more than she hated herself.
Until he broke his promise and left her.

She finally cut her hair just like she wanted.
She finally began to love her green eyes.
She finally began to do her make-up, so her eyes stood out.
She finally began to show her smile.
She finally began to find her style, which she loved.
She finally began to love herself more than she hated him.

Thank you for making me the person who I am today.
Even if it hurts so much.



“Tut mir leid”

▷ Lesles, 13

Dieser Satz. Wie oft ich ihn schon gesagt habe, für Dinge, die nicht einmal meine Schuld waren. Manchmal, weil ich dachte, es wäre meine Schuld, und manchmal, weil andere mir sagten, es sei meine Schuld.

«Hör auf, dich immer zu entschuldigen, das nervt.» - «Okay, tut mir leid.» Was sollte ich denn sonst sagen? Ich mag es nicht, wenn Leute wütend auf mich sind, oder wegen mir traurig sind. Ich mag es auch nicht, andere zu nerven. Aber mein Gehirn sagt mir bei jedem kleinen Ding, das ich tue, ich solle mich entschuldigen.

«Tut mir leid!» - «Warum entschuldigst du dich?» - «Ich... weiss nicht.» Ich entschuldige mich für Dinge, die ich in keiner Art und Weise beeinflussen kann. Ich denke immer,



alles ist meine Schuld, aber stimmt das denn wirklich? Bin ich echt so schlimm? Was mache ich denn falsch? Wie kann ich damit aufhören? Ist etwas falsch mit mir? Diese Fragen wiederholen sich immer und immer wieder in meinem Kopf. Irgendwo in mir drin weiss ich, dass das doch nicht stimmen kann, aber die Stimme, die ruft «Entschuldige dich! Das ist alles deine Schuld!» ist meist lauter als der Rest.

Ich hoffe, ich kann irgendwann wieder normal denken. So wie ich jetzt denke, ist es echt anstrengend. In solchen Situationen hoffe ich immer, dass mir jemand in die Augen schaut und mir sagt, dass es eben nicht meine Schuld ist und dass ich mir nicht den Kopf zerbrechen soll. Denn nur das kann mir manchmal den Tag retten.

Desires

▷ Scaranation, 12



Everyone has desires, no matter if they are small or big. Everyone has desires, they long for something. Some people long for something for just a few days, others for a few years.

I have the desire to be with someone I know, even though I know it is out of my reach to ever achieve that. I used to have the desire to just disappear for a day. My desires were always things that I knew I could never get or achieve. And that hurt me, deeply.

Some people may have the desire to get financially stable and achieve something and it is the best feeling ever when your hard work has paid off. But then it is kind of unfair to know that some people may achieve their goal and take their next step in life, but some other people will forever or for a long time have desires and dreams that they can never achieve or reach. So, then how can the ones who aren't able to achieve their goals find happiness? Well, they might never find or reach what they truly desire but we can maybe give them something else? You can find happiness everywhere in smaller or bigger things. You can try to change your point of view on things. If one day you want to become a superhero, then maybe dig a little deeper into the unrealistic, unnatural and

unknown or try to help people. Maybe this text might give you ideas how to help other people. I bet you can find a lot of that stuff online. Or if you want to have a bee as a pet, it might seem impossible, but I've seen someone on TikTok pet a bee.

Some desires may seem impossible but one day someone might achieve it and that'll give everyone who has the same desires some hope. Sometimes you just have to change your point of view, but sometimes it is actually impossible. Then you can't change your view, but you can try to be as close to reaching that desire as possible. Let's take the "I want to become a superhero one day" as reference. I may not become a superhero one day, but I can act like a superhero. I can try helping others in need and even if you help for example your mom out with the dishes, you still helped, and that already makes you a hero. The only real job a superhero does is helping people and saving them from danger. But where is the danger in doing the dishes for your mom? There is always danger, even in the smallest things like doing the dishes. There is danger in walking, maybe you'll slip and fall and then scratch your knee. That is danger and even if you can't see the danger, danger is always lingering around somewhere.

So, if you have desires that may seem or are impossible, just try to come as close as possible to that desire. This already proves that you have the willpower to never give up on your dreams. That already makes you the hero of your own life. You should never give up and never let anyone tell you that you could never achieve something. You've already achieved something when you try to be as close as possible to reaching that desire of yours. That is already an achievement, even if it may seem small to some people. It was the first huge step you took to getting one step closer to your desires. There is a ton I could say more about this, but right now I desire to stop this huge text, or you might end up reading only half of it before you become bored. So, as always, here comes another random question.

What is your deepest desire? No matter how small or how big it is, or how many people told you that you can never reach that goal: You are just as worthy as everyone else to take a step into life and fulfill your deepest desire or at least get as close as possible to reaching it. This might or might not be the last time you'll see a text of mine because I'm about to go home now.

Der Strand in Sri Lanka

▷ Bella, 14



Ich liebe den Strand in Sri Lanka, er ist einfach wunderschön. Generell liebe ich Strände. Ich liebe auch Sri Lanka. Ich war jedes Jahr in Sri Lanka, ausser im Jahr 2020 wegen Corona. Aber ich war letztes Jahr in Sri Lanka.

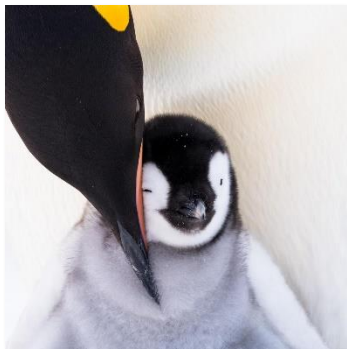
Es gibt mir immer gute Laune, an den Strand in Sri Lanka zu denken. Jedes Mal, wenn ich diesen Sand spüre, fühle ich dieses Gefühl, es heisst Glück, es ist einfach ein wunderschönes Gefühl. Ich liebe es auch, die

Wellen zu hören, es hört sich so schön an, und auch die Palmen sind einfach wunderschön.

In diesem Land gibt es keinen Winter ausser Regen und Hitze. Es ist einfach perfekt, und man kann sogar ins Wasser gehen, ausser wenn es Nacht ist. Es ist gefährlich, wenn man in der Nacht geht, die Wellen können jede Sekunde einfach von irgendwo kommen. Aber ich liebe den Strand immer noch.

Pinguine

▷ Bella, 14



Was ist gefährlich für die Pinguine? Körperkontakt ist gefährlich für die Pinguine.

Warum finde ich Pinguine süß? Die Pinguine sind so einzigartig und so niedlich, sie haben ein so süßes Fell und hübsche Augen.

Kaiserpinguine und alle anderen Pinguine haben wenig Futter. Kaiserpinguine werden 1,1 m groß und werden bis 37 kg schwer. Die Pinguine können nicht mit den Flügeln fliegen, aber sie können mega gut schwimmen. Die Pinguine haben ein 3 - 4 cm dickes Gefieder. Es gibt 17 Arten von Pinguinen.

Kickboxen

▷ Bella, 14



Was ist wichtig beim Kickboxen? Wichtig beim Kickboxen ist eine saubere Taktik und ein gutes Timing. Wir brauchen Lockerheit, wir brauchen gute Reflexe und eine mentale Stärke, und vor allem Selbstbewusstsein und Mut.

Du hast jedes Mal eine Challenge und ich weiss, dass es schwierig ist dranzubleiben, aber ich weiss auch, dass du es schaffst!

Ich liebe Kickboxen, weil man lernt sich zu verteidigen, es ist gut für deine Psyche und es ist gut gegen Stress (finde ich). Es ist einfach so cool, ich kann es nicht beschreiben. Ich finde es einfach so besonders.

Color

▷ Hiruko, 15

Roses are red, violets are blue.
 The sky is grey, and the sun is yellow.
 I've got a gift, my heart is just for you.
 Daisies are white, the tulip is pink.
 I feel like a firework when I see you.
 My cheeks glow red like the stars glow at night.
 The moon loves the sun and I love you.
 Sunflowers are yellow, lavender is purple.
 I get blue butterflies just because of you.
 You make my heart race, and my mind is like a rollercoaster.
 But it's okay because I think I made the same thing with you.
 Amaryllis are red, Sakuras are pink.
 I'm your Zelda, you're my Link.
 Swing your sword in a fight,
 I'm your wife for the rest of the life.
 Dianthus are Magenta and the Clematis are too.
 I'm grateful to have you, I never let you go, I promise this to you.
 You make me smile like I haven't in a while.



Wann hat es aufgehört?

▷ Lou, 14



Irgendwann sind wir das letzte Mal nach dem Spielen nachhause gegangen.
 Irgendwann sind wir das letzte Mal lachend von der Schule nachhause gekommen.
 Irgendwann haben wir das letzte Mal am Telefon gefragt, ob wir zusammen auf den Sportplatz dürfen.
 Irgendwann haben wir uns das letzte Mal in Mamas Armen ausgeheult, weil wir über einen Stein gestolpert sind.
 Irgendwann hatten wir das letzte Mal Spass an unserem Geburtstag.
 Irgendwann...
 Doch wann war dieses «irgendwann»?
 Wann sind wir das letzte Mal nach dem Spielen nachhause gekommen?
 Wann sind wir das letzte Mal lachend von der Schule nachhause gekommen?
 Wann haben wir uns das letzte Mal übers Telefon verabredet?
 Wann haben wir uns das letzte Mal bei Mama ausgeheult?
 Wann haben wir das letzte Mal Spass am Geburtstag gehabt?
 Wann?...
 Wenn ich könnte, würde ich die Zeit zurückdrehen und nie wieder nach dem Spielen nachhause gehen.
 Wenn ich könnte, würde ich nach dem letzten Lachen nach der Schule nie wieder heimkehren.
 Wenn ich könnte, würde ich alle Handys zerstören.
 Wenn ich könnte, würde ich nie aus Mamas Armen gehen und für immer in ihren Armen weinen.
 Wenn ich könnte, würde ich die Zeit anhalten, sodass der letzte Geburtstag mit echtem Lachen für immer weitergehen würde.
 Wenn ich könnte...
 Für immer werde ich stolz auf mein kleines Ich sein. Sie hat so viel durchgemacht, was man ihr nicht hätte zumuten dürfen.

Meine Fragen

▷ Schmetterling, 12



Ich weiss gar nicht, wie ich anfangen soll, aber na gut. Am Anfang, als ich von dieser Schülerzeitung hörte, habe ich mich gefragt, warum es so etwas gibt. Aber ich fand es dennoch interessant. Ich las ein paar Texte durch und ein paar Themen trafen auch auf mich zu. Ich gab mir dann einen Ruck und machte mir Gedanken, was ich schreiben soll, und entschied mich dann, dass ich ein bisschen von allem erzähle.

Kommt dir das auch bekannt vor, dass wenn man irgendetwas sieht oder hört, alte Erinnerungen hochkommen? Also mir passiert das öfters. Wenn man eine sehr gute Freundin oder einen Freund hat und diese dann einfach weg ist? Am Anfang kann man es gar nicht so richtig begreifen, dass sie oder er jetzt weg ist. Es bricht einem fast das Herz, weil man weiss, dass man diese Person wahrscheinlich nie wieder sehen wird und die Verabschiedung sicher auch nicht einfach ist. Also ich weiss es nicht, wie die Verabschiedung ist, denn meine Freundin ist an Weihnachten weggezogen nach Deutschland und ich konnte mich nicht mal von ihr verabschieden. Das war schwer, auch jetzt noch. Aber ich weiss, dass im Leben immer jemand geht, aber auch jemand Neues kommen wird.

Manchmal frage ich mich, wieso es böse Menschen oder Gedanken gibt. Sie sind ja böse, und böse ist gleich Chaos, und Chaos ist gleich Stress. Ich habe meinen Papa mal gefragt, wieso es böse Menschen gibt, er wusste auch nicht so eine gute Antwort. Aber er konnte mir dafür sagen, wieso es Mobber gibt. Er hat gesagt, dass Mobber eigentlich nur verletzt sind. Oder wenn die Eltern streng oder gemein sind, dann sehen sie das ja und wissen nicht, wie man nett ist und deswegen sind sie gemein zueinander. Aber ich glaube, für die Mobber ist es auch nicht leicht, oder? Auf jeden Fall sollte man eigentlich so zu anderen sein, wie man es erwarten würde, dass sie zu dir sind.

Ich weiss, dass ich noch sehr viel Leben vor mir habe. Meine Oma hat mir

mal gesagt, dass man jeden Tag so leben soll, als wäre es der letzte. Ich finde, das waren weise Worte. Weisst du, was ich mich mal gefragt habe? Wieso eigentlich immer jemand von uns gehen muss. Zum Beispiel mein Hase. Ich liebte ihn über alles. Er war der beste Hase auf der Welt. Er ist dann aber gestorben, weil seine Unterzähne zu lang gewachsen sind und ihm die Luft verschlechtert hatten. Es ist zwar schon drei Jahre her, aber ich vermisse ihn sehr, sehr fest.

Wer auch immer du bist, der das liest, bleib so, wie du bist und ändere dich für niemanden. Denn dich gibt es nicht zweimal und du bist gut und schön, wie du bist.

Someday

▷ lesles, 13

Someday I'll make it, right?
Someday I'll wake up and I'll be happy that I did, right?
Someday I'll learn how to talk about my feelings, right?
Someday I'll heal, right?

Those questions pop up in my head every day. I'm really not sure what I feel when I think about them. Is it fear? Sadness? Hope? Anger? I really have no idea, but I do hope that someday I'll get an answer to them. Sometimes I feel like I'll never heal, but sometimes I'm also sure that I will. I don't know what to think anymore, I just hope I can keep going and heal someday. I hope I get to experience a day without worries. I hope I'll get to experience real happiness. I hope I'll get to experience sadness when I think about death. I'm going to try and keep my head up. For my mom, my dad, my sister, my friends, my family, and myself.

For once I had peace

▷ Lou, 14

I fly high and feel the clouds and the wind blowing through my hair.
I fly high and feel the freedom, knowing that no one can stop me.
I fly high and feel how everything stops. No chaos in my head and no hurt in my chest.
I fly high, knowing that no one can disturb my peace.
I fly high with no worries and no weight in my soul.
I fly high and feel light as a feather.
I fly high in peace.

But everything stops as soon as I hear my name. Louder and louder.
I wake up. The pain in my chest comes back.
My head screams chaos.
My soul gains back the weight.
Everything gets loud and overwhelming.
I start crying.
I don't know why. I just know that I can't stop.
I only know one thing: It's over. The peace is over.

Herz und Seele

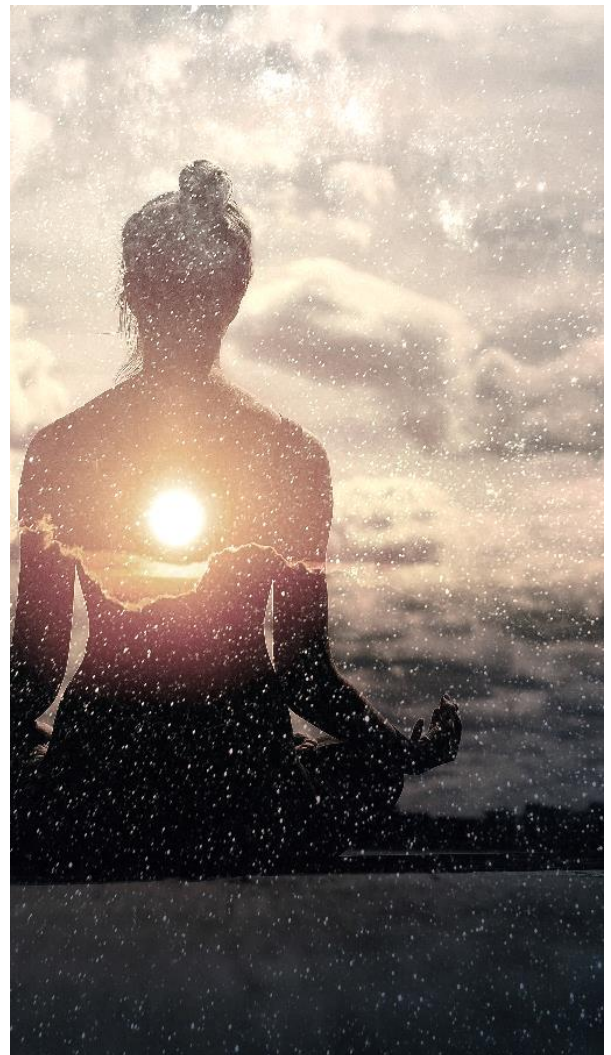
▷ Hiruko, 15

Nun, worüber schreibe ich? Ich habe jetzt kein bestimmtes Thema herausgesucht, da es mir schwerer fallen würde «über etwas» zu schreiben als «etwas» zu schreiben. Ich denke nach oder rede. Doch es gibt Nachteile beim Denken mit dem Gehirn und Reden mit den Stimmbändern. Beim Denken ist das Problem, dass unser Gehirn dann weiterdenkt und Fragen stellt, wie etwa «Wie wird es aussehen?», «Welche Farbe ist das?» oder «Welche Gefühle verbinde ich damit?» Beim Reden kann es sein, dass man das Falsche sagt und daraus komplizierte Situationen entstehen können, zum Beispiel ein Streit.

Wenn ich schreibe, schreibe ich nicht aus dem Kopf heraus, sondern von meinem Herzen zu den Fingern und von meinen Augen zu meiner Seele. Wenn ich schreibe und meine Seele sich umentscheidet, sagt sie zu meinem Herzen, dass ich es nochmals probieren soll. Wenn ich auf eine Idee komme, gebe ich meinem Herzen und meiner Seele einen Namen, dann geht das Schreiben einfacher.

Mein Herz namens Caramia hat schon vieles erlebt und ausgehalten und ist trotzdem stark und liebevoll. Trotz Schmerzen hilft sie den anderen und gibt nicht auf. Meine Seele heisst Anima, ist zart und verletzlich, aber auch eine echt gute Beschützerin.

Krass, wie ich einfach so auf dieses Thema gekommen bin. Kannst du deine Seele und dein Herz spüren? Wenn nicht, dann probiere mal das Folgende: Setz dich hin und schliesse die Augen. Rede mit deinem Herzen und höre ihm zu. Dann spüre deine Seele, atme ein und aus und sieh dich mit dem dritten Auge.



Der böse Junge

▷ Bella, 14

Eines Tages gab es einen Jungen namens James. Er war 10 Jahre alt. Er liebte es, Fussball zu spielen. Er hatte die Idee, dass er den Fussball aus dem Fenster werfen könnte. Irgendwann klappte es! Und dann ging das Fenster kaputt.

Der Vater Jakob wurde wütend und schrie und James haute ab. Der Vater war stinksauer. Der Vater beschloss zu warten und sagte: «Wenn er Hunger hat, kommt er zurück.» Er wartete, las eine Zeitung und die Zeit verging.

Er wurde immer unruhiger, bis er schliesslich rausging und rief: «James!» Er sah James nirgendwo, aber irgendwann hörte Jakob eine Scheibe runterfallen. Er wusste, dass es James war. Dann war er nicht mehr wütend, sondern er war froh, dass es James gut ging.



KI - Erkennbar oder nicht?

▷ Se Lexikon, 17

Ist KI erkennbar oder nicht und ist sie gefährlich für uns? Und was ist KI überhaupt?

Künstliche Intelligenz, kurz KI, ist eines der spannendsten und vielversprechendsten Technologiefelder unserer Zeit. Sie ermöglicht es Maschinen, komplexe Aufgaben zu bewältigen, Muster zu erkennen und sogar selbstständig zu lernen. Die Vorteile von KI sind zahlreich: Sie kann Prozesse effizienter gestalten, Fehler minimieren und neue Erkenntnisse generieren. Unternehmen setzen vermehrt auf KI, um ihre Produktivität zu steigern und Wettbewerbsvorteile zu erzielen.

Allerdings birgt KI auch einige Nachteile und Gefahren. Einer der größten Kritikpunkte ist die potenzielle Gefahr fehlerhafter Entscheidungen, die auf unvollständigen oder verzerrten Daten basieren. Zudem könnte KI Arbeitsplätze verdrängen und die Ungleichheit in der Gesellschaft verstärken. Ein weiteres Risiko besteht in der Kontrolle von KI-Systemen: Wenn Maschinen eigenständig handeln, könnte dies zu unvorhergesehenen Konsequenzen führen.

Die Erkennbarkeit von KI ist ebenfalls ein wichtiges Thema. Es ist entscheidend, dass Nutzerinnen und Nutzer verstehen, wann sie es mit KI zu tun haben und welche Entscheidungen auf Basis von KI getroffen werden. Transparenz und Vertrauen sind unerlässlich, um die Akzeptanz von KI in der Gesellschaft zu fördern.

Insgesamt ist KI eine faszinierende Technologie mit enormem Potenzial. Um die Vorteile von KI voll ausschöpfen zu können, ist es jedoch wichtig, die Risiken und Herausforderungen zu erkennen und angemessen zu adressieren. Nur so können wir sicherstellen, dass KI zum Wohl der Gesellschaft eingesetzt wird und positive Veränderungen bewirkt.

Was meinst du? Ist dieser Text nun mithilfe künstlicher Intelligenz entstanden oder nicht? Schwer zu sagen, denn mittlerweile ist KI so weit, dass man sie nicht mal mehr erkennen kann. Zum Beispiel ist der obige Text künstlich generiert worden. Deshalb komme ich zum Schluss, dass KI sehr nützlich sein kann, dass man sie aber auch immer mit Vorsicht geniessen muss.

Billie Eilish und ihre Erfolge

▷ Lou, 14

In der Nacht vom 10. auf den 11. März 2024 gewann die weltbekannte Sängerin Billie Eilish Pirate Baird O'Connell im Alter von 22 Jahren ihren zweiten Oskar. Im Jahr 2022 hatte Eilish den Oskar für den besten Film-Song mit „No Time To Die“ aus dem Film „James Bond“ gewonnen. Dies machte sie zur jüngsten Oskar-Gewinnerin seit 87 Jahren. 2024 war es der Song „What Was I Made For?“ im Film „Barbie“. Zum Lied und der Performance von „What was I made for?“ gewann Billie Eilish mit ihrem Bruder Finneas im Jahr 2024 noch drei Grammys obendrauf und ist jetzt stolze Besitzerin von neun Grammys und zwei Oskars.

Billie Eilish begann mit 14 Jahren ihr erstes Lied zu komponieren, „Ocean Eyes“. Ihr Bruder Finneas half ihr dabei. Als sie sich dazu entschieden, den Song auf Sound-Cloud hochzuladen, ging er absolut durch die Decke. In weniger als 24 Stunden bekam der Song Millionen von Views und Likes. Ihre ersten Konzerte gab sie auf kleiner Bühne und vor kleinem Publikum. Jetzt ist die Sängerin 22 und performt vor Millionen von Fans. Ihre Tour-Tickets sind innerhalb von Minuten ausverkauft.

Billie Eilish ist aber nicht nur für ihre unglaubliche Musik bekannt, sondern auch für ihre Haare. Sie hat sich ihre Haare bis jetzt 15-mal anders gefärbt. Am längsten von allen Tönungen hatte sie den grünen Haaransatz mit Schwarz in den Längen. Dieser Look ist auch bei weitem der berühmteste und war fast so etwas wie ihr Markenzeichen. Jetzt hat die Songwriterin schwarze Haare, aber wer weiss, was als nächstes kommt...



Sounds

▷ Scaranation, 12



When you think about sounds, you probably think about footsteps, clapping and stuff like that. That is technically correct, but when I think about sounds, there is so much more that comes to mind.

When you talk, you make a sound and, as you probably know, when you combine a lot of sounds together you could say you just made a song by just talking sounds.

Sounds appear in many different ways, and it can be very interesting to take a closer 'look' at sounds. Sounds are like signals that get sent to our ears and brain. We react to sounds. Sounds are a language that we and also some animals use. Sounds can be relaxing, irritating, and sounds sometimes say so much, even if there are no words spoken. Sounds are everywhere, the wind makes sounds, we make sounds, the keyboard that I am currently typing on makes sounds, even our own

breathing makes sounds. When so many sounds are around us, it sometimes feels weird when you are in a room with practically no sounds, at least that's what we think. As I said before, sounds are everywhere, no matter where you are.

Now after you hopefully learned a little more about sounds, I want to ask you a question: Which of the sounds you hear on a daily basis make you feel the most comfortable or happy?

Lyrics

▷ littledemon, 15



Music means so much to me. I get lost in songs; I draw paintings in my head to them.

There are some songs that really saved me from doing bad stuff sometimes. For example, the song *Better days* from Dermot Kennedy when he said:

*Better days are coming if no one told you
I hate to hear you cryin' over the phone, dear
For seven years runnin', you have been a soldier
But better days are comin'*

...

*So when the night feels like forever,
I'll remember what you said to me*

*I know you have been hurtin'
Waitin' on a train that just won't come
The rain, it ain't permanent
And soon, we'll be dancin' in the sun
And we'll sing your song together*

This song kept me going many times. So did many others. You must find your OWN song, the song that you can cry and laugh to. I have many songs for many different uses, and *Better Days* is one of them.

Maybe, tomorrow will be a better day. Keep your headphones on!

Nothing

▷ Scaranation, 12



This text isn't really nothing because I am actually writing something and not nothing. But nothing can sometimes or always be difficult to explain or define. You can't just say I'm doing nothing because you're actually doing something, you're breathing, you're moving. When you breathe, your chest moves or maybe your belly, and your eyes also move around, looking for things to do because you're probably bored.

So, if you always do something, then what is "nothing"? Well, first of all, nothing isn't actually nothing, you use

the word "nothing" to describe something, or to say what you're doing. So, that would mean "nothing" is a verb and an adjective.

If I say I'm doing nothing, it still means I am doing something. And that means you can never actually get bored because you are constantly doing something. If you're constantly doing something, it means that you like it because otherwise you wouldn't do it. And that means when you were born, you took your first breath and suddenly became addicted to it. The proof is that currently you are breathing, and your eyes are also moving constantly. You

are doing so much at the same time. And that's why you can never say that you are doing "nothing".

Thanks for reading and now comes a random question.

What are you currently doing, except breathing, reading, moving, and thinking about what your answer to this question might be?

It's literally nothing. Do you get it? It was funny I saw you laughing, don't lie to me.

Ziele?

▷ Hiruko, 15



Alle erwarten von mir ein Ziel. Nein, nicht nur eins, sondern gleich mehrere. Aber warum macht man mir so einen Stress?

Mit etwa 12 Jahren kam ich in die 1. Oberstufe, es war voll okay, doch wegen den privaten Umständen war es nicht so einfach für meinen Kopf.

Später fingen wir an, Berufe anzuschauen und auch Schnupperstellen zu organisieren,

Präsentationen, Fragen, E-Mails schreiben und so vieles mehr. Nebenbei Schulstoff und Prüfungen. Andere wussten schon genau, was sie werden wollten. Ich hatte zwar auch Vorstellungen, aber war mir sehr unsicher. Warum muss man mit 14 - 16 Jahren wissen, was man in der Zukunft machen will? Erwartungen - so viele Erwartungen! Und warum? Ich weiss es nicht.

Nun bin ich in der 3. Oberstufe und soll die 2.

wiederholen, noch mehr Stress und Erwartungen, Ängste und Furcht. Wenn man mich fragt, wie die Zukunft aussehen soll, antworte ich nur: «Es kommt, was kommt.» Es sind so viele Fragen und Ziele, dass ich nicht weiss, wo ich stehe. Ich sage immer, ich schaue spontan, viele schätzen das an mir, doch ich wünschte, ich könnte auch mal wie die anderen sagen, dass ich es weiss. Seit nun mehr als fünf Monaten weiss ich nicht, wo

ich bin. Ich bin hier in der Klinik und weiss nicht, ob ich heim darf. Ich weiss nicht, ob ich wieder in meine Schule darf und ob, falls doch, der Altersunterschied zu den anderen Schülern/-innen von 2 - 3 Jahren ein Problem sein wird. Mein eigenes Ziel wäre, dass ich wieder zuhause bei meiner Mama, mit meinem Bruder und meinem Stiefvater sein möchte. Ich möchte normal leben können, in die Schule gehen ohne Probleme.

Ich vermisse diese Zeit, in der ich zur Schule ging, mit meiner Klasse redete und lachte. Ich vermisse die Zeit, in der meine Mama und ich gegen die Welt ankämpften. Es ging alles zu schnell, doch auch wieder zu langsam. Mein Bruder, mein zwei Jahre jüngerer Schützling, ist nun nicht mehr diese kleine Maus, die nach Hilfe rief, er wurde grösser und ich habe es verpasst, da es zu schnell ging. Meine Schwester, die wie meine beste Freundin ist, hat nun eine eigene Wohnung. Ich wünschte, es wäre durch andere Umstände dazu gekommen.

Ich schlafe seit mehr als fünf Monaten mit den gleichen Fragen und Zielen ein und wache mit den gleichen auf. Hoffnungen, Gebete und Erwartungen, doch nichts passiert.

Auch eine Blume braucht ihre Zeit, Sonne und Wasser, um zu blühen.



Escape

▷ just somebody, 17

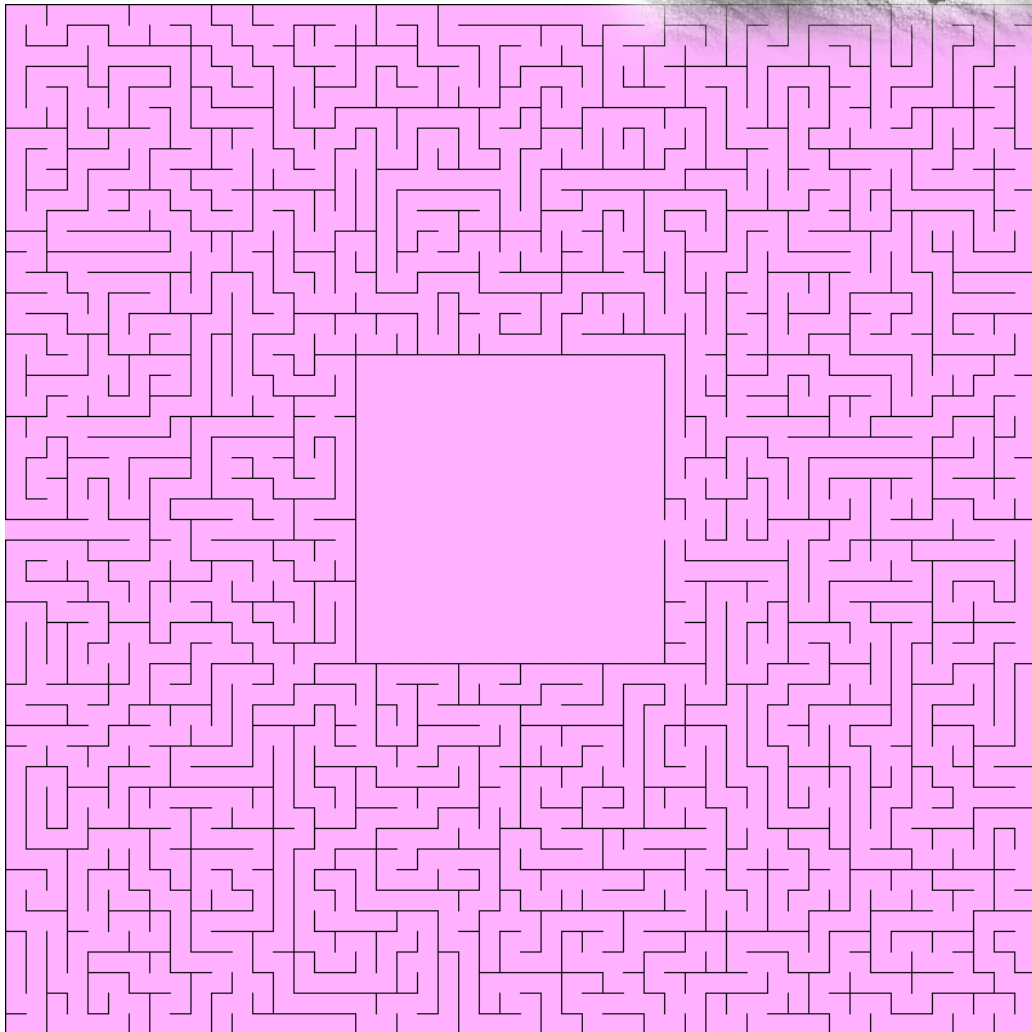


Bild von Luna, 16

If I didn't even know...

▷ just somebody, 17



I know that everyone should be proud of who they are. And don't get me wrong. I kind of am. I mean, I like myself how I am.

But sometimes I just wonder: Would my life be easier if I was someone else? Probably. I mean, what if I had grown up like other kids in my school? Would I have fit in better? Would I have had an easier time? Would I not be at that point in my life where I am right now? I would really like that - not to still have difficulties every day. Not to suffer every day. Suffer to get up. Suffer to eat and drink. Or just to talk. I could just be free. But is there even anything or anyone that's free nowadays?

Oh, this fear that overwhelms me every time I must face a task, at school, my homework. At home, when my mom says I have to clean my room. Or the daily planner I am forced to follow now. I'm not afraid to do any of the tasks. I'm not afraid of failing or of being exhausted afterwards. No, it's like every time anything is made a task, my heart stops, my air gets taken away and I slowly break apart. Like when, for example, getting up is a task on my daily planner. I'm not afraid of getting up. But as soon as I know that getting up is a task I'll have to fulfill, a fear overwhelms me. A fear I can't even describe. It's like it tears me apart from the inside. I could cry, I could scream.

And I've had that feeling since I was little. I don't know what it is. I have

thought about it countless times. But I can't solve the problem. Neither can anyone else. If I want to achieve anything in my life, I have to face many tasks. But that feeling. That feeling that I get when I just hear or read a task. It breaks me.

And after having done my task, I don't feel proud or glad that it's over. I just fear the next one.

Many people have asked me: "But now you feel proud, right?" Or: "Don't you feel relieved now?" No, I don't! And that's one of the worst parts. I just try to fight my fear and get it done, so that the next task can take my breath away. My heart beats faster and faster until I feel like I'd break into a thousand pieces. And it breaks me again. Over and over again.

You probably don't know what to think now. And believe me: Neither do I. I don't know what's wrong with me. And there we go again. How can I accept myself? And love myself? If I can't even complete any simple task?

So I go through life, trying to get through every day. With all those daily tasks. But in the end, there's just no reward. Nothing. I'm just scared of what comes next.

And that's why I sometimes ask myself: Would life cost me that much if I were someone else? If I could just get up, and do what I'd like to do? Just live? If I didn't even know that feeling?

Reality

▷ Scaranation, 12

Do you want to know a secret about me? Sometimes I can't see the difference between something that is not real and something that is real.

Isn't it quite easy to see the difference? I mean, if it's not real, how can you even see it? Well, I don't have the answer to that.

My last article was about 'Scaramouche' and I can't see the difference between a human being and him. He is a fictional character, yet I see him as a human being. 'Why?', you might ask. Sadly, I do not know. There are those questions people ask themselves: 'Is our world even real?', 'Are we even real?', 'What even is real?' This World is OUR reality. Everyone has a different reality perspective because real to you is something you believe in and something you just know. Real to me are the things that I love and enjoy doing. What I do not like and still is "reality" is automatically blocked out by my mind.

Sometimes school for me doesn't feel real, I don't even know how to explain that feeling. It's similar to the feeling you get when you suddenly sense that something is wrong. I get that for reference all the time. Sometimes it gets so bad, that I question my own friends, ask them questions so they can proof to me that they are real. It almost sounds like some weird, crazy, maybe even psycho behavior, but it is completely normal. But it is only seen as normal because it had happened to a lot of us. Not just I have experienced it, maybe even you once experienced it. This "reality" feeling. And now, at the end comes - as always - a random question.

What does your "reality" look and feel like?

The power of thoughts

▷ just.somebody, 13

The power of thoughts is really strong, and I think most people don't even see that. You can imagine nearly everything you want and it's not even like you have to focus for that. It just works. If you want to see something, you can simply think about it and in that instant the picture pops up in your mind! That's crazy.

But there are different ways to think. Some people think in pictures, others have a voice in their head, which isn't like a mental issue, this voice is our brain, it can be us or another person. For instance, I talk to myself in my head all the time. But then there are people that don't have a voice in their head or there are people that have this voice and think in pictures.

I've got both and that's not a big deal, but I write about that because I think it's interesting. This voice is like the little angel on my shoulder but also the little demon on my other shoulder. I know that this sounds crazy, but

every time there's a little kid around screaming, this voice tells me to nudge that child, but in another moment, like when I see that someone is sad, this voice says to me, "Go and bring a smile on the face of that person". It's like my voice had mad mood swings. And sometimes the angel and the demon combine. When I pet a sweet dog or a cat, normally the voice in my head says, "That thing is so sweet". But sometimes they combine, the voice says: "Squish that sweet little cat", but not because I hate cats, but because it's sooo sweet. That's called cuteness aggression. That's an actual thing and I think it's kind of normal, right?

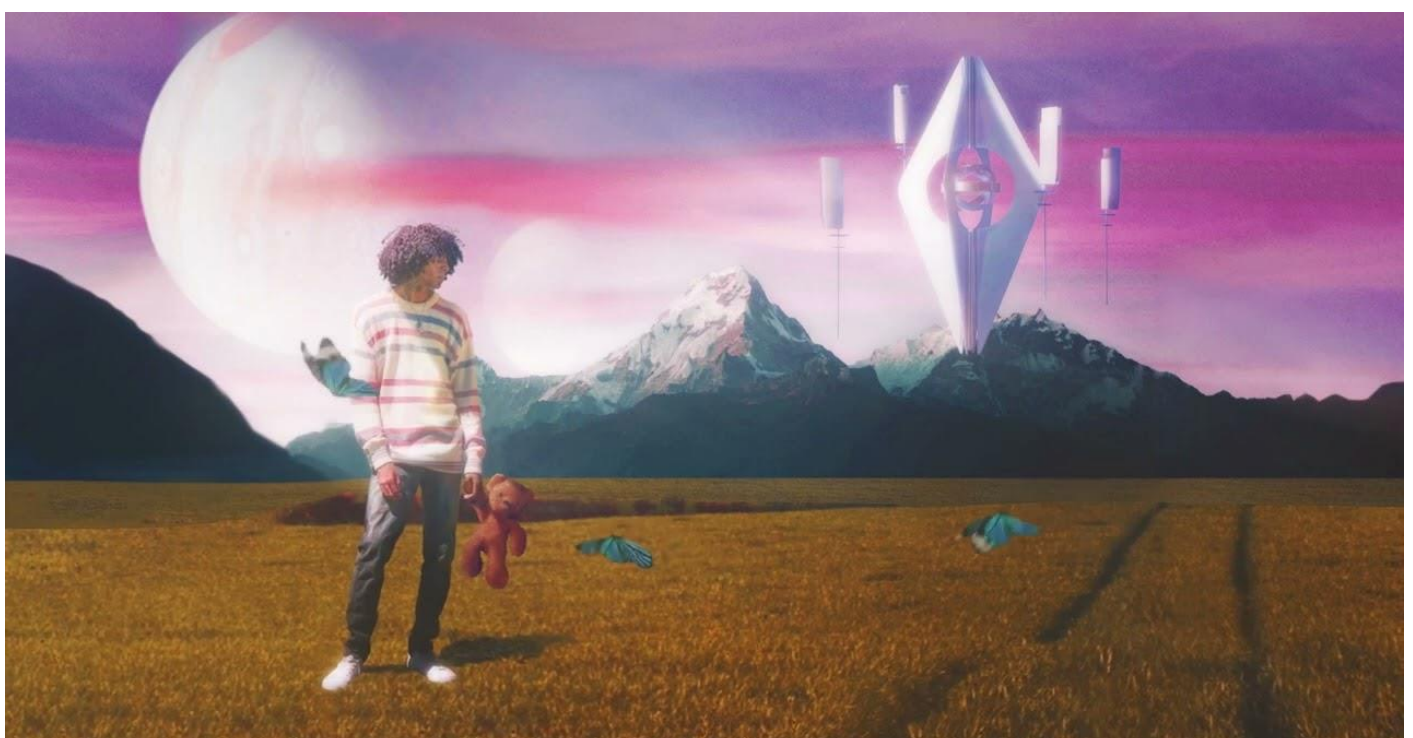
Apple tree! I guess you've just seen a picture of an apple tree in your head, right? That's also an interesting phenomenon that appears in our mind. Like that you can kind of force people to think something. Our brain is actually quite easy to manipulate. Like you probably know the terminals to order at McDonald's. And on the screen, there is the regular menu, but also ads and these manipulate you to buy things McDonald's wants you to buy. If you want to know more about how McDonald's manipulates you, there are good videos on YouTube.

But there is also a dark side to it. Because our thoughts and our mind are so powerful, things like obligations

or worse can form. But I don't want to talk too much about the dark side of it, because I think that there aren't many bad things about how our minds work.

There is a cool thing my therapist taught me. It's called Safe Place, it's just a place in your mind where you can go whenever you want to relax or calm down. Obviously, you can't just think of a place, and you relax instantly. You can build that place yourself. Everything is possible, so get creative with it. If you like playing football, so just imagine there is a football in this place. If you like popcorn or chocolate, just imagine there is a box with an endless amount of chocolate bars in it. You are literally unlimited, but there are things that maybe aren't a good idea like for example someone dead in that place. That could make you sad and you'd probably miss that person even more. So, you really have to feel if something is good for you. If you have a therapist and you think this could help, ask them to teach you how to build and use that Safe Place.

Our thoughts and our mind have such a big impact on how we feel and perform. So, try to have a positive mindset and your life will get much more positive.



Dreams

▷ Scaranation, 12

You are tired, you go to bed and fall asleep. Sometimes when you sleep, you even start to dream about something, maybe you dream about a special person or maybe you dream about getting your dream job, but sometimes you may have a dream that seems irritating and causes you a little stress, basically a bad dream, a nightmare.

I want to tell you a little more about your dreams, and maybe it will help you dream better. Oh, and just a little fun fact: Did you know that a dream or a nightmare is actually really short, but your brain makes the dream seem slower so you will sleep longer and get a good rest?

Now let me start with how you can increase your chance of getting a good dream. Back when I was even younger, I used to think you only dream if you are special and guess what? It is not true, what a surprise.

Sleep

▷ Scaranation, 12

I like sleeping a lot. You need sleep, animals need sleep, everyone needs sleep. Some people sleep more than the rest and some people sleep less, but there are some people that don't sleep at all. Those people in most cases exhaust their body, maybe because they want to work, or because they somehow aren't tired, because their sleep cycle is already out of balance from the lack of sleep, or maybe because they are absolutely terrified of sleep. It could also be another reason, just use your imagination for this one.

Now, why do we need sleep anyway? I mean, doesn't sleep just waste our time? Isn't the reason why we are sleeping only because it's dark and we don't want to work during the cold

Just kidding but dreams actually get "created" depending on your emotions and your fantasies, your desires, your fears, and all that. So, if you fall asleep feeling sad, your chance of getting a good dream is decreasing. If you fall asleep happy, your chance of getting a good dream instead of a nightmare increases. When you fantasize about something, like maybe someone you like, during the day, it becomes memory, right? And depending on your current mood and the memories in your mind, your dream changes. It is kind of like your moods, you may have woken up happy but suddenly someone annoys you, so your mood changes, just like your dreams do. Moods as well as dreams can be changed even by the smallest things in your life.

But what happens when you do not dream at all? Are you suddenly not special anymore or is something wrong with you? No, absolutely not. Dreams will change depending on your mood and all that, but you can only dream when you are physically stable. If you are tired or exhausted, your brain needs a lot of rest to function, so it is not able to dream. So, if you are wondering why you aren't dreaming or why you haven't had a dream in months or maybe even years, it's because you may have not been capable of dreaming AT THE MOMENT.

I hope this helps somehow and I wish you the best dreams ever.



night? No, we - or for reference, you - need sleep because of you. You wake up and want to use up all of your energy? Well, the more energy you use during the day, the more energy your body needs to regenerate during the night. And that stands for everyone, but there are some exceptions in the animal realm.

So how can we prevent us from sleeping, - or wanting, or even needing to sleep - so much? 'Balance', my friend, is the answer we have been waiting for all our lives. You need to balance your energy and sleep. If you use less energy than a hyperactive, screaming little kid in the supermarket or the airplane, your body needs less time, which means less sleep, to regenerate that energy you used up during the

day. And you don't exactly have to sleep for that, you can just eat some food, go sit down on your couch and read a book for a while. There are many ways to get a lot of energy again and drinking energy stuff is one of the worst. So do me a favor and stop drinking that unhealthy stuff or you might even get addicted to that and turn into a screaming little hyperactive kid in the airplane or supermarket. So now, I think I have written enough.

And as always, here comes a random question. Are you tired? - And if the answer is yes, then I bet you were just a hyperactive screaming little kid yesterday. Am I right?

Du bist mein Vater

▷ Lou, 14

Du bist mein Vater.
Aber für mich da bist du nie.

Du bist mein Vater.
Aber um Hilfe konnte ich dich nie bitten.

Du bist mein Vater.
Aber du warst nie ein Vorbild.

Du bist mein Vater.
Aber wenn ich an früher denke, muss ich weinen.

Du bist mein Vater.
Aber du wirst wegen jeder Kleinigkeit sauer auf mich.

Du warst mein Vater.
Aber nie ein Papa.

Und trotz all dem liebe ich dich als meinen Papa. Trotz all dem Mist, den du abgezogen hast, liebe ich dich. Du kannst deine Tochter ignorieren oder so tun, als gäbe es mich nicht, aber jemanden, der dich so liebt wie ich, findest du nie wieder. Niemals.



Fairy tale characters

▷ just somebody, 16

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

SNOW WHITE

CINDERELLA

*THE FAIRY GOD-
MOTHER*

SLEEPING BEAUTY

RAPUNZEL

ALADDIN

THE LITTLE MERMAID

HANSEL AND GRETEL

THE BEAST

PINOCCHIO

The Promised Neverland

▷ lesles, 13

The anime “The promised neverland” is about kids in an “orphanage” which is not an actual orphanage. The kids don’t know this, until in the first season two of the oldest, 12-year-old Emma and Norman, try to go after a girl that was “adopted” because she had left behind her stuffed animal.

While following the girl and their “mother”, they discover that the orphanage they’ve been living in is just a farm and they will eventually all be sold and fed to monsters. Emma, Norman and Ray make an escape plan so nobody else would have to lose their life on this farm. Especially Emma feels really bad for them. They also find out that there are more farms.

In season 2 the kids finally get to the gate to the normal human world, but Emma, Norman, Ray, Cislo, Barbara and



Zazie decide to stay behind to save the kids from other farms.

This was one of my first animes, and it’s what really got me into this art. I watched it on Netflix, but I’m pretty sure you can also watch it on websites like animension.to. I think there’s a really cool background story and I also like the animating. As far as I know there are two seasons, the first one has 12 and the second one has 11 episodes. Amazon studios is also developing an American life-action series. I can really recommend this anime.

Homophobia

▷ lesles, 13



Homophobia defines a person’s negative feelings like anger about or fear of homosexual (gay, lesbian, bisexual, pansexual, omniseual, etc.) people. Reasons for a person to be homophobic could be religion, how they were raised, social media and much more.

Homophobia has been present since forever. Henry VIII (King of England 1491 - 1547) passed a law to make male homosexual acts punishable by death. In

1835 the last two men were sentenced to death for this, but after that there was still punishment for it. In 1976 the law was changed in England and Wales to decriminalise homosexual activity taking place in private and both men being over 21 years old. However, lesbianism has never been criminalized.

Over the years, there have been more and more people who support or accept homosexuality, but

there are also still people who criticize it. I think that not everyone has to support it, but everyone should accept it. Homosexuals are still humans and one’s sexuality does not change that. I personally have experienced a lot of hate for my sexuality, and people treating me or others badly for something we didn’t choose and can’t change is unfair and weak.

Sport

▷ Sophia, 13



Für mich ist Sport nicht einfach Sport, Sport bedeutet für mich Liebe, Leidenschaft und noch so vieles mehr. Sport ist für mich Alltag geworden, ich bewege mich täglich. Ich mache meistens Kraft- oder Ausdauertraining, nebenbei gehe ich noch ins Tanzen und fahre viel Velo, auch wenn ich nicht so gerne Rad fahre.

Ich habe mit Sport angefangen, weil ich sportlich und trainierter sein wollte. Irgendwann habe ich dann Sport betrieben, weil ich schöner sein wollte, und in der jetzigen Zeit hilft es mir zusätzlich, meine Gefühle auszudrücken. Am Anfang habe ich ohne Gewichte einfach zuhause Sport gemacht, also zum Beispiel Planks oder Situps. Irgendwann hat das nicht mehr gereicht und ich bettelte meine Eltern schon fast an, mir Gewichte zu kaufen, zwar nicht so schwere, aber doch Gewichte! Es waren zwei 5-kg-Hanteln und zwei 10-kg-Hanteln.

Vor etwa fünf Monaten wollte ich anfangen, hobbymäßig zu boxen. Ich wollte es mir selbst beibringen und fragte meine Eltern wieder, ob ich einen Boxsack und eine Boxausrüstung bekomme. Ich musste sehr lange betteln und immer wieder nachfragen, ob ich bitte einen Boxsack und die Ausrüstung bekomme. Irgendwann waren sie so genervt, dass sie die Sachen gekauft haben, und jetzt habe ich einen Boxsack im Zimmer.

Ich fing an, jeden Tag zu boxen, zusätzlich machte ich Kraftübungen und ging joggen oder zumindest laufen, einfach damit ich etwas für die Ausdauer machte.

Je nachdem, wie es mir geht, mache ich unterschiedlich viel Sport. Wenn es mir nicht so gut geht oder der Tag einfach nicht so gut war, mache ich wesentlich mehr Sport, als wenn der Tag gut war und es mir gut geht.

Ich kann leider noch nicht in ein Fitnessstudio gehen, weil ich noch zu jung bin, sonst wäre ich schon lange dort. Deshalb würde ich eigentlich gerne zuhause einen Raum in ein Home Gym verwandeln, aber meine Eltern sind voll dagegen, deshalb wird das wohl nichts. Sie meinen, es sei viel zu teuer und ich weiss ja, dass das nicht gerade billig wird, aber trotzdem wäre es mega cool. Ich versuche meine Eltern immer noch zu überreden, sie geben zwar noch nicht nach, aber egal - ich kann auch Sport machen, ohne dass ich ins Fitnessstudio gehen muss.

Bei mir ist es so, dass wenn ich denke, ich müsse jetzt Sport machen, ich gar keine Lust mehr habe. Aber ich weiss, dass es mir guttut und dass ich mich nach dem Training schöner und besser fühle. Deshalb mache ich es dann einfach, ohne mir viele Gedanken zu machen. Ich treibe dann meistens so eine bis zwei Stunden Sport. Seitdem ich hier bin, mache ich zwar nicht mehr so viel Sport, aber ich weiss, dass Sport einfach das Beste ist, was ich machen kann.

The way she loves him

▷ Noname, 14

She loves him so much and she can't forget him, she doesn't care how much he hurt her, she will always love him. She only wants him and not the other boys. Maybe she had other boys, but in the back of her head she only wants him.

At first he was her best friend until she realized that she felt more than friends. But it never got more than friends because whenever she tried it, he had another person by his side. But she never gave up because she had the feeling that if she tried it another time, it would work. But it has never worked yet.

Every morning, she hopes that he texted her, but whenever she's looking on her phone there is no text from him and then she feels sad and thinks that he doesn't want her anymore. He gives her mixed feelings that's why her hope never died. The only thing she is thinking about is how he hugged her and how he smells. She smells him even though he's 1000 miles away from her.

She misses him every second, but at the same time she doesn't want to answer him, because she thinks that would annoy him.

But she knows that she will love him forever even if he doesn't love her.

"Maybe in another universe, I deserve you. Maybe there's a universe where I'm the right person for you. If you think of it all this way, then it's like neither of us did anything wrong. You just found me in the wrong universe. That's all. If this theory holds, well, by the law of averages, there had to be one universe — just this one — where we don't end up together. Here and now just happens to be it. If you think of it this way, nothing is our fault. Because you could have loved me forever. And maybe in another universe, I let you."

Why is she always sleeping?

▷ Noname, 14

She is always sleeping because in her dreams, the people that left her are with her. Those people hug her and have fun with her that's the reason why she loves sleeping so much.

But isn't it hard when she is awake? Yeah, it is hard for her but that doesn't matter because she can sleep whenever she wants. This way, her loved ones can always be a part of her life.

She doesn't even care that it all happens only in her dreams, all that matters is that she can see those people again. No matter when and how. In her dreams, she is the happiest person she's ever been.



Please, come back!

▷ Noname, 14

Please come back, I miss you so much. I couldn't even say goodbye because I was in school. It's been the worst day ever in my life. My life got worse and worse until I got depression and had to come here.

You were the only reason I hadn't reached rock bottom; you always helped me when I was sad. Now you're gone and I have nobody. I feel like no one is around me, my whole life was with you.

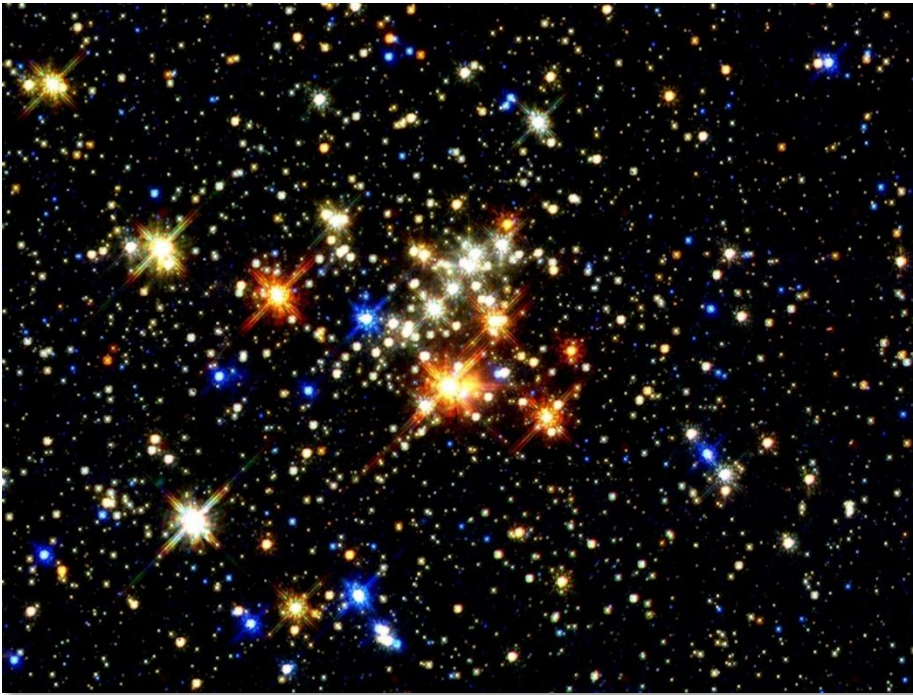
I made my first step with you, I cried with you and in all other things that happened in my life, you were by my side and now you are not here anymore. I feel like there's a hole in my body. You were my other half; you meant the world to me, and I would give anything to be with you again.

I miss you so much.



Das Leuchten der Seelen

▷ eternity, 14



Wir sitzen auf einem Hügel, schauen herab, auf dieses kleine Tal, welches in dieser klaren Nacht in der Dunkelheit verloren geht. Oben am Himmelszelt scheinen die Sterne unendlich hell, diese kleinen Seelen, die weit, weit

oben stehen, doch trotzdem so wunderschön strahlen. Sie funkeln so unglaublich magisch, so magisch, wie nichts Anderes. Es gibt Nächte, da sind sie von Wolken verdeckt und wir sehen sie nicht strahlen, wissen aber, dass

sie es eigentlich tun, sie sich aber zurückziehen.

Genau so ist es mit uns Menschen. Wir alle funkeln unendlich hell, unser Herz strahlt ein riesiges Schimmern und Leuchten aus. Es gibt Zeiten, da wird dieses Leuchten aber von unseren negativen Gedanken verdeckt und weggestossen, doch es ist immer noch da. Genauso wie die Sterne. Sie sind auch immer da, auch wenn man sie vielleicht mal nicht sehen kann. Sie leuchten immer noch, einfach irgendwo, ganz weit oben, im Universum, welches voll mit diesen kleinen Seelen ist.

Wir alle besitzen jederzeit dieses Leuchten, doch manchmal kommt diese eine Wolke und nimmt zu viel Platz ein, wodurch die kleinen Sterne in uns nicht mehr so zu sehen sind und Angst bekommen. Doch sie leuchten in uns drinnen immer weiter.

Und je mehr Zeit vergeht, desto heller leuchten sie und eines Tages, da leuchten sie so hell, dass sie selbst durch die dunkelste Wolke schimmern.

Me and Her

▷ just somebody, 17

I have forgotten.
Forgotten the hurt.
Forgotten the tears.
Forgotten the pain.
The little girl hasn't.

I have forgiven.
Forgiven the hurt.
Forgiven the tears.
Forgiven the pain.
The little girl hasn't.

I have.
The little girl hasn't.
I'm afraid she never will.
I'm afraid she will ruin it all.



Austritt

▷ kleiner bro, 14



Ich bin nun seit fast drei Monaten auf Linde E. Am Anfang hatte ich grosse Angst, dass mich niemand mag und dass ich, wie in meiner Heimatschule, ausgegrenzt werde. Ich hatte Angst, dass mich hier niemand versteht, Angst, dass ich missverstanden werde.

An dem Tag, als ich auf die Station kam, trat ein Mädchen aus der Gruppe aus.

Nach meinem Eintrittsgespräch habe ich mit jemandem vom Team, der übrigens auch seinen ersten Tag in Littenheid hatte, zu Mittag gegessen. Anschliessend hat mich ein Teamer in mein Zimmer gebracht, in welchem meine Zimmernachbarin im Bett lag. Ich wollte ihr hallo sagen, aber ich war dann doch zu schüchtern. Nach der Siesta (ich hatte weder eine Ahnung, was das ist, noch von wann bis wann sie dauert), also etwa eine Stunde später, stand ich auf, schaute auf ihre Seite des Zimmers und sah, dass sie immer noch dalag. Da nahm ich all mein Mut (der zu dieser Zeit eh schon weg war) zusammen und fragte sie, ob alles okay sei. Sie sah mich daraufhin an und sagte: «Ja, alles okay.»

Nachher lachten wir sicher so fünf Minuten lang darüber, weil das so random kam, aber ich wollte irgendein Gespräch anfangen. Wir lachen bis heute über diesen Vorfall..

Die ersten zwei Wochen waren die schlimmsten - so viel Neues und eine ungewohnte Umgebung - ich wollte einfach nur noch weg von hier. Die dritte Woche war dann ganz okay, nur wechselte ich dann das Zimmer, da ich Platzangst habe und das Zimmer extrem klein war. Im neuen Zimmer fühlte ich mich dann voll wohl. Meine neue

Zimmernachbarin war auch voll nett, wir haben uns direkt ohne Probleme verstanden. Am ersten Abend war meine Zimmerhälfte gefühlt leer und ihre einfach nur unordentlich. Zum Glück war schnell Samstag und ich hatte einen Grund, meine Sachen auszupacken und sie ihre Sachen aufzuräumen. Ich war dann etwa einen Monat in dem Zimmer, dann musste ich in ein Einzelzimmer umziehen.

Am Anfang fand ich das richtig bescheuert, aber jetzt bin ich irgendwie sehr froh, dass ich ein Einzelzimmer habe. Ich habe einfach meine Ruhe, kann ohne Kopfhörer Netflix schauen und niemand reklamiert. Ich kann auch einfach irgendwelche Telefonate führen auf Facetime, ohne zu schauen, dass niemand auf den Bildschirm sieht.

Im Grossen und Ganzen war mein Aufenthalt ein Abenteuer und mir geht es jetzt ein bisschen besser im Vergleich zu vorher.

Ich habe am 1. März Austritt und extreme Angst davor. Ich mache mir so viele Gedanken darüber und mache mir auch viel zu viel Stress. Meine Bezugsperson sagt, das sei normal und dass es fast jedem so gehe. Es gebe zwei Arten von Patienten - die einen freuen sich extrem und wollen, dass der Austrittstag so schnell wie möglich da ist, die anderen haben Angst vor dem, was auf sie zukommt. Aber naja, mal sehen, was wird.

Liebe Grüsse, kleiner bro.
Und hoffentlich nicht bis bald