



Kantonsschule Hottingen

Gymnasium
Handels- und Informatikmittelschule

Heisses
Eis



... und
kühle Köpfe

info 2/2026

In dieser Ausgabe



Interview **Elena Ibello**

Noch lange
nicht das letzte
Stündchen



Feature

Heisses
Eis



Tactical Timeout

Energie-
bereitstellung

Interview	
Noch lange nicht das letzte Stündchen	4 – 5
Feature	
Heisses Eis	6 – 9
Tactical Timeout	
Energiebereitstellung	10 – 11
Bildnerisches Gestalten	
Ton aus Holz	12 – 13
Aus dem Unterricht	
Die Welt ins Schulzimmer bringen	14 – 15
Dialog statt Distanz	16 – 17
Zukunft mitgestalten	17 – 19
Nach dem Abschluss	
Vom Kontaktseminar zum Praktikum	20 – 21
Glosse	
Ohne Mulligan	21
Wir stellen uns vor	
Fünf Fragen an unsere neue Schulsozialarbeiterin	22
Wort des Rektors	23
Agenda	24

Redaktion
Anne-Sophie Schweizer
Jennifer Wagner



Heisses Eis

Liebe Leser:innen

von Anne-Sophie Schweizer und Jennifer Wagner

Eine heisse Phase erlebte die KSH gegen Ende des letzten Semesters gleich in mehrfacher Hinsicht: Während die Abschlussprüfungen auf Hochtouren liefen, kletterte das Thermometer in den Schulzimmern gegen 30 Grad. Auch beim Schreiben dieser Zeilen hält die Hitze an. Deutlich kühler war es da im Mai – zumindest an einem Ort: Zur Eishockey-WM der Männer fand das diesjährige Forum nicht in der Aula statt, sondern in der Eishalle Wetzikon. Dort diskutierten unter anderem Spitzensportler:innen Florence Schelling und Patrick Geering, wie sie unter Druck kühle Köpfe bewahren und warum der grösste Gegner oft nicht auf der anderen Seite des Spielfelds steht (→ S. 6). Dass unsere Sommer überhaupt so heiss geworden sind, haben die Schülerinnen und Schüler der Klimaökonomik und Wirtschaftsgeografie nicht einfach hingenommen: Mit eigenen Umweltprojekten packten sie an der KSH und darüber hinaus an. Sie reduzierten Food Waste, sammelten Zigarettenstummel und bauten eigenhändig Bienenhäuser (→ S. 17). Wem bei solchen Temperaturen schon am Morgen die Energie ausgeht, dem sei das Tactical Timeout empfohlen: Die Autorin erklärt in dieser Ausgabe, weshalb der Körper ohne Frühstück erstaunlich schnell auf Reserve läuft (→ S. 10). Das gilt nicht nur für den Sportunterricht.

Reserven brauchen auch andere. Zum Zeitpunkt, da Sie diese Zeilen lesen, sind die Schülerinnen und Schüler der letztjährigen dritten HMS- und IMS-Klassen bereits in ihren Praktika angekommen, während sich die aktuellen dritten Klassen in der Bewerbungsphase befinden. Für sie alle gilt: Aus einem Stand am Kontaktseminar wird plötzlich ein Arbeitsplatz, aus einem ersten Gespräch ein ganzes Jahr. Wie wenig planbar solche Übergänge manchmal sind und weshalb gerade das eine Chance sein kann, erzählt eine HMS-Absolventin, die diesen Weg soeben hinter sich gebracht hat (→ S. 20). Und manchmal eröffnet ein Gespräch auch neue Perspektiven. Ob im Austausch über den Nahostkonflikt im Geschichtsunterricht (→ S. 16), im Online-Gespräch mit SRF-Osteuropa-Korrespondent David Nauer (→ S. 14) oder im Interview über Vergänglichkeit mit der ehemaligen KSH-Schülerin Elena Ibello (→ S. 4): Immer wieder zeigt sich, dass gerade das Reden über schwierige Themen Verständnis schaffen kann. Ob Sie dieses Heft nun bei Hitze oder bei Bise lesen: Wir wünschen Ihnen eine erfrischende Lektüre. ●

Noch lange nicht das letzte Stündchen

Elena Ibello redet über das, worüber die meisten schweigen. Die ehemalige Schülerin der Kantonsschule Hottingen hostet den Podcast «Das letzte Stündchen», hat mehrere Bücher über das Lebensende verfasst und bringt Menschen in ihrem Workshop bei, ebenfalls darüber zu schreiben.

von Anne-Sophie Schweizer und Jennifer Wagner

Du hast die Kanti Hottingen besucht, wolltest Dolmetscherin werden und bist bei Sterben und Tod gelandet. Wie kommt man da rein?

Relativ einfach, würde ich sagen. Das merke ich bei den meisten Leuten, die sich über längere Zeit beruflich damit auseinandersetzen: über eigene Betroffenheit. Ich hatte nach dem Bachelor in Journalismus und Organisationskommunikation gerade einen Masterstudiengang begonnen, als sich ein Freund von mir das Leben genommen hat. Es sind komplexe Umstände gewesen – Suizid ist immer komplex – und viele Leute sind dann zu mir gekommen und haben sich danach erkundigt. Mich hat die Tatsache, dass er auf so gewaltsame Art und so plötzlich sein Leben gelassen hat, rausgeschmissen. Und ich habe gemerkt, dass das, was mich wirklich umtreibt, viel tiefer geht als das, worüber die Menschen mit mir sprechen wollen. Dafür einen Gesprächspartner zu finden, ist wahnsinnig schwierig, weil die meisten Menschen Berührungängste haben. Mit einer Freundin habe ich mich darüber ausgetauscht. Sie hatte damals gerade selbst einen schweren Verlust erlebt: Ihr Vater war an Krebs gestorben. Wir waren also beide betroffen, wenn auch auf unterschiedliche Art. Sie hat gefunden: «Komm, wir machen einen Dokumentarfilm darüber. Es kann doch nicht sein, dass wir nicht über den Tod reden können. Er gehört ja so fest zum Leben.» Und so hat das angefangen.

Du hast seither auch Bücher über den Tod geschrieben. In einem dieser Bücher finden sehr unterschiedliche

Menschen ihre Worte für den Tod, vom zwölfjährigen Mädchen bis zur ehemaligen Nationalrätin. Hat dich überrascht, wie unterschiedlich die Generationen mit dem Thema umgehen?

Das ist interessant, ich habe mir die Frage gar nie selber gestellt. Also: Der Kern ist selten ganz gleich. Aber ich habe das Gefühl, das Alter spielt weniger eine Rolle als das, was man schon erlebt hat, und wie neugierig und offen man ist. Und wie mutig vielleicht auch. Es gibt Menschen, die haben mit 14 Jahren schon Dinge erlebt, die andere mit 80 Jahren noch nicht erlebt haben. Ich glaube, es ist eine Frage der Biografie und des Charakters. Vielleicht kommt es auch darauf an, in welcher Lebensphase man gerade steckt. Wer beispielsweise zwei kleine Kinder hat, hat vielleicht einfach nicht die Kapazität, sich einem Verlust so richtig zu stellen.

Die richtigen Worte beim Kondolieren zu finden, fällt vielen Menschen schwer; manche sind so verunsichert, dass sie gar völlig verstummen. Wie erklärst du dir das?

Ich glaube, es gibt zwei Gründe. Der erste und möglicherweise der wichtigere – wichtiger, als wir uns eingestehen wollen: Es erinnert uns an unsere eigene Sterblichkeit. Das stinkt uns. Jeder Todesfall im Umfeld erinnert uns auf eine viel drastischere Art als irgendein Krimi daran, dass auch wir irgendwann an der Reihe sind. Man kann es auch als Angriff auf

die eigene Souveränität empfinden. Man hat ein paar Sachen in der Hand, aber das Entscheidende nicht. Das löst ganz viel Widerstand aus, gerade in einer Gesellschaft, die so fest auf Selbstbestimmung setzt.

Und der zweite Grund?

Man hat Angst davor, das Falsche zu sagen. Man hat jemanden sehr Vulnerables vor sich, und dann wird man so vorsichtig, dass die Authentizität verloren geht. Dabei glaube ich wirklich: Man könnte viel weniger falsch machen, als man meint. Nichts zu sagen ist immer noch das Schlimmste. Es gibt durchaus Leute, die sich in akuter Trauer über Floskeln aufregen. Aber nichts zu sagen ist nicht besser.

An welche Floskel denkst du?

Wenn eine mir nahestehende Person gestorben ist und ich nach zwei Tagen schon sage: «Hey, es wird auch wieder besser.» Das sagt aber auch mehr über mich aus als über dich. Es sagt, dass ich möchte, dass du so schnell wie möglich wieder so wirst wie

vorher, weil es unangenehm ist, dich so zu sehen. Das ist mein Unbehagen, das ich auf dich übergestülpt habe.

Was man eigentlich lernen müsste: Nicht kleinzureden und stattdessen auszuhalten. Es fängt schon damit an, dass wir zu Kindern, die weinen, sagen: «Ist nicht so schlimm, du musst nicht weinen.» Warum sollen sie nicht

weinen? Sag etwas, was signalisiert, dass du da bist, und erkenne den Schmerz an. Das gilt auch für andere Krisen. Zu sagen «Du musst nur kämpfen, dann wird es schon wieder», ignoriert die Tatsachen, die einfach da sind und die man aushalten muss.

Du hast einen Workshop «Schreiben über Sterben» entwickelt, der genau das übt. Hilft dir das Schreiben selbst auch?

Ich habe schon immer gewusst, dass mir das mega gut tut. Obwohl ich ein wenig schreibfaul bin – was schräg ist, weil wenn ich mal angefangen habe, fühle ich mich so lebendig.



Die KSH-Alumna Elena Ibello hat sich als Kommunikationsfachfrau auf das Thema spezialisiert, über das die meisten am liebsten schweigen.

Was ich allerdings gemerkt habe: In einer richtig akuten Krise kann ich nicht mehr schreiben.

In meinem Workshop hat es auch eigentlich Leute, die sich eigentlich an das Thema ranwagen wollen, und dann trotzdem merken, dass es ihnen zu heftig wird. Ich empfehle ihnen dann, eine fiktive Figur als Stellvertreter für sich selbst zu kreieren und in der dritten Person zu schreiben. Es gibt Leute, die jemanden erschaffen, der ihnen sehr ähnlich ist. Und dann gibt es andere, die das Gegenteil tun. Letztens hat ein Mann in meinem Alter aus Sicht einer Grossmutter geschrieben. Nachher meinte er: «Gott sei Dank, ich hätte es sonst nicht geschafft.» Ich glaube, das ist auch etwas, das Leute oft vom Schreiben abhalten kann: Es wird dann so wahr. Aber auch das lässt sich überwinden.

Warum nur schreiben, wenn man auch reden kann? Wie in deinem Podcast «Das letzte Stündchen».

Genau, ich habe mich irgendwann gefragt: Warum schreibe ich immer, dass man reden soll – und rede selbst nicht darüber? Und weil ich eigentlich via Radio im Journalismus Fuss gefasst habe, hat sich das logisch angefühlt. Ich glaube, es gibt Leute, die sich eher auf ein Gespräch einlassen als auf ein Buch.

Was mich überrascht hat: Ein Gespräch mit einem Wissenschaftsjournalisten, ein tougher Typ. Da dachte ich, das könnte ein eher trockenes Gespräch werden. Und dann

begann er mitten in unserem Gespräch zu weinen. Das hat mich berührt. Bei der Verabschiedung, bei der er sich eigentlich hätte beeilen müssen, seinen Zug zu erwischen, hat er noch gefragt, ob er mich umarmen dürfe. Und im Nachgang hat er mir geschrieben: «Das Weinen kannst du drinlassen. Du musst es nicht rausschneiden.»

Wird einem der Tod nicht auch mal zu viel?

Ja, schon. Was mich am Thema hält, auch nach 16 Jahren: Wenn ich Leute einlade, übers Sterben zu reden, selbst wenn ich sie nicht kenne, dann geht das zehn Minuten und wir sind tief in den persönlichsten Gesprächen. Es klingt vielleicht kitschig, aber es sind nur etwa fünf oder sechs grosse Themen, die uns alle wirklich beschäftigen. Und beim Thema Tod kommen wir nicht drumherum, über diese zu reden.

Das ist bei der Literatur ja auch so.

Ja, genau. Das ist das, was die Menschheit wirklich verbindet. Es erinnert mich aber auch daran, dass meine Zeit begrenzt ist, und hilft mir so, etwas durchzuziehen oder einen schweren Entscheid zu fällen.

Brauchen Siebzehnjährige das eigentlich – über den Tod nachzudenken?

Ich finde, das muss jede Person für sich entscheiden. Aber wenn man die Offenheit hat,

bringt es sehr viel, auch mit 17. Ich glaube, dass man von der Schule aus Hemmungen abbauen müsste. Es ist schlicht einfacher, mit etwas umzugehen, worüber man schon einmal geredet hat. Und es schafft einen Raum: Jetzt reden wir eine Dreiviertelstunde darüber – und dann ist auch wieder fertig. Es wabert nicht irgendwo rum, und niemand traut sich, es anzusprechen.

Was bleibt?

Im besten Fall Liebe. Und langfristig wahrscheinlich nichts. ●

Nichts zu sagen ist immer noch das Schlimmste.



Heisses

Eis



FOTOS: WALK / ISTOCKPHOTO, TIM UR / ISTOCKPHOTO

Eine Schulwoche im Eishockey-Fieber

von Anne-Sophie Schweizer und Jennifer Wagner

Thomas Roost steht nahe beim Eingang der Eishalle Wetzikon und schaut zu. Die zweiten Klassen auch. Er ist offizieller NHL-Scout für die Schweiz, hat soeben am KSH-Forum über die «Goldene Generation» des Schweizer Eishockeys gesprochen. Jetzt, nach dem Forum, beobachtet er die Klassendelegationen im Penaltyschiessen. Das erste Tor lässt auf sich warten. Rund 250 Mitschüler:innen stehen an der Bande und feuern an. Gymi, IMS, HMS, alle waren sie da. Auch Patrick Geering, Florence Schelling und die übrigen Podiumsgäste sind ge-

blieben. Für die siegreiche Klasse warten Tickets für ein heissbegehrtes WM-Spiel in Zürich. Gescoutet hat Roost an diesem Nachmittag vermutlich trotzdem niemanden.

Begonnen hat alles allerdings schon einen Tag früher, und nicht nur bei den zweiten Klassen. Am 6. Mai kamen Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen im Sportshirt zur Schule. Doch nicht jedes Trikot war sofort sichtbar: Unter manchem Pulli versteckte sich ebenfalls ein Leibchen. Farbe bekennen, buchstäblich. Das war der Auftakt zur Eishockey-Weltmeisterschaft an der KSH.



Das diesjährige KSH-Forum zum Umgang mit Druck fand in der Eishalle Wetzikon statt, in einem Jahr, in dem die Schweizer Männer-Eishockey-Nationalmannschaft auf Gold hoffte. Im Vorfeld sorgten Challenges für die zweiten Klassen für Einstimmung, ausgetragen auf einem eigens aufgestellten Unihockey-Feld im Innenhof der Schule. Wie auf der vorangehenden Seite erwähnt, schickten die Siegerklassen dieser Challenges Delegierte an das Penalty-Schiessen. Am 20. Mai lud die KSH zudem auf der Treppe der Mediothek zum Public Viewing für den Match Schweiz gegen Österreich ein.

Hinter den Kulissen, oder: Wie man einen ZSC-Captain aufspürt

Ein Forum in einer Eishalle plant sich nicht von selbst. Stephan Amstutz über den langen Weg von der Idee bis zum Penaltyschiessen.

von Stephan Amstutz

Der Anlass hat KSH-Geschichte geschrieben – das erste Forum ausserhalb der Aula, mitten in einer Eishalle.

Aus Ergebnissicht könnte man (fast) den Eindruck erhalten haben, dass vom ersten Tag an in der Vorbereitung und hinter den Kulissen alles perfekt lief. Startschuss war in der Schulleitungssitzung vom 27. Mai 2025, als aus verschiedenen Ideen der hier schreibende Hockey-Fan die Gesamtschulleitung von einem Forum zum Thema «Hockey-WM» überzeugen konnte. Natürlich war da noch nicht die Rede von einem Forum in einer Eishalle, auch eine Hockey-WM-Woche@KSH mit Challenges, Trikot-Tag, Unihockey-Feld und Public Viewing in der Mediothek standen noch in den Sternen geschrieben.

Erste und wichtigste Aufgabe war es, ein schlagkräftiges internes OK zu bilden. Nun kamen die beiden grössten Knacknüsse: Wie kommen wir an hochkarätige Podiumsgäste heran, und wie können wir das Thema

für die Schülerinnen und Schüler nicht nur kognitiv, sondern auch emotional erlebbar machen? Die Antwort führte zum Entscheid, dort hinzugehen, wo man Hockey fühlen und riechen kann, wo Emotionen entstehen – in die Eishalle. Doch es blieb die Herausforderung, einen Starspieler als Zugpferd für weitere Podiumsgäste zu gewinnen. Genoni war nicht verfügbar und Ambühl nicht erreichbar. Wer nun? Klar, Patrick Geering, ZSC-Captain und mehrfacher Schweizer Meister sowie Champions-League-Sieger. Aber wie kontaktiert man ihn am besten? Aus Erfahrung nicht über den Club, sondern am besten direkt. Dumm nur, dass sich im Internet keine Spuren fanden, oder fast keine. Einziger Anhaltspunkt war eine Reportage über eingesperrte Sportler während der Coronapandemie. In Sherlock Holmes-Manier, durch Einsatz moderner Technik und auch mit ein bisschen Glück konnte der erste Hochkaräter fürs Forum gewonnen werden.

Der Rest ist Geschichte: eine KSH-Völkerwanderung nach Wetzikon, ein hochkarätiges Podium, ein toller Anlass, eine sich über WM-Tickets freuende Klasse H2b – alles Momente zum Geniessen – und der inoffizielle Startschuss für das fast perfekte Schweizer Frühjahrsmärchen.

Unter Druck

Ob auf dem Platz oder im Schulzimmer: Druck kennen alle. Am KSH-Forum hat Daniel Aufschläger zugehört, wie Profis damit umgehen.

von Daniel Aufschläger, redaktionell bearbeitet von Anne-Sophie Schweizer und Jennifer Wagner

Ein Jahr nach der Fussball-Weltmeisterschaft der Frauen kam mit der Eishockey-Weltmeisterschaft der Männer erneut ein emotionaler, sportlicher Grossanlass erster Güte in die Schweiz. In der Eishalle Wetzikon sassen auf dem Podium: Florence Schelling, ehemalige Weltklassesetorhüterin der Nationalmannschaft, ehemalige Sportchefin des SC Bern und Sportpsychologin; ZSC-Captain Patrick Geering, fünfmaliger Schweizer Meister; Christian Weber, viermaliger Schweizer Meister, Trainer und TV-Experte; Thierry Paterlini, zweimaliger Schweizer Meister und Cheftrainer der SCL Tigers; sowie Thomas Roost, offizieller NHL-Scout für die Schweiz, Podcaster und TV-Experte. Moderiert haben Stephan Amstutz und Sandor Laczko.

Was bedeutet eine WM in der Schweiz? So lautete die Eingangsfrage. Florence Schelling brachte es auf den Punkt: «Man fühlt sich vom heimischen Publikum getragen, aber auf der anderen Seite lastet auch ein grosser Erwartungsdruck auf dem Team.» Rundum positiv sah es der ZSC-Captain Patrick Geering, der die Freude betonte, welche die Spiele bringen und die ganze Schweiz bewegen. Den Druck stufte er als anspornend ein.

Fluch oder Segen?

Druck war denn auch das Kernthema am Forum, denn der Umgang damit kann bei hochklassigen Mannschaften den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen. Wie gross ist die Gefahr, dass ein junger Spieler am Druck zerbricht, so wie das beispielsweise bei Musikern passieren kann, die in die Drogen abstürzen? Hier ist der NHL-Talent-Scout Roost gefragt: «Eine grosse Rolle spielt das Elternhaus: Es ist idealerweise eine bodenständige, gut geerdete Familie, die ein sicheres Umfeld bietet. Weniger zuträglich sind hektische Eltern, deren Unruhe sich auf den Spieler überträgt.» Wie steht es mit dem Druck von aussen, der ja bei den kommenden Spielen immens sein muss? Der Talent-Scout meint dazu, dass der äussere Druck oft überschätzt, der innere Druck hingegen unterschätzt wird.

Und hier sind wir bei der mentalen Betreuung, die bei der Stabilisierung der Spieler eine zunehmende Rolle spielt. Die Sportpsychologin Schelling betont die Bedeutung der inneren Ruhe – abgeschirmt vom Tumult von Medien und Fans – und mahnt, nie zu vergessen, dass es letztlich nur um ein Spiel gehe. «Es geht nicht um Leben und Tod wie in einem Spital», so Schelling. Sie legt grossen Wert auf die individuelle Arbeit mit dem Athleten oder der Athletin und unterstreicht, dass die Entwicklung des sogenannten Mindsets sehr viel Zeit brauche. Bei diesem auf dem Podium oft zitierten Begriff ist eine Mischung aus ausgeprägter mentaler Stabilität, Fokus, Resilienz und Selbstvertrauen gemeint, um im schnellen Eishockey konstant hohe Leistung abzurufen. Man müsse herausfinden, was funktioniere und was nicht, und habe dann doch keine Garantie,

dass die mentale Stabilität in jedem Fall gewährleistet sei. Denn der höchste Druck, der entstehe, sei immer derjenige, den man sich selber mache, sagt der langjährige ZSC-Captain Patrick Geering.

Da haben es die Frauen offenbar leichter, wie man den Worten von Florence Schelling entnehmen kann: «Frauen stehen vermutlich nicht so unter Druck wie die Männer, denn bei ihnen steht materiell sehr viel weniger auf dem Spiel. Für uns war Eishockey, jedenfalls, was das Geld anbelangt, ein Hobby.» Das kann man gut nachvollziehen, verdienen doch die Männer in der obersten Schweizer Liga mehrere Hunderttausend Franken pro Jahr, während es in der NHL sogar zig Millionen sein können.

Lücke folgt auf «Goldene Generation»

Druck entsteht auch durch Erwartungen und diese hat die «Goldene Generation» hochgeschraubt. Auf dem Podium ist wiederholt die Rede von dieser «Goldenen Generation» des Schweizer Eishockeys, womit das aktuelle historisch starke Team um NHL-Stars wie Roman Josi, Nico Hischier und Kevin Fiala gemeint ist. Diese Spieler haben die Nati durch mehrere WM-Finalteilnahmen (2018, 2024, 2025) auf Platz 2 der Weltrangliste (Mai 2025) zur Weltspitze geführt. Doch so immens der Stolz auf die heutige Nati ist, in der sieben Spieler aus der amerikanischen NHL spielen, so gross sind die Ängste auf eine sich abzeichnende Lücke, denn die Breite der aktuellen Talente kann offenbar kaum durch den Nachwuchs aufgefüllt werden, wie Christian Weber befürchtet.

Und der Ausgang?

Doch wir genossen den Moment, und dabei ist das Momentum auf Seiten der Schweiz, wie einige der Podiumsteilnehmenden finden. Und sie sollten (fast) recht behalten: Am Ende gewann die Schweiz – auch unter Druck – die Silbermedaille.

Unser Trikot-Tag

Die Schüler:innenorganisation rief auf. Die Schule zog mit.

von Naomi Lilla Todaro, H24d

Am Mittwoch, dem 6. Mai 2026, fand an der KSH der Trikot-Tag statt. Ziel der Aktion war es, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen in einem Sport-Shirt zur Schule kommen. Passend zum Forum zur Eishockey-WM in der Schweiz am darauffolgenden Tag stand besonders das Eishockey im Mittelpunkt. Trotzdem waren auch Trikots und Shirts aus anderen Sportarten wie Fussball, Volleyball, Handball, Unihockey oder Rugby willkommen. Bereits am Morgen war die sportliche Stimmung in den Gängen deutlich spürbar. Viele kreative und farbenfrohe Outfits sorgten für gute Laune im Schulhaus. Besonders schön war zu sehen, wie viele verschiedene Teams, Länder und Sportarten vertreten waren. Der Trikot-Tag brachte die Schulgemeinschaft auf eine lockere und besondere Weise zusammen. Gleichzeitig machte die Aktion auf die bevorstehende Eishockey-WM und das KSH-Forum zum gleichen Thema aufmerksam. Auch zahlreiche Lehrpersonen beteiligten sich an der Aktion und erschienen in ihren Lieblings-Trikots. Dadurch entstand eine motivierende und gemeinschaftliche Atmosphäre im Schulalltag. Der Tag zeigte, wie Sport Menschen verbinden kann. Insgesamt war der Trikot-Tag ein voller Erfolg und bleibt sicher vielen in guter Erinnerung. Als Schülerinnen- und Schülerorganisation hat uns die Organisation dieses Events sehr gefallen. ●



REDAKTIONELLER HINWEIS: DER BETRAG «UNTER DRUCK» IST EINE GEFÜHRTE FASSUNG. DIE VOLLSTÄNDIGE VERSION ERSCHEINT IN DER SEPTEMBER-AUSGABE 2026 VON «SCHULE UND LEBEN». DER VEREINSZEITSCHRIFT DER KSH-ALUMNI.
FOTOS: CHRISTINE SCHMIDT, WALKER/ISTOCKPHOTO, THOMAS TSCHÜPP



Energie- bereitstellung

– oder einfach gefragt: **Zmorge ja oder nein?**

von Katenka Hoidn

Es nieselte leicht, als ich an einem Frühlingsmorgen mit meiner 1. Klasse rund um das Schulhaus ein Lauftraining absolvierte. Während wir auf die letzten Schülerinnen warteten, die noch ihre Runde absolvierten, wurde die 10-Uhr-Pause zum grossen Gesprächsthema. Dabei ging es weniger um die Pause selbst als vielmehr um den Pausenkiosk. Der Energielevel der Schülerinnen war nach den Runden um den Block definitiv im Keller. Wie sich herausstellte, hatten die Schülerinnen mehrheitlich nicht gefrühstückt. Und plötzlich waren wir tief in der Diskussion über Zmorge: «Ui nei, wenn ich am Morge öpis isse, wird mir schlecht ...!», Kohlenhydrate: «Aber Sie, mir händ ja Reserve!», Fettverbrennung: «Fett sind doch eh besser als Kohlehydrat!» und Intervallfasten: «Ich han am Morge eh kei Ziit zum Esse.»

Aber der Reihe nach. Denn die Energiebereitstellung im Körper ist eine etwas kompliziertere Angelegenheit. Damit wir uns bewegen können, braucht der Körper Energie, das ist klar. Diese Energie wird in den Muskelzellen durch die Spaltung von ATP (Adenosintriphosphat) in ADP (Adenosindiphosphat) und Phosphat frei. Der Prozess ist reversibel, und für den Wiederaufbau von ATP kann der Körper auf verschiedene Arten der Energiebereitstellung zurückgreifen – abhängig davon, wie schnell die Energie zur Verfügung stehen muss.

Sicher sind Sie alle schon einmal auf einen Zug, ein Tram oder einen Bus gerannt. Und es ist bestimmt schon allen einmal passiert, dass auch der schnellste Sprint auf das Tram nicht gereicht hat, um es zu erwischen. In einer ersten Phase kann der Körper

für die Bereitstellung der Energie auf seine Speicher zurückgreifen. Diese sind jedoch klein. Das gespeicherte ATP im Muskel ist schnell verbraucht, und auch Kreatinphosphat, das wir kurzfristig für die Resynthese von ATP verwenden können, reicht nur ein paar Sekunden – und manchmal ist das Tram dann halt schon weg.

Um die ATP-Resynthese länger aufrechterhalten zu können, braucht der Körper Glukose. Der Prozess der Glykolyse, bei dem Kohlenhydrate in Form von Glukose zum Wiederaufbau von ATP verwendet werden, kann mit oder ohne Sauerstoff stattfinden. Das ist praktisch, denn wie wir bereits beim Sprint auf das Tram festgestellt haben, reicht bei hoher Belastung die Sauerstoffversorgung allein nicht immer aus. Wenn wir also ausser Atem kommen und uns trotzdem noch bewegen können, liegt das daran, dass der Körper Energie auch ohne Sauerstoff bereitstellen kann. Das hat jedoch eine Kehrseite: Entweder sind, wie bereits erwähnt, die Speicher schnell leer, oder – im Fall der anaeroben Glykolyse – entstehen Stoffwechselprodukte wie Laktat, die sich bei hoher Belastung anreichern. Bis zu einem gewissen Grad kann der Körper das Laktat wieder abbauen. Wenn die Belastung jedoch zu gross ist, reicht diese Abpufferung nicht mehr aus, und das Laktat sammelt sich weiter an. Das Resultat ist dann ähnlich wie bei der unsäglichen Tramgeschichte: Wir müssen abbrechen.

Kleiner Exkurs: In der Leistungsdiagnostik wird mittels einer Laktatmessung im Blut während einer Belastung das maximale Laktat-Steady-State bestimmt. Gemeint ist die höchste Belastungsintensität, bei der

sich die Laktatbildung und der Laktatabbau noch im Gleichgewicht befinden. Für die Trainingsgestaltung, vor allem in Ausdauerdisziplinen, ist das ein wichtiges Instrument. Denn wenn man gezielt in der Nähe dieser Schwelle trainiert, kann man seine Ausdauerleistung verbessern.

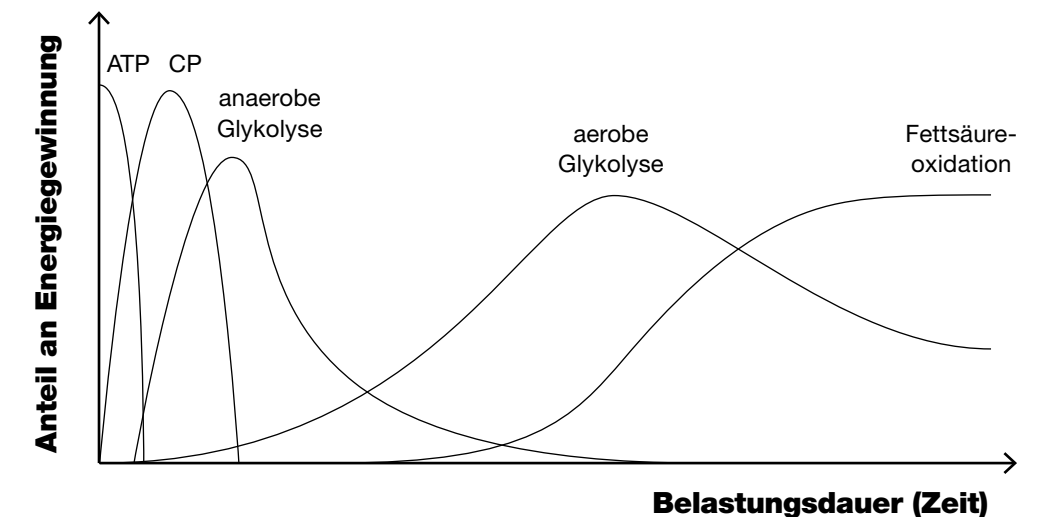
Aber zurück zu unseren Runden um den Block: Solange wir bei einer Belastung genügend Sauerstoff aufnehmen können, lässt sich Bewegung über längere Zeit aufrechterhalten. Bei sportlicher Betätigung greift der Körper je nach Intensität vor allem auf Kohlenhydrate zurück, bei moderater Belastung spielt aber auch der Fettstoffwechsel von Anfang an eine Rolle. Mit zunehmender Dauer wird der Abbau von Fetten immer wichtiger. Typische Beispiele dafür sind Spazierengehen oder leichte sportliche Betätigungen, etwa wenn unsere Schülerinnen und Schüler im Keller auf den Spinning-Velos locker pedalen und sich dabei noch unterhalten können.

Diese Reserven lassen sich aber nicht anzapfen, indem man einfach den Zmorge weglässt. Es ist klar, dass alle diese Prozesse gleichzeitig ablaufen und sich abwechseln. Je nach Intensität und Dauer überwiegt jedoch eine Form der Energiebereitstellung. In Ruhephasen nutzen wir vor allem Kohlenhydrate und Fette. Je intensiver die sportliche Betätigung ist, desto mehr verschiebt sich die Energiebereitstellung in den anaeroben Bereich.

Und so viele Reserven, wie meine Schülerinnen vermutet haben, haben wir leider auch nicht. Am Morgen sind unsere Speicher grundsätzlich leer. Denn nicht nur für sportliche Betätigung und kognitive Leistungen brauchen wir Energie, sondern auch die Regeneration, welche während des Schlafs stattfindet. Somit katapultiert sich das Frühstück auf Platz eins der Mahlzeiten. Der Körper nimmt sich grundsätzlich, was er braucht, aber wenn er auf Vorräte zurückgreifen muss, welche für die Energiebereitstellung nicht vorgesehen sind, geht das nicht ohne Kollateralschäden.

Gerade in solchen Stresssituationen wie etwa bei unzureichender Energiezufuhr kann der Körper auch Proteine zur Energiegewinnung nutzen. Primär sind sie aber Baustoffe – insbesondere für die Muskulatur – und somit nebst Kohlenhydraten und Fetten wichtige Nährstoffe bei sportlicher Betätigung. Doch nicht nur ein intensives Training, sondern der Alltag insgesamt erfordert eine ausgewogene Ernährung.

Gemäss der neuesten Studie des BLV (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen) gehört das Frühstück erfreulicherweise für viele Jugendliche zur Tagesordnung. Sie ernähren sich aber oft un ausgewogen. Snacks und Süssgetränke gehören für viele Jugendliche zum Ernährungsalltag. Ein Red Bull oder ein Ei Tony Mate



sind aber keine geeigneten Getränke zum Zmorge. Nebst zu viel Zucker beinhalten Süssgetränke zu wenig Nährstoffe. Gerade für einen ganzen Morgen an der Schule braucht es mehr im Magen als Zucker und Koffein.

Dass es einem schlecht wird, weil man zum Zmorge etwas isst, ist in erster Linie auf einen stressigen Start zurückzuführen. Der Druck in der Schule ist gross, viele lernen bis spät in die Nacht und schlafen daher morgens so lange wie irgendwie möglich. Dann muss natürlich alles schnell gehen. Der Körper ist für diese Art von Blitzstart selten bereit und auch leichte Dehydration und Unterzuckerung können morgens durchaus dazu führen, dass der Kreislauf Achterbahn fährt. Wie jedes System braucht der Körper Zeit, um hochzufahren.

Somit überwiegen vor allem für Jugendliche, aber auch für Erwachsene klar die Nachteile, wenn sie den Zmorge weglassen. Denn der Einfluss auf Wachstum, Gehirn, Stimmung und insbesondere auf den Stoffwechsel ist erheblich.

Während wir uns an diesem Frühlingsmorgen immer tiefgreifender mit der Materie der Energiebereitstellung befassten, wurde es um uns herum immer ungemütlicher. Da es in der Zwischenzeit zu regnen angefangen hatte, beendeten wir unsere Diskussion schlussendlich auf den Spinning-Velos im Keller – bei moderater Bewegung. Ob alle Argumente angekommen sind, weiss ich bis heute noch nicht. Aber eines war klar: Kaum vom Velo runter war die gesamte Klasse unterwegs zum Beck. Genau, das beantwortet die Frage zum Thema Zmorge: ja, unbedingt! ●

BLV; Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Studie menuCH-Kids <https://www.blv.admin.ch/de/menuech-kids-de> (zuletzt abgerufen, 28.07.2026)

Höslü Jürg, erpse Institut: Ist das Frühstück wirklich die wichtigste Mahlzeit des Tages? <https://erpse-institut.com/fruestueck-die-wichtigste-mahlzeit-des-tages> (zuletzt abgerufen, 28.07.2026)

Sport-kompakt Oberstufe (2020): Bewegungs- und Trainingslehre, Sportbiologie, Sport und Gesellschaft. Stark Verlag

Weineck, Jürg (2024): Leistungsfach Sport Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen. Verlag J. Weinck

FOTOS: CHOKIA / ISTOCKPHOTO, NAYPONG / ISTOCKPHOTO



Ton aus Holz

Typographie / Dreidimensionale Gestaltung

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse G24f haben Comic-Geräusche (Onomatopöien) dreidimensional in Holz umgesetzt. Ein gewähltes Wort wird durch Schriftstil, Farbe und Grösse grafisch so gestaltet, dass seine akustische Wirkung optisch verstärkt wird. Das Endprodukt besteht aus mehreren Sperrholzschnitten, die dem farbigen Pop-Art-Objekt Tiefe und Dynamik verleihen.





SRF-Korrespondent David Nauer im Einsatz

Die Welt ins Schulzimmer bringen

So wie sie ist

FOTO: DAVID NAUER

aus dem Geografieunterricht von Irene Meier

Konzentrierte Schülerinnen und Schüler. Aufmerksames Zuhören. Vorbereitete Hausaufgaben. Intrinsische Motivation.

Nein, so sieht die Stimmung des Ergänzungsfachs am Mittwochnachmittag wirklich nicht oft aus. Da sind jeweils nicht einmal didaktisch wohlüberlegte Vorbereitungen und pädagogische Tricks eine immer wirkungsvolle Methode. Es ist halt auch Nachmittag ... Heute aber ist es anders. Die Welt von da draussen kommt zu uns ins Schulzimmer und tadaaa – wir alle sind gebannt.

Mit Hilfe des IT-Teams (dankel) haben wir David Nauer, fast in Echtgrösse, per Beamer an die Wand projiziert. Als sässe er direkt vor uns. David Nauer? Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, mag dieser Name ein Begriff sein. Insbesondere, wenn Sie sich noch an die «alten» Medien wie das SRF halten, was ich als Geografie-Lehrperson gerne tue, da ich mir praktisch ausnahmslos sicher bin, dass keine/r meiner Schülerinnen und Schüler sich je einen DOK-Beitrag oder Ähnliches des SRF angeschaut hat. Dementsprechend sind diese Beiträge umso geeigneteres Unterrichtsmaterial. Meine Schülerinnen und Schüler hatten also nicht wirklich eine Vorstellung, um wen es sich handelt. Mit einer entsprechenden Einführung in der Woche vor dem Online-Gespräch konnten wir diese «Bildungslücke» aber erfolgreich schliessen.

David Nauer, Osteuropa-Korrespondent und als Ukraine-Russland-Experte des Schweizer Fernsehens SRF bekannt, ist an diesem Nachmittag exklusiv für uns da. Zwar in seinem Büro in Wien, aber dennoch live per Teams ins Schulzimmer geschaltet, können wir ihm jegliche Fragen stellen und bekommen, doch etwas anders als zum Beispiel im «10 vor 10», sehr ausführliche und spontane Antworten:

Was erwarten denn Ukrainerinnen und Ukrainer beispielsweise von uns Schweizerinnen und Schweizern? «Nicht viel ...», antwortet David Nauer. «Was sie aber nicht verstehen können, ist, dass bei uns Schweizer, welche in der Ukraine kämpften, strafrechtlich verfolgt werden ...», so David Nauer weiter. Es sind ganz viele, auch kleine Bemerkungen, die sich tief in unser Gedächtnis einprägen. So unter anderem die Bemerkung, dass es für die ukrainischen Frauen hart sein wird, wenn die Männer nach jahrelangem Krieg von der Front zurückkehren ... Zurück vom Krieg in den Alltag.

Am Ende der Diskussion darüber, welches Szenario für die Ukraine betreffend Kriegsende wohl am realistischsten sei, fällt der Satz, «dass, historisch gesehen, Entwicklungen auch schon ganz andere Wendungen genommen haben als erwartet. Es reicht manchmal ein kleines, unvorhersehbares Ereignis.» Wir sind beeindruckt von David Nauer, einem Korrespondenten, der neben viel Empathie auch die Fähigkeit besitzt, den Finger dort draufzuhalten, wo das Wegschauen deutlich einfacher wäre.

Wie mit dem Thema «Krieg und Russland» im Unterricht umgehen? Wie den Schülerinnen und Schülern von einem grossen, ja riesigen Land mit facettenreicher Landschaft und unterschiedlichsten Menschen berichten, sich mit spannenden Naturphänomenen und politischen Eigenheiten auseinandersetzen, wenn da dieser Krieg in Europa herrscht? Im Ergänzungsfach Geografie versuchen wir all diesen heiklen, mitunter auch polarisierenden Themen mit Offenheit zu begegnen: zu formulieren, wie sich die Realität anfühlt und wie sie auch sein könnte, und dabei den Versuch zu wagen, nicht einfach in fest-

gefahren westliche Denkmuster zu verfallen. Eine Möglichkeit ist, Fragen zu stellen. Zuzuhören. Nicht sofort eigene Meinungen und eigene Weltanschauungen zu formulieren, sondern hinzuschauen, nachzufragen und wirklich zuzuhören. So haben wir im Ergänzungsfach die Möglichkeit gefunden, uns mit sehr aktuellen politischen Themen und einem beeindruckenden Land auseinanderzusetzen, ohne dabei den Angriffskrieg und das Leid der Ukraine schönzureden. Der Krieg bleibt und lässt sich nicht aus der Schulrealität streichen.

Am Ende stellt sich die Frage, wie es möglich ist, die Welt noch mehr ins Schulzimmer zu holen und die Schülerinnen und Schüler da abzuholen, wo sie sind, in einer realen Welt, mit realen Konflikten und rasanten Entwicklungen. Nachfragen? Zuhören? Ja – nachfragen.

Genau so macht es auch David Nauer – am Schluss stellt er eine Frage an die Maturandinnen und Maturanden: «Woher holt ihr euch denn eure Informationen? Wie informiert ihr euch über die Ukraine? Wie erreichen euch Aktualitäten, die nicht einfach in eurem persönlichen News-Feed aufploppen?» Ein Räuspern geht hier und dort durch die Reihen. Neben «Instagram» und Co. werden auch das News-Portal von 20-Minuten und die App von SRF-News erwähnt. David Nauer ist einigermassen beruhigt.

Danke, David, für deine Präsenz in unserem Geografie-Unterricht! Auf ein nächstes Mal. ●

Rückmeldungen von Schüler:innen

Die kriegsnahen Einblicke über die Zustände an der Front fand ich sehr spannend.

NEVIO, EHEM. G4E

Vielen Dank für die persönliche Einsicht in die aktuelle Lage. Wir konnten einiges von dem abwechslungsreichen Unterricht lernen.

EMILIE, LINA, SOPHIE, EHEM. G4E

Ich danke Ihnen für die Zeit, welche Sie sich für uns genommen haben und die neuen Perspektiven, welche Sie uns gegeben haben.

FLYNN, EHEM. G4D

Danke, dass Sie über den Ukraine-Krieg differenziert berichten.

LOTHAIRE, EHEM. G4D

Ich war leider krank, aber ich bin mir sicher, ich kann viel von den Notizen meiner Kolleg:innen lernen.

LIONEL, EHEM. G4A



Dialog statt Distanz

Einblicke in den Arabisch-Israelischen Konflikt

aus dem Geschichtsunterricht bei Ina La Serra
von Adam El Mais, G23b-IM

Am 17. Dezember 2025 hatte unsere Klasse G23b-IM die Gelegenheit, den arabisch-israelischen Konflikt aus einer besonderen Perspektive zu betrachten. Während mehrerer Wochen hatten wir uns im Geschichtsunterricht intensiv mit diesem komplexen Thema auseinandergesetzt, indem wir historische Hintergründe, politische Entwicklungen sowie aktuelle Ereignisse analysierten. Den Abschluss dieser Auseinandersetzung bildete ein Gespräch mit zwei Fachfrauen: Saïda Keller-Messahli, Menschenrechtsaktivistin und Publizistin schweizerisch-tunesischer Herkunft, sowie Susanne Brunner, langjährige Nahost-Korrespondentin und Leiterin der Auslandsredaktion von Radio SRF.

Beide Referentinnen vermittelten nicht nur fundiertes Fachwissen, sondern brachten vor allem persönliche Erfahrungen aus der Region ein. Keller-Messahli war als internationale Beobachterin des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten in Hebron tätig und erhielt dadurch unmittelbare Einblicke in den Alltag der palästinensischen Bevölkerung. Brunner berichtete aus ihrer langjährigen journalistischen Arbeit in Israel, Palästina und den umliegenden Staaten. Dadurch wurde deutlich, dass ihre Sichtweisen nicht nur auf politischer Analyse beruhen, sondern massgeblich durch persönliche Begegnungen geprägt sind. Genau das verlieh dem Gespräch besondere Tiefe.

Im Zentrum stand immer wieder der Mensch hinter den politischen Fronten. Beide erzählten von Begegnungen mit Israelis und Palästinensern, von Familien, die sich Sicherheit wünschen, von jungen Menschen mit Zukunftsplänen, aber auch von Leid, Angst, Traumata und jahrelanger Hoffnungslosigkeit. Besonders eindrücklich war die Aussage, dass echter Dialog erst entstehen kann, wenn man das Gegenüber als Menschen anerkennt und bereit ist, sich auf dessen Schmerz einzulassen. Wer dem Leid des Gegenübers Raum gibt, schafft überhaupt erst die Grundlage für Verständnis.

Ein zentrales Problem bleibt dabei der fehlende Kontakt zwischen den Bevölkerungsgruppen. Viele Israelis und Palästinenser haben kaum persönliche Begegnungen mit der jeweils anderen Seite. Dadurch wachsen Vorurteile, Ängste und Feindbilder über Generationen hinweg. Susanne Brunner berichtete jedoch auch von Neugier und dem Wunsch einzelner Menschen, mehr über den Alltag der jeweils anderen Seite zu erfahren. Dabei zeigten sich diese immer wieder überrascht darüber, wie ähnlich Familienleben, Traditionen und Werte tatsächlich seien.

Auch der Alltag in den palästinensischen Gebieten war Thema. Die Referentinnen beschrieben getrennte Strassensysteme im Westjordanland, zahlreiche Checkpoints und massive Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Viele Menschen müssen täglich Kontroll-

Saïda Keller-Messahli

Schweizerisch-tunesische Menschenrechtsaktivistin, Islamexpertin und Gründerin des «Forum für einen fortschrittlichen Islam» (FFI)

Susanne Brunner

SRF-Journalistin, Nahost-Expertin und Schweizer «Journalist:in des Jahres» 2024

FOTO: OLEKSANDR SHCHUS / ISTOCKPHOTO

FOTOS: ARTHUR BAUDEN, LOUIS STRAUMANN

punkte passieren, um zur Arbeit, zur Universität oder zu ihrer Familie zu gelangen. Lange Wartezeiten, unvorhersehbare Kontrollen und Unsicherheit prägen den Alltag. Diese Abriegelung führt nicht nur zu Frustration und Demütigung, sondern erschwert auch wirtschaftliche Entwicklung und verstärkt das Gefühl von Ohnmacht.

Natürlich sprachen wir auch über die Ereignisse vom 7. Oktober 2023 und deren Folgen. Der brutale Angriff der Hamas auf israelische Gemeinden schockierte Israel tief und löste grosse Angst sowie kollektive Traumata aus. Die darauffolgende militärische Offensive Israels im Gazastreifen brachte wiederum enormes Leid über die palästinensische Zivilbevölkerung. Tausende Menschen verloren ihr Zuhause, grosse Teile der Infrastruktur wurden zerstört und unzählige Familien mussten ihre Häuser verlassen. Im Gespräch wurde klar benannt, dass das Leid von Zivilistinnen und Zivilisten auf beiden Seiten nicht relativiert werden darf. Sicherheit, Menschenrechte und der Schutz unschuldiger Menschen müssen unabhängig von politischen Positionen im Mittelpunkt stehen.

Auch die Rolle der Medien wurde eingehend diskutiert. Keller-Messahli und Brunner kritisierten die zunehmende Tendenz zur Schwarz-Weiss-Darstellung. Komplexe Zusammenhänge werden oft vereinfacht, weil zugespitzte Schlagzeilen mehr Aufmerksamkeit erzeugen. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wichtig eine klare Unterscheidung zwischen politischer Einschätzung, journalistischer Einordnung und völkerrechtlicher Bewertung wäre. Gerade bei emotional aufgeladenen Begriffen braucht es Differenzierung, damit Diskussionen nicht nur aus Schlagworten bestehen.

Trotz der bedrückenden Realität gab das Gespräch auch Anlass zur Hoffnung. Zahlreiche zivilgesellschaftliche Initiativen setzen sich weiterhin aktiv für Dialog, Menschenrechte und Verständigung ein. Organisationen wie «Breaking the Silence» oder «Physicians for Human Rights» zeigen, dass Zusammenarbeit selbst unter schwierigsten Bedingungen möglich bleibt. Sie erinnern daran, dass neben Gewalt und Polarisierung auch Stimmen existieren, die Brücken bauen wollen.

Der Anlass hinterliess bei unserer Klasse einen bleibenden Eindruck. Besonders spürbar war, mit wie viel Leidenschaft und Engagement sich beide Referentinnen mit dem Thema auseinandersetzen und wie ihre persönlichen Erfahrungen ihre Sicht darauf prägen. Ihre unterschiedlichen Perspektiven ermöglichten einen differenzierten Blick auf den Konflikt und regten zum Nachdenken an. Im Verlauf des Gesprächs wurde immer wieder deutlich, wie komplex die Situation ist und wie schwierig es sein kann, einfachen Erklärungen und eindeutigen Schuldzuweisungen zu widerstehen. Umso wichtiger erscheint die Bereitschaft zuzuhören, unterschiedliche Perspektiven wahrzunehmen und miteinander im Gespräch zu bleiben.

Am Ende blieb vor allem eine Erkenntnis: Hinter politischen Fronten stehen Menschen, die sich Sicherheit, Würde und Frieden wünschen. Und Verständigung beginnt genau dort, wo Menschen einander zuhören. ●

Zukunft mitgestalten

Schülerinnen und Schüler der Klimaökonomik und Wirtschaftsgeografie setzen eigene Umweltprojekte in der Region Zürich um.

von Benjamin Hirschi und Jennifer Wagner

Utopien für Realisten! Stell dir vor, du wachst in einem optimalen Zürich auf – einem Ort, in dem nicht immer andere die grossen Probleme anpacken sollen, sondern jeder einzelne Mensch einen kleinen Beitrag leistet. «Die beste Art, seine Zukunft vorauszusagen, ist, sie selbst zu gestalten.» Dieses Zitat, das auch dem ehemaligen deutschen Bundeskanzler Willy Brandt nachgesagt wird, war der Leitgedanke unserer Umweltprojekte im Fach Klimaökonomik und Wirtschaftsgeografie. Wie können wir unsere Region ein kleines Stück besser machen? Dieser Frage sind die Schülerinnen und Schüler der H24a und H24b im Frühlingsemester 2026 für einmal nicht nur theoretisch nachgegangen, sondern haben in Form eines Umweltprojekts eigene Lösungen entwickelt und direkt umgesetzt. In einer ersten Phase wurden Missstände kritisch analysiert. Darauf folgte eine Visionsphase, aus deren Überlegungen sich konkrete Projekte ableiteten – von nachhaltigen Aktionen in der Schule bis zu regionalen Vorhaben im Raum Zürich. Dabei zeigt sich: Veränderung beginnt mit einer Idee und dem Mut, selbst aktiv zu werden. Durch die Zusammenarbeit mit externen Partnern entstehen wirksame Lösungen. In Gruppen entwickelten sie kreative und realistische Projekte, die im Laufe des Semesters umgesetzt wurden. Einige Teams organisierten einen Flohmarkt in der Aula, um gebrauchten Kleidern ein zweites Leben zu schenken und auf die Bedeutung der Kreislaufwirtschaft aufmerksam zu machen. Andere Gruppen beschäftigten sich mit Themen wie nachhaltigem Konsum, Abfallvermeidung oder dem Schutz unserer natürlichen Lebensräume. Die Projekte zeigen: Nachhaltige Entwicklung ist kein abstraktes Konzept aus dem Lehrbuch. Sie wird greifbar, wenn junge Menschen Verantwortung übernehmen und erkennen, dass grosse Veränderungen oft mit kleinen Schritten beginnen.



Blumenpflanzen und Naturentdeckung mit der Projektgruppe «Grüne Daumen» (H24a)



Selbstgebautes Bienenhaus der Projektgruppe «Frohe Bienen» (H24a)

Eco-Scan

Der digitale Kühlschrank gegen Food Waste



Beta-Version der App

In vielen Haushalten werden regelmässig Lebensmittel weggeworfen – oft nicht, weil sie nicht mehr gebraucht werden, sondern weil der Überblick fehlt. Produkte geraten in der hintersten Ecke des Kühlschranks in Vergessenheit oder ihr Ablaufdatum wird übersehen. Genau hier setzt Eco-Scan an.

Die App, entwickelt von Klaus Saks, Raphael Ganz, Nikola Jovanovic und Nadav Levy (H24b), ermöglicht es, Lebensmittel ganz einfach per Barcode zu scannen und in einem digitalen Kühlschrank zu erfassen. So ist jederzeit ersichtlich, welche Produkte vorhanden sind und welche bald konsumiert werden sollten. Das hilft, Lebensmittel rechtzeitig zu verwenden und Food Waste deutlich zu reduzieren. Das Potenzial ist gross: Schweizer Haushalte verursachen insgesamt rund 720'000 Tonnen vermeidbaren Food Waste pro Jahr (Bundesamt für Umwelt, 2025). Dadurch werden nicht nur Lebensmittel verschwendet, sondern auch Geld und wertvolle Ressourcen. Für jedes weggeworfene Produkt wurden bereits CO₂-Emissionen durch Produktion, Transport, Lagerung und Kühlung verursacht. Besonders bei Fleisch fallen diese Emissionen sehr hoch aus.

Neben der Verwaltung des Kühlschranks bietet Eco-Scan weitere hilfreiche Funktionen. Die App schlägt Rezepte vor, die zu den vorhandenen Zutaten passen, und zeigt mit ökologischen Indexen, wie nachhaltig einzelne Lebensmittel sind. So unterstützt sie einen bewussteren Konsum und erleichtert einen nachhaltigeren Alltag. Eco-Scan verbindet Komfort mit Nachhaltigkeit: Weniger Food Waste, tiefere Ausgaben und ein kleiner, aber wirkungsvoller Beitrag zum Klima- und Umweltschutz. Über den QR-Code habt ihr Zugang zur App – viel Spass beim Ausprobieren.

Bundesamt für Umwelt. (2025, 12. September). Lebensmittelverluste. <https://www.bafu.admin.ch/de/foodwaste>

Welche Umstände haben Sie zu Ihrem Projekt motiviert und welche Probleme wollten Sie mit Ihrer Lösung aus der Welt schaffen?

Wir haben festgestellt, dass in vielen Haushalten, auch bei uns zu Hause, regelmässig Lebensmittel weggeworfen werden, weil der Überblick fehlt: Was ist noch im Kühlschrank? Was läuft bald ab? Mit Eco-Scan wollten wir genau dieses Problem lösen. Die App erlaubt es, Produkte per Barcode zu scannen, den eigenen Kühlschrank digital zu verwalten und so ganz bewusst gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen; ein Problem, das ökologisch und wirtschaftlich enorme Auswirkungen hat.

Was waren Ihre drei grössten Learnings während des Projekts?

Erstens: Technische Umsetzung ist komplexer als erwartet, besonders die Integration einer funktionierenden Kamera-Funktion war eine grosse Herausforderung, bei der wir verschiedene Ansätze ausprobieren mussten, bevor etwas geklappt hat. Zweitens: Gute Ideen kosten manchmal auch Geld; für Hosting und Weiterentwicklung mussten wir schliesslich selbst einen Beitrag leisten, was uns gezeigt hat, dass ein Startup auch wirtschaftliches Denken braucht. Drittens: Durchhalten lohnt sich, jeder Rückschlag war letztlich eine Lerngelegenheit.

Welche Tipps in der Umsetzung solcher Projekte würden Sie den zukünftigen KWG-Schüler:innen geben?

Traut euch, kreativ zu sein und gross zu denken, in der heutigen Zeit ist mit den richtigen Tools fast alles umsetzbar, auch ohne jahrelange Programmiererfahrung. Fangt früh an, testet eure Idee schnell in einer einfachen Version, und gebt nicht auf, wenn etwas nicht sofort klappt. Die grössten Learnings entstehen genau dann, wenn es schwierig wird.

FOTOS: LORENA RODRIGUEZ, HONGQUANG89 / ISTOCKPHOTO, LEVENTKONUK / ISTOCKPHOTO, EGOR RODNYCHENKO / ISTOCKPHOTO, POKE / ISTOCKPHOTO

Stummelweg

Zürich bleibt sauber

Am Ende des Tages übergeben Chantal Fischbacher, Isabella Braumandl, Laura Mazza und Lorena Rodriguez (H24a) der Entsorgung + Recycling Zürich (ERZ) vier PET-Flaschen, die mit Zigarettenstummel gefüllt waren. Nicht alle Flaschen waren ganz voll, schliesslich handelte es sich um einen Wettbewerb: Diejenige Gruppe der Zweitklässlerinnen und Zweitklässler einer Primarschule, die gemeinsam mit ihnen am meisten Stummel sammelte, gewann ein Pack Leuchstifte.

Bis diese Übergabe stattfinden konnte, brauchte es einige Schritte. Die Stummelweg-Gruppe akquirierten eine Primarklasse. Sie überzeugten deren Lehrerin von ihrem Konzept. Sie kontaktierten die ERZ und pitchten ihre Idee. Sie koordinierten Termine, immer mit Rücksicht auf den eigenen Stundenplan. Sie planten, telefonierten, schrieben E-Mails und warteten.

Dann war es endlich so weit: Im Klassenzimmer einer zweiten Klasse in Zürich Witikon erklärten Chantal, Isabella, Laura und Lorena den Kindern, welche Folgen achtlos weggeworfene Zigarettenstummel haben. Wenig später zogen sie gemeinsam mit den Kindern und ihren leeren PET-Flaschen los, um Zigarettenstummel rund ums Schulhaus aufzuspuhen.

Den vier HMS-Schülerinnen ging es dabei um Folgendes: der Umwelt, auch wenn nur im Kleinen, direkt etwas Gutes zu tun und im gleichen Zug auf das Problem des Litterings aufmerksam zu machen, am liebsten schon bei den Kleinsten. Zudem sollten auch in Zukunft weniger Zigarettenstummel rund um das Schulhaus zu finden sein, um eine bessere Umgebung zu schaffen. Auf Initiative der vier HMS-Schülerinnen platzierte die ERZ einen rund 1.5 Meter grossen, unübersehbaren Aschenbecher an der Bushaltestelle neben dem Schulgebäude – dort, wo bei der Sammelaktion am meisten Stummel zusammengekommen waren. Leider nicht ganz das Modell, das sie sich ausgesucht hatten (dafür gab es Lieferschwierigkeiten), doch die Idee eines auffälligen und damit einladenden Aschenbechers wird auch so umgesetzt. Und: Dieser Aschenbecher bleibt vorerst auch stehen. Anhand der gesammelten Stummel entscheidet die ERZ zu einem späteren Zeitpunkt, ob er dort langfristig bleiben soll.

Wer in Zürich Witikon somit einem grossen schwarzen Aschenbecher an einer Bushaltestelle begegnet, weiss nun also, wem es zu verdanken ist: den vier Initiantinnen der Klasse H24a.

Das Fach Klimaökonomik und Wirtschaftsgeografie

Seit dem Schuljahr 2025/26 steht das interdisziplinäre Fach Klimaökonomik und Wirtschaftsgeografie im Stundenplan der zweiten Handelsmittelschulklassen. Es verbindet Geografie mit Wirtschaft und Recht. Wie man sich das vorstellen kann? Mal unterrichten die beiden Fachlehrpersonen getrennt und vermitteln Fachgrundlagen, mal stehen sie gemeinsam im Klassenzimmer und verknüpfen ihre Perspektiven. Der Unterricht setzt stark auf projektartiges Arbeiten, wie die auf dieser Doppelseite vorgestellten Beispiele zeigen, und will neben den Fachkompetenzen auch persönliche und soziale Kompetenzen stärken.

Zu den im Unterricht behandelten Themengebieten zählen unter anderem Rohstoffe, Tourismus und Klimawandel. So besuchte beispielsweise eine Klasse Interlaken und den durch eine südkoreanische Serie «viral» gewordenen Steg in Iseltwald, der seither mehr Touristinnen und Touristen anzieht, als dem Dorf lieb ist; ein Beispiel für Overtourism

und das Zusammenspiel von Wirtschaft und Geografie.

Besonders spannend: Im Rahmen der Weiterentwicklung der gymnasialen Maturität (WEGM), die vom Bund angestossen wurde, plant der Kanton Zürich, an den Gymnasien künftig interdisziplinäre Schwerpunktfächer einzuführen, aus denen die Schülerinnen und Schüler wählen können. Im Raum steht, dass genau diese Fächerkombination «Geografie und Wirtschaft und Recht» zu einem solchen neuen Schwerpunktfach wird. Die Handelsmittelschule übernimmt damit gewissermassen eine Vorreiterrolle.



Weshalb ist Ihnen ausgerechnet das Thema Zigarettenstummel ein Dorn im Auge?

Uns ist aufgefallen, dass an vielen Orten grosse Mengen an Zigarettenstummeln herumliegen. Besonders im Hinblick auf die Umwelt und unser Trinkwasser ist dies für uns ein wichtiges Anliegen.

Wie war es gemeinsam mit Zweitklässlerinnen und Zweitklässlern, Zigarettenstummel zu sammeln?

Es hat uns allen viel Spass gemacht, weil die Kinder sehr motiviert und aufgestellt sind. Manchmal war es schwierig, auf alle aufzupassen und sicherzustellen, dass niemand in Gefahr gerät.

Was haben Sie im Bereich Projektmanagement gelernt?

Wir haben gelernt, dass Kommunikation und Offenheit für Neues zu den wichtigsten Bestandteilen des Projektmanagements gehören. Beispielsweise hat uns die Kommunikation mit Entsorgung + Recycling Zürich in unserem Projekt sehr weit gebracht. ●





Vom Kontaktseminar zum Praktikum

von Naïke Tito, HMS-Absolventin

Das Ziel vieler Handelsmittelschülerinnen und -schüler ist klar: Am Ende ihrer schulischen Ausbildung eine Praktikumsstelle zu finden, die nicht nur zu ihren Fähigkeiten passt, sondern auch zu ihrer Persönlichkeit. Wenige Wochen nach den Sommerferien, zu Beginn des dritten Schuljahres, fand deshalb das Kontaktseminar statt. Es bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, potenzielle Praktikumsbetriebe kennenzulernen und erste Kontakte zu knüpfen.

Wie die meisten Teilnehmenden erschien auch ich in Büro-Attire. Zwischen Gesprächen und Unternehmensständen versuchte ich herauszufinden, wo ich den betrieblichen Teil meiner schulischen Ausbildung verbringen wollte. Auf dem Papier klangen viele Unternehmen interessant. Doch erst die Gespräche machten aus Namen Menschen und aus möglichen Praktikumsstellen konkrete Orte.

Die Obere Mühle war tatsächlich der letzte Stand, den ich besuchte. Sie stand be-

reits auf meiner Liste der Favoriten, dennoch zögerte ich zunächst. Schliesslich hatte ich an diesem Tag bereits viele interessante Unternehmen kennengelernt. Als ich jedoch mit meinem späteren Praxisbildner ins Gespräch kam, regte sich etwas in mir. Nicht Aufregung, sondern Gewissheit. Der Stand wirkte anders als die übrigen. Weniger inszeniert, persönlicher.

Damals wusste ich noch nicht, dass dieser kurze Austausch den Verlauf meines gesamten Praktikumsjahres bestimmen würde. Das Kontaktseminar hatte seinen Zweck erfüllt: Aus einem Unternehmensnamen war ein konkreter Ort geworden, an dem ich mich plötzlich sehen konnte.

An jenem Wochenende verschickte ich insgesamt dreizehn Bewerbungen. Bereits kurz darauf erhielt ich mehrere Einladungen zu Vorstellungsgesprächen. Die erste Einladung erhielt ich von der Oberen Mühle. Es war zugleich das erste Bewerbungsgespräch meines Lebens.

Als ich an diesem Tag entlang der Glatt zur Mühle ging, lag eine aussergewöhnliche Ruhe in der Luft. Das Wasser floss gleichmässig vorbei, und die alte Mühle stand dort, als hätte sie Zeit in sich gespeichert. Noch bevor das Gespräch begann, fühlte ich mich willkommen.

Obwohl das Gespräch einen bleibenden Eindruck hinterlassen hatte, war der Bewerbungsprozess damit noch nicht abgeschlossen. Während ich auf eine Rückmeldung wartete, liefen andere Bewerbungen weiter, und es kamen zusätzliche Einladungen zu Vorstellungsgesprächen hinzu. Einerseits wollte ich mir Alternativen offenhalten, andererseits hoffte ich auf die eine Stelle, die mich am meisten überzeugt hatte. Da sich die Rückmeldung der Oberen Mühle unter anderem wegen der Ferien meines Praxisbildners verzögerte, blieb mir nichts anderes übrig, als abzuwarten.

Mitte Oktober erhielt ich schliesslich die Zusage.

Vor meinem Praktikum hatte ich ein klares Bild vom Arbeitsleben. Ich erwartete Struktur, Planung und feste Abläufe. Vielleicht glaubte ich auch, dass das Berufsleben von einem verlangt, sich anzupassen und die persönlicheren Seiten etwas zurückzuhalten.

Die Obere Mühle entsprach diesem Bild kaum. Zwar gab es auch hier Abläufe und Verantwortlichkeiten. Doch vieles lebte von Vertrauen, Eigeninitiative und der Bereitschaft, auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Besonders geprägt haben mich die Menschen, mit denen ich täglich zusammenarbeiten durfte. Mein Praxisbildner sagte mir mehr als einmal, dass er überzeugt sei, dass ich meinen Weg gehen würde. Tief in mir glaubte ich das bereits. Doch es von jemandem zu hören, den ich respektiere, verlieh diesem Gedanken ein anderes Gewicht.

Auch die Gespräche mit der Geschäftsleitung bestärkten mich darin, meinen eigenen Weg zu gehen. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir, wie stolz mein Vorgesetzter mich manchmal anderen vorstellte.

Neben diesen ermutigenden Gesprächen waren es auch die kleinen alltäglichen Momente, die mein Praktikum prägten. Eine jüngere Arbeitskollegin brachte mich regelmässig zum Lachen. Zwischen Veranstaltungen und organisatorischen Aufgaben erschreckte sie mich aus dem Nichts oder tauchte plötzlich mit einem Spielzeugbogen im Büro auf.

Meine Kolleginnen und Kollegen interessierten sich nicht nur für meine Arbeit. Sie fragten nach den Filmen, die ich im Kino gesehen hatte, welche Schallplatten ich sammle, und wollten wissen, womit ich mich gerade beschäftigte.

Im Front Office standen drei Fenster. Dahinter befand sich ein grosser Baum, dessen Äste und Blätter beinahe die gesamte Aussicht einnahmen. Oft fiel mein Blick während der Arbeit auf seine Zweige. Während draussen die Blätter ihre Farbe wechselten und schliesslich von den Ästen fielen, veränderte sich auch mein Blick auf das Arbeitsleben.

Als Kulturzentrum war die Obere Mühle ein Ort, an dem selten zwei Tage gleich verliefen. Veranstaltungen mussten vorbereitet werden, kurzfristige Änderungen gehörten dazu, und nicht immer liess sich alles bis ins letzte Detail planen. Vor einer Veranstaltung hörte man die alten Holzböden knarren, Schritte auf den Treppen und Stimmen aus den verschiedenen Räumen. Es herrschte Bewegung, manchmal sogar ein wenig Chaos. Und dennoch funktionierte alles.

Struktur hatte mir immer Sicherheit gegeben. Lange glaubte ich, dass Erfolg vor allem aus Planung und Kontrolle entsteht. In der Oberen Mühle begegnete mir eine andere Form von Sicherheit: das Vertrauen darauf, dass nicht alles perfekt sein muss, um zu gelingen.

Diese Erkenntnis hatte ich bereits in Büchern gefunden. In der Oberen Mühle lernte ich, sie zu leben. ●

FOTOS: OLENASY/ISTOCKPHOTO, ANTONEL/ISTOCKPHOTO

Ohne Mulligan

«Ich kann nicht genau sagen, was mich am Golf so fasziniert. Immer wenn man das Gefühl hat, jetzt hat man's raus, macht es einem klar, dass es nicht so ist. Ich bin wohl einfach verrückt genug, weiterhin zu spielen.» — Clint Eastwood

von Pascal Wörner

Mein jüngst hochgradig seriös diagnostiziertes PDA war in diesem Moment mein geringstes Problem. Kein Nachteilsausgleich, keine Dispensation. Nur die bare Furcht vor dem ersten Abschlag an Loch 1.

Bloss eine Hand voll Menschen, US-amerikanischer Zählweise folgend grob geschätzt rund minus 1600 % der jemals existierenden Erdbevölkerung, wurde zu der unmöglich lösbar anmutenden Herausforderung auserlesen, die erbarmungslosen Fairways des altehrwürdigen, mythisch sagenumwobenen Golf Club Hittnau im Wettkampfmodus des Swiss Scramble zu spielen, ohne den Verstand zu verlieren.

Unser Flight, une folie à quatre, eine Gruppe schicksalhaft versammelter, unerschrocken wagemutiger Kunden meiner Hausbank (welche für dieses exklusive Turnier im zauberhaften Zürcher Oberland keine Kosten und Mühen gescheut hatte), begab sich zum Schafott. Chanel N° 5 und Angstschweiss in der Luft. Im Wissen, dass schon der vierte Abschlag den Weg ins sichere Verderben ebnen könnte, legte ich als Erster den Ball auf. Par 4, 241 Meter, links Bäume, rechts abfallendes Gelände, dezentes Dogleg Right, ab 200 Meter mehrere Bunker links, mental load deluxe. Der Driver war zu riskant.

Nachdem ich achtsam in mich hineingehört hatte, entschied ich mich dafür, das infrage kommende Werkzeug gedanklich durchzugehen. Vergleichbar mit der offiziellen Selektion von Hippo und Karthago ist die Zusammenstellung des Schlägersets schliesslich in ihrer nachhaltigen Bedeutung kaum zu überschätzen. Viel wichtiger wird es nicht.

Erwägung fand zunächst der Hybrid. Eine legere Option, mit meinem Handicap vielleicht augenzwinkernd entschuldigbar, gründlich analysiert jedoch ungeeignet. Zumal meine tapferen Weggefährten in mir jenen Anführer erkannten, der die durchschnittliche Knochendichte der Gruppe radikal erhöhte. In diesem Moment musste ich entschlossen und mutig wirken. Captain on deck. Vielleicht das teuflisch schwierig zu spielende 3er-Eisen, welches mir Hans jüngst in einem emotionalen Cocktail aus Altruismus und Frustration vermacht hatte, ohne seine Frau zu fragen? Nein. La mémoire des choses. Jetzt war nicht die Zeit für Experimente. Das 5er-Eisen! Ein sicherer Wert, erprobt in schwierigsten Drucksituationen, geringe Streuung, mit leicht geöffnetem Schlägerkopf eine steile Flugkurve, mit etwas Glück ein ordentlicher Fade, wenig Weiterrollen nach dem Aufschlag, locker geschlagen 150 Meter. Im anvisierten Zielgebiet würde es dann das 9er-Eisen bis an die Fahne richten. Birdie oder Par. Easy Money.

Seit Thomas Magnum, Tyler Durden und Jürgen von der Lippe ist die virile Strahlkraft von exotisch bedruckten Kurzarmhemden ein weltweit anerkanntes Symbol für Understatement und Souveränität – ein Leistungsversprechen, das die Erwartungshaltung des ungeordneten Beobachters in stratosphärische Höhen katapultiert. Ich wusste, und hatte es schelmisch darauf angelegt, dass meine unorthodoxe Anwendung des äusserst geschmackvollen Garns auf die ansonsten eher bigott inspirierte Golfbekleidung auch im Humus der sozialen Elite keimen würde.

Das aggressive Zischen meiner Probeschwünge komplettierte die visuelle Herrlichkeit des flatternden Hemdes in der morgendlichen Sommerbrise und liess das sensationslüsterne Publikum erschauern. Das eifrige, aufgeregte Geflüster riss abrupt ab. Längst verwelkte weiblich gelesene Rosen blühten auf. Gespannt auf den einen grossen Augenblick, der das wilde Spiel in Fahrt bringen würde.

Es geschieht nicht oft, doch wenn es passiert, dann lässt sich diese Erfahrung nicht anders in der Buchhaltung des Lebens verrechnen, als dass Gott uns mithilfe selbstorganisierten Lernens daran erinnert, wie Demut adäquat zu bewerten ist. Mein Abschlag klang zwar wohlwollend hingehört respektabel, der Ball landete aber tief im Dickicht der geschützten Natur. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit unspielbar. Die Würfel waren gefallen, die Messe war gelesen. Pulver verschossen. Für den Moment. Vielleicht würde es bei Loch 2 besser klappen. Zuversicht behalten. Immerhin hatte ich in der Vorbereitung auf das Golfturnier ein Online-Resilienz-Coaching mit Klangschaalen-Finish per Twint bezahlt. Weitermachen. Durchhalten. Das ankommende Gewitter sollte mir erst später bei Loch 8 endgültig das Genick brechen. ●

Glosse, die

knapper, häufig übertriebener [polemischer] Kommentar zu aktuellen Ereignissen und Problemen

Wortart	Substantiv, feminin
Aussprache	[ˈɡloːsə]
Worttrennung	Glos se

Fünf Fragen an unsere neue Schulsozialarbeiterin

von Anne-Sophie Schweizer und Jennifer Wagner

Seit diesem Semester gehört Katja Eugster zum Team der KSH. Wer sie ist, weshalb sie sich für die Schulsozialarbeit entschieden hat und was ihr im Umgang mit Jugendlichen besonders wichtig ist, erzählt sie im Kurzinterview.



Wie hast du deine ersten Monate an der KSH erlebt?

Ich habe meinen Start an der KSH als sehr positiv erlebt. Bereits vor meinem offiziellen Arbeitsbeginn durfte ich an den beiden internen Weiterbildungstagen teilnehmen. Dort wurden unter anderem die Ergebnisse der Schülerinnen- und Schüler- sowie Lehrpersonenbefragung zur Befindlichkeit an der Schule vorgestellt – ein spannender erster Einblick, fast wie ein etwas unscharfes Röntgenbild der Stimmung an der KSH. Vom Kollegium wurde ich sehr herzlich und offen aufgenommen; ich habe mich von Anfang an willkommen gefühlt. Das war unglaublich wertvoll und hat mir den Einstieg sehr erleichtert. In den ersten Wochen durfte ich mich zudem an verschiedenen Elternabenden und in allen 42 Klassen vorstellen. Mit sportlichen sieben Minuten pro Klasse wollte ich die Jugendlichen nicht langweilen und ihnen gleichzeitig einen ersten konkreten Einblick in das Angebot der Schulsozialarbeit geben. Besonders freut mich, dass bereits Schülerinnen und Schüler aller Stufen den Weg zu mir gefunden haben – und auch Freundinnen und Freunde auf mich zukommen, wenn sie sich Sorgen um jemanden machen. Auch so kann Unterstützung aussehen.

Wie bist du zur Schulsozialarbeit gekommen?

Nach der Matura habe ich zunächst einige Semester Psychologie an der Universität Zürich studiert und gleichzeitig im Mittelschulfoyer Kreuzbühl gearbeitet. Dort habe ich gemerkt, wie sehr mir die sozialarbeiterische Arbeit mit Jugendlichen liegt. Deshalb habe ich mich für ein Studium der Sozialen Arbeit in Luzern entschieden. Schon damals war für mich klar, dass ich später in der Schulsozialarbeit tätig sein möchte. Inzwischen arbeite ich seit über zehn Jahren in diesem Bereich – und ich erlebe meinen Beruf nach wie vor als sehr bereichernd.

Bereits während meines Studiums habe ich eine Forschungsarbeit zum Bedarf der Schulsozialarbeit auf Gymnasialstufe verfasst. Denn schwierige Lebenssituationen verschwinden nicht einfach mit dem Bestehen der Gymiprüfung. Danach habe ich den weiteren politischen Entscheidungsprozess mit Spannung verfolgt. Als das Traktandum schliesslich vom Kantonsrat bewilligt wurde und die Stellen im vergangenen Oktober ausgeschrieben waren, habe ich mich beworben. Am Ende des Bewerbungsverfahrens hatte sich die KSH für mich – und ich mich für die KSH – entschieden. Das habe ich bis heute keine Sekunde bereut.

Was ist die grösste Herausforderung in deinem Beruf?

Schulsozialarbeit hat immer mit Kinderrechten und Kindesschutz zu tun. Besonders anspruchsvoll finde ich Gespräche mit Eltern, wenn Themen wie häusliche Gewalt oder eine Suchterkrankung im Raum stehen. Solche Situationen sind oft von starken Emotionen und viel Scham geprägt. Dabei gilt es, einerseits mit ganzem Herzen für die Schutzbedürftigen einzustehen und andererseits auch der Not der beteiligten Erwachsenen empathisch zu begegnen. Diese Balance zu finden, ist nicht immer einfach – gleichzeitig ist sie oft die Voraussetzung dafür, dass Lösungen entstehen können, die langfristig für alle Beteiligten tragfähig sind.

Was macht deine Arbeit für dich besonders?

Das Schönste an meiner Arbeit ist für mich, wenn ich später erfahre, dass Jugendliche trotz schwieriger Ausgangslagen eine Perspektive gefunden haben und sich auf ihr Leben freuen können. Das erinnert mich ein wenig an kleine Schildkröten, die ihren Weg ins Meer finden – ein Bild, das mich immer wieder berührt. Auch an der KSH freue ich mich über jede Begegnung, in der Schülerinnen und Schüler den Mut finden, über ihre Anliegen zu sprechen. Es ist jedes Mal schön zu erleben, wenn sie mein Büro mit etwas mehr Leichtigkeit, neuen Ideen oder einem gestärkten Gefühl verlassen.

Was möchtest du unseren Schülerinnen und Schülern mit auf den Weg geben?

Es lohnt sich immer, über Bedrückendes zu sprechen. Es gibt kein «zu früh», um Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Schutz der eigenen Person, des eigenen Körpers und des eigenen Geistes hat immer Priorität. Und ich wünsche mir, dass wir alle ein klein wenig mehr füreinander einstehen und einander häufiger zuhören. Denn wenn wir mehr zuhören als reden würden, könnten wir uns gegenseitig besser verstehen – und die Welt nachhaltig zu einem Ort machen, an dem sich alle wohler fühlen. ●

Schulsozialarbeit an der KSH

Katja Eugster
Zimmer 214

Termine
Spontan und nach Vereinbarung die ganze Woche möglich, auch an Rand- und Abendzeiten

Gut zu wissen
Alle Gespräche sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Kontakt
katja.eugster@ksh.ch
+41 79 485 47 53
Per Teams

FOTO: CHRISTINE SCHMIDT

Gemeinsam Verantwortung übernehmen



von Daniel Zahno

Die Kantonsschule Hottingen ist weit mehr als ein Ort des Lernens. Täglich verbringen mehrere hundert junge Schülerinnen und Schüler, rund 120 Lehrpersonen sowie 35 Mitarbeitende aus Verwaltung und Betrieb einen bedeutenden Teil ihres Alltags in unseren Klassenzimmern, auf den Gängen, in den Turnhallen und in unserem Garten. Hier wird gelernt, diskutiert, gelacht, gestritten, Frieden geschlossen und Zukunft mitgestaltet. Unsere Schule ist deshalb nicht nur ein Lernort und Arbeitsplatz, sondern auch ein gemeinsamer Lebensraum.

Gerade deshalb erfüllt mich eine Entwicklung mit Sorge, die wir im vergangenen Schuljahr vermehrt beobachten mussten: die zunehmende Verschmutzung und Beschädigung unserer Infrastruktur. Beschmierte Wände, mutwillig zerstörtes Mobiliar, beschädigte Toilettenanlagen oder technische Geräte sowie achtlos lieengelassener Abfall sind leider keine Einzelfälle mehr. Sie beeinträchtigen den Schulalltag und treffen letztlich alle, die unsere Schule tagtäglich nutzen.

Die Gründe für ein solches Verhalten sind vielfältig. Jugendliche befinden sich in einer Lebensphase des Ausprobierens und Grenzentestens. Gruppendynamiken können Entscheidungen beeinflussen. Manchmal entstehen Sachbeschädigungen aus Gedankenlosigkeit, manchmal aus Frustration, manchmal aus dem Wunsch nach Aufmerksamkeit oder Anerkennung im Freundeskreis. Vereinzelt mögen auch soziale Medien eine Rolle spielen, wenn Zerstörungen fotografiert, gefilmt oder gar als vermeintlich spektakuläre Mutproben verbreitet werden. Solche Erklärungsansätze mögen dabei helfen, dieses Verhalten einzuordnen – zu rechtfertigen ist es dadurch jedoch in keiner Weise.

Bildung erschöpft sich nicht in der Vermittlung von Wissen. Sie umfasst ebenso die Entwicklung von Urteilsfähigkeit, Respekt gegenüber Mitmenschen und gemeinsam genutzten Ressourcen sowie die Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion. Gerade deshalb setzt unsere Schule bewusst auf Vertrauen. Wir gewähren Freiräume und erwarten von unseren Schülerinnen und Schülern im Gegenzug Selbstständigkeit sowie die Bereitschaft, Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.

Umso bedauerlicher ist es, dass das Fehlverhalten einer kleinen Minderheit die grosse Mehrheit in Mitleidenenschaft zieht. Die allermeisten Schülerinnen und Schüler gehen sorgfältig und verantwortungsvoll mit der Infrastruktur um. Und doch tragen gerade sie die Folgen mit.

Ein gelungenes Zusammenleben entsteht in erster Linie durch Gespräche. Es braucht aber auch Regeln und wo nötig, disziplinarische Konsequenzen. Unser Ziel bleibt jedoch, Ursachen zu verstehen und präventiv zu handeln. Denn nachhaltige Veränderungen gelingen nicht allein durch Sanktionen, sondern vor allem durch eine Schulkultur, in der Respekt und Rücksichtnahme zwischen allen Schulangehörigen und gegenüber den einem anvertrauten Materialien vorherrscht.

Dass eine solche Kultur in der Kantonsschule Hottingen täglich gelebt wird, erleben wir in vielfältiger Weise: im engagierten Unterricht, in packenden Projekten, an kulturellen Veranstaltungen oder bei Sportanlässen. Wir sehen junge Menschen, die sich füreinander einsetzen und mit Kreativität und Neugier unsere Schulgemeinschaft aktiv mitgestalten. An dieser Haltung wollen wir anknüpfen; indem wir gemeinsam Verantwortung übernehmen, Sorge tragen und unsere Schule als Ort des Vertrauens und des gegenseitigen Respekts stärken. ●

Impressum

Redaktion Anne-Sophie Schweizer (anne-s.schweizer@ksh.ch), Jennifer Wagner (jennifer.wagner@ksh.ch) **Mitwirkende an dieser Nummer** Stephan Amstutz, Daniel Aufschläger, Adam El Mais, Katja Eugster, Benjamin Hirschi, Katinka Hoidn, Elena Ibello, Ina La Serra, Irene Meier, Anja Moers, Christine Schmidt, Anne-Sophie Schweizer, Naïke Tito, Naomi Lilla Todaro, Thomas Tschupp, Jennifer Wagner, Pascal Wörner, Daniel Zahno **Gestaltung** gyselroth™ **Papier** Refutura, 100 % Recycling, Blauer Engel, FSC-zertifiziert, 80 g/m² **Druck** Kantonale Drucksachen- und Materialzentrale (KDMZ) **Redaktionsschluss Nr. 1/2027** 9. Februar 2027 **Korrigendum Ausgabe 1/2026** Auf S. 10 («Und plötzlich war alles anders») wurde der Name der Autorin einmal falsch genannt. Richtig ist Coralie Herbert und nicht Coralie Brecht.

Das letzte Wort Unter Druck

Das letzte Wort gehört dem Podium des diesjährigen Forums: Was Thierry Paterlini und Thomas Roost den Schülerinnen und Schülern mitgeben wollten.



« Druck gehört zum Leben dazu, im Sport, in der Schule und später auch im Beruf. Wichtig ist, Druck nicht nur negativ zu sehen. [...] Entscheidend ist dabei, nicht unnötig zusätzlichen inneren Druck aufzubauen und nicht zu streng mit sich selbst zu sein. [...] Und vielleicht noch etwas, das in der heutigen Zeit immer wichtiger wird: sich bewusst auch einmal vom permanenten Feedback, von Hype oder Hate von aussen abzukoppeln. » — THIERRY PATERLINI



« Glücklich werdet ihr, wenn ihr einen Beruf wählt, den ihr liebt. Leidenschaft und Freude sind langfristig wichtiger als «nur» Schulintelligenz. [...] In der heute sich unglaublich schnell wandelnden Zeit gibt es nur ein einziges Überlebensprogramm und das heisst lebenslanges Lernen. [...] Sidney Crosby, bald 40-jährig, versteht sich heute noch als ewiger Student des Spiels. [...] » — THOMAS ROOST

Agenda

Herbst/Winter



Herbstferien 5.-16.10.



Präventionsanlass «am Steuer nie» 26.1.

August

- 17. Schulbeginn
- 20. Kontaktseminar IMS
- 22. KSH-Hackathon
- 27. Kontaktseminar HMS

September

- 10. h Forum, 10.40–12 Uhr Aula
- 14. Knabenschiessen, unterrichtsfrei ab 11.35 Uhr
- 28. Projektwochen (I1 und I2: Modulwoche)

Oktober

- 5.–16. Herbstferien
- 19. Schulbeginn
- 26. Aufnahmeprüfung IMS

November

- 2. Gründungsveranstaltung der Hottinger Miniunternehmungen, 17–20 Uhr, Aula
- 5. Das grosse Diktat (G3, H3, I3)
- 10. Orientierungsabend Gymnasium, 17.15 Uhr und 19 Uhr, Aula
- 16. Schnuppertag (alle Klassen)
- 19. HSGYM Herbsttagung, 13.30–17.30 Uhr, MNG Rämibühl
- 20. Weiterbildung Lehrpersonen (unterrichtsfrei/SOL)

Dezember

- 2. Spielsporttag, 7.45–13.30 Uhr (H2, I2, W2, P2)
- 18. Chrismash, 11.30–17 Uhr (G4)
- 21. Weihnachtsferien

Januar

- 4. Schulbeginn
- 6. Orientierungsabend HMS, 18.30 Uhr, Aula
- 11. Schnupperhalbtage (alle Klassen), ab 13.30 Uhr
- 26. Präventionsanlass ASN «am Steuer nie» (G3, H3, I3)
- 28. HSGYM-Hochschultag, 8–17.30 Uhr, UZH
- 29. Präsentation Maturitätsarbeiten, 8–17.30 Uhr

Februar

- 2. Weiterbildung Lehrpersonen (unterrichtsfrei/SOL)
- 10. Spielsporttag, 7.45–13.30 Uhr (W1, P1, G1)
- 15.–26. Sportferien

März

- 1. Schulbeginn
- 2. Besuchstag 1. Klassen
- 3. Besuchstag 1. Klassen IMS
- 8. Aufnahmeprüfung Gymnasium/HMS (unterrichtsfrei/SOL)