

DIE MATURAREISE IST EINE WERTVOLLE TRADITION AM FGZ

Die Maturareise ist ein kontrovers diskutiertes Thema, bei dem die Meinungen stark auseinandergehen. Ein Maturand möchte hier eine Stimme aus der Schülerschaft einbringen, die seiner Meinung nach in dieser Diskussion nicht überhört werden darf.



Valentin Bürgi (G6f)

Tradition spielt am FGZ eine grosse Rolle. Wie das Aufstehen vor jeder Unterrichtsstunde oder das gemeinsame Treffen der gesamten Schulgemeinschaft am letzten Schultag, so gehört auch die Maturareise zur Tradition. Seit über 50 Jahren gibt es sie am FGZ. Schon ab dem ersten Schuljahr wird Vorfreude auf diese Reise geweckt. Ich erinnere mich noch daran, wie ich bereits in der V5 in der Pause erklärte, warum Barcelona das beste Ziel sei. Diese Vorfreude wird auch durch die jährliche Stunde der Maturanden verstärkt,

die jedoch ein verzerrtes Bild von den Maturareisen vermittelt. Dabei wird oft über den Sinn des Anlasses gesprochen und er wird zu Unrecht als eine Woche des exzessiven Genusses abgestempelt. Doch dahinter steckt viel mehr als nur Jugendliche, die sich austoben wollen.

Ein wichtiger Aspekt ist der Zusammenhalt in der Klasse, der durch die gemeinsame Reise gestärkt wird. Dieser Zusammenhalt beginnt bereits bei der Planung der Reise. Die Wahl des Reiseziels und die Gestaltung des Programms werden grösstenteils den Schülerinnen und Schülern überlassen und erfordern eine beachtliche Zusammenarbeit. Meine Klasse hat sich zum Beispiel dafür entschieden, zunächst drei Tage nach Budweis zu fahren und anschliessend zwei Tage in Prag zu verbringen. Die Planung dieser Tage wurde von verschiedenen Gruppen übernommen, die dann ihre Vorschläge einbrachten. Dazu gehörten der Besuch des Kommunismus-Museums, eine Stadtführung durch Prag und der Besuch der Budvar Brauerei.

Der Zusammenhalt wächst jedoch vor allem während der Reise selbst, da man eine ganze Woche Zeit mit der Klasse verbringt. Unvergesslich sind die Hin- und Rückreise im Bus, die grösstenteils singend verbracht wurden, sowie der gemeinsame Saunagang. Dieser Zusammenhalt bleibt das ganze letzte Jahr über bestehen und entwickelt sich weiter. Dies ist bei allen 6. Klassen zu beobachten und spricht eindeutig für eine Maturareise im letzten Jahr.

Dieser Zusammenhalt erstreckt sich jedoch auch über die Grenzen der Klasse hinaus auf die gesamte FGZ-Gemeinschaft. Da auch Lehrpersonen an der Maturareise teilnehmen, entsteht eine natürliche und persönliche Beziehung zwischen ihnen und den Schülerinnen und Schülern, die meiner Meinung nach unverzichtbar ist. Die Woche trägt dazu bei, Lehrerinnen und Lehrer nicht nur als Autoritätspersonen

Editorial



Christian Knipfer

In unserer schnelllebigsten Welt, in der oft behauptet wird, die Jugendlichen verlor die Fähigkeit zu schreiben, beweist diese Ausgabe unserer Schulzeitung das genaue Gegenteil.

Die Beiträge, die von unseren Schülerinnen und Schülern verfasst wurden, reichen von Themen wie Reisen und Ernährung bis hin zu Nachhaltigkeit und persönlichen Erfahrungsberichten aus dem Sozialpraktikum. Doch es sind nicht nur diese gewichtigen Themen, die diese Ausgabe bereichern; die Schülerinnen und Schüler teilen auch ihre persönlichen Hobbys und beschreiben ihre Interessen und ihre Begeisterung mit einer Reife, die beeindruckt.

Es war keine leichte Aufgabe, aus der Vielzahl der Texte eine Auswahl zu treffen. Jeder Beitrag verdient es, gelesen zu werden, denn jeder spiegelt die einzigartige Perspektive und Stimme seiner Verfasserin/ seines Verfassers wider. Mein Ziel war es jedoch wie immer, dass sich Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Klassen und Jahrgängen zu den Themen äussern dürfen, die sie persönlich interessieren und bewegen. Dieses kleine Blatt soll eine Plattform sein, auf der sie ihre Gedanken und Ideen frei ausdrücken können.

Ich gratuliere daher allen Autorinnen und Autoren zu ihren gelungenen Beiträgen. Sie zeigen, dass unsere Schülerinnen und Schüler nicht nur schreiben können, sondern dass sie es auch mit Leidenschaft und Engagement tun. Diese Ausgabe der Schulzeitung ist ein Beleg dafür, dass die Kunst des Schreibens in den Händen unserer Jugend lebendig ist und weiterhin gedeiht.

zu sehen, was sich positiv auf die gesamte FGZ-Gemeinschaft auswirkt und dazu beiträgt, die familiäre Atmosphäre, die das FGZ ausmacht, zu erhalten.

Neben den genannten Punkten geht es auch um ein kulturelles Erlebnis, wie bei allen anderen Schulreisen auch. Es ist schwer zu verstehen, warum man nicht eine Woche in eine Grossstadt

fahren kann, um ein attraktives Kulturprogramm zusammenzustellen, das einer Schwerpunktfachreise ähnelt. Auch wenn die Einschränkung, nicht mehr als 1,5 Tage in Grossstädten zu verbringen, dieses kulturelle Erlebnis stark einschränkt, ist es dennoch möglich, ein originelles Programm zu haben, auch wenn es kulturell gesehen eher begrenzt ist, da sich die grossen Museen und Attraktionen nun mal meist in Grossstädten befinden.



Die Klasse G6f auf Maturareise in Prag. Foto: Christian Knipfer

Gerade die Akzeptanz dieser Vorgaben zeigt den Willen der Schülerinnen und Schüler, weiterhin eine gemeinsame Abschlussreise zu erleben. Eine Abschaffung würde daher von der Schülerschaft immer als ungerecht empfunden werden, nicht zuletzt, weil viele Lehrerinnen und Lehrer selbst in ihrer Schulzeit eine Maturareise geniessen durften.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Maturareise ein wichtiger Bestandteil der FGZ-Laufbahn sein sollte und dass ihre beachtliche Wirkung auf das gesamte FGZ oft unterschätzt wird. Aus diesem Grund wird sich die Schülerschaft immer dafür einsetzen. Die Frage ist nur, ob dieser Wunsch weiterhin respektiert wird. ■

REISEN IM 21. JAHRHUNDERT: DIE SCHATTENSEITEN DES MASSENTOURISMUS

Das 21. Jahrhundert ist geprägt von einer beispiellosen Ära des Reisens. Fortschritte in Transportmitteln wie Flugzeugen, Zügen und Fahrzeugen haben die Welt näher zusammengebracht, während soziale Medien das Interesse an fernen Orten geweckt haben. Doch die Leichtigkeit des Reisens hat auch eine ernste Kehrseite: Der weltweite Anstieg des Massentourismus hat tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Umwelt und Kulturen. Fragile Ökosysteme werden belastet, lokale Umweltprobleme verschärfen sich und traditionelle Lebensweisen in beliebten Reisezielen sind bedroht. Es ist darum dringend erforderlich, nachhaltigere Ansätze im Tourismus zu fördern.



Victoria Massalsky
(G6f)

Venedig, einst als die Königin der Adria bekannt, kämpft heute gegen die Auswirkungen des Massentourismus. Täglich strömen Tausende von Tagestouristinnen und -touristen durch die engen Gassen der Stadt, ohne viel Geld auszugeben. Jährlich empfängt Venedig etwa 30 Millionen Touristen, was die Stadt und ihre Infrastruktur stark belastet. Der Ansturm von Touristen hat die historische Altstadt

in eine kommerzielle Landschaft verwandelt, in der lokale Geschäfte und Restaurants von internationalen Ketten verdrängt

werden. Die Bewohnerinnen und Bewohner Venedigs beklagen den Verlust ihres authentischen Lebensstils und die steigenden Mieten, die sie aus ihren angestammten Wohngebieten vertreiben. Selbst wenn die Tagestouristen weiterziehen, hinterlassen sie eine Stadt, die an den Rand ihrer Belastungsgrenze gebracht wurde. Müllberge und Abgase verunreinigen die Luft und das Wasser, während die einst berühmten Gondelfahrten aufgrund des sinkenden Wasserpegels in den Grachten gefährdet sind. Um dem entgegenzuwirken, erwägt Venedig neue Konzepte für die Tourismusbranche. Ein Eintritt für Tagesgäste soll den Massenandrang kontrollieren, während die Vermarktung weniger bekannter Attraktionen und Ausflüge in das Umland dazu

beitragen könnte, die Besucherströme zu entzerren. Trotz dieser geplanten Massnahmen steht Venedig vor einer ungewissen Zukunft. Der Kampf um den Erhalt der einzigartigen Identität und Lebensweise der Stadt ist noch lange nicht vorbei. Einheimische betonen, dass Venedig ohne eine drastische Reduzierung der Besucherzahlen zu einer «Geisterstadt» werden könnte.

Tourismus und Sonnencreme stellen auch für Korallenriffe und Ökosysteme eine bedeutende Bedrohung dar. Der übermässige Gebrauch von Sonnencreme, insbesondere solcher mit chemischen UV-Filtern, führt dazu, dass grosse Mengen dieser Chemikalien ins Meer gelangen. Studien zeigen, dass bis zu 10% der weltweiten Korallenriffe durch chemische UV-Filter aus Sonnencremes geschädigt werden. Dies geschieht durch direktes Abwaschen beim Schwimmen, aber auch indirekt durch Ablagerungen im Sand. Die chemischen UV-Filter schädigen Korallen und ihre symbiotischen Algen, was zu Korallenbleiche und letztendlich zum Absterben der Korallen führt. Ein Beispielort, der die Auswirkungen von Sonnencreme auf Korallenriffe verdeutlicht, ist das Great Barrier Reef vor der Küste Australiens. Dieses weltberühmte Korallenriff ist ein beliebtes Ziel für Touristen aus aller Welt, die das einzigartige Ökosystem bewundern und erkunden möchten. Die Situation am Great Barrier Reef verdeutlicht die dringende Notwendigkeit, umweltfreundliche Alternativen zu entwickeln und den Schutz gefährdeter Ökosysteme zu verbessern.

Ein weiteres Beispiel sind die Auswirkungen des Massentourismus auf Einheimische in Bali, Indonesien. Bali, einst bekannt für seine tropische Schönheit und kulturelle Vielfalt, steht vor einer bedrohlichen Zukunft. Hinter den Kulissen des Luxusurlaubs droht eine ökologische Katastrophe, die die Insel austrocknen lassen könnte. Trotz des Bildes von Cocktails und Strandurlauben wächst die Sorge um die Wasserressourcen, die durch den übermässigen Tourismus ausgebeutet werden. Es gibt eine Bewegung, die gegen Landgewinnungsprojekte kämpft, die die

Wenn wir die Schönheit und Einzigartigkeit unserer Natur und die Vielfalt der Kulturen weltweit bewahren wollen, müssen wir den Tourismus nachhaltiger gestalten.

Umwelt zerstören und heilige Stätten bedrohen. Wissenschaftler warnen vor der unkontrollierten Entwicklung der Küstenregionen und fordern Bauunternehmen auf, die Umwelt und die religiösen Beziehungen der Balinesen zum Meer zu respektieren. Der Tourismus verbraucht schätzungsweise 60% des balinesischen Wassers und benachteiligt die einheimische Bevölkerung. Während Luxusresorts tiefe Brunnen bohren, leiden benachbarte Gemeinden unter Wassermangel und sinkenden Grundwasserspiegeln. Trotz der vermeintlichen wirtschaftlichen Vorteile des Tourismus profitieren vor allem Nicht-Balinesen von den grossen Projekten,



freepik.com

während die einheimische Bevölkerung ihren Lebensunterhalt verliert. Als ich vor einigen Jahren auf Bali war, erlebte ich eine atemberaubende Schönheit und eine faszinierende Kultur, die mich tief berührte. Doch im Laufe der Zeit konnte ich nicht ignorieren, wie der Massentourismus die Insel veränderte. Die Strände, einst kristallklar und unberührt, sind nun gesäumt von Plastikmüll und anderen Abfällen. Die Luft war schwer von den Abgasen der unzähligen Touristenbusse und Mopeds. Bei Spaziergängen durch die Dörfer bemerkte ich, wie viele traditionelle Häuser und Tempel modernen Resorts und Geschäften wichen, die nur auf den Tourismus ausgerichtet waren.

Die Auswirkungen des Massentourismus auf Umwelt und Kultur sind unübersehbar und erfordern sofortige Massnahmen, um langfristige Schäden zu verhindern. Wenn wir die Schönheit und Einzigartigkeit unserer Natur und die Vielfalt der Kulturen weltweit bewahren wollen, müssen wir den Tourismus nachhaltiger gestalten. Konkrete Schritte wie die Wahl umweltfreundlicher Transportmittel, die Unterstützung lokaler Wirtschaften und die Vermeidung von Einwegplastik können dazu beitragen, die negativen Folgen des Tourismus zu minimieren. Jede und jeder Einzelne kann Verantwortung übernehmen, indem sie beziehungsweise er bewusste Entscheidungen trifft und auf nachhaltige Weise reist. Es ist wichtig, sich aktiv an Initiativen zu beteiligen, die nachhaltigen Tourismus fördern, und sich für den Schutz von Natur und Kultur einzusetzen. Gemeinsam können wir eine nachhaltige Zukunft für den Tourismus gestalten und so die Schätze unserer Welt für kommende Generationen bewahren. Die Zukunft des Reisens liegt in unserer Hand. Mit verantwortungsbewusstem Handeln und einer klaren Vision können wir die positiven Aspekte des Tourismus maximieren und gleichzeitig Umwelt und Kulturen schützen. ■

GRÜN BIS ROT – KANN DER NUTRI-SCORE UNSER ESSEN WIRKLICH BEWERTEN?

Wie aussagekräftig ist der Nutri-Score wirklich? Beim Einkaufen, mit einem Schokoladenjoghurt und einer Packung gerösteten Nüssen in der Hand, fällt der Blick auf den Nutri-Score. Buchstaben von A bis E sind mit verschiedenen Farben versehen. Das rote E soll warnen, das grüne A beruhigen. Das Ziel des Nutri-Scores ist es, das Gesundheitsbewusstsein der Käufer sofort zu wecken. Doch wie kann es sein, dass das Schokoladenjoghurt einen besseren Wert als die Nüsse aufweist? Ist diese Skalierung wirklich hilfreich für eine gesunde Ernährung oder nur eine Marketingstrategie der Lebensmittelkonzerne?



Lili Zimmermann
(G4h)

Bisher war es mühsam, sich über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln zu informieren. Die Wertetabelle und Fachausdrücke in der Inhaltsstoffliste waren für viele Konsumentinnen und Konsumenten abschreckend. Der Nutri-Score soll nun den Gesundheitswert eines Produktes für alle Altersgruppen einfach verständlich machen und auf den ersten Blick erkennbar sein. Durch eine einfache Farbcodierung soll man schnell erkennen können, welche Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Wenige wissen jedoch, dass der Nutri-Score nur innerhalb einer Produktklasse gilt. Daher ist ein direkter Vergleich zwischen einem Schokoladenjoghurt und Nüssen nicht möglich. Der Farbcode soll helfen, Lebensmittel innerhalb derselben Produktklasse miteinander zu vergleichen. Fette, Zucker und Salz werden rot codiert, während Obst, Gemüse, Ballaststoffe und Proteine grün sind und somit zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Dies kann die Gesundheit der Bevölkerung fördern und dazu anregen, über die eigenen Essgewohnheiten nachzudenken.

Befürworter argumentieren, dass der Nutri-Score eine einfache Möglichkeit biete, den Gesundheitswert von Lebensmitteln zu bewerten. Doch ist es nicht fragwürdig, ein vermeintlich leicht verständliches Label zu entwickeln, das dennoch keine klare Auskunft über die Qualität der Ernährung liefert? Welcher Kunde weiss schon genau, warum einer Tiefkühlpizza ein grünes A und Leinöl ein rotes E zugeordnet wurde? Kaum jemand wird darüber informiert sein, welche Referenzwerte verwendet werden oder wie die Ausgewogenheit zwischen Nährstoffen gewährleistet wird. Eine vollständige Erklärung zur Zusammensetzung der Tabelle ist im Internet nicht zu finden. Dies verdeutlicht die mangelnde Transparenz des Scores und lässt Zweifel an diesem System aufkommen. Obwohl die Grundidee des Nutri-Scores lobenswert ist, ist die Umsetzung mangelhaft. Der Farbcode soll über eine ausgewogene Ernährung informieren, liefert jedoch keine Angaben zur Herkunft des Produktes oder zu allergenen Zutaten. Für diese Kriterien werden jeweils neue Labels mit eigenen Bewertungskriterien geschaffen, was den Einkauf zu einer reinen Labeljagd macht.



Um den Nutri-Score überzeugender zu gestalten, sollten die Referenzwerte der einzelnen Inhaltsstoffe dringend angepasst und möglicherweise von der WHO überprüft werden. Zudem müsste die Bevölkerung genauer über dieses System informiert werden. Es sollte transparent gemacht werden, nach welchen Kriterien die Codes vergeben werden und insbesondere, dass der Code nur innerhalb einer Produktklasse vergleichbar ist. Dies war mir als gesundheitsinteressierte Schülerin zuvor nicht bewusst. Abschliessend unterstütze ich den Gedanken hinter dem Nutri-Score, jedoch zeigt die Umsetzung das Problem der heutigen Lebensmittelhersteller: Geschäft steht über Gesundheit. ■

Auffällig ist, dass hauptsächlich industriell hergestellte Lebensmittel mit einem Nutri-Score versehen sind. Dies erleichtert den Produzenten dieser Lebensmittel die Vermarktung. Bei frischen Lebensmitteln hingegen ist der Nutri-Score kaum zu finden, da sie in der Regel von Natur aus frisch und hochwertig sind und daher keine Farbcodierung benötigen. Dennoch erhalten einige natürliche und gesunde Lebensmittel, die einen Score besitzen, oft einen schlechteren Wert als ungesunde industrielle Produkte. Zum Beispiel haben Öle meist einen gelb bis dunkelroten Farbcode, da sie zu 90% aus Fett bestehen. Doch wer sich mit Ernährung auskennt, weiss, dass gute pflanzliche Öle essenziell und für eine ausgewogene Ernährung besser sind als industriell verarbeitete Lebensmittel. Zudem liegt der Referenzwert für Zucker beim Nutri-Score bei 90 Gramm pro Tag, was bedenklich ist. Laut der World Health Organisation (WHO) ist ein täglicher Zuckerkonsum von über 25 Gramm für Erwachsene gesundheitsschädlich, für Kinder entsprechend weniger (ca. 15 Gramm). Dies verstärkt meine Zweifel am Nutri-Score, da ungesunde Zutaten wie Farbstoffe, Süsstoffe und Konservierungsmittel unberücksichtigt bleiben. Der Nutri-Score soll eine ausgewogene Ernährung auf den ersten Blick ermöglichen, ist aber meiner Meinung nach eine irreführende Marketingstrategie. Er ist intransparent und gibt keine klare Auskunft über den gesamten Inhalt eines Produktes. Manche Inhaltsstoffe werden betont, andere verschleiert, was mich skeptisch stimmt. Zudem ist der Nutri-Score freiwillig, daher werden wohl kaum Schokoladenhersteller, deren Produkte viel Zucker und Fett enthalten, eine Codierung auf ihren Verpackungen anbringen. Dies widerspricht dem Ziel, das Gesundheitsbewusstsein der Verbraucherinnen und Verbraucher zu stärken, und sollte das gesamte Sortiment abdecken, insbesondere Süssigkeiten.

Um den Nutri-Score überzeugender zu gestalten, sollten die Referenzwerte der einzelnen Inhaltsstoffe dringend angepasst und möglicherweise von der WHO überprüft werden. Zudem müsste die Bevölkerung genauer über dieses System informiert werden. Es sollte transparent gemacht werden, nach welchen Kriterien die Codes vergeben werden und insbesondere, dass der Code nur innerhalb einer Produktklasse vergleichbar ist. Dies war mir als gesundheitsinteressierte Schülerin zuvor nicht bewusst. Abschliessend unterstütze ich den Gedanken hinter dem Nutri-Score, jedoch zeigt die Umsetzung das Problem der heutigen Lebensmittelhersteller: Geschäft steht über Gesundheit. ■

SÜSSE SÜNDE: SOLL DIE SCHULE ZUCKER VERBANNEN?

Tag für Tag machen sich Horden von Schülerinnen und Schülern zu Barbara Müller und ihrem Team in die Mensa auf. Sei es vor dem Unterricht, in der 10 Uhr Pause, um 14.15 Uhr oder direkt nach dem Mittagessen. Die meisten kehren mit einem Lächeln, einem Cookie zwischen den Zähnen oder einer Cola in der Hand wieder ins Klassenzimmer zurück. Die Klasse P2c hat darüber diskutiert, ob es sinnvoll ist, dass Zucker eine so grosse Rolle im Tagesablauf der FGZ-Schülerinnen und Schüler einnehmen soll. Sollten zuckerhaltige Lebensmittel in der Mensa gar ganz verboten werden?



Eric Stegmann
(P2c)

KONTRA In einer Welt voll süsser Verlockungen wird die Debatte über die Auswirkungen von Zucker und anderen Süsstoffen auf unsere Gesundheit immer drängender. Besonders im Kontext von Krebserkrankungen steht Zucker im Fokus der Aufmerksamkeit. Seit der Entdeckung vor gut 100 Jahren, dass Tumorzellen sich regelrecht auf Zucker stürzen,

wird seine potenziell krebserregende Wirkung diskutiert. Doch es geht nicht nur um direkte Auswirkungen auf das Krebsrisiko. Die Verbindung zwischen Zucker, Übergewicht und Krebs wird immer deutlicher. Es ist an der Zeit, dass Schulen nicht nur Orte des Lernens sind, sondern auch Orte, an denen Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden. Deshalb sollten zuckerhaltige Lebensmittel in der FGZ Mensa verboten werden.

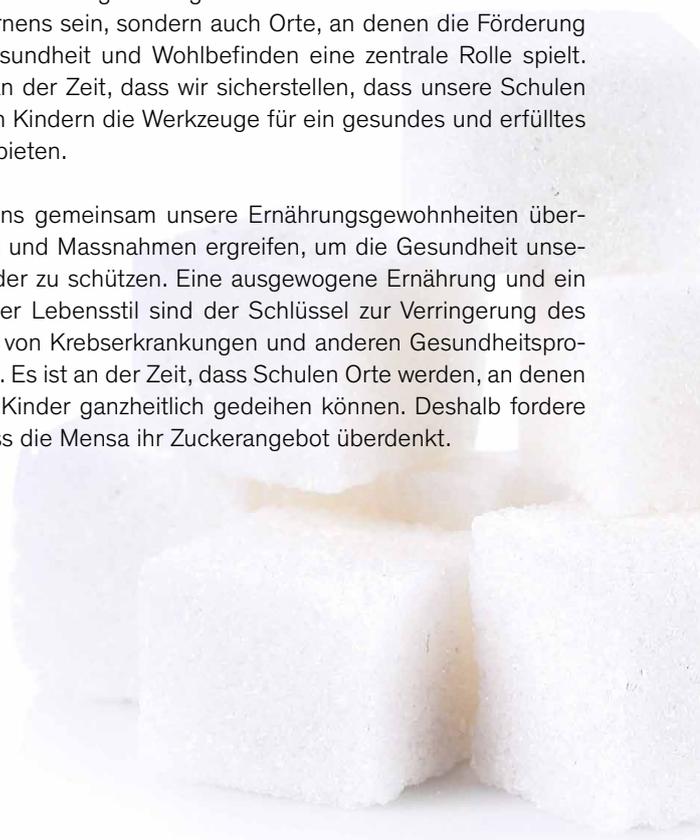
Das erste Argument, das die Bedeutung der Reduzierung des Zuckerkonsums unterstreicht, ist der Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Kariesentwicklung. Zucker ist ein Hauptnahrungsstoff für kariesverursachende Bakterien im Mund. Wenn wir unsere Kinder dazu ermutigen, weniger zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke zu konsumieren, tragen wir zur Verringerung des Risikos von Karies und anderen Zahngesundheitsproblemen bei. Dies ist besonders wichtig, da Karies nicht nur Schmerzen und Unannehmlichkeiten verursachen kann, sondern auch langfristige Auswirkungen auf die Mundgesundheit haben kann, die sich auf das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken. Daher ist die Förderung einer zuckerarmen Ernährung ein wichtiger Schritt, um die Zahngesundheit unserer Kinder zu schützen und ihre langfristige Gesundheit zu fördern.

Des Weiteren gilt Übergewicht als drittgrösster Faktor für Krebs. Vor gut 100 Jahren wurde die Entdeckung gemacht, dass Tumorzellen sich stärker auf Zucker stürzen als gesunde Zellen. Seit damals wird Zucker sowohl als Ursache für Krebserkrankungen vermutet als auch als schädlich für Patienten, die bereits eine Krebserkrankung haben. Forscher der Uni Texas warnen vor den hohen Zuckergehalten in der typisch westlichen Nahrungsweise. Dazu zählen auch Süssigkeiten wie Kekse, Donuts und Muffins. Wie man sieht, hat Zucker einen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit für Krebs. Der durchschnittliche Cookie in der Mensa wiegt

ca. 80 Gramm, davon sind 28 Gramm Zucker. Ein Jugendlicher soll laut WHO nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen. Das heisst, ein Cookie übersteigt schon die empfohlene Zuckermenge pro Tag. Der durchschnittliche Teenager konsumiert circa 75 Gramm Zucker pro Tag. Das ist ein Riesenproblem. In Amerika waren 1965 ungefähr 6% der Jugendlichen übergewichtig. Jetzt sind es ungefähr 23%. Ich möchte noch einmal sagen: Übergewicht führt oft zu Krebs.

Am schlimmsten finde ich jedoch den Einfluss von Zucker auf die Ernährungsgewohnheiten. Diese Cookies nehmen unseren Kindern die Chance, gute Essensgewohnheiten früh im Leben zu erwerben. Das kann sie bis in die späteren Phasen des Lebens verfolgen. Das ist der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Es kann nicht sein, dass die Schule der Platz ist, an dem Kinder schlechte Nahrung zu sich nehmen. Sie soll ein Ort sein, an dem Kinder bessere Menschen werden. Diese alarmierenden Fakten verdeutlichen, dass das Problem weit über die individuelle Entscheidung hinausgeht. Schulen müssen nicht nur Orte des Lernens sein, sondern auch Orte, an denen die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden eine zentrale Rolle spielt. Es ist an der Zeit, dass wir sicherstellen, dass unsere Schulen unseren Kindern die Werkzeuge für ein gesundes und erfülltes Leben bieten.

Lasst uns gemeinsam unsere Ernährungsgewohnheiten überdenken und Massnahmen ergreifen, um die Gesundheit unserer Kinder zu schützen. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind der Schlüssel zur Verringerung des Risikos von Krebserkrankungen und anderen Gesundheitsproblemen. Es ist an der Zeit, dass Schulen Orte werden, an denen unsere Kinder ganzheitlich gedeihen können. Deshalb fordere ich, dass die Mensa ihr Zuckerangebot überdenkt.





Amber Larsen
(P2c)

PRO Die Uhr schlägt 10:00. Endlich

ist es so weit: Die Pause beginnt und alle stürmen in die Mensa. Der Duft von frisch gebackenen Cookies zieht bis in die oberste Etage. Wie kann man so etwas Leckeres und Himmlisches verbieten wollen?

Viele denken, dass Zucker richtig ungesund ist, und das stimmt auch, aber Zucker zu verbieten ist keine Option. Denn Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten, oft merkt man die Süsse gar nicht. Wir alle wissen, dass er uns mehr Energie und Motivation für den Rest des Tages gibt, vor allem bei Schülerinnen und Schülern, denn von ihnen wird oft verlangt, dass sie sich acht Stunden lang konzentrieren. Das kann schnell sehr anstrengend und ermüdend werden, da hilft der Zucker. Wenn man ihn jedoch verbietet, wie sollen die Schüler dann ohne Energie gut durch den Unterricht kommen?

Ausserdem sollten die Schülerinnen und Schüler die Wahl von Süswaren haben, denn die Schule soll sie ja auf die Zukunft und die Welt vorbereiten. Ich glaube nicht, dass sie so vorbereitet werden, wenn immer jemand für sie entscheidet. Denn in der

Zukunft wird es nicht so sein, da sind wir auf uns gestellt und müssen selbst wissen, was wir essen wollen und was nicht. Wenn man also schon als Kind anfängt, das zu «trainieren», dann wächst die Selbstständigkeit und man hätte in der Zukunft kaum Probleme mit grossen Entscheidungen. Gerade das Thema Ernährung bietet sich an, damit Kinder und Jugendliche eigene Erfahrungen machen und üben können, Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen zu leben.

Schliesslich würde die Mensa ohne die bei Schülerinnen und Schülern beliebten Süsigkeiten einen Grossteil ihres Umsatzes einbüssen, denn niemand wird freiwillig übertriebene, gesunde Lebensmittel kaufen. Die Mensa könnte also ein grosses Risiko eingehen und alles verlieren. Die Schüler könnten ihre Süsigkeiten dann einfach ausserhalb der Schule kaufen und würden immer noch die gleiche Menge an Zucker zu sich nehmen. Ich finde, man sollte Süsigkeiten in der Mensa auf keinen Fall verbieten. Denn der Duft der Cookies, die Energie, die man bekommt, wenn man die Wahl hat, und das Risiko, Geld zu verlieren, sind viel zu entscheidend. Nach einem langen Tag oder einer anstrengenden Prüfung will man sich vielleicht auch etwas aufmuntern und kann sich dann einen Cookie gönnen.

Was denkst du? Sollte man Süsigkeiten in unserer Mensa verbieten? ■

DIE VERSCHWENDUNGSSPIRALE: WENN ÜBERFLUSS ZUR NORM WIRD

In der Schweiz werden jährlich 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen – ein Drittel der gesamten Produktion. Diese enorme Lebensmittelverschwendung zeigt, wie gut es uns geht. Während ihres Sozialpraktikums bei «Tischlein deck dich» erfuhr eine Fünftklässlerin, wie die Organisation dieser Verschwendung entgegenwirkt, indem sie nicht normgerechte oder abgelaufene Lebensmittel sinnvoll weiterverwendet. Ein Einblick in eine Welt, in der Überfluss und Verschwendung Hand in Hand gehen.



Sharon Baer (G5g)

2,8 Millionen! 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittel werden in der Schweiz jedes Jahr weggeworfen, erzählt mir Bianka. Ich kann es nicht glauben. Zu krumm, zu klein, zu hässlich, es gibt viele Gründe, warum Lebensmittel weggeworfen werden, aber dass es ein Drittel aller Lebensmittel ist, die hier in der Schweiz produziert werden, ist unglaublich. Ein Drittel aller produzierten Lebensmittel wird weggeworfen. Food

Waste war mir ein Begriff, aber wie viel am Ende des Tages tatsächlich im Abfall landet, konnte ich mir bis zu dieser Woche nicht vorstellen. Es sind beeindruckende Zahlen, die mir Bianka nennt und die mir an meinem ersten Tag bei «Tischlein deck dich» im Gedächtnis bleiben. Ich mache nämlich ein einwöchiges Sozialpraktikum bei «Tischlein Deck dich» in Staufien. Bianka,

die Leiterin des Logistiklagers in Staufien, von denen es noch sechs weitere in der ganzen Schweiz gibt, führt mich an meinem ersten Tag in die Organisation ein und erklärt mir das Wichtigste.

Zwei Fliegen mit einer Klappe

«Tischlein deck dich» erhält täglich Lebensmittelspenden von verschiedenen Coop-Filialen. Darunter sind Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden dürfen, meist weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, oder Lebensmittel, die nicht verkauft werden oder verkauft werden dürfen, weil sie nicht dem Schönheitsideal der heutigen Gesellschaft entsprechen. Es ist absurd, wie pingelig die Gesellschaft geworden ist: Eine Karotte, die krumm oder noch braun von der Erde ist, wird nicht gekauft. Das Obst und Gemüse, das «Tischlein deck dich» geliefert bekommt, muss noch gerüstet werden. Verschimmelte Erdbeeren oder braune Äpfel werden aussortiert. Das ist eine Aufgabe, die

ich in meiner Woche dort oft machen muss. Zu meiner Überraschung gibt es aber nur wenige Lebensmittel, die von Schimmel befallen sind, der Grossteil der angelieferten Produkte wird in Kisten verpackt und zusammen mit den Trockenwaren an Bedürftige in der Schweiz verteilt. Ein geniales Prinzip, das zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt. Denn all das Gemüse und all die Früchte, die dort angeliefert werden, sind nicht etwa verdorben, sondern entsprechen einfach nicht der optischen Norm.

Der Dominoeffekt

Neben dem Rösten habe ich auch viel Zeit mit Sasha verbracht, einem älteren Mann, der seit Jahren für «Tischlein deck dich» arbeitet. Seine Aufgabe ist es, sieben Mal am Tag in die Verteilzentrale von Coop in Schaffisheim zu fahren, um die gespendeten Lebensmittel abzuholen und ins Logistikkolager zu bringen.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt nichts darüber aus, ob die Lebensmittel nach Ablauf des Datums noch geniessbar sind, sondern nur, dass die Qualität bis zu diesem Zeitpunkt am besten ist.

Ich frage ihn, warum es in der Schweiz Food Waste gibt. Er antwortet, der Hauptgrund sei das Mindesthaltbarkeitsdatum. Was die Leute nicht wüssten: Das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt nichts darüber aus, ob die Lebensmittel nach Ablauf des Datums noch geniessbar sind, sondern nur, dass die Qualität bis zu diesem Zeitpunkt am besten ist. Ein Beispiel: Nudeln oder Reis sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch ein

ganzes Jahr ohne Risiko geniessbar. Es sei besser, sich auf seine Sinne zu verlassen, zu riechen oder zu schmecken und dem Mindesthaltbarkeitsdatum weniger Beachtung zu schenken. Bis zu diesem Zeitpunkt dachte ich, dass die Supermärkte den grössten Lebensmittelabfall produzieren, aber Sasha hat mich eines Besseren belehrt: Es ist der einzelne Haushalt, der den meisten Abfall produziert. Das liegt daran, dass die Menschen denken, dass ein Produkt nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums schlecht ist und weggeworfen werden muss. Wenn das 8 Millionen Menschen tun, dann summiert sich das.

Die Privilegien

An meinem letzten Arbeitstag darf ich eine Ausgabestelle für Lebensmittel an Bedürftige besuchen und spreche mit Conni, der Leiterin dieser Ausgabestelle. Ihre Worte öffnen mir die Augen. Sie sagt, dass es uns allen zu gut geht, dass es der Schweiz viel zu gut geht. Wenn man in einen Supermarkt gehe, gebe es allein zehn verschiedene Joghurtsorten, die Regale seien immer prall gefüllt und es gebe alles, was das Herz begehrt, in Hülle und Fülle. In anderen Ländern sei man froh, wenn man mal etwas anderes als Brot oder Reis bekomme, hier werde man sauer, wenn es die Lieblingseissorte oder ein bestimmtes Joghurt nicht gebe. Es ist so absurd, wenn man darüber nachdenkt. Sogar an dieser Ausgabestelle, Conni zeigt auf die Produkte, kann man sich aussuchen, was man lieber mag, Pepsi oder Coca Cola. Uns allen geht es viel zu gut, deshalb werden unsere Ansprüche immer höher und wir alle immer pingeliger.

Der Geschmackstest

Conni und Sasha sind sich einig: Jeder kann auf seine Weise versuchen, die Verschwendung von Lebensmitteln zu minimieren, es gibt noch viel Raum für Verbesserungen. Sasha gibt mir zum Schluss noch ein Abschiedsgeschenk: eine Packung Donuts, deren Mindesthaltbarkeitsdatum vor drei Tagen abgelaufen ist. Am selben Abend biete ich die Donuts meiner Familie als Nachtisch an. Sie wissen nicht, dass das Haltbarkeitsdatum bereits abgelaufen ist. Alle greifen zu und essen die Donuts im Nu auf. Keiner hat etwas dagegen, weder schmeckt etwas schlecht noch abgelaufen. ■



EINE WOCHEN DES ZUHÖRENS MIT DEM HERZEN

In ihrer Woche im Zentrum für Gehör und Sprache erfährt Yara Eckert, wie essenziell nonverbale Kommunikation für Kinder und Jugendliche mit Sprach- und Hörbeeinträchtigungen ist. Ein prüfender Blick und ein warmes Lächeln eröffnen ihr neue Perspektiven.



Yara Eckert (G5g)

Mein erster Schritt durch die Türen des Zentrums für Gehör und Sprache, einer Sonderschule für Kinder und Jugendliche mit Sprach- und Hörbeeinträchtigungen, war begleitet von einer Mischung aus Nervosität und Unsicherheit. Doch dann trat das erste Kind durch die Tür zum Mittagstisch. Es warf mir einen kurzen, prüfenden Blick zu,

bevor ein warmes Lächeln seine Züge erhellte. Ohne ein Wort lief es zum Wochenplaner an der Wand neben mir und zeigte auf ein Bild, das dort von mir hing, um die Kinder daran zu erinnern, dass ich die Woche mit ihnen verbringen würde. Dieses einfache, aber bedeutsame Lächeln sowie die stille, herzliche Einladung zerstreuten augenblicklich einen Teil meiner Nervosität und eröffneten eine neue Perspektive auf die bevorstehenden Tage. Meine Spezialwoche hier war mehr als nur ein Praktikum; es war eine Reise, die mich lehrte, mit dem Herzen zuzuhören.

Meine Erfahrungen zeigten mir, wie bedeutsam es ist, eine Form der Verständigung zu finden, die über die herkömmliche verbale Sprache hinausgeht, um wahres Zuhören und Verstehen zu ermöglichen. Denn in Wahrheit trägt nonverbale Kommunikation bis zu 80% der wesentlichen Botschaften.

In der Schweiz leben über 10'000 gehörlose Menschen, die unsere Welt visuell erleben. Ihre Kommunikation basiert auf Weisen, die uns Hörenden oft verborgen bleiben. Trotz beeindruckenden Anpassungsfähigkeiten stehen Hörbehinderte alltäglich vor erheblichen Hürden. Ich sah, wie oftmals die Welt gar nicht für Menschen mit Beeinträchtigungen gebaut ist. Einerseits von der Art, wie Informationen heutzutage vermittelt werden, bis hin zu den grundlegenden Formen der Interaktion. Viele Leute unterschätzen, was es heisst, kognitive Einschränkungen beim Sprechen zu haben, oder sind sich gar nicht der Herausforderungen bewusst, die eine Hörbeeinträchtigung oder der vollständige Verlust des Hörens mit sich bringen.

Es gibt gehörlose Kinder, die sich beispielsweise nie in ihrem Leben allein, ohne Begleitung im ÖV bewegen können. Eine für mich alltägliche Handlung bereitet ihnen nämlich bereits

grosse Mühe. Im Falle, dass wieder einmal eine Tram- oder Buslinie ausfällt, stehen sie komplett im Dunkeln. Die Durchsagen hören sie ja nicht. Sie mögen die besorgten und eiligen Blicke bemerken, die Unruhe spüren, doch in diesem Moment sind sie völlig abgeschnitten, alleine in ihrer stillen Welt. Ein Versuch, durch Blicke oder Handzeichen den Anschluss zu finden, führt oft zu Frustrationen. Schliesslich ist Gebärdensprache nicht allgemein bekannt. Zusätzlich erschweren einigen kognitive Beeinträchtigungen das Lesen von Anzeigetafeln. Das ist ein weiteres von vielen Hindernissen, welches ihren Alltag prägt. Wir können uns gar nicht ausmalen, wie isoliert sich Gehörlose in solchen Momenten fühlen müssen. Solche Augenblicke der Verlorenheit öffneten mir die Augen. Jeder Tag brachte neue Probleme ans Licht, denen sich die Kinder mit bemerkenswerter Lebensfreude

stellten. Diese Beobachtungen demonstrieren die unfassbare Charakterstärke, die diese Kinder aufweisen.

Ich lernte, dankbarer für die kleinen, für uns oft selbstverständlichen Dinge zu sein. Mir wurde vor Augen geführt, wie wichtig es ist, einfühlsam zu sein und eine Umgebung zu schaffen, in der sich Menschen mit Behinderungen ohne Einschränkungen bewegen können.

In den ersten Tagen spürte ich deutlich eine unsichtbare Mauer zwischen mir und den Kindern – eine Barriere, die durch meine Unkenntnisse der Gebärdensprache verstärkt wurde. Doch mit jedem Tag, jedem Versuch, bröckelte die Mauer Stück für Stück. Überraschenderweise waren die Kinder begeistert, mir ihren Weg der Verständigung zu zeigen. Sie brachten mir bei, wie viel man bereits mit Körpersprache erreichen kann. Ich fing an, bewusster auf ihre Mimik, Gestik und Körperhaltung zu achten, und auf diese Weise «zuzuhören».

Diese Anfangsschritte, meine Aufmerksamkeit vollkommen auf die nonverbale Kommunikation zu richten, zeigten mir, wie viel wir mit den uns bereits bekannten Mitteln der Kommunikation erreichen können. Mir wurde klar, dass Verstehen und damit auch Empathie über Worte hinausgeht und dass sich die eigentliche Botschaft oft hinter Gesten verbirgt. Ein Lachen, ein verstandenes Zeichen, all diese Momente waren Meilensteine für mich.

In bereits relativ kurzer Zeit lernte ich einiges an Gebärdensprache und verspürte eine wahnsinnige Freude, als mir plötzlich ein

**Ich fing an, bewusster auf
ihre Mimik, Gestik und
Körperhaltung zu achten,
und auf diese Weise
«zuzuhören».**

Kind zurück antwortete. Ein solches Erlebnis teilte ich mit einem elfjährigen gehörlosen Jungen namens Sergio. Nach einigen Tagen war ich in der Lage, mich mit ihm auf Gebärdensprache über sein Lieblingsessen und seine Lieblingsfarben auszutauschen. Als er mich verstand, brach ein strahlendes Lächeln auf seinem Gesicht aus und seine Augen waren voller Aufregung. In diesem Moment lernte ich sehr viel über Geduld und Verständnis. «Du hast es geschafft», schien sein Blick zu sagen. Der Eifer, der Enthusiasmus und die Weise, wie die Kinder und Jugendlichen mir mit offenen Herzen begegneten, um mir ihre Welt anzuvertrauen, verschlug mir die Worte. Doch die Kinder schreckten auch nicht zurück, mich bei Fehlritten oder Miss-

verständnissen zurechtzuweisen. Doch sie taten es mit einer solchen Fürsorge, dass jeder Fehltritt zu einem weiteren Schritt meiner Lernreise wurde.

Diese Woche war eine Lektion in Menschlichkeit, Empathie und Respekt. Mir wurde die Welt aus einer anderen Perspektive gezeigt, einer Perspektive, die oft übersehen wird. Denn Kommunikation in ihren verschiedenen Formen ist eine Brücke, die uns alle verbindet, unabhängig von unseren Fähigkeiten. Die Kinder, vor allem Sergio, haben mich gelehrt, die Stimmen zu hören, die keine Worte benutzen, und die Stille zu verstehen, die schon so viel aussagt. ■

Alphabet der Gebärdensprache



A



B



C



D



E



F



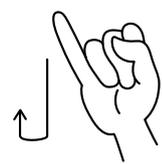
G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



Sophie Eckert (V5): «Klecks», Gouache auf Papier, collagiert, April 2024.



Amelie Groenewold (V5): «Klecks», Gouache auf Papier, collagiert, April 2024.

«ICH WILL AN DIE JUNIOREN-WELTMEISTERSCHAFT!»

Wie eine Ruderin den Spagat zwischen Gymnasium und Leistungssport meistert.

Über den Ausgleich zwischen Gymnalltag und Leistungssport berichtet die 15-jährige Ruderin Olivia Leunig. Sie ist Schülerin am Freien Gymnasium und hat zudem erfolgreich 5 Schweizermeistertitel und mehr geholt. Im Interview spricht sie über Schwierigkeiten, die ihr als Schülerin während ihrer Sportkarriere begegnen.



Glenn Gerks
(G4f)



Piers Stork
(G4g)



Lili Zimmermann
(G4h)

Olivia, als Spitzensportlerin besteht dein Alltag praktisch nur aus Sport und Schule. Hast du überhaupt noch Zeit für Freunde und Freizeit?

Olivia Leunig: Ja, die Schule und der Sport haben grossen Einfluss auf meinen Alltag. Ich habe leider nicht so viel Zeit für Ausgang oder um Freunde zu treffen, da ich unter der Woche meistens trainiere oder lerne. Jedoch ist mir das sehr wichtig und ich versuche trotzdem, viel Zeit mit Freunden zu verbringen. Am Wochenende muss ich samstags und sonntags schon um 6 Uhr auf dem See sein, weshalb ich auch nicht zu spät ins Bett gehen kann. Viele meiner besten Freunde rudern mit mir, daher sehe ich sie auch dort oft, und das Training macht mir mehr Spass dank meinen Freunden.

Das hört sich nach viel Stress an.

Es geht so, manchmal spüre ich einen gewissen Stress, aber meistens kann ich die Zeit gut einteilen, so dass es am Schluss aufgeht.

Und wie machst du das konkret?

Ich muss meine Zeit für das Lernen effizient nutzen. Zum Beispiel darf ich zuhause nicht auf meinem Bett liegen und die Zeit auf TikTok oder Instagram verschwenden, sondern muss jede freie Minute nutzen. Da ich wegen den Trainings viele Stunden verpasse, muss ich den Stoff oft auch nacharbeiten.

Dein Zeitplan hört sich sehr anstrengend an, wirst du dabei auch genügend unterstützt?

Ja, die Unterstützung meiner Eltern ist mir enorm wichtig, da sie mir helfen, meinen Alltag zu erleichtern. Auch das Verständnis der Lehrpersonen für das Rudern macht den Ausgleich zwischen Schule und Sport einfacher.

Ich fasse zusammen: Stress in der Schule, viel Zeitaufwand für das Rudern, kein grosses Sozialleben und angewiesen auf die Unterstützung der Eltern. Wieso tust du dir das ganze überhaupt an?



Olivia Leunig (2. von links) bei einem wichtigen internationalen Rennen, bei dem ihr Team den 3. Platz erreicht hat. Foto: Olivia Leunig

Das Rudern ist meine Leidenschaft und ich habe einen Traum! Ich will an die Junioren-Weltmeisterschaft. Nach dem Gymnasium möchte ich in den Vereinigten Staaten durch das Rudern und meine Erfolge in eine gute Universität kommen.

Sehr interessante Karriere, wie hat diese überhaupt gestartet?

Aufs Rudern bin ich durch meine Schwester gestossen. Sie hat schon früh angefangen und mich mit ihrer Begeisterung sofort mitgerissen. Ich habe an Tests teilgenommen und dann mit dem Leistungssport begonnen. ■

EINE WOCHE OHNE SMARTPHONE: «ICH MUSSTE EINEN WEG FINDEN, MICH BESSER ZU KONZENTRIEREN.»

Das Handy spielt heutzutage eine bedeutende Rolle für viele Menschen. Allerdings hat es bei Tiziano Isenegger, der sich in der Maturaklasse befindet, zu viel Zeit in Anspruch genommen, sodass er nicht genug an seiner Maturaarbeit arbeiten konnte. Im Interview spricht er über seinen Selbstversuch, eine Woche lang komplett auf das Handy zu verzichten, und er erklärt, warum er das allen empfehlen würde.



Nicolas Bähre
(G4f)



Claudia
Landeau Millán
(G4h)



Ary Meyer
(G4g)

Tiziano, du hast eine Woche ohne Handy «überlebt». Was waren deine schlimmsten Momente?

Tiziano Isenegger: Ich musste etwas in der Apotheke abholen. Normalerweise würde ich mit dem Handy bezahlen, das lag jedoch zuhause und für solche kurze Distanzen nehme ich das Portemonnaie gewöhnlich nie mit. Also musste ich zuerst nochmals nachhause laufen und das Portemonnaie holen. Da ist mir zum ersten Mal bewusst geworden, wie sehr das Handy bei uns im Alltag integriert ist. Es dient uns als Fahrplan, Zahlungs- oder Informationsmittel und vieles mehr.

Ein einziger Zwischenfall in einer Woche? Das hört sich nicht besonders schlimm an.

Das ist so. Ich habe auch eigentlich nur positive Erfahrungen gemacht, was mich besonders überrascht hat. Zum Beispiel habe ich mir selbst beweisen können, dass die ganzen Push-Benachrichtigungen von den News- und Wetter-Apps oder von abonnierten Podcasts doch nicht so wichtig sind, wie ich dachte. Auch wenn ich schon seit längerem die meisten Benachrichtigungen deaktiviert habe, habe ich dennoch viele fälschlicherweise als wichtig erachtet. Dadurch, dass der Reiz, nach dem Handy zu greifen, gleich Null war, wurde ich viel ruhiger und konnte mich besser konzentrieren. Und ganz ehrlich: Es hat mir im Alltag so gut wie nie, mit Ausnahme von der Apotheken-Situation, gefehlt. Spotify gibt es zum Glück auch auf dem Computer! Aber mit der Zeit bekam ich ein bisschen ein schlechtes Gewissen.

Warum?

Mir wurde allmählich bewusst, dass ich niemandem von meinem Selbstversuch erzählt hatte. Meine Sorge hat sich insofern als berechtigt herausgestellt, denn gewisse Freunde haben auf allen Kanälen, sogar per E-Mail versucht, mich zu kontaktieren. Da mir so lange keine Nachricht mehr zugestellt wurde, begannen sie sich Sorgen zu machen.

Was hat dich dazu getrieben, überhaupt so einen Selbstversuch zu starten?

Der Grund dafür war, dass ich in der ersten Herbstferienwoche zwar fleissig an meiner Maturitätsarbeit gearbeitet habe, aber ich mit der Zeit gemerkt habe, dass ich zum Beispiel in den Pausen mir lieber die tollen Ferienfotos auf den sozialen Medien von anderen angesehen habe, anstatt eine Bildschirmpause einzulegen. Nicht zuletzt deshalb wurden meine Pausen zum Teil länger als eigentlich geplant. Da die Zeit knapp war, musste ich einen Weg finden, mich besser auf die Arbeit zu konzentrieren und effektiver zu arbeiten. Deshalb fand ich, jetzt reicht es mir, und ich habe mich entschieden, das Handy komplett auszuschalten und nicht zu benutzen, bis ich fertig mit der Maturaarbeit bin.

Und, hat es funktioniert?

Ja, es hat gut funktioniert. Ich habe schliesslich die Maturaarbeit schon seit längerem abgegeben. Dank diesem radikalen Verzicht bin ich viel schneller vorangekommen und ich hatte in den Pausen so viel Zeit für mich wie schon lange nicht mehr. Ich habe entspannt Radio gehört, nichtschulische Bücher gelesen und insbesondere einfach Zeit für mich und meine Gedanken gehabt.

Spielt dein Handy jetzt wieder die gleiche Rolle wie vor der Maturaarbeit?

Nein. Obwohl ich, wie wahrscheinlich jeder von uns, schon vorher wusste, welche Auswirkungen Smartphones auf uns haben, war ich mir dieser Auswirkungen nicht wirklich bewusst. Natürlich habe ich nach dieser Woche Benachrichtigungen, Apps etc. auf ihre Relevanz hin überprüft, aber vor allem habe ich einfach eine andere, viel bewusster Perspektive bekommen und benutze es dementsprechend weniger und bewusster. Und an Wochenenden, an denen ich viel zu tun habe, lade ich mein Handy zum Beispiel manchmal bewusst nicht über Nacht auf, damit es im Laufe des Tages leer ist und ich es nicht mehr benutzen kann. Denn wenn das Handy keinen Akku hat, sieht man auch keine Benachrichtigungen auf dem Display, wenn man «mal kurz auf die Uhr schauen» will. Das hilft mir, meine Zeit sinnvoller zu nutzen und ich habe dann auch nicht das Bedürfnis, reflexartig nach dem Handy zu greifen.

Würdest du anderen empfehlen so eine Methode auszuprobieren?

Ja, ich bin mir sicher, dass es vielen helfen würde, aber auch wenn so ein radikaler Verzicht eine tiefere Selbsterkenntnis bringt, hilft es sicher schon, wenn man den Klingelton und die Vibration ausschaltet und die sozialen Medien auf dem Handy

ab und zu löscht. Natürlich hört man dann nicht mehr, wenn man angerufen wird. Aber wenn man einen wichtigen Anruf/eine wichtige Nachricht erwartet, dann kann man es ja vorübergehend wieder laut stellen. Und ansonsten hört man die Anrufe einfach nicht, was wirklich nicht schlimm ist. Denn genau diese Einstellung, immer und überall erreichbar zu sein und etwas zu

verpassen, das ist das Schlimme und da sollte jeder einen Schritt zurücktreten und überlegen, wie viel ständige Erreichbarkeit wirklich notwendig ist. Es geht darum, Prioritäten zu setzen und zu erkennen, dass man nicht auf jede Benachrichtigung sofort reagieren muss. Dies kann zu mehr Ruhe und Fokus im Alltag führen. ■

LASST DIE KLASSIKER IN RUHE!

Die alten Theaterstücke werden durch radikale Änderungen verzerrt. Warum das Unsinn ist.



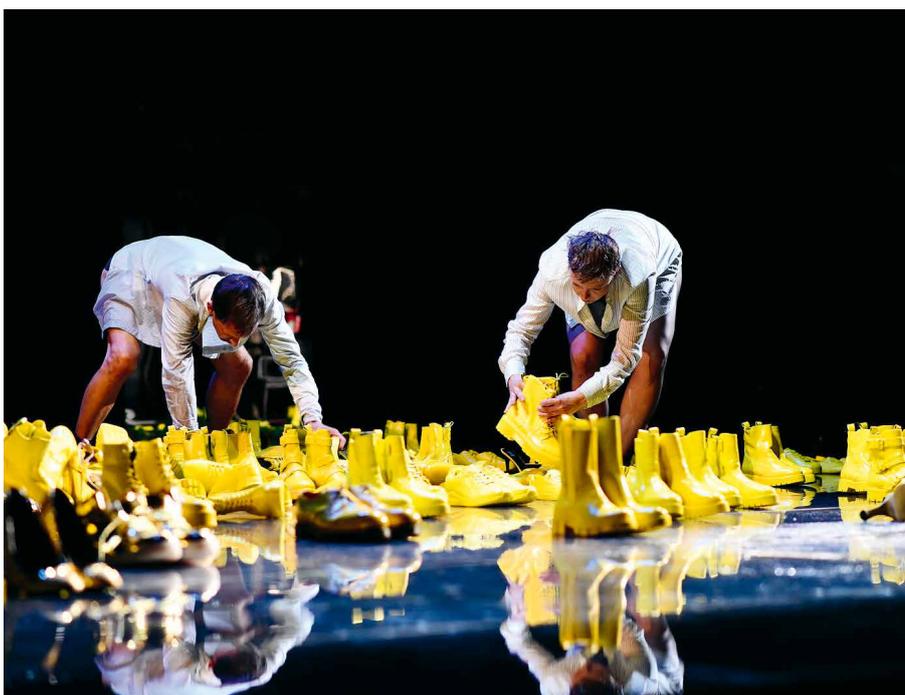
Nathan Steiner
(G4h)

In vielen Theatern werden klassische Dramen verändert, aktuelle Themen, wie zum Beispiel Online-Shopping eingebaut, Rollen gestrichen und ganze Szenen ausgelassen. Der Text und die ursprünglichen Züge des Stückes werden entstellt. Die Suche nach Authentizität in den authentischsten Stücken der Menschheitsgeschichte ist keine gute Idee. Tatsache ist, dass von den Klassikern, die im Zürcher

Schauspielhaus gespielt werden, nicht mehr viel von ihrer Authentizität und dem, was sie ausmacht, übrigbleibt. Die Essenz dieser Klassiker, die ursprüngliche Botschaft, die der Autor beabsichtigt hat, geht verloren. Die Essenz wird durch verschiedene Faktoren bestimmt. Wenn Sprache, Figuren und Teile der Geschichte weggelassen werden, geht sie verloren. Nicht selten wird dadurch die ursprüngliche Absicht des Autors verfälscht und durch eine Neuinterpretation ersetzt. Dann kommt immer das Argument der Befürworter von Neuinterpretationen: Man muss

die Klassiker aktuell und frisch halten. Aber dieses Argument ist völliger Quatsch. Das Faszinierende an diesen Klassikern ist gerade, dass ihre Botschaft auch nach Jahrzehnten noch aktuell ist. Ein Beispiel dafür ist Dürrenmatts «Der Besuch der alten Dame», das 2023 im Schauspielhaus Zürich aufgeführt wurde. Ist es wirklich nötig, eine Szene mit Bildschirmen, die Klimademonstrationen zeigen, auszustatten? Die Handlung spricht doch für sich.

Dürrenmatt übt deutliche Gesellschaftskritik. Das Dorf, das einen Mann für eine Milliarde Franken umbringen will, war damals eine schreckliche, aber realistische Vorstellung und ist es heute noch. Auch heute noch sind Menschen imstande, schreckliche Dinge zu tun. Das ist eine extrem aussagekräftige Kritik, die immer noch so aktuell ist wie damals. Und das ist nur einer von vielen Aspekten in diesem Theaterstück. Warum also muss man in so ein durchdachtes Stück unbedingt etwas hineininterpretieren, was ganz sicher nicht Teil der Originalfassung ist? Warum muss man die Züge dieses Klassikers so verzerren?



«Der Besuch der alten Dame», Premiere 17.9.2021. Foto: Schauspielhaus Zürich

Die Verzerrung hat noch andere destruktive Züge. Gerade in den Klassikern von Schiller und Dürrenmatt ist die Handlung oft geprägt von tiefgründigen Figuren mit einzigartigen Charakterzügen und interessanten Charakterentwicklungen. Diese Eigenschaften gehen bei oberflächlichen Neuinterpretationen verloren. Ein Beispiel hierfür ist Schillers «Johanna von Orleans», ebenfalls eine Aufführung des Schauspielhauses Zürich aus dem Jahr 2023. Das Wichtigste des gesamten Stückes ist die Charakterentwicklung von Johanna vom Hirtenmädchen zur Nationalheldin. Diese ist durch die Neuinterpretation verloren gegangen. Man fragt sich nur: Was soll das eigentlich darstellen? Man versteht einfach nichts. Die Personenkonstellation bei der Aufführung am Schauspielhaus Zürich besteht aus drei Johannas und einer Musikerin. Die anderen wichtigen Charaktere wurden einfach gestrichen und Johannas Auf-



«Johanna», Premiere 20. 10. 2023. Foto: Schauspielhaus Zürich

stieg von einem Hirtenmädchen zu einer Nationalheldin wurde weggelassen. Die Improvisationen im Stück waren dank des Talents der Schauspielerinnen zweifellos amüsant, wirkten jedoch deplatziert, da Schiller eine genaue Vorstellung von Johanna und ihren Charaktereigenschaften hatte. Die Improvisationen zerstören den aussagekräftigen Text und die ernstesten und traurigen Passagen werden ins Lächerliche gezogen.

Das verstört auch die Zuschauer. Der Hintergedanke der Zuschauerinnen und Zuschauer bei diesen Neuinterpretationen ist oft: «Das ist Kunst, ich verstehe es einfach nicht, aber jemand, der viel klüger ist als ich, hat sich etwas Gutes dazu einfallen lassen.» Das darf nicht sein. Das Publikum versteht diese Neuinterpretationen nicht, weil sie keinen Sinn ergeben. Es ergibt keinen Sinn, den historischen und kulturellen Kontext von Stücken auf den Kopf zu stellen, bei denen dies so wichtig ist. Die Suche nach Authentizität findet am falschen Ort statt.

Katinka Deecke, leitende Dramaturgin am Schauspielhaus Zürich, sagt, die meisten Klassiker seien offene und widersprüchliche Werke, die gestaltet und angeeignet werden müssten, um aufführbar zu sein – sofern es nicht bei einem Lesedrama bleiben soll. Hingegen betont Deecke, dass sie es auch nicht richtig finde, Themen in Stücke «reinzustopfen», die nicht einmal im weitesten Sinne etwas mit dem Originaltext zu tun hätten. Sie glaubt jedoch, dass etwas an meiner Frage nicht ganz durchdacht sei: Die Texte, von denen wir sprechen, seien in den meisten Fällen wirklich vielfältig. Diese Texte enthielten viele Widersprüche und lauter Hinweise, Äusserungen, Situationen, die nicht ohne Weiteres auflösbar seien und die einer Erklärung oder Deutung bedürften, wenn man sie auf die Bühne bringen wolle. ■

Im Interview mit Katinka Deecke

Überfordern solche radikalen Änderungen, wie das Streichen von Figuren, das Publikum nicht?

Katinka Deecke: Ich denke nicht. Die Zuschauerinnen und Zuschauer sind klug. Wenn du da reingehst und erwartest, dass das Theater jetzt ganz genau abbildet, was in der Textvorlage steht, dann dauert es wahrscheinlich eine ganze Weile, bis du dich darauf einlässt. Aber wenn man einfach neugierig und offen ins Theater geht und schaut, was jetzt mit einem passiert, dann ist man sehr frei aufzunehmen, was sich auf der Bühne ereignet.

Man versteht diese Sachen, die neu interpretiert werden, aber oft nicht.

Ich denke, man kann und man muss auch nicht alles verstehen, weder im Theater noch im Leben, sondern man kann auch einfach mal annehmen, was passiert, und es betrachten, ohne gleich zu urteilen. Und im Theater kann man das gemeinsam tun, das ist schon etwas besonders Schönes.

Was machen sie denn für Nostalgiker, damit sie wieder ins Theater kommen?

Wir machen Publikumsgespräche, Einführungen und lauter Vermittlungsformate. Es bringt nichts, sich gegenseitig anzuschweigen. Wir müssen miteinander sprechen. Jeder hat eine andere Sicht aufs Theater und das ist ja auch etwas Schönes.

DER KNALL



Alex Maron
(G2b)

Ich stieg aus dem grünen U-Bahnwagen aus und lief die Treppe zum Ausgang hoch. Draussen war es schon dunkel und es regnete stark. Dummerweise hatte ich meinen Regenschirm in der U-Bahn vergessen. Nach wenigen Schritten war meine Kleidung schon nass, aber das war mir egal. Hauptsache, ich kam so schnell wie möglich weg. Ich schaute zurück und sah keine Polizisten. Als ich um die Ecke

lief, bemerkte ich, dass ein Mann mich zu verfolgen schien. Ich lief über die Strasse, um zu sehen, ob er mir folgte. Zum Glück überquerte er die Strasse nicht. Somit war der Weg frei, um schnell zum Versteck zu gelangen. Wie immer lief ich gleich beim alten, verfallenen Haus rechts um die Ecke und kroch durch ein kleines Loch in den Keller. Es stank wie üblich nach verschimmeltem Käse.

Nun war ich in Sicherheit und beruhigte mich langsam. Ich zog den durchnässten Mantel ab und setzte mich auf einen alten Stuhl. Dazu nahm ich die Tüte mit dem Sandwich vom Mittag hervor, ass es und las dabei eine alte Zeitung, die auf dem Boden lag. Auf der Rückseite der Zeitung sah ich plötzlich ein grosses Foto von dem Haus, in dem ich mich befand. Es stand gross: «Das zerfallene Haus an der Nordstrasse kann endlich abgebrochen

werden.» Ich las weiter und konnte meinen Augen nicht glauben. Es stand, dass die Stadt beschlossen habe, das Haus abzureissen und eine kleine Siedlung mit Luxuswohnungen aufzubauen. Ich war schockiert. Was sollte ich tun? Wohin sollte ich gehen? Wo würde ich meine Ware lagern können? Ich musste so schnell wie möglich einen Plan entwickeln. Ich hoffte, dass das Haus erst in ein paar Monaten abgerissen würde. Ich beschloss also, mich ein bisschen auszuruhen, zog die nassen Kleider aus und legte mich unter eine Wolldecke auf die dreckige Matratze. Ich sah noch, wie eine Maus wegrannte und hinter dem Lagerregal verschwand. Eigentlich hatte ich es hier gutgehabt. Es war warm und niemand störte mich. Es war ein gutes Versteck. Ich hatte sogar beim Wegräumen einer Kiste einen kleinen Durchgang entdeckt, der in einen geheimen Raum führte, wo ich meine Ware lagern konnte. In einer Ecke hatte ich mir mit einem gebrauchten Toaster und Teekoher eine kleine Küche eingerichtet. Manchmal musste ich zwar die Mäuse verscheuchen, aber insgesamt war die Küchenecke recht praktisch. Zudem hatte es einen alten Fernseher, der sogar noch funktionierte. Ich konnte also nach meinen Erlebnissen noch gemütlich einen Film, meistens einen Krimi, schauen.

Während ich so gemütlich da lag und über die gute Zeit in meinem Versteck nachdachte, hörte ich auf einmal einen lauten Knall. Das ganze Haus erzitterte. Ich befürchtete sofort, dass

die Polizei mich vielleicht doch gefunden hatte und das Haus durchsuchte. Sofort sprang ich auf und versuchte, meine Sachen zusammenzusammeln. Dann rannte ich in mein Geheimzimmer, um die Ware zu holen. Voller Hektik stopfte ich alles, was darin Platz hatte, in meine nasse Sporttasche und einen Plastiksack. Dabei hörte ich ein weiteres lautes Krachen und das Haus erzitterte wieder. Die Polizisten mussten im Stock über mir einen fürchterlichen Lärm machen und schienen ganze Wände zu zertrümmern. Nun musste alles schnell gehen. Auf diesen Moment hatte ich mich seit Monaten vorbereitet. Doch jetzt, da ich entdeckt worden war, war der Stress doch grösser als erwartet und alles dauerte länger. Ich versuchte die nassen Kleider schnell anzuziehen. Endlich war ich bereit und packte als Letztes noch die Taschenlampe ein, wiederum hörte ich einen fürchterlichen Knall und es wirkte, wie wenn die Wände in sich zusammenfal-

len würden. Ich rannte zur Küchenecke und machte die Wand dahinter frei. Mit der Taschenlampe leuchtete ich in den engen Tunnel hinein. Schon wieder knallte es fürchterlich. Ich begab mich in den engen Tunnel und kroch langsam durch. Die Knalle hörte ich immer wieder, aber sie wurden leiser, je weiter ich im Tunnel vorankam.

Erschöpft kam ich im Abwasserkanal an und kletterte die Leiter zur Strasse hoch. Von der anderen Seite der Strasse schaute ich noch einmal zurück und sah, wie ein grosser gelber Kran eine riesige Abrissbirne gegen das Haus schwang. Ich packte die Sporttasche mit dem Plastiksack unter meine Arme und lief im Regen zur nächsten U-Bahn-Station. Dort wartete eine Gruppe Polizisten. ■

DIE QUAL DER WAHL – DAS SCHWERPUNKTFACH AM FGZ

Eugen ist 14 Jahre alt, geht seit bald 3 Jahren ins FGZ und hat im Februar sein Schwerpunktfach gewählt.



Eugen Xandry
(G2b)

Schon in der ersten Klasse des Langgymnasiums haben wir Schülerinnen und Schüler uns Gedanken darüber gemacht, wofür wir uns wohl in knapp einem Jahr entscheiden werden. Eine moderne Sprache wie Italienisch, eine alte Sprache wie Latein? Naturwissenschaften wie Biologie & Chemie oder Mathematik & Physik oder doch Wirtschaft & Recht? Die Auswahl ist gross und doch ist es für die meisten

schon klar, was sie wählen werden. Ich sah meinen Freunden und Klassenkollegen zu, wie sie nach einer Probelektion in ihrem Wunschfach entweder enttäuscht und traurig oder fasziniert und glücklich zurück in die Klasse kamen.

Eine der wichtigsten Fragen, wenn man über ein mögliches Schwerpunktfach nachdenkt, ist, was die Freunde eventuell wählen. Oft ist es so, dass man dieselben Interessen teilt und sich deshalb vielleicht für dasselbe Fach entscheidet, oft kommt es aber auch anders. Der Einfluss der Mitschüler ist immer riesig, man will sie ja nicht verlieren, aber die Eltern und vor allem das eigene Interesse machen auch viel aus. Ein Schwerpunktfach zu wählen, nur weil die Kollegen sich dafür entschieden haben, ist nicht sehr intelligent. Sich jedoch von all seinen Mitschülern zu entfernen und sich ganz alleine auf den Weg zu machen, ist auch nicht die beste Entscheidung. Ich stehe zu der Meinung, dass es wichtig ist, auf sein Bauchgefühl zu hören.

Viele denken, dass sie jetzt schon wissen, was sie später studieren möchten und wählen deshalb ihr Schwerpunktfach aus. Unsere Interessen und Leidenschaften werden sich aber in den

nächsten Jahren garantiert wieder verändern. Man muss sich keine Sorgen machen, ob die Mitschüler aufgrund ihrer Entscheidung anderen gegenüber einen Vorteil haben, wenn sie später ihren Beruf wählen. Es ist kein Entschluss, dessen Konsequenzen einen für den Rest seines Lebens verfolgen. Es ist nur die Profilwahl. Deshalb soll man, ohne Rücksicht zu nehmen, sich für das entscheiden, wofür man sich interessiert.

In meinem Fall war es das Schwerpunktfach Latein. Ich war der einzige in meiner Klasse und einer der wenigen im ganzen Jahrgang, die sich dafür entschieden haben. Es brauchte viel Überwindung, so viel steht fest. Mir war bewusst, dass ich mit fast keinem meiner Freunde mehr in der Klasse sein werde. Trotzdem habe ich es gewählt. Ich weiss, dass ich aufgrund meiner Entscheidung meine Interessen verfolgen kann und sicher neue Freunde finden werde. Ich werde mit meinen alten Freunden in Kontakt bleiben und sie nicht verlieren. Die Lateinklasse wird klein sein, was heisst, dass alles übersichtlicher wird und man unter sich ist.

All dies wurde mir klar und ich begriff, dass es viel mehr Vor- als Nachteile gibt. Seiner Leidenschaft zu folgen, egal was andere sagen oder tun, ist wichtig. Ein Schwerpunktfach verbindet diejenigen Schüler, die eben dieses Fach ins Zentrum ihrer Ausbildung stellen wollen, die dieselben Interessen teilen, die mehr miteinander gemeinsam haben, als sie selbst denken. Und das ist gut. ■

SCHÜLERORGANISATION: RÜCKBLICK UND AUSBLICK



Susi Schüpbach
(G5e)

Die Schülerinnen- und Schülerorganisation (SO) am FGZ hat nach den Neuwahlen zu Beginn des Jahres erstmals einen «Halloween-Dress-Up Day» veranstaltet. Und das war ein voller Erfolg! Mit Unterstützung von Schülerinnen, Schülern, Lehrerinnen und Lehrern verwandelte sich das FGZ in eine gruselige Gruft, in der tanzende Dinosaurier, Zombie-Gladiatoren und andere schaurige Gestalten ihr Unwesen trieben. Die SO verteilte in der Pause Süßigkeiten, verkleidet als Clowns, und die Lehrkräfte öffneten ihre Türen für das traditionelle Trick-or-Treat. Als Höhepunkt wurde das beste Kostüm für Schüler/-innen und Lehrer/-innen prämiert. Nach einem gelungenen Halloween sorgte die SO für weihnachtliche Stimmung im FGZ. Im Foyer wurde ein geschmückter Weihnachtsbaum aufgestellt und mit Geschenken für die Schüler umringt. Zum ersten Mal wurde am FGZ ein Adventskalender von der Schülerschaft gestaltet.

Als nächstes plante die SO ein Volleyballturnier am 7. Mai 2024, bei dem Schülerinnen und Schüler verschiedener Klassen und Jahrgänge gemeinsam spielen können. Das Turnier war ein Gemeinschaftserlebnis, bei dem man einen Abend mit Freunden verbringt und neue Freundschaften knüpft. Die SO vergab Preise sowohl für das beste Volleyballteam als auch für das beste Gruppenkostüm.

Für die Unterstufe organisiert die SO am 3. Juli 2024 die erste Unterstufenparty am FGZ. Hier können die Schüler mit ihren Freundinnen und Freunden eine gemeinsame Nacht verbringen und neue Mitschüler kennenlernen.

Ausserdem plant die SO ein Maturandenfest, bei dem die gemeinsame Zeit am FGZ klassenübergreifend gefeiert wird. Das Fest besteht aus einem Apéro, bei dem Bilder und Videos der letzten sechs Jahre gezeigt werden, einem gemeinsamen Essen und einer Party in der Stadt.

Die SO hat ausserdem ihre Statuten erstellt, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und die Schülerorganisation und das Parlament transparent zu gestalten. Die SO ist dankbar, dass sie neben der Planung verschiedener Feste auch an Sitzungen teilnehmen darf, wo sie die Stimme der Schülerschaft in Schulkommissionen und Konventen vertritt und mit der Schulleitung und den Lehrpersonen an der Entwicklung der Schulstrategie arbeitet.

Das Ziel der SO ist es, die Schulgemeinschaft zu stärken, weshalb sie aktiv an der Planung verschiedener Feste und Veranstaltungen arbeitet. Dank der starken Gemeinschaft am FGZ ist es möglich, solche Events zu organisieren. Die SO ist den Schülerinnen und Schülern dankbar für ihre Unterstützung und freut sich auf weitere gemeinsame Aktivitäten.

MATURANDENFEST UND UNTERSTUFENPARTY



Catriona
Livingstone (G3h)



Eric Stegmann
(P2c)

Dieses Jahr ist voller unvergesslicher Momente und gemeinsamer Freude, wie den Events zu Halloween und Weihnachten. Das Maturandenfest, das am 22. Mai stattfand, war das erste Mal, dass die Maturanden am FGZ die Möglichkeit hatten, gemeinsam zu Abend zu essen und danach in den Club zu gehen. Wir hoffen, dass die diesjährigen Maturanden viel Spass hatten und dass diese Feier in Zukunft wiederholt werden kann.

Es steht noch eine weitere aufregende Feier bevor! Wir freuen uns, ankündigen zu können, dass aufgrund des grossen Wunsches und des positiven Feedbacks der Schülerschaft in diesem Jahr am 3. Juli eine Unterstufenparty stattfinden wird. Nachdem letztes Jahr sozusagen ein Testlauf beim Hausfest stattfand, konnten einige Probleme, wie die unerträgliche Hitze, identifiziert und behoben werden. Dieses Jahr wollen wir die ausgelassene Stimmung wieder aufleben lassen und noch einmal Spass und Freude auf die Tanzfläche bringen. Es wird laute Musik, Getränke und Snacks geben. Die Party bietet auch die Möglichkeit, mit der gesamten Unterstufe zusammenzukommen und das Schuljahr gebührend abzuschliessen. Also laden wir die gesamte Unterstufe zu einem tollen Abschlussfest vor den Sommerferien ein. Seid bereit für eine Nacht voller Spass, Unterhaltung und unvergesslicher Erinnerungen!



Fotos: Klaudija Kordic.

VON TUTUS ZU TURNSCHUHEN: WIE HIP-HOP MEIN TANZERLEBNIS REVOLUTIONIERTE



Madeleine Weber
(G4h)

Tanzen ist seit langem ein fester Bestandteil meines Alltags. Mit vier Jahren begann ich mit Ballett. Meine Mutter, selbst eine talentierte Tänzerin, ermutigte mich dazu. Doch während meiner sieben Jahre im Ballettunterricht musste ich Dinge erleben, die nicht normal waren. Oft kam ich weinend nach Hause. Alles musste perfekt sein und exakt ausgeführt werden. Wir übten mehr Sprünge und Drehungen als Choreografien. Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, war, als meine Lehrerin mich zu einem Spagat zwang. Nicht, dass ich es nicht gekonnt hätte, aber ich fand es moralisch falsch, fünfjährige Kinder dazu zu zwingen. Ich kam weinend nach Hause und erzählte meiner Mutter, dass ich damit aufhören wollte. Sie ermutigte mich, mich über andere Tanzformen zu informieren, die in der Tanzschule angeboten werden, und eine zu finden, die mir gefallen würde. So kam ich zum Hip-Hop, das komplette Gegenteil vom Ballett. Alle waren lässig und bequem gekleidet. Das faszinierte mich. Ich tanze jetzt seit etwa vier Jahren Hip-Hop und es hat meine Sicht auf das Tanzen komplett verändert.

Durch das Tanzen kann man Emotionen und Gefühle ausdrücken. Es gibt viele verschiedene Arten zu tanzen, wie zum Beispiel Contemporary und Ballett, aber diese sind sehr schick und strikt. Contemporary und Ballett müssen ausserdem immer eine Bedeutung haben und etwas dar-

stellen oder repräsentieren. Hip-Hop ist in dieser Hinsicht weniger traditionell und meiner Meinung nach besser.

Hip-Hop ist eine viel neuere Tanzform als Ballett und das merkt man. Hip-Hop-Lehrer sind in der Regel jung und das macht auch mehr Spass. Ich finde es auch viel einfacher, mit Hip-Hop-Lehrern zu kommunizieren und den Tanz zu erlernen. Ein weiterer Grund, warum ich jüngere Lehrer bevorzuge, ist, dass sie oft selbst am Unterricht teilnehmen, was das Lernen im Vergleich zum Ballettunterricht, bei dem die Lehrer meist nur verbale Anweisungen von der Seitenlinie geben, einfacher macht. Visuelles Lernen fällt vielen leichter.

Nicht nur die Lehrer sind hilfsbereiter, auch die Schüler und Kinder, die am Hip-Hop-Unterricht teilnehmen, sind in der Regel viel entspannter und kontaktfreudiger. Das kann natürlich daran liegen, dass ich beim Ballettunterricht jünger war als beim Hip-Hop-Unterricht. Ich glaube jedoch nicht, dass sich das mit dem Alter stark ändert. Hip-Hop fördert generell eine ruhigere, entspanntere Atmosphäre. Meine Erfahrung mit Hip-Hop hat meine Begeisterung für das Tanzen neu entfacht. Es war eine mentale Befreiung von den strengen und starren Strukturen des Balletts hin zu einer Tanzform, die mehr Raum für Individualität und Ausdruck bietet. Ich bin dankbar, dass ich meinen Hobbys nachgehen kann und dabei auch Spass habe. Ich liebe den Tanz, die anderen Schüler und auch die Lehrer. Deshalb ist Hip-Hop meiner Meinung nach die beste Tanzform.

Impressum

Bilder und Fotos: Christian Knipfer, Klaudija Kordic, Olivia Leunig, Madeleine Weber, Sophie Eckert, Amelie Groenewold, freepik.com **Texte:** Christian Knipfer, Valentin Bürgi, Victoria Massalsky, Lili Zimmermann, Eric Stegmann, Amber Larsen, Sharon Baer, Yara Eckert, Piers Stork, Glenn Gerks, Ary Meyer, Nicolas Bähre, Claudia Landeau Millán, Nathan Steiner, Alex Maron, Eugen Xandry, Madeleine Weber

Layout und Druck: Köpflipartners AG, Neuenhof