

Kursbeschreibungen der Seminarfachkurse:

THEMA: Stress – Ursachen, Symptome, Bewältigung

Leiste: Z12

LEITUNG: Fr. Worthmann (WOR)

Viele Menschen – auch Schülerinnen und Schüler – erleben im Alltag Situationen, durch die sie sich belastet fühlen: Sie fühlen sich „gestresst“. „Stress“ ist in unserer heutigen Gesellschaft ein weit verbreitetes Problem, denn unsere Lebens- und Arbeitsverhältnisse führen für viele Menschen zu einem Anstieg des chronischen Stresslevels. Entsprechend häufig wird das Thema „Stress“ diskutiert. Das ist mehr als eine Modeerscheinung, denn die Erkenntnis wächst, dass die Art und Weise, wie wir unser Leben – unter den gegebenen wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Bedingungen – leben und gestalten (müssen), weitreichende Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit hat. Auch die Wissenschaft hat immer mehr Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Belastungserfahrungen und der körperlich-seelischen Gesundheit zusammengetragen: über Stressursachen, Stresssymptome und Strategien der Stressbewältigung.

Es handelt sich um einen Kurs, der sich mit verschiedenen wissenschaftlichen Konzepten und Studien zum Thema „Stress“ befasst – es handelt sich also nicht um einen Praxiskurs zur Stressbewältigung. Dennoch bietet der Kurs auch praktische Anregungen zur persönlichen Bewältigung von Stress im (Schul-)Alltag.

Zu Beginn des Seminarfachs (im **ersten Semester**) gilt es zunächst zu klären, was unter „Stress“ zu verstehen ist, und anhand ausgewählter Materialien Antworten auf folgende Fragen zu finden: Was sind (aus biologischer Sicht) körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit? Was sind (aus soziologischer Sicht) Merkmale von stressauslösenden Ereignissen und Situationen? Welche persönlichen Motive und Einstellungen wirken (aus psychologischer Sicht) stressverstärkend? Welche Einstellungen, Verhaltensweisen und Konzepte der Stressbewältigung (z.B. verschiedene Entspannungsverfahren) sind nachweislich wirksam, um Stress im Alltag besser bewältigen zu können? Im Zusammenhang mit der Auseinandersetzung mit diesen Fragen gilt es auch, Grundkenntnisse des wissenschaftlichen Arbeitens zu erwerben, insbesondere Grundkenntnis hinsichtlich des Umgangs mit Forschungsliteratur sowie des Planens und Verfassens wissenschaftlicher Texte.

Auf dieser Basis werden Themen für die Facharbeiten entwickelt, die die Schüler:innen im **zweiten Semester** individuell schreiben und im Anschluss präsentieren. Je nach Interesse der Kursteilnehmer:innen kann es dabei beispielsweise um biologische, soziologische und psychologische Aspekte von Stress oder um Konzepte der Stressbewältigung gehen.

Im Zentrum des **dritten Semester** stehen Aspekte der Zukunfts- oder Berufsorientierung. Hier kann Gruppenarbeit die Methodik bestimmen. Inhaltlich besteht nach Absprache die Möglichkeit, eine eingegrenzte Forschungsarbeit zum Thema Stress (dessen Ursachen, Symptome und Bewältigung) in kleinen Gruppen durchzuführen und/ oder auf der Grundlage des Gelernten Strategien und Übungen zur Prüfungsvorbereitung im Abitur (Zeitmanagement, Lernstrategien, Pausengestaltung, Umgang mit Prokrastination) mit Strategien der Stressbewältigung zu kombinieren.

Interessieren dich folgende Fragestellungen?

- Wie ist der Zusammenhang zwischen sozialer Integration und dem Gesundheitszustand bei Kindern mit Migrationshintergrund?
- In welchem Zusammenhang stehen dominantes Führungsverhalten und beruflicher Erfolg?
- Verändert sich die Merkfähigkeit im Tagesverlauf?
- Ist Peter schlauer als Mark?
- Wie stabil sind Persönlichkeitseigenschaften in der Lebensspanne eines Individuums?

Oder du interessierst dich für Persönlichkeitstheorien, Persönlichkeitstests oder angewandte Therapie-Möglichkeiten, wie der systemischen Beratung?

Dann ist dieses Seminarfach eine Möglichkeit, dein Wissen auf diesem Gebiet in drei gemeinsamen Semestern mit mir und gleichgesinnten Schülerinnen und Schülern zu vertiefen.

In diesem Seminarfach erarbeitest DU eine Fragestellung im Bereich der Differentiellen oder Persönlichkeitspsychologie, mit welcher du dich in deiner Facharbeit wissenschaftlich und kritisch auseinandersetzen wirst. Du entscheidest hier ganz frei nach deinen Interessen.

Die Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie ist die Grundlage der meisten Verfahren in der psychologischen Diagnostik. Im Alltag bekannt sind Fragen nach Unterschieden zur Intelligenz, sozialer Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, psychischer Widerstandsfähigkeit, ganzheitlicher Persönlichkeitsstruktur u.v.m.

Die *Differentielle Psychologie* zielt auf die Unterschiede (Differenzen) zwischen einzelnen Personen (oder Personengruppen) hinsichtlich spezifischer Persönlichkeitsmerkmale ab. Es werden Unterschiede zwischen den einzelnen Personen, aber auch innerhalb einer Person selbst untersucht.

Die *Persönlichkeitspsychologie* betont das Zusammenspiel der verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften, welche eine Person einzigartig und besonders macht. Gegenstand der Persönlichkeitspsychologie ist also die einzigartige Einheit von Merkmalen, welche das Individuum ausmacht.

Ziel des Seminarfachs ist es, dir das wissenschaftliche Arbeiten näher zu bringen. Die Gestaltung wissenschaftlicher Arbeiten, das richtige Zitieren und arbeiten mit Quellen, wissenschaftliche Sprache und Präsentationskompetenz werden also ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Auch werde ich dir Hilfestellungen anbieten, wie man sich in Bezug auf langfristige Aufgaben mit Abgabefristen organisieren kann.

1. Semester: Entwickeln einer ersten Fragestellung, Wissenschaftliches Arbeiten, Präsentationsformen und Referate, thematische Vorbereitung der Facharbeit.

2. Semester: Planung, Durchführung, Auswertung und Präsentation der Facharbeit.

3. Semester: Zukunftsplanung und Berufsorientierung im Themenfeld Psychologie, Medizin, Naturwissenschaften

„Es gibt keine Gerechtigkeit. Es gibt nur Glück und Pech.“ – Dieses sarkastische (etwas frei übersetzte) Zitat des Regisseurs Orson Welles könnte die Beschäftigung mit dem Thema „Gerechtigkeit“ sogleich beenden. Aber wenn man eine ungerechte Welt nicht einfach hinnehmen möchte, lohnt es sich auf jeden Fall, näher hinzusehen und sich zu fragen: Was ist eigentlich Gerechtigkeit? Welche Konzepte für ein gerechte(re)s Zusammenleben gab/gibt es und wie sind diese umsetzbar? Solchen Fragen soll in diesem Kurs mit Hilfe wissenschaftlicher Arbeitsweisen nachgegangen werden.

Mögliche Unterthemen sind Chancengerechtigkeit (z.B. Bildungssystem), Gerechtigkeit, gerechte Sprache, Leistungsgerechtigkeit (z.B. gerechte Löhne), Verteilungsgerechtigkeit (z.B. Steuern), globale Gerechtigkeit/Klimagerechtigkeit, Gerechtigkeit in den Religionen oder Strafgerechtigkeit (z.B. Frage nach einem gerechten Strafsystem). Neben philosophischen und politischen Themen können auch Vorstellungen von Gerechtigkeit in Literatur oder Film eine Rolle spielen.

Wie in allen Seminarfachkursen werden wir bei der Beschäftigung mit dem Thema Techniken wissenschaftlichen Arbeitens einüben. Zunächst werden wir uns dazu allgemein mit dem Begriff Gerechtigkeit auseinandersetzen und dann unterschiedliche Aspekte des Themas (siehe z.B. oben) in den Blick nehmen. Das wird im *ersten Semester* besonders über das Erarbeiten von Vorträgen geschehen. Dabei können auch schon eigene inhaltliche Schwerpunkte der Teilnehmenden gesetzt werden. Das gilt natürlich erst recht für das *zweite Semester*, in dem die Erstellung der Facharbeit im Mittelpunkt steht. Im *dritten Semester* wird der Fokus dann auf Berufs- und Zukunftsorientierung liegen; auch hier lässt sich ggf. gut an das Kursthema anknüpfen, etwa indem wir Konzepte einer gerechte(re)n Arbeitswelt in den Blick nehmen.

In welcher Gesellschaft leben wir eigentlich – in welcher wollen wir leben?

Gesellschaftsdiagnosen und Gesellschaftsentwürfe

Vermutlich streben alle Menschen nach einem „guten Leben“ in einer fairen und solidarischen Gesellschaft. Wie aber ist es um dieses „gute Leben“ und den Zusammenhalt der Gesellschaft bestellt, wenn (z.B.) ...

- ... mit Gewalt oder mindestens ihrer massiven Androhung fundamentale politische (Mehrheits-)Entscheidungen (Beispiel Corona-„Spaziergänge“) offensiv missachtet werden? („*Protest-Gesellschaft*“)
- ... Wohnraum in großen Städten kaum bezahlbar ist und sich immer mehr Wohnquartiere mit entweder sehr reichen Bewohnern einerseits und ärmeren Bewohnern andererseits herausbilden und die Bevölkerungsschichten sich also nicht (mehr) in gemeinsamen Räumen begegnen? („*Gespaltene Gesellschaft*“)
- ... immer mehr Menschen ihr Leben (vor allem auf Social Media-Kanälen) als außergewöhnlich und besonders darstellen und andere deshalb das Gefühl haben, nicht recht dazuzugehören? („*Gesellschaft der Singularitäten*“)
- ... immer mehr Menschen das Gefühl haben, das Leben verlaufe immer schneller, und es sei kaum möglich, den immer neuen Anforderungen zu entkommen? („*Beschleunigungsgesellschaft*“)
- ... Personen des öffentlichen Lebens wiederholt (gesicherte) wissenschaftliche Erkenntnisse in Frage stellen und „alternative Fakten“ als die eigentliche Wahrheit präsentieren? („*postfaktisches Zeitalter*“)

Mit Schlagworten wie der „Gespaltene Gesellschaft“ oder der „Risikogesellschaft“ versuchen Journalist:innen und Sozialwissenschaftler:innen auf den Punkt zu bringen, was – im oben angedeuteten Sinne – unsere gegenwärtige Gesellschaft ausmacht. Das tun sie teils in eher beschreibender Absicht („*Mediengesellschaft*“); oft klingt jedoch bereits die kritische Perspektive mit an („*gespaltene Gesellschaft*“) und/oder es wird aufgezeigt, welche zukünftige Gesellschaft gewünscht wird („*Nachhaltige Gesellschaft*“).

Vor diesem Hintergrund werden sogenannte Gesellschaftsdiagnosen und -entwürfe (Utopien) im Fokus unserer Arbeit stehen, um herauszufinden, in welcher Gesellschaft wir eigentlich leben – und was dies für die Individuen (die Kursteilnehmenden) bedeutet! Im **1. Semester** werden wir uns dazu einen Überblick über relevante Gesellschaftsdiagnosen und -entwürfe erarbeiten und zugleich die zentralen Techniken des wissenschaftlichen Arbeitens (Literaturrecherche, Literaturoswertung und -dokumentation; Entwicklung von Fragestellungen etc.) einüben, die im **2. Semester** für die **Erstellung der Facharbeit** benötigt werden. Im Rahmen der Facharbeit können die unterschiedlichsten Fragen zur gegenwärtigen und zukünftigen Gesellschaftsgestaltung behandelt werden, sodass hier vielfältige und ganz individuelle Schwerpunktsetzungen möglich sein werden.

Im **3. Semester** werden je nach Interesse der Teilnehmenden unter dem Stichwort „Zukunftsorientierung“ die individuelle Lebensplanung (Ausbildung, Studium und Beruf) und/oder ein weiterer Blick in die Zukunft unserer Gesellschaft (Zukunftswerkstatt, Szenario-Methode) im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen.

Das Seminarfach „Gesellschaftsdiagnosen und Gesellschaftsentwürfe“ eignet sich besonders zur Vertiefung parallel gewählter Leistungskurse im Bereich der Gesellschaftswissenschaften (Geschichte, Erdkunde, Politik-Wirtschaft, Philosophie, Religion), steht aber selbstverständlich allen interessierten Schüler:innen offen!

Was bedeutet es eigentlich, in einer Demokratie zu leben? Auch wenn wir das alle täglich erleben und schätzen, scheint es, als ob sich viele Menschen immer wieder von ihr abwenden und andere Herrschaftsformen befürworten würden. Andere möchten gern die Demokratie, in der wir leben, noch demokratischer gestalten. Geht das überhaupt? Was bedeutet es, in einer demokratischen Gesellschaft "mitzubestimmen"? Sind tatsächlich alle Mitglieder einer Gesellschaft einbezogen? Viele Menschen fühlen sich von den Wahlen zu verschiedenen Parlamenten nicht angesprochen, wählen bringe ja eh nichts. Stimmt das? Ist die Demokratie wie wir sie in der BRD über die vergangenen Jahrzehnte praktiziert haben, überhaupt zukunftsfähig? Wie sieht das in anderen Ländern aus? Welche Herausforderungen gibt es für demokratischen Systeme? Werden sich die "westlichen Demokratien" gegen diese aktuellen Herausforderungen behaupten können? Dies sind nur einige Fragen, die derzeit im Zusammenhang mit dem Schlagwort "Demokratie" aufkommen.

In diesem Seminarfachkurs werden wir uns also mit "der" Demokratie beschäftigen, einem der Kernthemen der UNESCO. Demokratie ist eine Herrschaftsform, die ihre Ursprünge in der Antike hat, dann offenbar lange Zeit "außer Mode" war und sich erst mit den sogenannten bürgerlichen Revolutionen des 18. Jahrhunderts in Frankreich und den britischen Kolonien in Nordamerika anfang zu verbreiten. Heute ist sie für viele die einzige Form des Zusammenlebens, in der sich beispielsweise auch die allgemeinen Menschenrechte verwirklichen lassen.

Die Themen für eure Facharbeiten (zweites Semester) können also sehr vielfältig sein und vom Lokalen hier in Göttingen oder an unserer Schule über verschiedenste Ebenen hin zur internationalen Politik reichen. Ihr könnt euch auf theoretischer Ebene mit verschiedenen Formen der Demokratie beschäftigen oder ganz konkrete Beispiele miteinander vergleichen. Ihr könnt auch historische Aspekte dieser Herrschaftsform untersuchen oder aktuellen Fragestellungen nachgehen.

Im ersten Semester werden wir uns Grundlagenwissen aneignen und das wissenschaftliche Arbeiten einüben, im dritten Semester werden wir uns damit beschäftigen, wie man sich in eurer Situation am Ende eurer Schulzeit der näheren (beruflichen) und fernerer (privaten) Zukunft nähern könnte.

Wichtig ist, dass ihr ein Interesse an gesellschaftlichen Fragestellungen habt und auch bereit seid, den ein oder anderen Input in englischer Sprache zu verdauen. Bitte macht euch bereits zur ersten Stunde Gedanken über Aspekte des Themas, die euch interessieren. Daran anknüpfend werden wir dann weiterarbeiten.

Mögliche Aspekte:

Populismus, direkte Demokratie, digitale Demokratie, soziale Netzwerke, Echokammern, Europäische Demokratie und Autokraten, Postdemokratie, Wahlrecht, Demokratie und Krieg, Demokratie des Grundgesetzes, amerikanische Demokratie, Demokratie Großbritanniens, Demokratie Frankreichs, Legitimitätsprobleme von Demokratien (z. B. Geschichte, Partizipation, staatliches Handeln), Innovationen: neue Ideen für alte Demokratien (Welche Vorschläge zum Ausbau/zur Veränderung einzelner oder *der* Demokratie gibt es?), Demokratie in Osteuropa (Entstehung, Ausgestaltung und aktuelle Herausforderungen), Demokratie und Klimakrise, Ökofaschismus, Demokratie und Krisen

- Fortsetzung: siehe nächste Seite -

allgemein, Demokratische Werte und Rechte (Redefreiheit, Meinungsfreiheit, due process, ...), Arabischer Frühling, Demokratisierungsprozesse (erzwingen?), Demokratisierung der EU, Bürgerparlamente, Demokratieerziehung, Jugendbeteiligung (Wahlalter), die Repräsentation aller Generationen, Partizipation und Migration (Immigranten, Ausländerbeirat), Streitkultur, Konfliktlösung, Mehrheit vs. Minderheitenschutz, gewaltfreie Kommunikation, Kommunikationsprozesse in Demokratien, Fakten vs fake news, Demokratie und Grundversorgung (Strom, Wasser, Nahrung), basisdemokratische Prozesse im Kleinen und Großen, ...

Thema: Klima- und Umweltschutz

Kursleitung: Fr. Berger

Leiste: GA9

Die Umweltzerstörung hat die Klimakrise vorangetrieben und bedroht allmählich alles Leben auf der Erde. Darin sind sich die meisten Wissenschaftler einig und auch darin, dass dringend Maßnahmen ergriffen werden müssen, um Natur, Luft und Klima vor weiterer Zerstörung durch den Menschen zu schützen.

Doch: Was wird bereits unternommen? Was kann unternommen werden und welche neuen Forschungsprojekte gibt es?

Die Bereiche, in denen Klima- und Umweltschutz stattfinden kann, sind vielfältig: Sie betreffen die Bereiche Ernährung, Mobilität, Konsum, Energie, Wohnen usw. und können auf verschiedenen Ebenen erfolgen. So können Maßnahmen sowohl im privaten Bereich zu Hause und im eigenen Umfeld (z. Bsp. auch in der Schule) stattfinden als auch auf höheren Ebenen (z. Bsp. in der Stadt Göttingen oder auf Staatsebene).

Um Maßnahmen, wie z. B. Upcycling, Artenschutz, Einsatz erneuerbaren Energien, Ernährungsweisen, als Klima- und Umweltschutzmaßnahmen einschätzen zu können, sind zunächst Kenntnisse über die Folgen der Klimakrise notwendig. Dazu werden wir uns im ersten Semester einen Überblick über die Folgen der Klimakrise verschaffen. Die verschiedenen Folgen werden in Form von Kurzreferaten erörtert und mögliche Schutzmaßnahmen kurz angeschnitten. Auf dieser Grundlage und den anschließenden Diskussionen im Plenum werden die Themen für die Seminararbeit entwickelt. Anschließend wird eine Einführung in das naturwissenschaftliche Arbeiten gegeben.

Im 2. Semester steht das Anfertigen der Facharbeit im Vordergrund. Dazu können Experimente, Erkundungen und Recherchen durchgeführt werden.

Im 3. Semester können nach Interesse bestimmte Themenbereiche vertieft, aber auch die Umsetzung ausgewählter Schutzmaßnahmen in Projekten angeregt oder evtl. auch umgesetzt werden.

Eigene Ideen und Vorschläge können sehr gern eingebracht werden.

Thema: Healthy Lifestyle - Trends and Choices

Leiste: GA9

Kursform: bilinguales Angebot

Kursleitung: Fr. Klinge (KLI)

Superfood, a golden milk, an Acai bowl and a soda with zero calories for a healthy diet, and a variety of fitness apps to choose from are only some of the healthy lifestyle trends of the last few years.

A good health system is very important for everybody. They say: "Health is better than wealth." Our health is an important subject for all of us. Nowadays more than ever. The amount of food, the time we work out and the number of hours we sleep are all topics of discussion when mentioning our health system. Are there any practical rules for a healthy living? The formula for this cannot be put into words — it can only be practiced and integrated in our lifestyle on a regular base.

This course introduces students to the concepts of mental, emotional, social, consumer, and physical health. It presents opportunities to apply value systems to decisions concerning one's health. Students will develop communication and presenting skills that allow them to demonstrate healthy choices with respect for themselves, their families and others.

Possible topics of the course in 2022:

- what are healthy lifestyle choices?
- what is the healthiest lifestyle?
- what are the effects of the healthy lifestyle phenomenon?
- are health trends worth embracing?
- healthy lifestyle trends on social media
- the usefulness and benefits of health apps
- nutrition and healthy eating trends in 2022

This course offers the chance to get a first insight of academic research, presenting and writing. Writing a seminar paper in the English classroom is a great opportunity to prepare for reading and writing well drafted and coherent English papers at university.

A good language proficiency might be considered as a small advantage when it comes to the evaluation but should not deter students, who are interested in the topic, to enrol for this course.

Thema: Sport und Gesundheit

Kursleitung: Fr. Paartz

Leiste: Z12

Ziel des Seminarfaches ist es, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu stärken, die für das Studium von Bedeutung sind.

Inhaltlich werden wir in diesem Kurs der Frage nachgehen, welche Bedeutung Sport bzw. Bewegung für die Gesundheit haben.

Ausgehend davon, was man unter Gesundheit versteht, sollen Empfehlungen zu Intensität und Umfang körperlicher Aktivität und Veränderungen im Körper bei sportlicher Betätigung betrachtet werden. Außerdem können zum Beispiel Fitnessapps und Uhren oder die Bedeutung von Bewegung insbesondere für die psychische Gesundheit genauer betrachtet werden. Hier können wir Schwerpunkte je nach Interesse der Schülerinnen und Schüler setzen.

Neben einem Referat, das im **ersten Semester** methodisch vorbereitet, gehalten und reflektiert wird, werden Methoden des wissenschaftlichen Arbeitens entwickelt. Diese sollen auch das Erstellen der Facharbeit im **zweiten Semester** unterstützen. Im Fokus des **dritten Semesters** steht die Zukunfts- und Berufsorientierung. Hier können in Gruppen vorbereitete (auch praktische) Projekte durchgeführt werden, außerdem können Anbieter aus dem Bereich Sport und Gesundheit als mögliche Berufsfelder besucht werden.