



Wilde Mischung

Liebe Torgelow-Familie,

Schule ist viel mehr als Unterricht. Internat ist mehr als nur ein Ort. Beides zusammen schafft Raum – für Werte, die entstehen, gelebt und immer wieder neu reflektiert werden.

Gerade in diesem Monat wurde das für mich besonders spürbar. In unserer Woche der Demokratie haben wir innegehalten und uns bewusst gefragt, was unsere Gesellschaft trägt. Verantwortung, Respekt, Haltung und die Bereitschaft, sich einzubringen. Werte, die nicht selbstverständlich sind und die wir jeden Tag neu stärken müssen.

Gleichzeitig zeigt sich dies oft in den kleinen Momenten. An einem Benefizabend, bei dem Schülerinnen und Schüler sich für andere einsetzen. Bei internationalen Begegnungen wie der THIMUN Konferenz. Bei Erfolgen, die zeigen, was möglich ist, wenn junge Menschen gefördert werden und an sich glauben.

Und dann gibt es Traditionen, die all das verbinden. Am 3. September 1994 fand das erste „Festliche Essen“ auf Schloss Torgelow statt. Seitdem ist es ein fester Bestandteil unserer Internatskultur. Gemeinsam essen ist für uns kein formales Ritual, sondern Ausdruck von Wertschätzung. Für das Miteinander, für Gespräche, für Gemeinschaft.



Wenn eine Klasse den Tisch eindeckt, eine andere den Service übernimmt und wir gemeinsam in festlicher Atmosphäre ein Drei-Gänge-Menü genießen, dann wird genau das erlebbar, was uns als Gemeinschaft trägt. Mario Lehmann hat in diesem Monat sein 180. festliches Essen besucht. Eine Zahl, die zeigt, wie sehr diese Tradition unser Schulleben prägt.

Der Abend war ein Höhepunkt. Und er steht stellvertretend für vieles, was diesen Monat ausgemacht hat: Engagement, Gemeinschaft und das Bewusstsein dafür, dass Bildung immer auch eine Frage der Haltung ist.

Oder anders gesagt: Es ist genau das, was bleibt.

Eure Kirsten



Ein Abend voller Gefühl und Engagement

Langer Applaus brandete auf. Oscar, zehn Jahre alt und Schüler der sechsten Klasse unseres Internats, steht vom Klavier auf. Gemeinsam mit Kewen, Schülerin der 11. Klasse, spielte er bei einem Benefizabend für das Diabetes-Camp „Camp Löwenstark“. Das Engagement der beiden und ihre Musik haben uns in diesem Monat besonders berührt.

Warum dieser Abend so besonders war



Wenn Demokratie lebendig wird

In unserer Woche der Demokratie haben wir diskutiert, hinterfragt, Stellung bezogen und neu verstanden, was unsere Gesellschaft zusammenhält. Was unsere Schülerinnen und Schüler bewegt hat und welche starken Zeichen entstanden sind?

Einblicke in unsere Demokratiewoche

German Neuroscience Olympiad

Stress and the Brain

Can stress be a good thing?

Most people think of stress as a negative factor on performance. Nevertheless there are 2 types of stress:

Eustress: The "healthy stress" increases productivity and has overall good effects. Such as knowing that the date of an exam is approaching, thus stimulating study.

Distress: "bad stress" decreases productivity and productivity of functions. If chronic, can have severe effects.

"Its not stress that kills us, it is our reaction"
Hans Selye

Chronic stress causes remodeling of neurons and brain connections. These changes include **shrinkage of dendrites** and a **reduction of spine density** in medial prefrontal cortex neurons and **shrinkage of dendrites** in the hippocampus. Chronic stress also **decreases neurogenesis** and **neuron number** in the dentate gyrus.. For the most part, these stress-induced changes in the hippocampus and medial prefrontal cortex are **reversible over time**, at least in the animal models that have been investigated.

Signs of Chronic Stress

- Disrupted Sleep Pattern
- Emotional Distress
- Poor Eating Habits

Stress-associated cognitive problems

- Attention and focus
- Learning and Recall
- Short Term Memory

Increase in glucocorticoids

Impaired Regulation of Cortisol

Impaired hippocampal (memory) function

Increased Risk of Alzheimer's Disease

Auf dem Weg nach oben

Vivianne aus der neunten Klasse hat sich bei der Neurowissenschaften-Olympiade in Berlin unter die besten 10 gekämpft und steht nun deutschlandweit unter den besten 36. Der Wettbewerb fand auf Englisch und auf höchstem Niveau statt.

Wie es für Vivianne weitergeht



Wenn Worte Wirkung entfalten

Vier Tage, die nachwirken: intensive Debatten, große Themen und der Mut, die eigene Stimme auf internationaler Bühne zu erheben. Unsere Schülerinnen und Schüler haben bei der THIMUN Konferenz erlebt, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen und erfolgreich zu sein. Mit welcher Resolution wir überzeugt haben?

So lief unsere THIMUN-Konferenz



MEINE *Lieblings*...

...begegnung: Unser Golf- und Tennis-Team trifft auf die Mannschaften des Kurpfalz-Internats und ich spüre schon beim Ankommen diese besondere Stimmung – Teamgeist, Aufregung und Vorfreude. In den kleinen Szenen zwischendurch entsteht für mich das, was wirklich zählt: echte Verbindung.

Mehr erfahren



MEINE *Lieblings*...

...kollegin: Carla Vest, Abiturjahrgang 2016, ist nach ihrem Jurastudium zu uns zurückgekehrt und begleitet nun unsere Schülerinnen im Internat als Mentorin. Mit Herz, Klarheit und einem feinen Gespür für junge Menschen ist sie eine echte Bereicherung.

Mehr über Carla

MEIN *Herzmoment*



„ ES WAR EIN WUNDERSCHÖNER ABEND,
DER SICH NACH ZUHAUSE
ANGEFÜHLT HAT.“

FEEDBACK ZUM EHEMALIGEN-
STAMMTISCH IN BERLIN



Einmal Frau Eisenbart sein

Mein absolutes Lieblingsmotto in der Mottowoche der K2 ist das Hineinschlüpfen in die Rollen der Mentorinnen und Mentoren sowie Lehrerinnen und Lehrer.

Unglaublich kreative Outfits, liebevolle Details und ein feiner Sinn für Humor machen diesen Tag für mich jedes Jahr aufs Neue zu etwas ganz Besonderem.

Mehr Bilder gibt es hier!

WAS STEHT IM *Mai* AN?



- **Langes Wochenende:** Vom 1. bis zum 3. Mai sammeln wir noch einmal Kraft für den Endspurt des Schuljahres.
- **Exkursion Weimar:** Vom 8. bis zum 10. Mai fährt der Deutsch-Leistungskurs der K1 nach Weimar und wandelt auf den Spuren von Goethe und Schiller.
- **Mudder Games:** Am 14. Mai wird es schlammig. Der Parcours entlang des Sees wartet auf unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer und fordert Teamgeist und Durchhaltevermögen.
- **Finale:** Am 15. Mai findet die Lesung der Beiträge unseres diesjährigen Schreibwettbewerbs statt. Wir freuen uns auf kreative und bewegende Texte.
- **Gesundheitstag:** Ebenfalls am 15. Mai gestalten wir einen Projekttag rund um das Thema Gesundheit für alle Schülerinnen und Schüler.
- **Zweiter Elternsprechtag:** Am 16. Mai freuen wir uns auf gute Gespräche mit unseren Eltern über die Entwicklung ihrer Kinder.

- **business@school Regionalfinale:** Am 19. Mai tritt unser Schulsieger gegen Teams aus Berlin, Brandenburg und Niedersachsen an. Wir drücken fest die Daumen.
- **Romfahrt:** Vom 21. bis zum 27. Mai reisen unsere Lateinschülerinnen und -schüler nach Rom und erleben Geschichte und Kultur hautnah.
- **Elterninformationstage:** Am 9. und 17. Mai bieten wir wieder [individuelle Beratungsgespräche](#) für alle Noch-nicht-Torgelower und ihre Eltern an. Gern weitersagen!

Privates Internatsgymnasium Schloss Torgelow

Schloss 1
17192 Torgelow am See



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} gesendet.
Sie bekommen diese E-Mail, weil Sie Teil der Torgelow-Familie sind. Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

[Impressum](#) & [Datenschutz](#)
