

Liebe Leserinnen und Leser,

am Dienstag erlebten unsere Achtklässlerinnen und Achtklässler einen bemerkenswerten Vortrag: Kera Rachel Cook, ehemaliges Model, sprach über Süchte, Selbstzweifel und Wege aus dem tiefen Tal. Ihre Kernaussage: „Du selbst bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.“ Am letzten Schultag (Freitag, den 19. Dezember) laden wir die gesamte Schulgemeinschaft zum Weihnachtsgottesdienst in St. Martin ein. Außerdem lesen Sie, wer das RNG bei den Vorlesewettbewerben in Deutsch und Französisch vertritt. In unserer Reihe „Niemals allein im Netz“ geht es heute um Risiken bei Minecraft. Ich wünsche Ihnen einen schönen dritten Advent.

Herzliche Grüße
Ihr
Michael Roth



Der wichtigste Mensch bist du

Kein Smalltalk, keine Floskeln: Kera Rachel Cook begann mit sich selbst. Sie erzählte, wie Vergleiche, Leistungsdruck und Schönheitsideale ihren Blick auf sich verzogen haben, wie daraus eine Essstörung wurde – und wie der Weg zurück gelang. Ehrlich, direkt, ohne Show: Der Wendepunkt kam, als sie offen wurde, Hilfe annahm und Schritt für Schritt neue Routinen fand. Ihre Botschaft von der ersten Minute an: „Du selbst bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.“

Kera stand schon früh vor der Kamera, wollte Schauspielerin werden. Danach arbeitete sie als Model, unter anderem bei Germany's Next Topmodel, und feierte später Erfolge als Plus-Size-Model. Ihre Auseinandersetzung mit Selbstzweifeln und einer Essstörung wurde zum Wendepunkt: offen werden, Hilfe annehmen, neue Routinen. Aus diesen Erfahrungen entwickelte sie ihren Weg zur selbstbestimmten Speakerin, Autorin und Unternehmerin.

Vertraue dir selbst

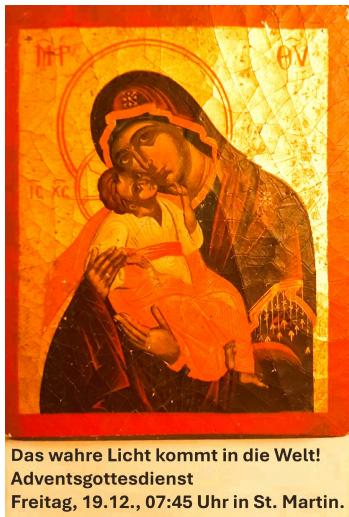
Kera sprach vor unseren acht Klassen – nicht abstrakt, sondern nah am Alltag. Unsere Schulsozialarbeiterinnen Nicole Siegler und Cornelia Lindner hatten sie eingeladen. Deutlich wurde, wie schnell Gewohnheiten kippen können, warum Social Media Druck macht und weshalb Perfektion ein leeres Versprechen bleibt. Statt Verboten gab es Orientierung: Warnzeichen ernst nehmen, Gefühle benennen, sich früh Unterstützung holen. Es geht nicht darum, alles allein zu schaffen, sondern gut für sich zu sorgen und kleine Schritte zu gehen, die Halt geben.

Die Resonanz der Schüler*innen war groß: In der Pause und nach dem Vortrag bildeten sich Gruppen. Viele stellten Fragen – zu Körperbild und Selbstdarstellung, Prüfungsstress und dem Mut zum ersten Gespräch. Keras Antworten blieben klar und respektvoll. Was ihr selbst half, gab sie weiter: regelmäßige Mahlzeiten und Schlaf, feste Tagesstrukturen, Pausen von Social Media, Bewegung ohne Leistungsdruck, offene Gespräche mit Freunden und Freunden sowie professionelle Begleitung. Rückschläge gehören dazu, sagte sie, aber jeder kleine Fortschritt zählt. Am Ende blieb ein Satz, der trägt: Perfekt war gestern. Heute zählt, dass du dich siehst, dir glaubst und dir helfen lässt, wenn es nötig ist.

Hier gibt es Unterstützung

- Vertrauenslehrer*innen, Schulsozialarbeit
- Nummer gegen Kummer: 116 111 (kostenfrei), Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de
- Telefon-Seelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (rund um die Uhr, kostenfrei)
- Suchtberatung vor Ort: Infos über die Schule oder das Jugendamt
- In akuter Gefahr: Notruf 112

Das ist Kera Rachel Cook



Gottesdienst in St. Martin

"Das wahre Licht kommt in die Welt!" ist die Überschrift des diesjährigen Weihnachtsgottesdienst des Rupert-Neß-Gymnasiums. Eingeladen sind alle: Schüler*innen, Eltern, Lehrkräfte und Freunde des RNG. Beginn ist am Freitag, den 19. Dezember um 7.45 Uhr in der St. Martinskirche am Marktplatz. Der Unterricht beginnt im Anschluss zur zweiten Stunde. Unterrichtsende ist dann am letzten Schultag vor Weihnachten um 11 Uhr nach der 4. Stunde.



Maria Ma vertritt das RNG

Erstaunlich sicher – und den Text lebendig werden lassen: Maria Ma aus der 6a ist Schulsiegerin des diesjährigen **Vorlesewettbewerbs**. Aus den verschiedenen sechsten Klassen hatten sich Maria Ma (6a), Jule (6b), Josh (6c), Anton (6d) und Luis (6e) durchgesetzt und kamen am vergangenen Montag (8. Dezember) in der Mediathek zusammen. Jede und jeder von ihnen hatte einen vorbereiteten Text im Gepäck, aus dem drei Minuten gelesen wurde. Alle Fünf hatten ihren Text bravourös vorbereitet, die Freude am Lesen war deutlich zu spüren.

Nach den vorbereiteten Texten folgte der knifflige Teil: der Fremdtext. Zwei Minuten lang mussten sich die Leser*innen auf einen brandneuen Abschnitt einlassen. Hier zeigte sich, wie schnell man in eine unbekannte Geschichte eintauchen kann. Die Jury, bestehend aus den Deutschlehrkräften aller 6. Klassen, hörte begeistert zu.

Am Ende setzte sich Maria Ma aus der 6a durch. Sie las erstaunlich sicher – und vor allem ließ sie ihren Text lebendig werden. Ihr Spiel mit der eigenen Stimme gelang hervorragend.

Maria Ma wird das RNG in Ravensburg beim Kreisentscheid vertreten. RUPERT und die Schulgemeinschaft wünschen ihr dafür viel Erfolg.



Max machte es am besten

Max Rother fährt zum Regionalentscheid nach Ravensburg. Der Siebtklässler beeindruckte die Jury beim Französisch-Vorlesewettbewerb am meisten. Alle haben es aber - trotz des Lampenfiebers - sehr gut gemacht. Nachdem das RNG im vergangenen Schuljahr beim Regionalentscheid in Meersburg nicht vertreten war, weil der Termin mit unserem WEBS-Tag zusammenfiel, soll unsere Schule in diesem Jahr wieder mit dabei sein. In den drei Französisch-Gruppen der Klassen 7 wurde zunächst jeweils ein*e Vertreter*in ermittelt und am Dienstag, den 9. Dezember war es dann soweit: Lina Deininger, Anna Kuß und Max Rother stellten vor der Jury, bestehend aus den drei Fachlehrkräften, ihr Können unter Beweis. Zunächst lasen sie einen selbst gewählten und eingeübten Text aus dem Lehrbuch vor, danach folgte ein unbekannter Text, der von den Kandidat*innen nach einer kurzen Vorbereitungszeit ebenfalls vorgelesen werden sollte. RUPERT und die ganze Schulgemeinschaft drücken Max fest die Daumen und wünschen gutes Gelingen.

RUPERTS Ratgeber

Niemals allein im Netz (2)

Neulich in einem Café sah RUPERT ein Paar mit einem etwa anderthalbjährigen Kind beim Frühstücken. Die Eltern saßen sich gegenüber - schweigend. Das Kind, vorbildlich im Kinderstuhl, hatte vor sich ein Tablet und schaute ein Video. Drei Personen am Tisch, keine sprach. Auch nicht mit dem Kind. So fängt's an, denkt RUPERT, und findet das: "erschreckend". Wir dürfen unsere Kinder mit den technischen Neuheiten nicht alleine lassen. Es ist unsere Pflicht als Eltern, auf dem neuesten Stand zu sein und unser Kinder zu unterstützen. Wir lassen sie ja auch nicht alleine auf dem Spielplatz und schon gar nicht nachts. Viel zu viele Eltern tun das aber, indem sie ihren Kindern a) zu früh ein Smartphone oder Tablet in die Hand geben und b) nicht wissen, was ihre Kinder tun und vor allem, wo sie sich online bewegen. RUPERT möchte in einer sechsteiligen Serie auf die Gefahren hinweisen und Tipps geben, wie man sie umgehen kann.



3: Minecraft - Vorsichtig sein

Minecraft ist ein Bau- und Abenteuer-Spiel in einer Welt aus Blöcken. Kinder und Jugendliche sammeln Materialien wie Holz und Stein, stellen daraus Werkzeuge her, bauen Häuser, Brücken und ganze Städte und erkunden Höhlen, Wälder, Wüsten und Meere. Man kann allein spielen oder gemeinsam mit anderen, Ziele vereinbaren und Projekte planen.

Und beim Teamwork liegt genau das Problem. Vermeintliche Spielerinnen und Spieler nehmen mit den Kindern Kontakt auf, geben sich als Gleichaltrige aus, locken in private Chats, stellen persönliche Fragen und drängen dazu, Bildschirm oder Kamera zu teilen. Manche sind Erwachsene mit sexuellen Absichten und versuchen, über Vertrauen und Geheimhaltung intime Inhalte zu erlangen oder Treffen anzubahnen – das nennt man sexuelle Kontaktanbahnung (Grooming). Warnzeichen sind zum Beispiel „Geschenke“ oder seltene Items als Köder, der schnelle Wechsel in private Chats oder Voice, die Bitte, niemandem davon zu erzählen, Fragen nach Alter, Adresse oder Körper sowie Druck, die Kamera einzuschalten. Dahinter können Mobbing, Betrug oder auch Schadsoftware stecken. Wer unbekannte Menschen ins Spiel lässt, öffnet damit eine Tür ins Kinderzimmer – diese Tür muss gut gesichert sein.

So bleibt es sicher

Damit es sicher bleibt, helfen einfache Regeln: Spielen Sie möglichst nur mit bekannten Personen in einer privaten Welt, in die man eingeladen wird. Begrenzen oder deaktivieren Sie Chat und Direktnachrichten; zu Hause gilt die klare Regel: Keine Links aus Chats anklicken und keine Dateien installieren, die nicht eine vertraute erwachsene Person geprüft hat. Persönliche Daten wie Alter, Schule oder Wohnort bleiben privat, die Kamera bleibt aus. Sichern Sie das Konto Ihres Kindes mit einem starken Passwort und, wenn möglich, mit einer zusätzlichen Anmeldebestätigung. Besprechen Sie regelmäßig, was gut läuft und was verunsichert. Wenn etwas komisch wirkt oder Druck entsteht: sofort blockieren und melden, Screenshots sichern, mit Ihnen sprechen, Passwörter ändern und bei ernsten Vorfällen Unterstützung holen.

→ [TikTok & Co. - gefährlicher Algorithmus](#)

Wichtige Informationsquellen

Kultusministerium Baden-Württemberg
www.km-bw.de

Sozialministerium Baden-Württemberg
www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de

Tagesschau in 100 Sekunden
www.tagesschau.de

[Impressum](#)

Rupert-Neß-Gymnasium Wangen, Jahnstraße 25 88239 Wangen im Allgäu