

## Schön was auf die Ohren: Karos Podcast-Tipp

Schauergeschichten für Fans von True Crime und True Grusel.

Von Karo Jankowski

**Podcast.** Während Corona seine eitererfindenden Bahnen durch das Weltgeschehen zieht und Kanye West droht, Impfsympathisanten zum Abschied freizugeben – sollte er Präsident werden – muss es doch etwas geben, dass uns runterbringt. Positive Neuigkeiten funktionieren nicht. Dem Menschen gelüftet es nach Sensation. Fernsichttechnisch befinden wir uns im Sommerloch. Wo also die lodernen Triebe befriedigen?

Auf Spotify vielleicht. Dieser Tage gibt es hier hymnenartige Empfehlungen der besten Podcasts, die aktuell einen Schnuff zu wenig Aufmerksamkeit bekommen. Heute: „Gruselfaktor“

Ich habe schon immer et-

was gegen Ouijas-Boards, Gläserücken und Bloody-Mary-Gequatsche gehabt. Primär fand ich es einfach nur bescheuert. Sekundär hatte ich vielleicht wirklich ein bisschen Schiss vor quengeligen Geistern und Motten, die mir aus dem Mund fliegen.

Jeden zweiten Sonntag erinnern Katha und Lisa mich mit ihrem „True Grusel“-Podcast immer wieder aufs Neue daran, dass das vielleicht keine so schlechte Entscheidung war. „True Grusel“ bedeutet in dem Fall: Die beiden präsentieren jeweils eine gruselige Geschichte, die die andere noch nicht kennt. Unheilvolle True-Crime-Fälle, wie zum Beispiel jene über das Unglück am Djatlow-Pass, aber auch Urban Legends und Zeugenberichte mysteriöser Vorkommnisse.

Die Maxime besagt, dass alles auf wahren Begebenheiten beruht. Inwieweit das im Einzelnen zutrifft, muss Euer Gehirn selbst erörtern. Aber spätestens seit Joko und Klaas wissen wir: Unterhaltung ist ungleich Wahrheit. Das ist aber völlig okay so, denn unterhaltsam ist der Podcast auf jeden Fall. Zum Einstieg empfehle ich die Geschichte „Dear David“. Vielleicht nicht unbedingt vor dem Schlafengehen, aber dennoch ist sie ein wahres Meisterwerk der schauerlichen Epik.



Karo empfiehlt zum Einstieg Folge 12.

## Verzerrter Umgang mit psychischen Problemen

„Tote Mädchen lügen nicht“ zeigt den Superlativ an Krankheitsverläufen.

Von Nico Großmann (23, Recklinghausen)

**Meinung/Streaming.** Mit der vierten und letzten Staffel der Netflix-Serie „Tote Mädchen lügen nicht“ ist die Geschichte um Hannah Baker nun vollendet. Doch hier soll es weniger um den Inhalt der Staffel gehen, sondern vielmehr um ein Problem, welches ich mit der Serie im Allgemeinen habe: die Darstellung der menschlichen Psyche und den Umgang der Serien-Macher mit wirklich ersten Themen.

Hannah Baker war das Opfer einer Vergewaltigung, was letztlich zu ihrem Suizid geführt hat. Viele Figuren in der Serie kämpfen mit psychischen Problemen aufgrund ähnlich traumatischer Ereignisse, doch deren Darstellung ist so vereinfacht, dass es für jeden, der wirklich unter solchen Problemen leidet, eine Beleidigung ist. Statt Themen, wie Depression, Drogenmissbrauch und nicht zuletzt Suizidgedanken, in einem angebrachten Umfang zu beleuchten und so ihre Komplexität aufzuzeigen, wird oft nur an der Oberfläche gekratzt.

Für eine Serie, die sich aufgrund ihrer Themen sehr wichtig nimmt, ist das schlicht und ergreifend zu schwach und kann im schlimmsten Fall sogar zum Gegenteil ihrer eigentlichen Intention führen. Es wird zwar in jeder Folge betont, wie wichtig es ist, sich Hilfe zu suchen, falls man mit seinen Problemen nicht fertig wird, egal um was es geht. Doch der Inhalt lässt es eher so rüberkommen, als müsse man erst Opfer einer Vergewaltigung oder ähnlichem sein, um in Depressionen zu fallen – was natürlich kompletter Quatsch ist.

Es braucht kein einschneidendes Erlebnis, um sich wie Hannah Baker in der Serie zu fühlen. Viel öfter ist Depression ein schleicher Prozess,



Mit Hannah Bakers Geschichte hat die Serie in Staffel 1 begonnen.

–FOTO: BETH DUBBER/NETFLIX

der durch so viel mehr ausgelöst werden kann. Es ist wichtig sich helfen zu lassen, sich nicht einfach zu verschließen und so von diesen negativen Gedanken aufgefressen zu werden (wie es einige der Charaktere tun).

Die aktuellsten Zahlen, die ich im Bezug auf Suizid finden konnte, sind aus dem Jahre 2018 und besagen, dass sich in diesem Jahr über 9000 Menschen in Deutschland das Leben genommen haben. Mehrere Millionen Menschen wird jedes Jahr eine Depression oder eine ähnliche psychische Erkrankung diagnostiziert. Diese unglaublichen Zahlen verdeutlichen, wie komplex dieses Thema ist, wie respektvoll man damit umgehen muss und vor allem wie wichtig die Probleme eines jeden einzelnen sind.

**INFO** Wenn Ihr psychologische Hilfe benötigt, könnt Ihr Euch an die Psychologische Beratungsstelle in der Paulusstraße 47 in Recklinghausen wenden. ☎ 02361/92 61 0.

Auch die „Nummer gegen Kummer“ ist eine gute Anlaufstelle ☎ 116 111.

# Diese Marler haben den Blues im Blut



Finn (v.l.n.r.), Philipp, Florian und Chris von „Bring Your Own Beer“ stürmen die lokale Musikszene! Autorin Karo ist schon mal vom Sound der Marler begeistert und Ihr könnt Euch auch ganz bald selbst von ihnen überzeugen.

–FOTO: HAZELPICTURES BY LISA HASELBACH

**MUSIK.** Die Jungs von „Bring Your Own Beer“ haben es geschafft, mit einem Mix aus Rock und Blues ein ganz eigenes Genre zu kreieren. Unsere tolle Nachricht für Euch: Ihr könnt diesen einzigartigen Sound live erleben!

Von Karo Jankowski

Einer der bedeutendsten Blues-Musiker unseres Universums, B. B. King, sang einst bedeutungsschwanger: „Everyone's has had the blues at some time“ (dt.: „Jeder hat irgendwann einmal den Blues gehabt“). Ein Rundumblick durch das aktuelle Gesellschaftsbild bestätigt, dass sich das auch im Jahre 2020 nicht ändern wird. Ein gezielter Blick nach Marl jedoch lässt die Hoffnung ein bisschen aufkeimen. Auch dort haben vier adrette junge Herren den

Blues – aber vor allem im Blut.

Florian, Philipp, Christian und Finn sind „Bring Your Own Beer“. Eine weitere Band, die der Kulturszene des Kreises Recklinghausen entspringt und demonstriert, wie engagiert, talentiert und vielfältig Musiker aus der Region doch sein können.

Vergesst den Chicago Blues, vergesst die Yardbirds. Mit riffdominierten Stücken und einer virtuellen Symbiose aus groovigem Rock'n'Roll und Blues, haben die vier ein ganz eigenes Genre kreiert, das es so bisher nicht gab. Auch in-

haltlich treffen sie punktgenau die Lebensrealität der jungen Erwachsenenwelt in Songs wie „Song to Remember“ oder „Black Rose“. Politische Inhalte werden wohlwollend zwischen den Zeilen gelassen, dafür wird auf viel Identifikationspotenzial gesetzt.

**Raus aus dem Pott – rein in den Cadillac**

Zwischendurch tauschen sie den Ruhrpott gedanklich auch gerne mal mit den staubigen Straßen des New Orleans der späten 60er Jahre. Der Blues-Rock-Shuffle-Track „Cruise Blues“ beinhaltet alle Zutaten, die das versierte Musikerherz höherschlagen lassen: einen alten 69er Cadillac Deville, den Esprit Stevie Ray Vaughans auf der Rückbank und die geballte Energie der vier Marler Soundspezialisten. Wer sich das Ganze mal audiovisuell zu Gemüte führen möchte, kann das auf

YouTube mit dem Video von der zweiten Vorrunde des Campus RuhrComer Contests 2020.

Wer aber lieber echte Emotionen in Wallungen bringen will, (oh Gott, es ist endlich wieder soweit, ich bin ganz aufgeregt) der kommt am 1. August ganz einfach in die Recklinghäuser Altstadt vor das „Drübbelken“ und erfreut sich an echter, ehrlicher und sinnesbeflügelnder Livemusik. Hier treten „Bring Your Own Beer“ nämlich im Rahmen der Sparkassen-Clubraum-Sommerkonzerte umsonst und draußen auf. Wir freuen uns schon und Ihr hoffentlich auch!

**INFO** Bring Your Own Beer  
Sparkassen-Clubraum-Sommerkonzerte  
Samstag, 1. August  
Ab 20 Uhr  
Vorm „Drübbelken“  
Münsterstraße 5,  
in Recklinghausen

## Schluss mit der Nascherei!

Aus einer handvoll Weingummis werden schnell zwei und ratzfatz ist die Tüte leer – Annika hat Ideen, wie Euch das nicht mehr so schnell passieren kann

Von Annika Mittelbach

**Tipps.** Wer kennt es nicht, abends vor der Glotze: Man guckt einen semi-spannen Film und hat eigentlich keinen Hunger, aber einfach Lust, etwas zu essen. Am besten etwas Leckeres. Und Ungesundes. Und zack erwischt man sich wieder dabei, wie man fröhlich dabei ist vor sich hin zu snacken.

Die klassischen Naschereien wie Chips, Schokolade und Weingummi sprechen in unserem Gehirn das Belohnungszentrum an und wir fühlen uns, zumindest beim Verzehr, ein kleines bisschen besser als vorher – nur um uns danach selbst fürchterlich darüber zu ärgern, dass

wir wieder nicht verzichten konnten und nun wegen der Tüte Chips eine Stunde länger auf dem Laufband verbringen müssen. Dabei gibt es durchaus ein paar Tipps, mit denen man gegen die ständige Snackerei ankämpfen kann.

Der beste Trick, um ungesunden Snacks nicht zu verfallen, ist natürlich, erst gar keine davon zu kaufen. Doch dieser Schritt ist vielen vielleicht zu radikal – wer weiß, wann man nicht doch mal ein Stückchen Schokolade für's Herz braucht. Und wenn man sich wirklich alles verwehrt, wird der böse Heißhunger auf Süßes nur noch schlimmer. Wenn der pure Verzicht also für Euch nicht

funktioniert, schaut Euch die weiteren Tipps an. Vielleicht klappt es ja damit.

1. Habt neben dem ganzen ungesunden Fraß auch gesunde Snacks auf Vorrat. Wie wäre es mit Nüssen oder einem dicken Obststeller? Auch ein Snacksteller aus Gemüse wie beispielsweise Paprika, Möhren, Tomaten und Gurken ist nicht schlecht. Das schmeckt gut, ist nährstoffreich und befriedigt die Lust am Kauen.

2. Damit der Heißhunger gar nicht erst aufkommt, ist es gut für den Körper, eine feste Routine beim Essen zu haben. Wenn Struktur und Regelmäßigkeit die Essroutine bestimmt, können Gelüste auf Süßkram reduziert werden.

3. Genug Wasser trinken führt auch zu weniger Snackereien. Oft wird Hunger nämlich auch gerne mit Durst verwechselt. Wer sich aber an die Richtlinie hält, etwa 1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken – natürlich Wasser oder ungesüßten Tee und keine Softdrinks – wird ein bisschen weniger Sehnsucht nach dem süßen Kram haben.

4. Statt Essen als Belohnung zu nutzen, sollte man eher auf kurze Entspannungsphasen setzen. Besonders in stressigen Phasen neigen wir dazu, uns Seelenfrieden

durch kurze Snackpausen zu verschaffen. Das hält allerdings nur kurz an und schon bald verlangt der Körper nach mehr Zuwendung – in Form von noch mehr Snacks. Da kann man besser eine kurze Entspannungsübung machen und den Kopf auf andere Weise frei kriegen.

5. Es gibt das Essen aus Stress und auch das Essen aus Langeweile. Letzteres solltet Ihr gegen kurze Bewegungseinheiten austauschen. Statt in den Pausen also eine Tüte Gummibärchen aufzureißen, könnt Ihr lieber eine Runde um den Block gehen oder Euch eine der zahlreichen Entspannungsübungen aus dem Netz raussuchen.

6. Bewusst und in Maßen genießen, ist das A und O. Ihr sollt gar nicht komplett aufhören, die leckeren Sachen zu verputzen. Es geht nur darum, das Ganze bewusst zu machen und auch Grenzen zu kennen. Und sich vor allem nach dem Snacken auch nicht schlecht zu fühlen, weil man schwach geworden ist. Stellt Euch ein Schälchen Chips hin und hört nach dem Schälchen auf, weiter zu snacken. Genießt jeden einzelnen Chip. Danach seid Ihr sicher stolz, wie viel Willenskraft Ihr an den Tag legen könnt und habt auch kein schlechtes Gewissen.

Es sei denn, die Schale ist groß genug für zwei Tüten Chips gewesen.



Eine gemischte Tüte ohne Lakritz bitte!

## TRAUM-KOLUMNE

Träume passieren nie ohne Grund

In unserer Traum-Reihe „Somnium“ nimmt Jugendredakteurin Adriana Euch mit auf eine Reise in das nächtliche Geschehen innerhalb unserer Köpfe. Sie erklärt Euch viele Phänomene rund ums Thema Träumen, die Euch unter Umständen vielleicht sogar bekannt vorkommen können.

Von Adriana Ried (20, Gelsenkirchen)

**Teil V. Ich fühle ihn immer noch.** Wenn ich schlafe und träume, dann flieht mein Bewusstsein in andere Welten, wo es Ängsten und vielleicht auch Wünschen begegnet. All die Gefühle, wie Trauer, Leid, Schmerz, Freude, Liebe oder Glück spüre ich ganz nah. Wenn ich dann aufwache, dann sind sie so tief in mein Herz gesprudelt, dass nichts anderes sie übertrumpfen kann.

Meine Gedanken sind nicht immer klar, die Bilder sind nicht immer direkt vor meinem Auge, oft verschwinden sie schnell, wenn ich in das dunkle Zimmer blicke. Doch mein Herz und mein Puls schlagen wie wild, als würden sie mir zurufen wollen, dass ich auf mich hören soll, auf meine Sorgen und Gedanken.

Heute möchte ich euch damit sagen, dass wir nicht ohne Grund träumen, sondern dass unser Körper, unser Geist uns immer etwas mitteilen möchten, was wir tagsüber verdrängen oder noch nicht verarbeitet haben. Also: „Träumt schön weiter!“

## FIX GELESEN

Neuer Studiengang an der FH Wedel

**Studium.** (dpa) An der Fachhochschule Wedel könnt Ihr ab dem Wintersemester 2020/2021 „Data Science and Artificial Intelligence“ studieren. In den aufeinanderfolgenden Bachelor- und Masterstudiengängen könnt Ihr lernen, wie Unternehmensprozesse datengetrieben mittels Künstlicher Intelligenz, der Data Science und des Machine Learnings intelligent gelöst werden können.

Studierende können sich etwa auf E-Commerce, Industrie 4.0 und Operations Management spezialisieren. Absolventen sollen für den Berufseinstieg als Analysten, Consultants, Systemarchitekten, im Management oder auch in der Forschung qualifiziert werden. Bewerbungen für Bachelor- und Masterstudiengang sind bis Ende August möglich.

**INFO** Informationen zum Bachelorstudiengang gibt's unter: <http://dpaq.de/T5L1U> Informationen zum Masterstudiengang findet Ihr unter: <http://dpaq.de/QYMH5>

## SCENARIO 4 U

Jugendredaktion

Janine Jähnichen

Kampstr. 84b  
45772 Marl

Redaktion:  
☎ 02365 / 10 71 416  
Leserservice / Vertrieb:  
☎ 02365 / 10 71 900

Fax: 02365 / 10 71 490  
[scenario@medienhaus-bauer.de](mailto:scenario@medienhaus-bauer.de)

[www.scenario4u.de](http://www.scenario4u.de)  
Instagram: [scenario4u](https://www.instagram.com/scenario4u)

**INFO** Ihr habt Lust, über das zu schreiben, was Euch interessiert? Hier dürft Ihr!