



Kantonsschule Hottingen

Wirtschaftsgymnasium
Handels- und Informatikmittelschule



Im Element

Mit Engagement
und Leidenschaft
bei der Sache

In dieser Ausgabe



Interview
**Viele Muskeln,
noch mehr
Köpfchen**

4—5



Exkursion EF Geografie
**Ein Feuerwerk
an Eindrücken**

6—9



Sprachbetrachtung
**Die schärfsten
Kritiker der Elche**

14—15



Arbeitswoche
**Faszination
Mittelmeer**

16—17



Tactical Timeout
**Das ABC des
Kraftsports**

18—19



Austauschjahr
**My stay
in the USA**

22

Rund um die Schule 10—11
Bildnerisches Gestalten 12—13
Kolumne 20—21
Wort des Rektors 23
Öko-logisch! 24
Agenda 24

FOTOS: MAX-KEGFIRE/ISTOCKPHOTO, PENGUENSTOCK/ISTOCKPHOTO, JAKOV ILKOSKI/ISTOCKPHOTO, SERENA REPIE LENTINI/UNSPLASH, GLUB ALBOVSKY/UNSPLASH

Redaktion
Sandra Nussbaumer
Barbara Ingold



Im Element

Liebe Leser:innen

von Sandra Nussbaumer

Wann sind Sie ganz in Ihrem Element? Wenn Sie sicher und elegant in regelmässigen Schwüngen auf den Skiern den Hang hinuntergleiten? Wenn Sie beim Schreiben der Verteidigungsrede Ihres Mandanten die Zeit und auch das Abendessen vergessen? Oder wenn Sie sich in der Vorbereitung der Präsentation für einen Kunden verlieren? Wenn Sie am Wochenende in der Garage völlig versunken an alten Ami-Schlitten rumschrauben? Oder wenn Sie während eines Abendessens mit Freunden selbstvergessen über die stilistische Raffinesse und die gedankliche Schärfe Ihres Lieblingsautors referieren?

Erde, Feuer, Wasser und Luft – aus diesen Urstoffen besteht gemäss der Vier-Elemente-Lehre des Empedokles alles Seiende. Damit legte der Naturphilosoph im 5. Jahrhundert vor Christus den Grundstein für die Naturwissenschaften. Seine Vier-Elemente-Lehre ging aber auch in unsere Kulturgeschichte über. Davon zeugt nicht nur obige Redewendung. Auf den Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft gründet beispielsweise auch die mittelalterliche Vorstellung der Elementargeister oder die Temperamenten- bzw. Vier-Säfte-Lehre, sie bilden die Grundlage für die Ordnung der Sternzeichen und sogar die Himmelsrichtungen oder die Erzengel lassen sich den vier Elementen zuordnen.

Über das Leben des aus Sizilien stammenden Empedokles gibt es wenig gesicherte Informationen. Er widmete sich fast gänzlich der Naturphilosophie, der Ordnung der Welt und des Kosmos, war aber auch Dichter und nicht ganz unumstrittener Politiker, was ihn letztlich ins Exil zwang, wo er wohl auch bis zu seinem Lebensende blieb. Daneben ranken sich zahlreiche Legenden um Empedokles. Die bekannteste betrifft seinen Tod: Er soll sich in den Krater des Ätna gestürzt und seinem Leben so ein Ende gesetzt haben. Doch damit nicht genug. Seine Verehrer stellten dieses Ende als ein göttliches dar: ein wundersames Verschwinden, ja eine Entrückung von der Welt hin zu den Göttern. Seine Gegner allerdings wollten von einer Apotheose nichts wissen und machten sich einen Spass daraus, die Version der Legende zu verbreiten, nach der der Vulkan eine von Empedokles' metallenen Sandalen wieder ausgespuckt habe.

Empedokles selbst lebt auch in der deutschen Literatur- und Kulturgeschichte fort: Friedrich Hölderlin hat ihm ein Trauerspiel gewidmet (es ist leider unvollendet geblieben), Friedrich Nietzsche wollte ihm eine Tragödie widmen (Entwürfe sind überliefert), Sigmund Freud soll ihn quasi als geistigen Vater der Psychoanalyse bezeichnet haben, von Bertolt Brecht gibt es ein Gedicht mit dem Titel «Der Schuh des Empedokles» und ...

Doch zurück zu den Elementen: Vor der südöstlichen Küste Siziliens ist ein submariner Vulkan nach Empedokles benannt. Auf der anderen Seite Siziliens erforschten Cecile Matter und Irene Meier vergangenen Herbst gemeinsam mit einer Gruppe von Maturand:innen auf den Liparischen Inseln wortwörtlich die Elemente Feuer und Erde. Die beiden Lehrerinnen waren auf dieser Exkursion aber auch im übertragenen Sinn ganz in ihrem Element. Nirgendwo sonst wird der Geografieunterricht derart anschaulich wie am Fusse des Stromboli. Davon zeugen auch die Projektarbeiten der Schüler:innen, die Sie sich über die entsprechenden QR-Codes anschauen können.

Kaspar Gysel und Sybille Schäppi hingegen tauchten in der Meeresbiologiewoche mit der Klasse G2a ins Element Wasser ein. Die Schüler:innen der Akzentklasse Ethik / Ökologie untersuchten vor der sorrentinischen Halbinsel die Artenvielfalt des Mittelmeers und entdeckten die Bedeutung von Einsiedlerkrebsen, Seegurken oder Seegras.

Der ehemalige KSH-Absolvent Arik Wenger bewegt sich gar in zwei Elementen: Seit seiner frühen Jugend fasziniert von Handelsstrategien hat er diese Leidenschaft zum Beruf gemacht. Nach einem ETH-Studium in Mathematik arbeitet er heute in einem Unternehmen, das durch die Automatisierung von Handelsstrategien Ineffizienzen im Markt ausnutzt und das Portfoliorisiko so deutlich reduziert. Daneben betreibt er ebenso leidenschaftlich Natural Bodybuilding. Dass dahinter weit mehr steckt als blosses Muskeltraining, erklärt er im Interview.

Tauchen Sie also ein ins Element h info. Ich wünsche Ihnen eine interessante und anregende Lektüre mit elementaren Erkenntnissen! ●

Viele Muskeln, noch mehr Köpfchen

Arik Wenger hat Mathematik studiert und betreibt seit einigen Jahren erfolgreich Natural Bodybuilding. In diesem scheinbaren Gegensatz findet er seine Balance – und räumt dabei mit so manchem Vorurteil auf.

von Sandra Nussbaumer

Sie haben vor kurzem eine neue Stelle angetreten. Was machen Sie da?

Seit wenigen Monaten arbeite ich bei einem kleineren Assetmanager in Zürich, der ganz auf vollautomatische Handelsstrategien setzt. Das heisst, es gibt niemanden, der manuell eingreift. Der grosse Vorteil daran ist, dass durch den Einsatz von Algorithmen das Portfoliorisiko deutlich reduziert werden kann, indem Ineffizienzen im Markt ausgenutzt und Korrelationen mit anderen Bestandteilen anderer Portfolios minimiert werden. Diese Strategien wurden alle mit mathematischen Modellen entwickelt, über die letzten 25 Jahre getestet und werden ständig weiterentwickelt. Und das ist genau der Bereich, in dem ich arbeite und wo ich auch mein mathematisches Wissen einbringen kann.

Das klingt sehr interessant. Wie sind Sie dazu gekommen?

Bereits in meiner Maturitätsarbeit habe ich mein eigenes Handelssystem entworfen. Aber eigentlich habe ich mich schon viel früher für Trading interessiert. Als ich 15 Jahre alt war, habe ich begonnen, mit Aktien zu handeln. Ich habe meinen Vater beknielt, mir ein Swissquote-Konto zu eröffnen, und dieses schliesslich auch bekommen. Mit 500 Franken Startkapital habe ich angefangen und dieses langsam auf 2000 oder 3000 Franken raufgehandelt. Dabei habe ich nicht nur gemerkt, welch enormen Spass mir das bereitet, sondern auch, wie sehr mir das liegt.

Und dann also die Maturitätsarbeit.

Genau. Schon länger hatte ich immer wieder den Gedanken: «Es kann nicht sein, dass ich jeden Tag vor dem Computer sitzen muss. Das lässt sich doch bestimmt automatisieren.» Ausserdem war ich in verschiedenen Foren unterwegs, wo ich von algorithmischem Trading erfahren habe. In meiner Maturitätsarbeit habe ich genau so etwas entworfen, wobei ich betonen muss, dass es nicht um die Implementierung ging. Ich habe einfach Regeln auf Papier aufgeschrieben und diese selbst überprüft. Coden konnte ich damals noch nicht. Doch das wäre der nächste Schritt gewesen.

So «einfach», wie Sie das beschreiben, dünkt mich das nicht ...

Das stimmt. Ich habe da schon sehr, sehr viel Arbeit reingesteckt. Und, obwohl Mathematik eines meiner Lieblingsfächer und ich auch sehr gut darin war, musste ich für diese Maturitätsarbeit noch viel Neues lernen. Damals dachte ich, die Arbeit sei mathematisch schon recht hochstehend. Heute weiss ich, dass das noch gar nichts war. (Lacht.)

Dann war das mit dem Mathematikstudium also eine glasklare Sache.

Jein. Zuerst wollte ich eigentlich Wirtschaft studieren. Das war mein anderes Lieblingsfach. Kurz vor der Maturität habe ich allerdings gemerkt, dass ich das, was hinter den (wirtschaftlichen) Systemen steckt, in seiner ganzen Tiefe verstehen möchte. So bin ich mehr und mehr auf Mathematik umgeschwenkt. Es war eine Entscheidung zwischen Wirtschaft an der HSG und Mathematik an der ETH, die zugunsten der Mathematik ausgefallen ist.

Man hört ja immer wieder, ein Studium an der ETH sei ohne Maturität mit mathematisch-naturwissenschaftlichem Profil fast nicht zu schaffen. Ist da etwas dran?

Überhaupt nicht. Es ist ein Irrglaube, dass man ein Mathematikstudium an der ETH nur mit dem MNG schafft. Ich habe einige MNGler rausfliegen sehen, unter anderem weil sie sich zu sehr auf ihrem Vorwissen ausgeruht haben. An der ETH kommt es vielmehr darauf an, wie schnell man sich an das Tempo und das Niveau anpassen kann. Natürlich ist es wahnsinnig streng. Die ersten paar Jahre bestand mein Leben zu einem grossen Teil nur aus Mathematik, Physik (das obligatorische Nebenfach) und Programmieren. Dass man im Mathematikstudium an der ETH auch Programmieren lernen muss, ist aus meiner Sicht ein grosser Vorteil gegenüber dem Mathematikstudium an der Uni Zürich. Und für mich persönlich war es ausserdem zentral, weil ich wusste, ich möchte später in einem Bereich arbeiten, wo ich selber Systeme entwickle. Meine Masterarbeit habe ich denn auch im Bereich Machine Learning und Künstliche Intelligenz geschrieben.

Würden Sie das noch ein bisschen ausführen?

Im Grunde ging es darum, einen Algorithmus zu programmieren, der versucht, optimal eine gewisse Anzahl von Assets über eine bestimmte Zeitdauer zu kaufen oder zu verkaufen. Optimal heisst dabei immer in Bezug auf eine gewisse Funktion. Man möchte etwas optimieren, möchte zum Beispiel wenig Kosten haben oder viel Gewinn oder einen Mix aus beidem. Ich habe also ein neuronales Netz darauf trainiert, das optimale Verkauften zu lernen. Und das ist mir sehr gut gelungen.

Diese Arbeit bot bestimmt einen idealen Einstieg in den Arbeitsmarkt ...

Geschadet hat sie nicht. (Lacht.)

Neben der Mathematik haben Sie noch eine zweite Leidenschaft: Sie betreiben Natural Bodybuilding auf Wettkampfniveau. Wie sind Sie dazu gekommen?

Während meiner Kantizeit habe ich Kampfsport gemacht. In meiner intensivsten Phase habe ich sieben Mal pro Woche Thaiboxen trainiert, stand kurz vor den Schweizer Meisterschaften. Es war in dieser Zeit, in der ich zum Natural Bodybuilding gekommen bin. Ich habe diese Körper schon immer bewundert und wollte auch so aussehen.

Wie fängt man so etwas an?

Am Anfang standen ein Personal Training und ein Ernährungsplan. Da bin ich zuerst einmal «auf die Welt gekommen», wie man so schön sagt. Jeden Tag Reis, Brokkoli und Poulet – das fühlt sich in den ersten paar Tagen vielleicht noch gut an, braucht dann allerdings eine ziemliche Disziplin. Doch ich wollte das. Ich erinnere mich, dass ich zu Beginn meines Studiums an der ETH fünf Mal die Woche trainiert und jeden Tag vorgekocht habe. Mein Ernährungsplan sah vor, dass ich 4000 Kilokalorien pro Tag zu mir nehme, verteilt auf sechs Mahlzeiten. Manchmal habe ich während der Vorlesung eine Dose Thunfisch

gegessen, sehr zur Freude meiner Kommilitonen. (Lacht.) Dazu gehörte auch, dass ich auf Alkohol verzichtete, in den Ausgang ging ich nicht mehr. In meinem Leben gab es nur noch das Studium an der ETH und das Training. Zwei, drei Jahre habe ich das voll durchgezogen. Schliesslich wollte ich an diesen Contests teilnehmen. Ich wollte auf die Bühne.

Wofür steht das Natural in Natural Bodybuilding?

Es geht darum, keine unerlaubten Substanzen zu sich zu nehmen. Als unerlaubte Substanzen gelten diejenigen, die auf der Liste der WADA (World Anti Doping Agency) geführt werden, anabole Steroide beispielsweise. Supplemente, also Nahrungsergänzungsmittel, sind jedoch erlaubt, ja aufgrund des erhöhten Bedarfs durch das intensive Training sogar notwendig. Ich supplementiere Omega 3, die Vitamine D3 und K2, Magnesium, Whey Protein, Kreatin, Koffein, Vitamin C, Ashwaganda, Vitalpilze, L-Arginin, L-Citrullin, Collagen, Kurkuma und noch ein noch paar weitere Vitalstoffe.



Das ist ja eine ganze Menge.

Richtig. Aber Omega 3, die Vitamine C, D3 und K2 oder Magnesium zum Beispiel supplementieren sehr viele Menschen. Der Grund dafür ist, dass sich die Nährstoffdichte der Lebensmittel, die wir konsumieren – das betrifft beispielsweise verschiedene Gemüse – während der letzten 30 bis 50 Jahre erheblich verschlechtert hat. Es ist heute fast gar nicht mehr möglich, die vom Körper benötigten Mikronährstoffe ausschliesslich über die Nahrung aufzunehmen.

Und worauf müssen Sie noch achten bei der Ernährung?

Ich ernähre mich clean. Das bedeutet, ich esse möglichst unverarbeitete Lebensmittel, um einerseits den Körper optimal mit den Makronährstoffen zu versorgen, die er für die Trainingsleistung und den Muskelaufbau braucht, und um andererseits die Entzündungsprozesse im Körper, die von raffiniertem Zucker, Weissmehl oder Alkohol gefördert werden, zu minimieren.

Wie geht das eigentlich zusammen, Bodybuilding und Mathematikstudium?

Ja, ja, ich weiss schon. Es heisst, Mathematiker seien unspornlich und Bodybuilder seien dumm. Solche Klischees sind natürlich völliger Blödsinn, auch wenn ich – das muss ich zugeben – ab und zu gerne mit ihnen spiele. (Lacht.) Für mich sind Gegensätze interessant. In diesem Fall haben sie mich in Balance gehalten. Das Mathematikstudium ist teilweise so hochkomplex, dass ich froh war um etwas Bodenständiges.

Wenn man Ihnen so zuhört, wird schnell klar, dass beide Disziplinen hochkomplex und extrem fordernd sind, auch das Bodybuilding.

Das stimmt. Ich habe ja nicht nur einfach so ein bisschen für mich trainiert. Wettkampf-

bodybuilding ist extrem fordernd, wengleich natürlich auf andere Art. Ich bin halt enorm ehrgeizig, habe eine brutale Disziplin und einen eisernen Willen. Das war schon immer so. Ein positiver Nebeneffekt, den ich bemerkt habe, ist die gesteigerte Resilienz. Aufgrund der hohen Belastung, der ich mich selbst ausgesetzt habe, bin ich selten wirklich gestresst und mich bringt auch nichts aus der Ruhe, denn ich habe ein enormes Vertrauen in mich.

Wann durften Sie endlich die grosse Bodybuildingbühne erklimmen?

2018 bin ich in der Kategorie «Men's Physique» zum ersten Mal an den Schweizer Meisterschaften gestartet und direkt Schweizer Meister geworden. Im darauffolgenden Jahr wagte ich mich an die Weltmeisterschaften – und wurde Weltmeister.

Wow! Das ist sehr beeindruckend. Herzliche Gratulation!

Vielen Dank. Interessanterweise denken die meisten Leute im Zusammenhang mit Weltmeistertiteln an viel Geld. Jedenfalls ist im Anschluss an diesen Titelgewinn etwas Lustiges passiert. Nach dem Sieg hat mich jemand von der Steuerverwaltung des Kantons angerufen – ich war ja in der Zeitung. Der Herr hat mich freundlich darauf hingewiesen, dass ich meinen Gewinn versteuern müsse. Da habe ich lachen müssen. «Welchen Gewinn?», habe ich ihn gefragt. Ich hatte ja nichts bekommen, ausser der Profi-Karte (bislang war ich als Amateur gestartet) und einem Goodie-Bag.

Vom Bodybuilding kann man also nicht leben.

Nein, dafür ist Bodybuilding zu sehr eine Randsportart. Es ist ein schönes Hobby, aber auch ein teures. Man investiert einiges: das Fitness-

abo, das Coaching, die Supplemente – das summiert sich, wenn man den Sport auf einem gewissen Niveau betreiben möchte. Hinzu kommt die Belastung, der man seinen Körper aussetzt.

Inwiefern?

Wenn man auf Wettkampfniveau trainiert, ist das mit enormen Gewichtsschwankungen verbunden. In den ersten paar Monaten geht es darum, in kurzer Zeit viele Muskeln aufzubauen. Das geht nicht ohne Gewichtszunahme. Letztes Jahr habe ich innerhalb von drei Monaten 15 Kilogramm zugelegt. Dann folgt die Wettkampfdiät, die sich über mehrere Monate erstreckt. Dabei geht es darum, das Fett, das man sich angefuttert hat, um Muskeln aufzubauen, wieder zu verlieren. Es folgten also neun harte Monate Diät.

In einem Jahr 15 Kilogramm rauf und 15 Kilogramm runter – das kann nicht gesund sein für den Körper.

Es ist eine enorme Belastung. Ein paar wenige Kilos rauf und runter innerhalb eines Jahres sind okay, aber eine Wettkampfdiät geht wirklich an die Substanz. Wenn man diesen Sport betreibt, hat man definitiv einen Hang zum Masochismus. Am Schluss war ich bei 1500 Kilokalorien pro Tag. Damit die Muskeln nicht abbauen, musste ich allerdings im Training die Leistung erbringen wie in der Off-Season, in der ich 4000 Kilokalorien zu mir genommen hatte. Das braucht eine Wahnsinnsdisziplin. In einer Wettkampfphase ist deshalb auch fast nichts anderes mehr wichtig im Leben. Die Hormone sind total out of balance, die Testosteronwerte im Keller, die Libido ist weg – man sieht aber aus wie ein griechischer Gott. (Lacht.) Man hat ständig Hunger, schläft schlecht, hat Konzentrationsschwierigkeiten, ist schnell reizbar.

Und wie macht man das mit den Kleidern? Da braucht man ja bestimmt drei verschiedene Garderoben ...

Hm, ja, zwei sind es sicherlich.

Und das machen Sie alles rein mental? Ohne Medikamente?

Ja, rein mental. Selbstverständlich bin ich auf Doping getestet, und zwar ganz offiziell von der WADA. Ich hatte sogar den gleichen Tester wie Usain Bolt.

Mit noch nicht einmal 30 Jahren haben Sie schon viel erreicht. Welche weiteren Ziele verfolgen Sie?

Momentan bin ich angekommen. Das, was ich aktuell beruflich mache, ist das, was mich interessiert und wo ich mich sicher die nächsten fünf bis zehn Jahre sehe. Aber ich habe auch immer gesagt, ich wolle Karriere machen und Geld verdienen. Mein Ziel ist es, so viel Geld zu erarbeiten, um die Freiheit zu haben, das machen zu können, was ich will.

Und was ist das?

Ich möchte auf den Sport setzen, ein eigenes Gym haben und Athleten coachen. Momentan interessiere ich mich sehr für Biohacking, also wie man mit Supplementen den Körper optimieren und mehr Leistung erbringen kann. Das möchte ich gerne noch vertiefen. ●

15 Kilogramm rauf und wieder runter sind eine enorme Belastung für den Körper.

Ein Feuerwerk



an Eindrücken

Geografieunterricht auf dem Vulkan

von Cecile Matter

Am Freitagmorgen vor Weihnachten 2022 hatte ich mit einer 3. Klasse noch eine letzte Lektion vor den Ferien. Die Schüler (es gibt nur Schüler in dieser Klasse) hingen müde in den Stühlen. Und dann ist mir gelungen, was einer Lehrperson fast nie gelingt: Auf meine Ansage, dass wir im Ergänzungsfach Geografie auf die Liparischen Inseln reisen würden, fuhren ihre Körper innert zwei Sekunden aus der Horizontalen in die Vertikale. Mit grossen Augen und offenen Mündern sassen sie gespannt an ihren Tischen und in diesem Moment wurde mir klar: Jetzt muss ich liefern!

Es gibt Fächer wie Deutsch, Französisch, Mathematik, Wirtschaft oder Englisch, die haben über alle Schuljahre fix ihre Lektionen zugeteilt. Nie machen sich die Lehrpersonen Gedanken darüber, ob Schülerinnen und Schüler ihr Fach für die Matur wählen würden. Und dann gibt es die anderen

Fächer: Musik, Bildnerisches Gestalten, Biologie, Chemie, Physik, Angewandte Mathematik, Sport, Philosophie, Geschichte und Geografie. Und diese Fächer haben einen wichtigen Termin in ihrem Jahreskalender dick markiert: 10 Tage anfangs Januar. In diesem Zeitfenster entscheiden die Schülerinnen und Schüler, welches Ergänzungsfach bzw. Wahlpflichtfach der Natur- oder Geisteswissenschaften sie für das 4. Jahr wählen. Der oben beschriebene Moment war Teil meiner Präsentation über die Wahlmöglichkeit Geografie.

Und dieses Schuljahr schafften wir Geografen es, gemeinsam 14 Schülerinnen und Schüler zu überzeugen, sich für das EF Geografie anzumelden, das Irene Meier und ich gemeinsam unterrichten würden. Erstmals durften wir eine Exkursion auf die Liparischen Inseln planen, worauf wir uns sehr freuten. →

FOTOS: MAX-KEGFIRE/ISTOCKPHOTO, NEVODKA/ISTOCKPHOTO



**Ich hatte eine wunder-
volle Woche, gemischt
aus Meer, tollem Wetter,
eindrücklichen Vulkan-
landschaften, lehr-
reichen Erzählungen
und vielen Lachern mit
guten Freunden.**

Fabian Peduzzi (G4d)

**Es war eine sehr
eindrückliche Woche.
Ich habe sehr viel
gelernt und es war
sehr toll, alles in echt
zu sehen und nicht
nur im Schulzimmer
darüber reden. In
dieser Woche habe
ich sehr viel gelernt.**

Elin Jäggi (G4c)



**Die atemberaubenden
Ausbrüche und die
faszinierende Geologie
des Vulkans in Stromboli
haben mich tief be-
eindruckt und werden
mir noch lange in
Erinnerung bleiben.**

Emil Petrusch (G4d)

**Ich hatte eine unglaub-
liche Woche auf den
Liparischen Inseln.
Seien es die Vulkane
oder die Landschaften
(Strände, verschiedene
kleine Inseln), die
Geografie wurde so
erlebbar.**

Silvio Pfyffer (G4d)

Mitte September ging es los: Erwartungsvoll standen alle am HB am Perron mit Sack und Pack, 14 Schülerinnen und Schüler, Irene Meier und ich. Die Exkursion konnte beginnen!

Vier plus drei plus neun Stunden Zugfahrt bis nach Milazzo (Sizilien), eine Taxifahrt zum Hafen und eine Stunde Schifffahrt. Dann waren wir da. An unserem Ziel – auf Lipari! Schnell machten wir uns auf, die Insel geologisch zu erkunden. Wir fuhren per Bus zu einer ehemaligen Bimssteinfabrik, wo bis 2007 Bimsstein abgebaut wurde. Bimsstein kann als Schleifmittel eingesetzt werden. Geologisch ist der Ort spannend, da bei den gasreichen Vulkan-Explosionen nicht nur der weisse Bimsstein entstanden ist, sondern sich im Bimsstein oft auch das schwarze Vulkanglas «Obsidian» findet.

Am nächsten Tag fuhren wir mit dem Schiff nach Vulcano, der Nachbarinsel. Vulcano ist eine von den zwei aktiven Vulkaninseln der Inselgruppe. Schon am Hafen wehte uns eine Schwefel-Fahne entgegen. Diese permanente Entgasung stammt aus Sulfataren, das sind Austrittsstellen von bis zu 250° C heissem schwefelhaltigem Wasserdampf, einem für Vulcano typischen vulkanologischen Phänomen. Wir stiegen zu Fuss die Vulkanflanke hinauf und konnten die Gesteinswechsel von rotem zu hellem und dunklem Auswurfsmaterial genau beobachten.



Lipari

Dazu auch ein subtropisches, heisses Klima geniessen. Der Ausblick vom Vulkankrater schliesslich war schlicht traumhaft. Vulcano ist die südlichste der Liparischen Inseln.

Im Süden erkennt man den Ätna auf Sizilien und im Norden die sieben anderen Inseln: Lipari, Salina, Filicudi, Alicudi sowie Panarea, Basiluzzo und Stromboli. An diesem Standort ist es auch möglich, anhand der Topografie zu erkennen, dass die Insel Vulcano durch verschiedene Eruptionsphasen entstanden ist.

Dann folgte der Höhepunkt der Exkursion: Stromboli, die vulkanisch aktivste Insel des Archipels. Wir folgten einem Führer den Berg hinauf, er erzählte uns vieles über die vulkanischen Aktivitäten des Stromboli und was es heisst, auf einem Vulkan zu leben. Nach einem atemberaubenden Sonnenuntergang wurden in der Nacht die strombolianischen Aktivitäten erst richtig sichtbar. In regelmässigen Abständen von 20 Minuten kommt es zu einem typischen strombolianischen Ausbruch; Gase, Vulkanasche und glühende Lavabrocken werden durch die Luft geschleudert und rollen dann den Hang hinunter.

Als Lehrpersonen hatten wir uns im Vorfeld natürlich stark mit den geografischen Lernzielen befasst und uns überlegt, wo die

Schülerinnen und Schüler welches vulkanologische Phänomen am besten erkennen und welche Art von Aufgaben ihr geologisches Wissen erweitern könnte. Das führte dazu, dass die Schülerinnen und Schüler auf der langen Zugfahrt Vorträge vorbereiteten und auf den Inseln zahlreich fotografierten und weitere Informationen sammelten für ihre Story-Maps (siehe QR-Codes). Aber seien wir ehrlich, nicht alle Beteiligten einer Exkursion teilen die gleichen Ziele. Die Schülerinnen und Schüler haben da oft ganz andere Prioritäten als die Lehrpersonen. Und davon bekamen wir auf der Hinfahrt so einiges mit, wenn wir die Ohren spitzten und heimlich mitlauschen: «He, Bro, gömmer in Mailand dä Dom go bsueche?» – «Ja, chumm, nämemer en Uber». (Mit dem Uber hatten sie zwei Minuten Verspätung und mussten am Bahnhof in Rom dafür eine Stunde lang auf alle Koffer aufpassen).

«Langt's ächt in Rom zum Kolosseum, was meinsch?» (Diesmal waren alle rechtzeitig zurück!), «Hey Alte, mir sind z Italie, mir müend italienischi Lieder laufe laa!» (Am Morgen tanzten und sangen sie mit anderen Zuggästen zu «Bella ciao» und «Laura c'è» ...) und in Milazzo am Hafen:

«Eh, Mann, ich säge dir, chauf dir en Huet da am Strasserand. Weisch, wie heiss das wird?»



Liparische Inseln

Und so ist eine Exkursion immer viel mehr als die blosse Erweiterung des geografischen, biologischen oder geschichtlichen Wissens. Sicher haben die Schülerinnen und Schüler auf unserer Lipari-Exkursion mehr über Geografie und Vulkanologie gelernt als in mancher Schulstunde. Aber genauso sehr, wenn nicht noch mehr, werden sie sich wahrscheinlich ihr Leben lang an den gemeinsamen Sonnenuntergang auf Stromboli erinnern – und an den Kommentar ihrer Nachbarin. Denn Exkursionen sind soziale Anlässe. Schulische Exkursionen und Arbeitswochen bieten Schülerinnen und Schülern unvergessliche Erlebnisse in der Gemeinschaft und stärken die Freundschaften zwischen ihnen. Aber klar, auf einer Exkursion läuft nicht immer alles rund. Es gibt Konflikte, heikle Phasen und schwierige Situationen, für diese muss man gewappnet sein, sie verantwortungsbewusst angehen und lösen. Nicht zuletzt führen die vielen soziale Interaktionen auch dazu, dass Exkursionen den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit bieten, persönlich zu reifen. Und die persönliche Reife zu erlangen, ist ein Bildungsziel der Maturitätsverordnung.

An uns Lehrpersonen stellen Exkursionen wie Arbeitswochen aber grosse Anforderungen. Im Vorfeld wird recherchiert, die Örtlichkeiten werden zwecks Sondierung besucht, Aufgabenstellungen sowie Referate



Vulcano

vorbereitet. Organisatorisch müssen Züge, Schiffe, Hotels und Führungen gebucht werden, Geld muss von den Schülerinnen und Schülern eingezogen und abschliessend muss abgerechnet werden. Es stellen sich auch Fragen zur Aufteilung all dieser Aufgaben unter den Lehrpersonen. (Eine meiner Aufgaben ist zum Beispiel, diesen Artikel zu schreiben.) Aber die grössten Sorgen machen sich Lehrpersonen hauptsächlich wegen der Verantwortung, welche sie für die Schülerinnen und Schüler während den Exkursionstagen tragen. Es stellen sich Fragen zur Klassenführung und eine Unsicherheit schwingt immer leicht mit: Wie ist die Klasse? Wie sollen wir sie führen? Wie muss man die Klasse auf diese Exkursion vorbereiten? Welche Vorgaben braucht sie, wieviel Freiheit darf man gewähren? Wie baut man das Vertrauensverhältnis zu den Schülerinnen und Schülern so auf, dass nicht irgendetwas Schlimmeres passiert? Welche Regeln muss man vorgeben und wie will man sie im konkreten Falle durchsetzen? Wie geht man mit Konflikten auf der Exkursion um?

All dies haben wir gut gemeistert. Nach sechs Tagen standen wiederum alle am Perron des HB in Zürich, mit strahlenden, zufriedenen Gesichtern, den Kopf



Stromboli

voller neuer Geschichten und Mittelmeerfarben. Und für alles, was hier nicht erzählt wurde, gilt: «Was auf Lipari, Stromboli, Vulcano, Milazzo, Milano, Roma passiert ist, bleibt in Lipari, Stromboli, Vulcano, Milazzo, Milano, Roma.»

Herzlichen Dank an Irene Meier für die Co-Leitung und der EF-Klasse für die gute Laune und den Gruppen-Spirit! ●



Der neue Kopf in der Schulleitung

Seit diesem Schuljahr amtiert **Saskia Demir** als neue Prorektorin der Kantonsschule Hottingen: Ein Rück- und Ausblick.

von Peter Rütsche

Die Tür zu Büro 109 steht weit offen, als der Berichterstatter eintrifft – sichtbares Zeichen der «open door policy», welche die neue Amtsträgerin an ihrer Wirkungsstätte praktizieren möchte. Sie habe das Gefühl, im Gottfried-Keller-Schulhaus «angekommen» zu sein, hält sie fest – auch wenn die Innenausstattung des Raumes noch etwas provisorisches ausstrahlt. Die Wände sind noch leer, ein kleineres Bild mit Blumenmotiv steht wie bestellt und nicht abgeholt auf einem Korpus. Es wäre bereit, aufgehängt zu werden – nur dass dafür noch die Zeit fehlte: «Ich wusste, dass es viel Arbeit sein würde, und so ist es auch gekommen.»

Lehrkräfte gehören bekanntlich nicht zu den Menschen, die sich besonders leicht führen lassen. Wie bereitet man sich auf eine solche Aufgabe vor? Was dem Besucher zuerst einfällt – eine einschlägige Weiterbildung –, erwähnt sie zuletzt. Tatsächlich hat sie ein halbes Jahr lang berufsbegleitend

einen allgemeinen Führungskurs absolviert. Auch konnte sie vom Mai an jeweils an einem Nachmittag pro Woche vor Ort Einsicht in die Erfordernisse des Jobs gewinnen. Viel wichtiger ist aber, was vorher geschah: An ihrer vorherigen Stelle in Wettingen entwickelte die promovierte Biologin schon früh Interessen, die über das Unterrichten hinausgingen. Sie engagierte sich in der Schulentwicklung, war an der Konzipierung neuer Gefässe und

Dieses Amt verlangt die Fähigkeiten einer Mehrkämpferin.

Lehrpläne beteiligt, amte als Fach- und Konventsvorstand und wirkte in einer gewerkschaftlichen Funktion unter anderem an der Umsetzung der neuen Verordnung über Lehrpersonen mit. So ist sie während der 23 Jahre Lehrtätigkeit bereits mit vielen der «Brennpunkte» des Schulleitungsalltags in Kontakt gekommen. Und von den neuen Kolleginnen und Kollegen als «eine von uns» wahrgenommen worden zu sein, dürfte ihr den Einstieg sicher erleichtert haben.

Es geht mir nicht darum, der Schule eine Vision überzustülpen.

«Schulentwicklung»: Wann immer Saskia Demir etwas aufzählt, steht dieses Wort an erster Stelle. Das gilt nicht nur für ihren Rucksack an Leitungserfahrungen aus der Vor-Hottinger-Zeit, sondern auch, wenn sie einen Überblick über das Portfolio ihrer Aufgaben an der neuen Stelle gibt. Die Schulleitung an der Minervastrasse organisiert ihre Arbeit anhand von Dossiers, die jeweils in die Zuständigkeit eines der vier Mitglieder fallen. Jede und jeder trägt die eigenen Traktanden in ein Onlinetool ein, über die man sich dann an der wöchentlichen Sitzung am Dienstagmorgen austauscht.

Ein Blick auf die Liste ihrer Zuständigkeiten zeigt: Dieses Amt verlangt die Fähigkeiten einer Mehrkämpferin. Neben der Qualitätsentwicklung fallen auch Infrastruktur und Bauten in ihr Dossier – angesichts des prognostizierten Wachstums der Schülerzahlen eine nicht zu unterschätzende «Baustelle». Wenn sie einmal nicht mit der Neugestaltung der Homepage beschäftigt ist, stehen die Umgestaltung des Beratungsangebots oder Möglichkeiten der Prävention auf dem Programm. Und kaum ist eine Sitzung zu Ende, an der es um die Organisation von Anlässen geht, zum Beispiel des «Karrierespeeddatings» oder des (unserer Leserschaft bekannten) «Forums», harren schon knifflige Fragen des Nachteilsausgleichs einer Lösung.

Zum Glück muss sie diesen «Kampf» nicht allein ausfechten. Bei vielen Dossiers kann die Schulleitung auf einschlägige Teams von Lehrpersonen zurückgreifen, welche die Vorarbeit leisten. So ist auch das neue Konzept zur Qualitätsentwicklung, das bis Ende Jahr vorliegen muss, nicht etwas, was das Rektorat den Lehrkräften einfach vor die Nase setzt, sondern es wird massgeblich vom Lehrkörper selbst erarbeitet.

Schulentwicklung steht an erster Stelle.

Die gute Zusammenarbeit im ganzen Kollegium, dieses Credo der Hottinger Schulkultur, hat Saskia Demir denn auch den Einstieg massgeblich erleichtert: «Der warmherzige Empfang an der Schule hat mich berührt. Er hat es mir leicht gemacht, mich hier wohlzufühlen.»

«Schulentwicklung» ist auch ihre erste Antwort, wenn man danach fragt, was ihr besonders am Herzen liegt, wo sie ihren individuellen «Fussabdruck» hinterlassen möchte. «Heute wird viel mehr Gewicht auf einen lebens- und praxisnahen Unterricht gelegt, es wird viel kompetenzorientierter

gearbeitet – dies erfordert auch andere Gefässe.» An der KSH-Dependance in Oerlikon werde man beobachten können, wie sich neue Formen des Blockunterrichts bewähren (solche Gefässe kennt sie schon aus ihrer Wettinger Zeit). Ansonsten ist Aktivismus nicht ihr Stil: «Es geht mir nicht darum, der Schule eine Vision überzustülpen. Es läuft schon so viel Gutes, das will ich mittragen.»

Ein wesentlicher Teil ihrer Arbeit im letzten halben Jahr war deshalb: gut zuhören. Wer hat welche Bedürfnisse? Und inwieweit lassen sich diese Bedürfnisse befriedigen? Dies ist, wenig überraschend, ein spannungsvolles Thema. Die Prorektorin wählt als Beispiel für diesen «Spagat» die Frage des Nachteilsausgleichs. Zum einen möchte die Schule auf die individuelle Situation der oder des Betroffenen Rücksicht nehmen, zum anderen sind die Möglichkeiten eben begrenzt, es gilt das Gebot der Gleichbehandlung zu befolgen und im Rahmen der kantonalen Richtlinien zu bleiben. Ein anderer «Klassiker»: negative Promotionsentscheide, die einen Schüler oder eine Schülerin in eine Krise geraten lassen – «auch diese Fälle landen bei mir». Da sind Einfühlungsvermögen und Standfestigkeit gleichermassen gefragt.

Neben solchen (grundsätzlich unlösbaren) Zielkonflikten gibt es auch weniger Weltbewegendes zu berichten: So ist Saskia Demir an ihrer neuen Wirkungsstätte auf Schülerinnen und Schüler gestossen, die noch nie Biologieunterricht hatten. Sie musste auch feststellen, dass die Schülerschaft zum Teil jünger ist, als sie es sich aus dem Aargau gewohnt war. Wie es in Schulleitungen üblich (und angesichts der geschilderten Breite des Portfolios nachvollziehbar) ist, lässt sich auch die neue Prorektorin von einem Teil ihres Lehrdeputats entlasten – statt der geforderten zehn unterrichtet sie im Moment nur fünf Lektionen Biologie am Gymnasium bzw. «Naturwissenschaft» an der HMS, wo Biologie mit Physik und Chemie gekoppelt wird.

Das Interesse an der «Wissenschaft des Lebens» möchte sie nicht nur in ihren Klassen wecken, es hat sie auch das erste Mal von Chur ins Unterland geführt, zum Studium nach Zürich. Hier entwickelte sie ein Flair für die Meeresbiologie. Doch statt an die Gestade des Ozeans zog es sie zurück in die heimischen Berge, wo sie in ihrer

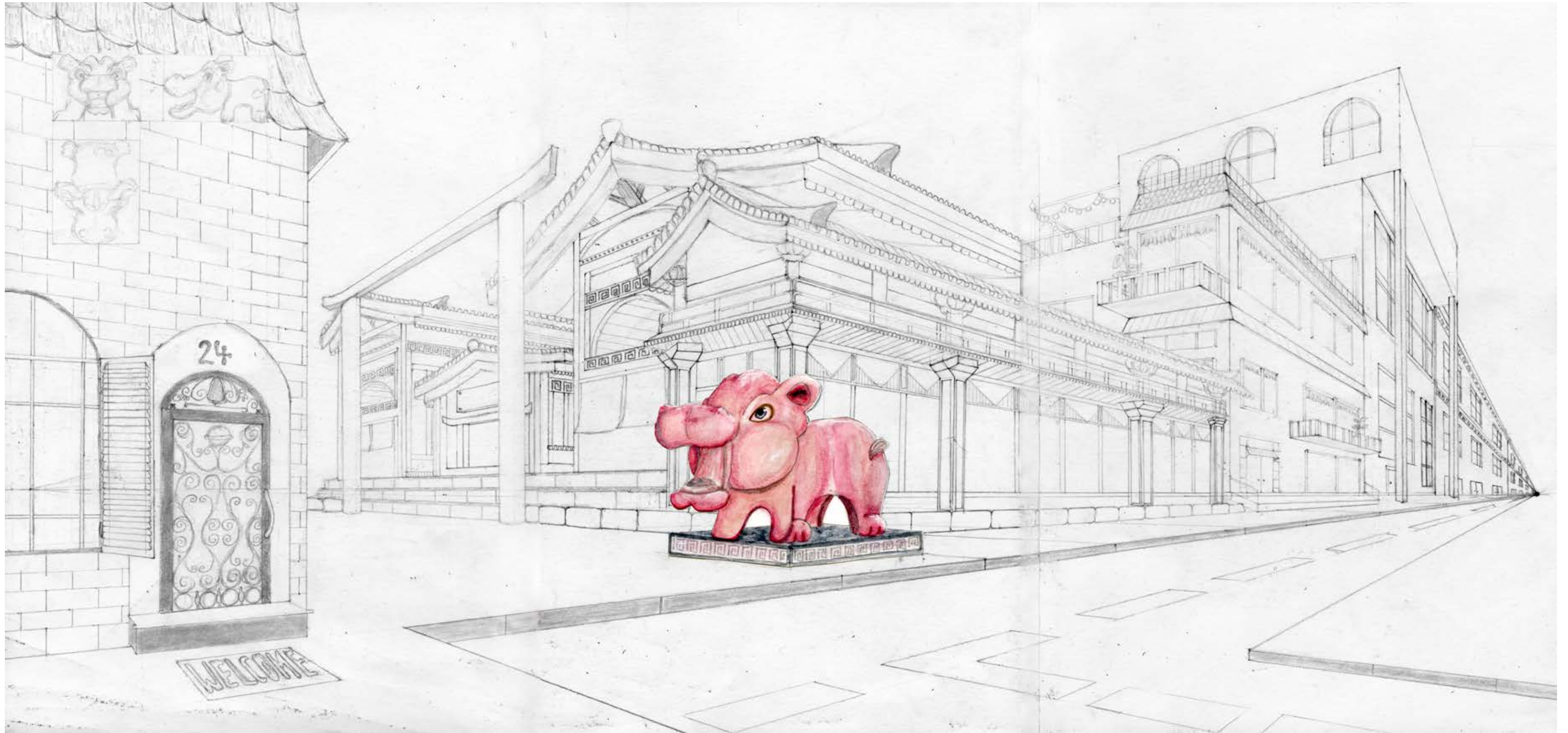
Einfühlungsvermögen und Standfestigkeit sind gleichermassen gefragt.

Doktorarbeit die Folgen der Schadstoffbelastung in hochalpinen Seen untersuchte. Dem Wasser – in diesem Fall der Limmat – ist sie auch weiterhin treu geblieben: Auf das Studium folgten 23 Jahre Lehrtätigkeit, limmatabwärts in Wettingen. Und nun also die Rückkehr an den Zürichsee. Sogar nach der Schule bleibt der Fluss in Sichtweite: Die Mutter von zwei erwachsenen Söhnen lebt mit ihrer Familie in Unterengstringen – «bald ist es warm genug, um das Velo hervorzuholen», freut sie sich über die Aussicht auf einen ökologiefreundlichen Schulweg. Und

wen wundert's: In ihrem Garten hat sie einen Teich angelegt und studiert eifrig, was da krecht und fleucht.

Mit ihrer Naturverbundenheit erfüllt Saskia

Demir die Klischeevorstellung, die man sich von einer Bündner Biologin machen mag; als geselliger Mensch, der gern reist oder ins Theater geht, wirkt sie diesem Bild entgegen. Aufgrund von Leistungsausweis und Persönlichkeit hatte sie den Sympathiebonus, den ihr Dialekt in unseren Breitengraden genießt, auch gar nicht nötig, um an der Minervastrasse «anzukommen». Zeit, sich in Büro 109 definitiv einzurichten und das eine oder andere Bild aufzuhängen, hat sie ja noch genug. ●



Kunst am Bau

Perspektivesches Zeichnen

Die Schülerinnen und Schüler der G3-Klassen haben kleine Figuren, welche aus Kinderschokolade-Überraschungseiern stammen, zuerst als Dreitafelprojektion massgenau erfasst (links oben in der Abbildung) und anschliessend mit perspektivischen Mitteln gross wirkend gezeichnet. In einem weiteren Arbeitsschritt wurde zur Figur eine erfundene architektonische Umgebung perspektivisch gezeichnet.

BILD: MIYABI CLUSS, G3B

Die schärfsten Kritiker der Elche

Eine Schweizer Unart bei Relativsätzen

von Victor Ullate

Das Schweizerdeutsche kennt den genialsten, weil ökonomischsten relativen Anschluss, den ich kenne: das Wörtchen «wo». So sagen wir «d'Frau, woni gseh ha», «s'Huus, wo döt stoht», «am Tag, womer üs troffe händ». Auch das Englische kennt nebst weiteren Relativpronomen («who», «which») ein solches Allerweltsgelenk: «the woman that I saw», «the house that stands there» und «the day that we met». Im Französischen wird wenigstens ein Unterschied gemacht zwischen Subjekts- und Objektsfunktion des Relativpronomen: «la femme / l'homme qui pleure», aber «la femme que j'ai vue», während das Spanische darauf verzichtet: «la mujer / el hombre que llora» und «la mujer / el hombre que he visto». Im Englischen, wir erinnern uns, kann unter bestimmten Umständen das Pronomen sogar ganz wegfallen: «the woman I saw» oder «the day we met». Relativanschlüsse sind also eine sehr reduzierte Angelegenheit.

Nicht so im Hochdeutschen. Da muss auf Genus, Kasus, Numerus usw. geachtet werden. Dementsprechend vielfältig sind die Formen: «die Frauen, die ich sah», «der Mann, dem wir halfen», «der Baum, der da steht», «nichts, was uns passiert» ... Aber es kommt noch dicker.

In der Schweiz, und das muss man in dieser Pauschalität sagen, herrscht offenbar ein unausgesprochener Konsens darüber, dass das Relativpronomen «welcher, welche, welches» besser, gehobener klingt:

«die Frau, welche ich sah». Darum trifft man es hierzulande überall an. In den meisten Maturarbeiten, die ich lesen durfte, ist «welcher, welche, welches» das bevorzugte Relativpronomen. In den Printmedien, ausser vielleicht in der ehrwürdigen NZZ, erlebt es, wie mir scheint, ein eigentliches Revival, von den Online-Kommentarspalten ganz zu schweigen. In vielen Schulgrammatiken wird «welcher, welche, welches» unkommentiert als Synonym zu den Relativpronomen «der, die, das» aufgeführt. Immerhin wird da und dort darauf hingewiesen, dass «welcher, welche, welches» schwerfällig (Heuer, Duden 9 «Sprachliche Zweifelsfälle») oder gestelzt (Martin Ebel in seiner ehemaligen «Kleinen Sprachspruchstunde») wirkt. Für mich ist «welcher, welche, welches» ein helvetisch-teutonischer Vorschlaghammer, der die Leichtigkeit und Nichtigkeit der anfangs beschriebenen Beispiele schmerzlich missen lässt. Überprüfen Sie es selbst: «die Geister, welche ich rief», «der Spion, welcher mich liebte», «derjenige, mit welchem du sprachst». Ich gerate dabei sofort in Atemnot.

Das Übergewicht dieser Formen liegt schlicht und einfach in der Wortlänge. Sie verstossen gegen stilistische Prinzipien wie «In der Kürze liegt die Würze» oder «Sei sparsam mit den Silben». Am eindrucksvollsten huldigt der grosse Sprachpurist Wolf Schneider der eleganten Einsilbigkeit der deutschen Sprache mit den Schlussversen des Goethe-Gedichts «Der Fischer»: «Sie sprach

In der Schweiz herrscht offenbar ein unausgesprochener Konsens darüber, dass das Relativpronomen «welcher, welche, welches» besser, gehobener klingt.

zu ihm, sie sang zu ihm, da war's um ihn geschehn; halb zog sie ihn, halb sank er hin und ward nicht mehr gesehn.» Nur so als Gegenbeispiel (aus

dem Wirtschaftsteil einer Tageszeitung): «Die Kapazitätsengpässe bei der Bedürfnisbefriedigung im Beherbergungsgewerbe erfordern massgeschneiderte Problemlösungsaktivitäten.»

Der obsessive Gebrauch von «welcher, welche, welches» als Relativpronomen verletzt nicht nur den Stil, für mein Sprachempfinden ist es oft falsch! Nehmen wir als Beispiel einen Satz aus einer Bildlegende in der Sonntagszeitung (online 10.2.24): «Frauen, welche einen Minirock tragen, war der Zutritt zum Odeon nicht gestattet». Es handelt sich dabei um ein Foto von Walter Keller (Keystone), auf dem 1967 vor dem Café Odeon in Zürich für den Minirock demonstriert wird. Die Frage, die sich mir stellt, ist: Hatten nur Frauen mit Minirock oder alle Frauen keinen Zutritt zum Odeon? Um es grammatisch zu formulieren, ist der Relativsatz «welche einen Minirock tragen» ein restriktiver oder ein explikativer Relativsatz? Ein restriktiver Relativsatz schränkt die Bezugsmenge der gemeinten Personen oder Dinge ein, d. h. in unserem Beispiel, die Menge der Minirock tragenden Frauen ist eine Teilmenge der (aller) Frauen. Es gibt Frauen, die einen Minirock tragen, und solche, die keinen tragen. Nur Frauen mit Minirock ist der Zutritt verweigert. Beim explikativen Relativsatz hingegen gibt es diese Einschränkung nicht, d. h., die Menge der Minirock tragenden Frauen ist identisch mit der Menge der (aller) Frauen. Wenn wir den Relativsatz «welche einen Minirock tragen» ex-

FOTOS: MATT DIRKSEN / ISTOCKPHOTO, JULYPROKOPV / ISTOCKPHOTO



plicitativ interpretieren, dann würde der ganze Satz bedeuten: Frauen hatten keinen Zutritt zum Odeon, denn sie tragen ja bekanntermassen alle Minirock. Natürlich ist diese Interpretation falsch, wir wissen, dass Frauen der Zutritt nicht allgemein verwehrt war, nur gewissen Frauen. Aber: So wie der Satz hier steht, nämlich mit dem gewichtigen «welche», ist für mein Sprachempfinden nur die explikative Lesart zulässig. Das Relativpronomen «welcher, welche, welches» ist, wenn man es einschränkend (restriktiv) gebraucht, falsch oder zumindest deplatziert.

Wenn wir zum Vergleich nochmals das Englische bemühen, dann haben wir gelernt, dass restriktive Relativsätze (defining relative clauses) kein Komma haben und manchmal das Relativpronomen sogar weggelassen werden kann: «The man who mistook his wife for a hat» (Buchtitel von Oliver Sacks) oder «the women you saw yesterday were wearing a mini skirt» (ohne Relativpronomen). Will heissen, nur die Frauen, die du gestern sahst, trugen einen Minirock. Bei explikativen Relativsätzen (non-defining relative clauses) hingegen herrscht Komma- und Pronomenpflicht: «Clare, who I work with, is wearing a mini skirt». Ich vermute dahinter ein strukturelles Gesetz, wonach explikative Relativsätze markierter sind (eine spezielle Kennzeichnung aufweisen) als restriktive.

Ich weiss, ich stehe, soweit ich es beurteilen kann, relativ alleine mit meiner These bezüglich des deutschen «welcher, welche, welches». Zumindest verlief meine

verzweifelte Suche nach Rückhalt bis jetzt erfolglos. Die deutsche Übersetzung des Oliver-Sacks-Buches «The man who mistook his wife for a hat» lautet richtig «Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte».

Das gemäss Duden ebenfalls mögliche «Der Mann, welcher seine Frau mit einem Hut verwechselte» wäre für mich ein Schlag in die sprachliche Magengrube. Das

hiesse doch, dass der Mann (= die Männer allgemein) immer seine Frau mit einem Hut verwechselte ...

Am Schluss sei noch darauf hingewiesen, dass ich den Titel meiner Betrachtungen von Martin Ebels Sprachkolumne geklaut habe. Er benutzte das famose Zitat von F. W. Bernstein, Lyriker und Karikaturist, «Die schärfsten Kritiker der Elche waren früher selber welche» als Aufhänger, um diese helvetische Eigenart bei Relativsätzen aufs Korn zu nehmen. In diesem Sinne werde ich weiterhin meinen eigenen Elch-Test an Schülertexten durchführen. ●

«Die Geister, welche ich rief.» Ich gerate dabei sofort in Atemnot.



Faszination Mittelmeer

Die Klasse G2a auf den Spuren des
erstaunlich artenreichen Mittelmeers

FOTO: SYBILLE SCHÄPPI

von Kaspar Gysel

Lange Zeit dachte ich, das Mittelmeer sei durch Jahrzehnte der Übernutzung und den Tourismus zu so etwas wie einem toten Meer verkommen. Wieder einmal wurde ich in der Meeresbiologiewoche meiner Ethik/Ökologiekunde G2a auf der sorrentinischen Halbinsel jedoch eines Besseren belehrt. Schnell lässt sich auf den Streifzügen mit Neopren und Schnorchel nämlich erkennen, dass sich mit nur wenig Aufwand vieles erreichen lässt und die geschützten Teile des Mittelmeers erstaunlich artenreich sein können. Denn weite Teile des Küstenstreifens um die Ortschaft Nerano/Marina del Cantone sind Naturschutzgebiet und dürfen an einigen Stellen nur marginal von Motorbooten angesteuert werden. Die Folge: Die lokale Fischpopulation erholte sich prächtig und gemäss Martin, unserem Meeresbiologen vor Ort, tummeln sich in den geschützten Bereichen sogar wieder deutlich mehr Fische als noch vor einigen Jahren.

Am Samstag, dem 30. September war es endlich wieder so weit. Um 6.33 Uhr machten wir uns mit dem EuroCity in Richtung Napoli auf, um von dort aus mit einer abenteuerlich kurvenreichen Busfahrt gegen neun Uhr abends Marina del Cantone zu erreichen. Aufgrund einer Gotthardbasistunnelsperre und wegen eines mysteriösen Todesfalls an Bord des Frecciarossa verzögerte sich die Reise um einige Stunden, was die Nerven der Lehrpersonen schon einmal arg strapazierte. Die neapolitanische Pizza zum Ankunftsabendessen sollte für diese Strapazen entschädigen, konnte aber andere, genauso wichtige Nerven, den Geschmacks- und Sättigungsnerv nämlich, auch nicht so richtig beruhigen. Man staunte nicht schlecht über die geschmacklich gewöhnungsbedürftige Pizza-Variante mit Pommes-Frites-Belag, abgerundet von einer Nutellapizza zum Dessert ... Die vegetarische Variante mit Aubergine wurde von den Lehrpersonen zwar durchaus geschätzt, von den Schülerinnen und Schülern dafür umso mehr verschmäht.

Für vergleichbare kulinarische Höhenflüge sollte aber fortan sowieso nicht mehr das Camping-Restaurant zuständig sein, sondern die Schülerinnen und Schüler, die für nun sechs Tage und Nächte ihre eigenen Sechser- bis Siebener-Bungalows mit eigenen Küchen bewohnten.

Am nächsten Morgen machten wir uns zu Fuss auf in Richtung des «Spiaggia di Recommone», um einerseits die Gegend besser kennenzulernen und andererseits erste Schwimmversuche mit dem Schnorchel zu unternehmen. Beim ca. 30-minütigen Spaziergang auf dem Weg zum Strand zeigte sich die ganze Absurdität des überbordenden Massentourismus. Denn gewiss sind Teile der sorrentinischen Halbinsel Naturschutzgebiet, was aber nicht heisst, dass die Küste nicht überproportional stark in Anspruch genommen wird – und dies im Vergleich zu den Jahren davor noch im weit höheren Ausmass. Nicht nur reihte sich Yacht an Yacht, sondern die Besitzer eines besonders pompösen Bootes beschallten mit ihrer besonders lautstarken Musikanlage die ganze mit Booten zugestellte Bucht und die dumpfen Bässe erzeugten leichte Wogen bis weit ins Meer hinaus.

Genau diese Bucht, direkt vor Marina del Cantone, wurde von uns am nächsten Tag unter Wasser ins Visier genommen. Nach der üblichen Schnorchel-einführung waren wir nachmittags mit kleinen Netzchen

unterwegs, um Tiere aus dem Meer zu fischen, zu analysieren und mittels einer Vergrösserungskamera in Gruppenvorträgen der ganzen Klasse vorzustellen. Neben Einsiedlerkrebsen, Quallen und Seesternen konnte von besonders tauchfreudigen Schülerinnen und Schülern auch eine Seegurke eingefangen werden. Zugegeben, der Seestern gibt natürlich rein optisch am meisten her, aber die Seegurke ist mindestens genauso faszinierend. Das zu den sogenannten «Stachelhäutern» gehörende Tier wird auch als «Staubsauger der Meere» bezeichnet. Am Meeresgrund erfüllen sie eine ähnliche Aufgabe wie Regenwürmer. Sie verarbeiten Überreste von Organismen im Meeresboden und scheiden sie derart wieder aus, dass diese von anderen Meereslebewesen aufs Neue als Nahrungsgrundlage verwendet werden können. Zur Verwertungsbeute der Seegurken gehören auch jene Nährstoffe, die wir durch Dünger und andere Abwässer in die Meere und insbesondere auch ins Mittelmeer ablassen. Angeblich sollen pro Jahr allein 2 Millionen Tonnen Öl, 800'000 Tonnen Nitrate und 60'000 Tonnen Waschmittel in eines der beliebtesten Reiseziele Europas fliessen, verursacht durch 130 Millionen Anwohner, 320 Millionen Touristen und zu einem Drittel durch Flüsse, die übrigens auch einen beträchtlichen Teil der 230'000 Jahrestonnen Plastik ins Meer transportieren. Ein Riesensproblem, das wir auf unseren beiden vorherigen Meeresbiologiereisen eingehender analysiert haben.

Dieses Jahr kam dieser umweltspezifische Punkt leider etwas zu kurz. Dafür vertieften wir uns am dritten Tag ins Thema Seegras, das nicht nur als Sauerstofflieferant, sondern auch als Kohlendioxid-speicher und Bodenstabilisator eine wichtige Funktion übernimmt. Zudem bietet es auch vielen verschiedenen Arten einen geschützten Lebensraum. In der etwas weiter unterhalb von Nerano gelegenen Bucht «La Perla» finden sich einige solcher Seegraswiesen, wobei der Name der Bucht seiner Bedeutung vollkommen gerecht wird. Denn ein Schnorchelgang über die Seegraswiesen fühlt sich im perligen Wasser ein bisschen wie Schweben an. Leider sind aber auch die Seegraswiesen teils stark gefährdet. Besonders problematisch ist laut Martin das Vor-Anker-Gehen, da die Anker tiefe Furchen in die Wiesen schlagen, die dann kaum mehr ausheilen und die Seegraswiesen längerfristiger gefährden. Deshalb wäre auch hier ein weiträumiges Schiffsfahr- oder zumindest Anlegeverbot oberstes Gebot, so wie es auf der sorrentinischen Halbinsel teilweise durchgesetzt wurde.

Mit all diesen wichtigen Erkenntnissen im Gepäck machten wir uns nach einem historischen und erdkundlichen Intermezzo in Pompei und einem Ausflug auf den Vesuv sowie dem krönenden Abschluss in der wunderschönen Bucht leranto auf den Weg zurück nach Zürich. In Erinnerung dürfte aber selbstverständlich nicht nur das Wissenschaftliche bleiben, sondern auch die vielen gemeinschaftlichen Erlebnisse. ●

Das ABC des Kraftsports



von Benjamin Hirschi

Anima Sana in Corpore Sano (ASICS) ist nebst der Sport- schuhmarke auch eine alte lateinische Weisheit: «Eine gesunde Seele wohnt in einem

gesunden Körper.» Doch um die liebe Gesundheit geht es heute noch den wenigsten, wenn wir über Krafttraining sprechen. Hand aufs Herz, wer schuffet im Krafraum noch rein der Gesundheit zuliebe? Schaut man sich die Kraft- trainingsmethoden in Gyms an, identifiziert man schnell ein verbreitetes, immer gleiches Muster: Meist an einem geführten Kraftgerät, 3 Sätze à 8–12 Wiederholungen mit ca.90 Sekunden Pause dazwischen. Hypertrophietraining nennt sich diese klassische Methode und sie ist besonders wirksam für das Dickenwachstum der Muskulatur.

Systematisch stärker werden

Natürlich geht ein grösserer Muskelquerschnitt auch mit mehr Kraft einher. Wer aber primär stärker werden möchte, der wäre mit einem Maximalkrafttraining viel besser bedient. Und wessen Ziel eine gute Athletik ist, müsste sport- artspezifischer und funktionaler trainieren, z. B. mit freien Gewichten auf instabilen Unterlagen. Pumpen wir also alle nur noch für das makel- lose Äussere? Oder wissen wir es einfach nicht besser? Du blickst bei diesem Methodenwir- rarr selbst nicht mehr durch? Sexy bleiben! In dieser neuen Rubrik der h info bringen wir Licht in die dunkelsten Ecken des Sports und klären über hartnäckige Mythen auf.

Umlernen ist schwieriger als Neulernen. Auf das Krafttraining bezogen macht es des- halb Sinn, die Übungen von Anfang an richtig zu lernen – insbesondere in Anbetracht der möglichen Verletzungsgefahr bei einer fehler- haften Bewegungsausführung. Es ist mittler- weile jedoch schwierig geworden, im Überan- gebot an verbreitetem «Wissen» im Internet den Überblick zu behalten, dort kursieren näm- lich richtig schlimme Videos. Immerhin: Min- destens genauso kreativ wie die «Kraftübun- gen» an sich präsentieren sich auch die Leute in den Kommentarspalten. Kommentare wie «Bandscheibentraining», «Road to Paralympics 2024» oder «It's the spinal countdown» treffen meinen Humor.

Wie funktioniert Krafttraining?

«Wenn du immer nur tust, was du schon kannst, wirst du immer bleiben, was du schon bist.» Ein Trainingsreiz muss wirksam sein, damit er zu Veränderungen führt. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir über Gesangsunterricht, Kochen, Kunstturntraining oder Kraftsport sprechen. Solange wir immer nur das machen, was wir eigentlich schon können, geben wir unserem Körper keinen Grund, sich anzupassen. Erst wenn wir unseren Körper aus dem Gleichge- wicht bringen, setzen wir einen trainingswir- kamsamen Reiz. Der Körper reagiert auf diese Über- forderung mit Anpassungsvorgängen, die zu einem neuen Gleichgewichtszustand auf hö- herem Niveau führen. Im Krafttraining spricht man vom Prinzip der Homöostase (Gleich- gewicht) und Superkompensation (Überaus- gleich). Es beschreibt, dass die Leistungsfähig- keit des Körpers direkt nach einem wirksamen Krafttraining zuerst abnimmt und unter das ursprüngliche Leistungsniveau fällt. Erst in ei- ner zweiten Phase erholt sich der Körper und reagiert mit einer Anpassung der Leistungsfähig- keit über das Ursprungsniveau (Superkom- pensation), um der Überforderung vom letz- ten Mal beim nächsten Mal gerecht werden zu können. Das eigentliche Dickenwachstum der Muskelfaser (Hypertrophie) findet also in der Regenerationszeit nach dem Training und nicht, wie viele meinen, während des Trainings statt. Erst mit Beginn eines neuen Zyklus sollte man einen neuen Trainingsreiz setzen. Trainiert man zu früh wieder, gerät man in ein Übertraining und gibt dem Körper keine Zeit für Anpassun- gen. Setzt man den nächsten Trainingsreiz zu spät, so verpufft die Superkompensation.



Wie soll ich trainieren?

Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten, denn die Antwort hängt stark davon ab, wel- ches Trainingsziel du verfolgst. Möchtest du deinen ersten Klimmzug schaffen oder möch- test du dich für die Ski- und Snowboardsaison vorbereiten? Denn je nach Ziel macht ein an- deres Krafttraining Sinn. Als allererstes mus- st du dich also fragen, welche Fertigkeiten du für dein Ziel brauchst. Welche Art von Kraft brauchst du, um dein Ziel zu erreichen, und welche sportartspezifischen Eigenheiten sind in deine Überlegungen einzubeziehen? Ein Grundsatz lautet: «Trainiere, wie du kämpfst». Es macht beispielsweise Sinn, dass Marco Odermatt als Skifahrer seine Squats (für die älteren Semester: Kniebeugen) in genau diesen Fusspositionen und Kniewinkeln trainiert, in denen er die Kraft später auch auf der Piste braucht. Es wäre zudem clever, die Beine un- abhängig voneinander auf instabilen Unter- lagen zu trainieren, da die Belastungen im Rennen auf einer holprigen Piste oft auch ein- seitig sind. Mit einer durchschnittlichen Laufzeit von zwei Minuten bewegen wir uns im Kraft- ausdauerbereich mit einzelnen Belastungs- peaks (Maximalkraftbereich) nach Sprüngen oder durch immer griffigeres Material auch in schnellen, engen Kurven – all dies muss in einen optimalen Trainingsplan miteinfließen.

Vereinfacht kann zwischen drei Krafttrai- ningsarten unterschieden werden: Maximal- krafttraining, Hypertrophietraining und Kraft- ausdauertraining. Diese drei unterscheiden sich in erster Linie in der Anzahl Wiederholungen und dem Gewicht. Um die Gewichte der ver- schiedenen Krafttrainingsarten vergleichen zu können, wird vom One Repetition Maximum (ORM) gesprochen. Dies ist das maximale Ge- wicht, das du genau einmal bewegen kannst. Je nach Krafttrainingsart wird als Gewicht ein anderer prozentualer Anteil dieses One Re- petition Maximums empfohlen. Über alle drei Krafttrainingsarten sollte das Gewicht jeweils so gewählt werden, dass du beim letzten Satz die letzte Wiederholung gerade noch so schaffst, wobei die Bewegungsqualität als oberstes Gebot beibehalten werden muss. Arbeite dafür mit Spiegeln, einem sogenan- nten Spotter (einem Trainingspartner, der korrigiert und unterstützt) oder lass dich eventuell auch mal filmen, damit du die Aussenperspektive hast. Wenn du mit der Zeit stärker wirst, wird immer zuerst die Anzahl Wiederholungen und erst später das Gewicht gesteigert.

Die Krafttrainings- arten

Maximalkrafttraining (1–5 Wiederholungen, 1–3 Sätze, 90–100 % des ORM) führt zu einer Zunahme der maximalen Kraft. Nebst einem wachsenden Muskelquerschnitt macht man mit dieser Methode vor allem auch im koordinativen Bereich Fortschritte. Eine Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, also dem harmonischen Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln, sowie der optimalen neuronalen Ansteuerung des einzelnen Mus- kels macht das Maximalkrafttraining also zu einer besonders neuromuskulären Angelegen- heit. Diese Trainingsform macht in Sportarten Sinn, wo dir kurze, höchstintensive Belastun- gen mit schwerem Gewicht abverlangt werden. Dies kann Olympisches Gewichtheben, aber je nach Niveau auch dein erster Klimmzug sein. Für Anfänger wird diese Trainingsform aufgrund der hohen Gewichte eher nicht oder nur unter Aufsicht empfohlen.

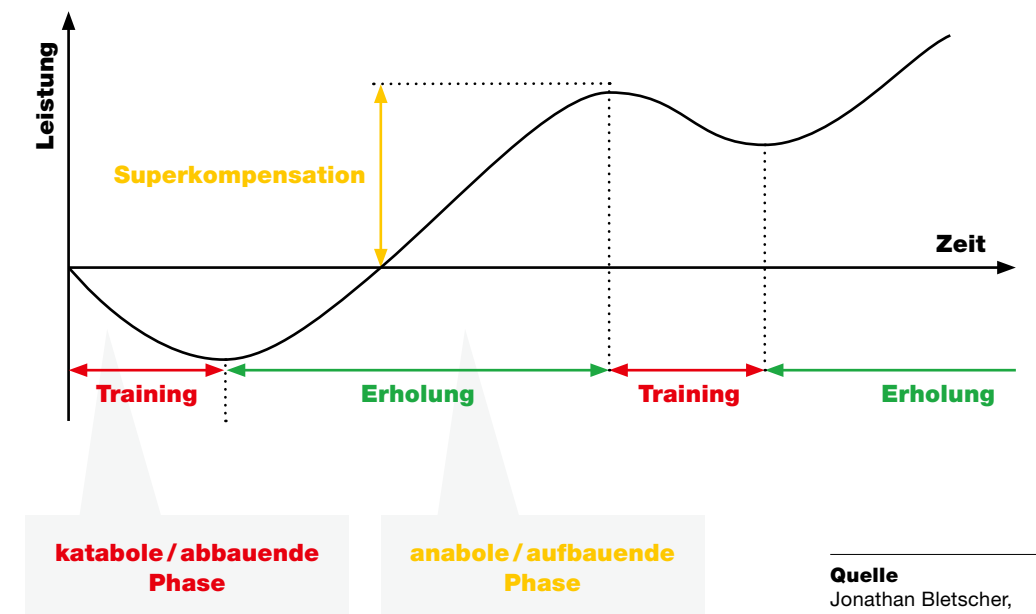
Klassisches Hypertrophietraining (8–12 Wiederholungen, 2–3 Sätze, 50–70 % des ORM) ist mit Abstand die meistverbreitete Methode im Freizeitkraftsport, da damit die grössten äusserlich sichtbaren Veränderungen einhergehen. Ziel ist eine maximale Stimulation der Proteinsynthese, die schlussendlich zum Muskelaufbau führt. Hypertrophietraining führt im Vergleich zu Maximalkrafttraining zu einem geringeren Kraftzuwachs, jedoch zu einem grösseren Dickenwachstum der Muskelfasern – einem rein optisch oft gewünschten Effekt.

Kraftausdauertraining (25–40 Wiederho- lungen, 3–4 Sätze, 30 % des ORM) verbessert die Fähigkeit, über eine längere Zeit hohe Kraft zu leisten. Das Ziel dabei ist, bei konstant hoher Kraftleistung eine Ermüdungsresistenz auf- zubauen, die in Sportarten wie Rudern, Kampf- sport oder Skifahren gefragt ist. Mit steigender Anzahl von Wiederholungen und leichteren Gewichten verschiebt sich der Trainingseffekt schliesslich immer mehr in Richtung «reine» Ausdauer.

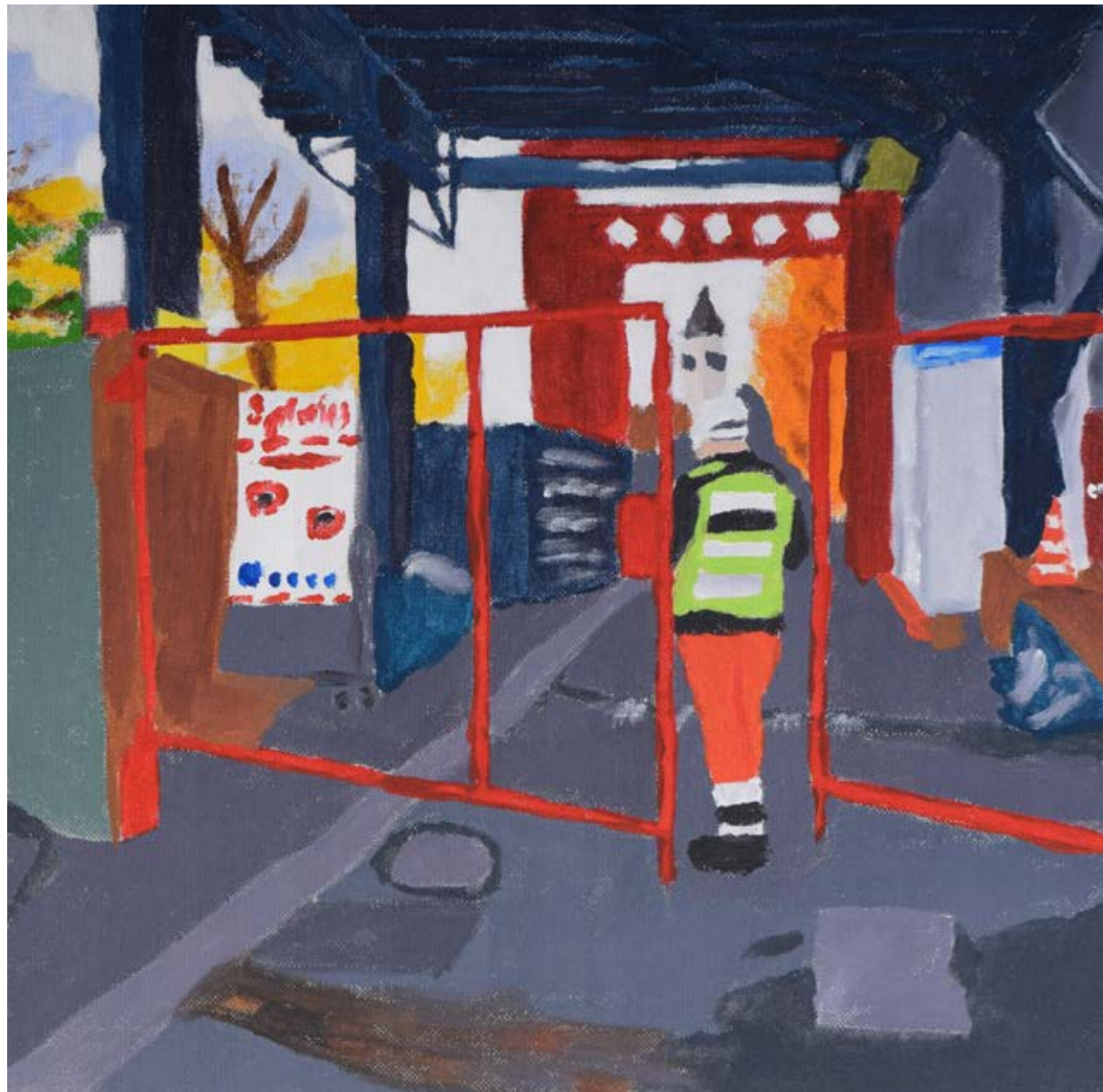
Was passiert mit meinem Körper, wenn ich mit dem Kraft- training beginne?

Beim Krafttraining macht man am Anfang sehr schnell Fortschritte. Schnelle, erste Fort- schritte sind primär auf eine Verbesserung der Bewegungsökonomie zurückzuführen. Die Technik wird durch ein besseres Bewegungs- verständnis und die Optimierung der inter- und intramuskulären Koordination besser, sodass für die gleiche Bewegung durch die effiziente- re Ausführung weniger Kraft benötigt wird. In einem zweiten Schritt reagiert der Körper mit einer Vergrösserung der Energiespeicher. Es steht also mehr und länger Energie zur Verfü- gung. Erst nach 4–6 Wochen Krafttraining fin- den schliesslich erste strukturelle Anpassungen im Muskel statt.

Abschliessend möchte ich dir als Take-Home-Message meine persönlichen sechs Aspekte eines guten Krafttrainings mit- geben: Für mich muss Krafttraining zielorien- tiert, systematisch, funktional, fordernd, ge- sund und spielerisch sein. Neben dem richtigen Krafttraining spielen natürlich auch immer noch andere Faktoren eine wichtige Rolle, wie men- tale Aspekte, Genetik, Regeneration, Ernährung (inklusive Supplementierung) oder sportart- spezifische Eigenheiten. Diese Themen möch- ten wir dir gerne in den nächsten Ausgaben genauer vorstellen. ●



Quelle
Jonathan Bletscher,
<http://www.maxrep.de>



15 Minutes of Fame

Was mich mit dem Securitas vom Bellevue verbindet

von Barbara Ingold

Im Mittelpunkt unserer letzten Ausgabe stand ein Projekt des Faches Bildnerisches Gestalten, bei dem Schüler alltägliche Stadtscenen malten, ihre Bilder in einer Galerie ausstellten, verkauften und dabei so einiges über den Kunstbetrieb lernten. Auf jener Vernissage verliebte ich mich in eines der Bilder – rein technisch vielleicht nicht das beste und vom Motiv her nicht unbedingt wohnzimmertauglich, aber von der Komposition her perfekt: Ein Bauarbeiter in Leuchtweste von hinten auf einer Grossbaustelle inmitten einer sich perspektivisch verengenden Anordnung von Rechtecken aus Absperrgittern, Kranunterbau und Gerüstkollonaden, in deren Fluchtpunkt schemenhaft der Turm des Sankt Peters grüsst. Ich weiss aus einer Beziehung mit einem Fotografen, wenn auch nur auf Französisch, dass hier von Cadrage beziehungsweise Encadrement des Motifs die Rede ist, wofür Leon Bossard (G4d) zweifellos ein gutes Auge hatte.

Jedes Mal, wenn ich danach an jener Baustelle vorbeikam, dachte ich an Leons Bild und fragte mich, ob ich es nicht doch hätte kaufen sollen – als Geschenk für die Baufirma Spliss etwa. Und siehe da: Am Freitag vor den Sommerferien lag unverhofft Leons Werk auf meinem Schreibtisch! Er hatte keine Verwendung dafür gehabt und es mir als seinem Fan umsonst überlassen. Sofort suchte ich damit die Baustelle am Bellevue auf und erkundigte mich nach dem Chef. Der sei leider gerade nicht da, aber den Securitas würden sie holen, der spreche gut Deutsch. Umringt von zahlreichen Bauarbeitern erklärte ich diesem erst das BG-Projekt und enthüllte dann Leons Bild. Ein Aufschrei ging durch die Runde: «He, das bish ja du!» – «Oh! Hät mich gemalt! Mich! Nie hät öpper mich gemalt. Und uf mini Baustell! So schön!», rief der Mann in der Leuchtweste gerührt, zückte

Seine Kollegen klopften ihm anerkennend auf die Schulter, als habe er gerade im Lotto gewonnen.

sein Handy und bat um ein Foto vom Bild. Als ich ihm stattdessen das Original anbot, strahlte er wie ein Maikäfer, und seine Kollegen klopften ihm anerkennend auf die Schulter, als habe er gerade im Lotto gewonnen. Und mit einer Einladung an Leon auf ein Bier entliess mich der Glückliche in einen beschwingten Feierabend.

Leon hat mit seinem Bild mehr als seinen Unterrichtsauftrag erfüllt – er hat einen ihm unbekannt Menschen beglückt, indem er ihn auf Leinwand gebannt aus der Unscheinbarkeit an die Öffentlichkeit holte und ihm so seine sprichwörtlichen «15 Minuten» schenkte. Obwohl die Urheberschaft des Andy Warhol zugeschriebenen Zitats «In der Zukunft wird jeder für 15 Minuten berühmt sein» umstritten ist, wurden die 15 minutes of fame zu einem geflügelten Wort und bezeichnen sowohl die leichte Erreichbarkeit als auch die Vergänglichkeit von Ruhm in der Popkultur des Informationszeitalters.

Inzwischen haben die sozialen Medien dem kurzlebigen Instant-Ruhm einen weiteren gewaltigen Schub verliehen, weshalb Warhols Satz auch wiederholt ironisch aktualisiert oder parodiert wurde. Etwa vom Street Art-Künstler Banksy mit «In Zukunft wird jeder für 15 Minuten anonym sein», dem US-Philosophen David Weinberger mit «Im Internet wird jeder für 15 Personen berühmt sein» oder von Marilyn Manson in der Songzeile «fifteen minutes of shame», was an sich ganz gut zum Phänomen des Online-Shamings passt.

Zu Warhols Zeiten, lange vor der Verbreitung von Internet, Smartphones und sozialen Medien, war die öffentliche Wahrnehmung noch von Printmedien, Radio und Fernsehen abhängig, und die Reichweite dieser Bekanntheit entsprechend geringer als heute. Aber wer seine Vita nach entsprechenden Momenten durchforstet, wird auch als älteres Semester fündig. Meine ersten 15 Minuten zum Beispiel dauerten geschlagene zwei Stunden, und nur eine allfällige Demenzerkrankung der damaligen Zuschauer kann die Erinnerung an meine fulminant-burschikose Verkörperung der Jungfrau Maria im Kindergarten-Krippenspiel ausgelöscht haben. Dasselbe gilt für meine Darbietung des Lehrers Gloor im Schultheater der 4. Primar, dem die Dorfpresse beiwohnte, die mein Bild im Üdiker-Kurier veröffentlichte. Noch grössere Reichweite hatte 33 Jahre später mein Auftritt in einer TV-Dok von ARTE über eine Expedition zum indigenen Stamm der Danii im Herzen West-Papuas, wozu mich das zweiköpfige Filmteam überredet hatte. (Für ihre fiktive Filmstory brauchten sie einen weisen Darsteller vor Ort – eine echte Herausforderung in jener extrem abgeschiedenen und dem Tourismus abholden Gegend.)

Der persönlich schönste Moment unerwarteter Berühmtheit ereignete sich jedoch 2008 im Headoffice von Vanair, der nationalen Fluggesellschaft des Inselstaats Vanuatu. 13 Jahre nach meinem dreijährigen Aufenthalt

in den frühen Neunzigern war ich in den Südpazifik zurückgekehrt, um Land und Freunde zu besuchen. Es hatte sich während meiner Abwesenheit viel getan, doch unverändert geblieben war die notorische Dysfunktionalität von Behörden und Institutionen. So hatte ich den letzten Sitzplatz für die selten angelegene Destination Mota Lava ergattert, aber beim Einchecken teilte man mir lakonisch mit, dass mein Sitz für das Extragepäck eines Beamten mit demselben Ziel

In einer tribalen Gesellschaft bedeuten rechtliche Verbindlichkeiten wenig, Beziehungen alles.

benötigt würde. Meine Enttäuschung war grösser als meine Verwunderung über diese Willkür, mischte sich dann aber mit ohnmächtiger Wut, als mir auch noch die Erstattung des Tickets verweigert wurde, da diese nur bei Annullierung des Flugs gewährt würde. In einer tribalen Gesellschaft bedeuten rechtliche Verbindlichkeiten wenig, Beziehungen alles, also stand ich auf verlorenem Posten. Trotzdem suchte ich das Management der Airline auf, wo mich ein einladend lächelnder Herr hinter einem ausladenden Chefpult empfing. «Sory tumas, be mifala no save helpem lo hevi ia!», meinte er. Nichts zu machen.

Da fiel mein Blick auf das Wandplakat hinter ihm, eine Fotocollage der schönsten Sehenswürdigkeiten des Landes, darunter die berühmte Champagne Beach von Santo mit der Rückenansicht einer sexy Badenixe mit Sarong um die drallen Hüften. Ich erkannte das Bild sofort, denn es war 15 Jahre zuvor von meinem damaligen Freund (dem französischen Fotografen) geschossen worden, und das Fotomodell war: ich! «Unsere neue Kampagne. Hängt in jedem Flughafen, den wir anfliegen. Sogar in Nouméa und Sydney», bemerkte der Mann am Chefpult stolz. «Ach ja? Dann habe ich wohl auch Anspruch auf einen anständigen Service, denn das ist MEIN Arsch, mit dem Sie da für Ihre Airline werben!» Zwei Stunden und viele Anekdoten später verliess ich einen gutgelaunten Big Boss mit dem gewünschten Fluggutschein in der Hand.

Ich schaffte es also von den lokalen Printmedien ins internationale Fernsehen und (wenigstens mit meinem Hintern) auf Plakatwände in Übersee und hatte damit meine Dosis Ruhm in diesem Leben. Im Internet bin ich, von einem Kurzauftritt im KSH-Werbefilm unserer Homepage abgesehen, aber far from a star, und das ist auch gut so. Schliesslich hat dort fast jeder seine Sternstunde, besonders die nach 2000 Geborenen, die geradezu süchtig danach zu sein scheinen. Es macht jedoch einen gewissen Unterschied, ob man solche Momente selbst erzeugt oder ob sie einem das Leben unverhofft beschert. Wie mir – oder unserem Sicherheitsmann von der Baustelle.

P.S. Dem verpassten Flug trauerte ich nicht lange nach. Die Maschine stürzte auf dem Rückflug ab ... ●



My stay in the USA

by Lina Greif

Going on my exchange year wasn't just about visiting a new place, it turned out to be a big adventure that changed the way I see myself and the world around me.

Before I decided to go abroad for a year, I had lived my whole life in Zurich. I had traveled to various countries before, including to the US, so I was already interested in the country. With the help of an agency, I chose a boarding school in New York State because of the nearness to Manhattan and the curriculum of the school. The application procedure involved an English test and recommendation letters, and once accepted, I had to submit all documents concerning my exchange to Kantonsschule Hottingen for the mutual approval.

In September 2022, my journey finally started. Of course, I felt nervous. After all, I was travelling on my own for the first time and I knew I would be without my family and friends for ten entire months. What is more, I was anxious my English skills might not suffice to communicate properly. However, the first thing I learned right from the moment of my first commute to the school was that I was overthinking this issue—you just must speak, and it'll be fine.

At the boarding school I received a cordial welcome by my house parents. The school offers both, a boarding program, and a day-student program to both American and international students. At my boarding house, we were a group of twelve students. I met my Brazilian roommate, Rebecca, and we immediately clicked.

The first school day was quite scary: I didn't know anyone and I felt like I had to think for minutes before saying something. But this changed within the first week and I felt confident to speak English and I met lots of lovely people. Once I had adjusted to my new life at boarding school, everything went with the flow, which I'd say is the most important part in the beginning. I had to learn how to let things happen, and eventually it all worked out and I had a great time.

I fell madly in love with Manhattan, I explored every corner of the city taking aimless walks with friends, just trying to experience the city the way a real New Yorker would. Furthermore, I learned a lot about the Hamptons through one of my house parents, since he had lived his whole life there. He could tell us about the seasonal changes with summer seeing tons of tourist and wintertime being the loneliest. I spent the long Thanksgiving weekend also in Manhattan, together with my parents, who had traveled all the way to watch the famous Thanksgiving parade, a highlight unique in the US.

Since I was at an international school, I got a taste of more than the American culture alone but got introduced to a lot of different cultures. The most "American thing"

I did was cheerleading, for which I joined a club. I can confirm that they take sports very seriously in the US and that any sports club has strict entrance requirements. I had to show good grades, perfect behavior, and audition to be accepted into the cheerleading club. Luckily, I passed—which also meant two hours practice every day! Cheerleading was probably the best thing I did because I met new people and had a great time doing sports, learning new skills, and building up more confidence by dancing in front of the whole school.

Another great thing about my school was that I had core classes (English, History, Science) in the morning, and in the afternoon, we could choose from a wide range of electives. I chose Photography, Film-making, MUN (Model United Nations). It is a stereotype that the curriculum in the US is way easier than in Switzerland. There are fewer subjects to study but their system is based more on working on projects and writing. The math class that I attended was as challenging as in Zurich.

Returning to Switzerland was difficult for me since I had formed great friendships and really enjoyed going to school in the US. But at the same time, I knew that wouldn't

be my real life forever, so I tried to prepare for the goodbye. My dad came to pick me up, and once he arrived, I realized that the year had come to an end and that I had to leave, which almost broke my heart. Leaving the US was harder than coming back though, because all my family and Swiss friends were waiting for me, and I had really missed them.

I would recommend doing an exchange year to anyone because it really changes a person and offers a great opportunity to increase self-awareness and self-growth, not to mention independence. For me it was more than getting to know the US, it was a journey of self-discovery, and I wouldn't want to have missed out on any of the experiences I made.

Lina Greif
G2b

Welcome to Oerlikon



von Daniel Zahno

In Oerlikon ist der Umbau unseres zusätzlichen Schulhauses in vollem Gange. Mauern müssen eingerissen und Wände verschoben werden, Mobiliar ausgedient und bestellt werden. Parallel dazu arbeitet ein Künstler an einem Kunstwerk für den Bau oder im Bau.

Derzeit läuft alles wie geplant, doch bis zur Eröffnung am 19. August 2024 gibt es noch viel zu tun. Auch die pädagogischen Vorbereitungen laufen. Denn wir gehen nicht nur geografisch neue Wege, sondern beschreiten auch pädagogisch neue Pfade. Aufgrund der Distanz zwischen Oerlikon und Hottingen haben wir uns entschieden, den Unterricht im neuen Schulhaus auch didaktisch und pädagogisch neu auszurichten, und probieren in Zusammenarbeit mit dem Mittelschul- und Berufsbildungsamt die Schule der Zukunft aus. In Oerlikon lösen wir uns vom 45-Minuten-Rhythmus. Der Unterricht wird hauptsächlich als Blockunterricht durchgeführt. Dies ermöglicht den Schülerinnen und Schülern eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Stoff. Das Verständnis wird gefördert und Zusammenhänge werden sichtbar.

Neues birgt Chancen, löst aber auch Ängste bei den Beteiligten aus. Wir nehmen diese Ängste ernst und informieren regelmässig über den Stand des Projektes, stehen für Gespräche sowie Anregungen zur Verfügung. Es gibt viel zu tun. Nach der Digitalisierung müssen die Lehrpersonen ihren Unterricht erneut überdenken, diesmal für den Blockunterricht. Die Rhythmisierung des Unterrichtes und die Aufgaben müssen angepasst werden. Der Blockunterricht bietet die Chance, die Heterogenität in den Klassen besser zu berücksichtigen. Wir erwarten eine vertiefte Betreuung und Begleitung der

Schülerinnen und Schüler, da mehr Zeit für individuelle Wahrnehmung bleibt. Sowohl Lehrpersonen als auch Schülerinnen und Schüler sind gefordert, ihre Vorstellungen von Unterricht an einer weiterführenden Schule zu überdenken. Es ist wichtig zu verstehen, dass komplexe Aufgaben Zeit benötigen und dass das Lernen voneinander, auch unter Schülerinnen und Schülern, Erfolgserlebnisse ermöglicht. Dies fördert Soft Skills und trägt zur allgemeinen Studierfähigkeit und Gesellschaftsreife bei. Wir vertrauen darauf, dass sich auch die Schülerinnen und Schüler auf den Blockunterricht einlassen und gemeinsam mit uns gestalten werden.

Ja, der Blockunterricht in Oerlikon ist aus der Not aufgrund der Distanz zwischen unseren beiden Schulhäusern entstanden. Wir sehen darin aber eine Weiterentwicklung der Kantonsschule Hottingen. Corona hat die Digitalisierung der Mittelschulen beschleunigt. Oerlikon führt nun zu einer Erweiterung der Unterrichtsmethoden. Trotz der Neuerungen bewegen wir uns aber immer noch in den alten, gewachsenen Strukturen. Notenbasierte Leistungsbewertungen als Grundlage für die Promotionsentscheidungen sind nach wie vor Teil des Unterrichtes. Erweiterte Unterrichtsformen in Verbindung mit der Lehrfreiheit bieten aber auch die Möglichkeit, andere Formen der Leistungsbewertung auszuprobieren. Die hohe Professionalität und das Berufsethos unserer Lehrpersonen sind Garanten für die erfolgreiche Weiterentwicklung der Kantonsschule Hottingen und dafür danke ich ihnen. ●

Impressum

Redaktion Barbara Ingold (barbara.ingold@ksh.ch), Sandra Nussbaumer (sandra.nussbaumer@ksh.ch) **Mitwirkende an dieser Nummer** Lina Greif, Kaspar Gysel, Simon Haas, Benjamin Hirschi, Barbara Ingold, Cecile Matter, Sandra Nussbaumer, Peter Rütsche, Thomas Schellenberg, Victor Ullate, Daniel Zahno **Gestaltung** gyselroth™ **Papier** Refutura, 100 % Recycling, Blauer Engel, FSC-zertifiziert, 80 g/m² **Druck** Kantonale Drucksachen- und Materialzentrale (KDMZ)

Redaktionsschluss Nr. 2/2024: 26. Juli 2024

Öko-logisch!

Das grosse Glück



von Thomas Schellenberg

Früher war's meist die USA. Oder Japan. Heute ist immer häufiger China das erstgenannte Land, wenn ich mit meinen Schüler:innen die Frage diskutiere, welche Länder am weitesten entwickelt sind. Am anderen Ende der Liste landen

meist afrikanische Länder. Diese scheinen, zumindest in den Köpfen unserer Schüler:innen, in Sachen Entwicklung noch Nachholbedarf zu haben.

Doch was ist unter «Entwicklung» zu verstehen? Häufige Antworten der Jugendlichen sind «eine gute Infrastruktur» oder «eine starke und stabile Wirtschaft». Wir schauen dann jeweils gemeinsam einige mögliche Indikatoren und Indizes für Entwicklung an. Der vielleicht gängigste darunter ist das Bruttoinlandprodukt (BIP) pro Kopf. Ebenfalls relativ weit verbreitet ist der Human Development Index (HDI), welcher neben der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit eines Landes auch soziale Komponenten berücksichtigt, nämlich die Lebenserwartung und die Bildung. Ob das BIP pro Kopf oder der HDI besser geeignet ist, um Entwicklung zu messen, hängt davon ab, was man unter Entwicklung versteht und folglich messen will. Letztlich kommt es auch auf die Frage zurück, welche Art von Entwicklung wir wollen. Meinen Schüler:innen sind sich meist rasch einig, dass wir Wirtschaftswachstum wollen. Folglich bietet sich das BIP pro Kopf als Messinstrument für Entwicklung an. Aber ist das alles? Welche anderen Dinge sind denn für ein Land bzw. für eine Gesellschaft erstrebenswert? Der HDI zeigt uns, was ebenfalls wichtig sein dürfte: unsere Gesundheit (gemessen in Form der Lebenserwartung) und die Bildung. Natürlich ist das längst nicht alles, was für eine Gesellschaft erstrebenswert sein könnte, aber es ist alles, was durch den HDI erfasst wird. Weder das BIP pro Kopf noch der HDI erfassen Dinge wie Freiheit, Chancengleichheit, politische Mitsprache oder Unterschiede zwischen Arm und Reich.

Wünschenswerte Ziele menschlicher und gesellschaftlicher Entwicklung gibt es mehr als in einem Index abgebildet werden können. Eine interessante Alternative jedoch zu den beiden oben genannten ist der Happy Planet Index (HPI). Er ist bei weitem nicht so verbreitet wie BIP pro Kopf und HDI, bezieht neben der Lebenserwartung aber auch Daten des World Happiness Reports ein. Der World Happiness Report eruiert mittels Umfragen bei etwa 1000 Personen pro Land, wie gut es den Menschen im Land geht und wie zufrieden bzw. wie glücklich sie mit ihrem Leben sind. Der HPI setzt diese Daten ins Verhältnis zum ökologischen Fussabdruck eines Landes und zeigt somit auf, mit wieviel Ressourcenverbrauch die Bürger:innen eines Landes welche Lebenszufriedenheit erreichen.

Das Glück und die Lebenszufriedenheit ihrer Mitglieder scheinen mir sehr erstrebenswerte Ziele für eine Gesellschaft zu sein und so freut es mich enorm, dass die Schweiz im World Happiness Report 2023 von weit über 100 Ländern Platz 8 erreicht! Vor uns liegt Finnland auf Platz 1, gefolgt von Dänemark und Island. Beim Happy Planet Index, welcher die Resultate des World Happiness Reports mit der Lebenserwartung ergänzt und ins Verhältnis zum ökologischen Fussabdruck setzt, stehen wir noch besser da; es reicht für Platz 4! Vor uns liegen Costa Rica, Vanuatu und Kolumbien. Von dieser Gruppe haben wir nicht nur die höchste Lebenserwartung, sondern auch die höchste Lebenszufriedenheit. Für den ersten Platz reicht's trotzdem nicht, weil wir die guten Werte mit einem viel höheren Ressourcenverbrauch erreichen als die anderen drei.

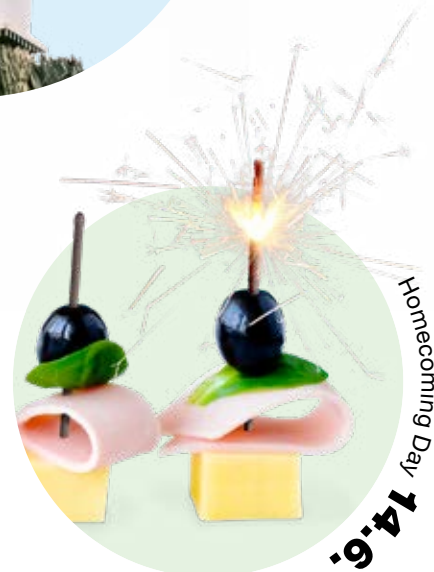
Übrigens landen wir auch beim Vergleich des BIPs pro Kopf auf Platz 4 und beim HDI erreichen wir gar den höchsten Wert aller Länder! Wir können es also drehen und wenden, wie wir wollen, in der Schweiz leben zu dürfen ist ein grosses Glück – meine Schüler:innen werden jeweils kurz nachdenklich, wenn sie das realisieren.

Ich wünsche uns allen, dass wir es schätzen und geniessen können, das grosse Glück! ●

Agenda

Frühling / Sommer

Sechseläuten 15.4.



Homecoming Day 14.6.

März

- 4. Aufnahmeprüfung (unterrichtsfrei/SOL)
- 29. Karfreitag

April

- 1. Ostermontag
- 15. Sechseläuten
- 16.–19. Arbeitswoche
- 22. Frühlingsferien

Mai

- 6. Unterrichtsbeginn
- 9./10. Auffahrtsbrücke
- 14. Empfang Pensionierte, Mediothek, 16 Uhr
- 20. Pfingstmontag
- 21. Jahreskonzert Chor und Orchester, Aula, 18.30 Uhr
- 23. Forum KSH «Gentechnik in der Schweizer Landwirtschaft», Aula, 10.40–12.20 Uhr
- 24. Unterrichtsschluss G4/H3/I3
- 29. Beginn Abschlussprüfungen G4/H3/I3

Juni

- 14. Homecoming Day, 18–22 Uhr
- 18. Wirtschaftsfrühstück, Aula, 7.30 Uhr
- 24.–26. Abschlussprüfungen mündlich G4/H3/I3 (unterrichtsfrei, SOL)

Juli

- 5. Berufsmaturitätsfeier, H4/I4, Aula, 16 Uhr
- 8. Sporttag
- 8.–19. Individueller Sprachaufenthalt G2b, H2 und I2
- 11. Maturitätsfeier, Kirche Neumünster, 17 Uhr
- 15. Sommerferien

August

- 19. Unterrichtsbeginn