

FGZ CODE: THE UNSPOKEN RULES

Stammplätze, geteilte Snacks, Pausenstrategien und Prüfungspapier: Am FGZ gibt es viele unausgesprochene Regeln. Wer sie kennt, versteht schnell, wie der Alltag wirklich funktioniert.

Jolina Hänni, Alisa Shlomenko und Milla van der Boom, G4f Überall gibt es sie: unausgesprochene Regeln. Niemand erklärt sie. Trotzdem entstehen sie mit der Zeit im Alltag. Sie liegen irgendwo zwischen Vorschrift und Gewohnheit und machen den Alltag für alle einfacher.

Es ist der erste Schultag. Du betrittst das Klassenzimmer und schaust auf die leeren Reihen. Dann fällt die Entscheidung: Welcher Platz wird es? Vorne am Lehrerpult, in der Mitte oder in der letzten Reihe? Dieser Platz wird dein persönlicher Stamplatz. Ob gewollt oder nicht: Er sagt etwas über dich aus. Ziemlich schnell entsteht eine klare, inoffizielle Sitzordnung. Eines Tages kommst du mit der Erwartung ins Zimmer, dich auf deinen Stamplatz zu setzen. Doch plötzlich sitzt dort schon jemand anderes. Für einen kurzen Moment stockt

dein Hirn, als wäre ein Fehler im System. Niemand bemerkt dein Zögern, ausser dir.

Die Lektion ist vorbei. Alle eilen aus dem Klassenzimmer. Aber wohin? Die perfekte Pause entsteht nicht von selbst. Sie verlangt genaue, strategische Planung. Ob du Vokabeln wiederholst oder kurz draussen frische Luft schnappst: Die Zeit läuft schneller, als man denkt. Zwischen dem Gang zum Spind, einem Znüni und einem Ortswechsel sollte man sich idealerweise auch einen Moment zum Plaudern lassen. Denn bald sitzen alle wieder im Unterricht. Die Pause ist der beste Moment, um schon die nächste Pause zu besprechen.

Ein weiteres unausgesprochenes Prinzip zeigt sich bei Kleinigkeiten wie dem Essen. Wenn jemand Snacks dabei hat, wird oft ganz automatisch geteilt. Das wird

nicht abgesprochen. Es ergibt sich von selbst. Während man lachend weiterredet, entsteht ein kleines Ritual, das die Pause noch ein bisschen besser macht. Denn so, wie die Zeit schnell vergeht, verschwinden auch die Snacks schneller als gedacht.

Der Tag geht weiter. Nun steht eine Prüfung an. Langsam breitet sich diese leicht nervöse, angespannte Stimmung im Klassenzimmer aus. Plötzlich merkst du: Dir fehlt ein Block Papier. Dein Blick geht in alle Richtungen. Du hoffst, jemanden zu finden, der einen besonders grossen Sta-



Editorial

Was uns beschäftigt



Diese Ausgabe von FGZ Life zeigt: Schule ist weit mehr als Unterricht, Prüfungen und Noten. Sie ist ein eigener Lebensraum mit stillen Regeln, Gewohnheiten, Fragen und Spannungen. Der «FGZ Code» beschreibt genau diese kleinen Rituale des Alltags: Stammplätze, Pausen, geteilte Snacks und

Prüfungspapier. Solche Details wirken unscheinbar, sagen aber viel darüber aus, wie Gemeinschaft entsteht.

Mehrere Beiträge stellen zugleich unbequeme Fragen: Reden wir noch wirklich miteinander? Wie wirken Stress, Ernährung und digitale Medien auf unseren Alltag? Einfache Antworten reichen darauf nicht. Umso wichtiger ist es, genau hinzuschauen und Schule als Ort zu verstehen, an dem nicht nur Leistung, sondern auch Gesundheit, Gemeinschaft und Aufmerksamkeit füreinander zählen.

Auffällig ist auch, wie stark Körper und Wohlbefinden im Zentrum stehen. Es geht um Schlaf, Bewegung, Sport, Verletzungen und

mentale Gesundheit. Bildung findet eben nicht nur im Kopf statt. Wer lernen soll, braucht Energie, Ausgleich und ein Umfeld, das stärkt.

Andere Texte öffnen den Blick nach aussen: auf soziales Engagement, das *iThemba Home*, die Gassenküche *Speak-Out* und die Resilienz vertriebener Ukrainerinnen und Ukrainer. Sie zeigen, dass Schule nicht bei sich selbst stehen bleibt, sondern auch Verantwortung für andere bedeutet.

Dazu kommen Zukunftsthemen wie KI, Investieren und Lesen. Sie fragen, wie wir lernen, denken, entscheiden und mit der digitalen Welt umgehen wollen. Und mit der Erzählung «Seine wahre Identität» erhält auch literarisches Schreiben seinen Platz.

Diese Ausgabe zeigt ein FGZ, das beobachtet, fragt, zweifelt, hilft, diskutiert und manchmal auch müde ist. Kurz: ein Schulhaus, das lebt.

Christian Knipfer

pel dabei hat. Entschlossen gehst du zum Pult, auf dem das Papier liegt. Jetzt musst du all deine Freundlichkeit zusammen-

Nicht die offiziellen Regeln bestimmen den Alltag, sondern die kleinen Gewohnheiten und stillen Absprachen, die jeder versteht.

nehmen und besonders nett nach dem Papier fragen. Schliesslich brauchst du es, um die Prüfung erfolgreich zu absolvieren. Fast wird daraus eine Regel: Wer Papier dabei hat, teilt es.

Und dann gibt es noch diese typische Erfahrung: Sobald man überzeugt ist, dass ein bestimmtes Thema sicher nicht geprüft wird, taucht es sehr wahrscheinlich doch auf. Es ist keine offizielle Regel. Aber sie scheint erstaunlich gut zu funktionieren. Du sitzt in der Prüfung, überfliegst die Aufgaben und plötzlich ist genau dieses Thema da, bei dem du dir so sicher warst, dass es sowieso nicht drankommt. Eben noch warst du überzeugt, es weglassen zu können. Jetzt steht es schwarz auf weiss vor dir. Dann kommt die Panik. Du versuchst, dich wieder daran zu erinnern. Doch es klappt nicht. Also schreibst du auf, was dir in den Sinn kommt, und hoffst einfach auf das Beste.

Am Ende zeigt der FGZ-Code, wie wir hier am FGZ miteinander umgehen. Nicht die

offiziellen Regeln bestimmen den Alltag, sondern die kleinen Gewohnheiten und stillen Absprachen, die jeder nach und nach versteht. Sie helfen, Unterricht, Pausen und das Miteinander gut zu organisieren, und sorgen dafür, dass sich alle schnell zurechtfinden. Zugleich zeigen diese unausgesprochenen Regeln, wie wichtig Rücksichtnahme, Respekt und Aufmerksamkeit füreinander sind. Wer neu kommt, merkt schnell: Man muss den Code nicht auswendig lernen. Man erlebt ihn einfach im Alltag. So entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, das den Schulalltag am FGZ angenehm und geordnet macht. Es sorgt dafür, dass Schule hier nicht nur aus Unterricht besteht, sondern auch aus gemeinsamen Erfahrungen und kleinen Momenten, die wir miteinander teilen. ■

WANN HABEN WIR AUFGEHÖRT ZU REDEN?

Noch nie war Kommunikation so einfach wie heute. Doch Handys, soziale Medien und ständige Ablenkung stellen die Frage, ob echte Gespräche im Schulalltag seltener geworden sind.

Yasmin Akper, Noëlle Berlinger und Giulia Marino, G4f Noch nie war es so leicht wie heute, mit anderen in Kontakt zu treten. Ein Klick genügt, und wir verschicken Nachrichten, teilen Bilder oder rufen jemanden an. Ganz gleich, wo diese Person gerade ist. Doch trotz all dieser Möglichkeiten stellt sich eine beunruhigende Frage: Haben wir durch die ständige Erreichbarkeit verlernt, wirklich miteinander zu sprechen?

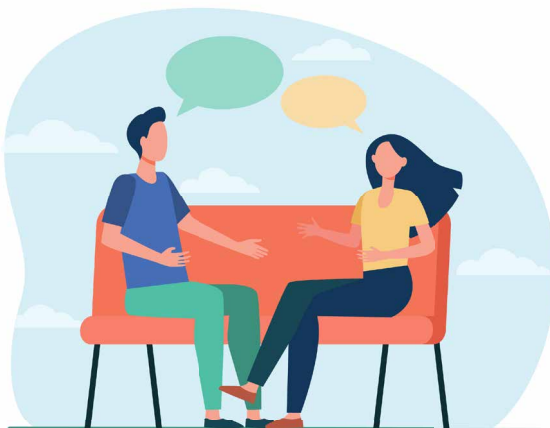
Wenn wir ehrlich sind, beginnt das schon am Morgen. Auf dem Weg zur Schule, im Zug oder im Bus sitzen wir nebeneinander. Trotzdem ist jeder für sich. Statt miteinander zu reden, schauen wir auf unsere Handys, scrollen durch TikTok, hören Musik oder lernen noch schnell für eine Prüfung. Gespräche entstehen kaum.

In der Schule setzt sich dieses Verhalten fort. Wir arbeiten viel mit iPads und konzentrieren uns auf unsere Aufgaben. Echte Gespräche finden oft nur noch statt, wenn wir dazu ge-

zwungen sind, etwa bei Gruppenarbeiten. Selbst in den Pausen steht das Handy oft im Mittelpunkt.

Mittags gehen wir zusammen essen. Doch selbst auf dem Weg dorthin reden wir nicht immer miteinander. Viele schauen aufs Handy und starren auf den Bildschirm. Nach dem Essen setzen wir uns auf die Bänke im Gang. Statt den Moment zu nutzen und miteinander zu reden, verbringen wir die Zeit wieder in den sozialen Medien. Gerade daran merkt man, wie widersprüchlich das alles ist. Wir sind ständig verbunden und fühlen uns trotzdem oft allein.

Denn ein echtes Gespräch lässt sich nicht durch Nachrichten ersetzen. Es geht um Blickkontakt und um das Gefühl, wirklich verstanden zu werden.



Früher war ein Gespräch selbstverständlich. Man erzählte, hörte zu, manchmal schwieg man auch einfach zusammen. Heute ist das anders. Es gibt immer etwas Neues zu sehen, etwas, das interessanter wirkt als das echte Leben direkt vor uns. Genau das ist das Problem. Wir verlernen, Langeweile auszuhalten. Dabei entstehen gerade aus dieser Langeweile oft die besten Gespräche.

Natürlich sind Handys nicht nur schlecht. Sie machen vieles einfacher, schneller und oft auch besser. Aber es kommt darauf an, wie wir sie nutzen. Wenn das Handy echte Gespräche ersetzt, verlieren wir etwas Wichtiges. Denn ein echtes Gespräch lässt sich nicht durch Nachrichten ersetzen. Es geht um Blickkontakt, um Emotionen und um das Gefühl, wirklich verstanden zu werden.

Vielleicht haben wir also nicht ganz aufgehört zu reden. Aber wir reden anders: oberflächlicher, kürzer und weniger ehrlich. Gerade deshalb sollten wir uns öfter bewusst dafür entscheiden, das Handy wegzulegen und wieder wirklich miteinander

zu sprechen. Denn am Ende bleiben uns nicht TikToks oder Nachrichten in Erinnerung, sondern echte Momente mit echten Gesprächen.

Dabei soll nicht der Eindruck entstehen, dass am FGZ nur schweigend auf Bildschirme gestarrt wird. Im Gegenteil: In den Gängen, Pausen und Klassenzimmern wird viel geredet und gelacht – gerade deshalb fällt es auf, wenn echte Gespräche manchmal vom Handy verdrängt werden. ■

BRAINFOOD – WAS UNSER GEHIRN WIRKLICH BRAUCHT

Cookies geben kurz Energie, aber keine dauerhafte Konzentration. Der Beitrag fragt, wie Ernährung den Schulalltag beeinflusst und warum Studentenfutter eine sinnvolle Ergänzung für die Mensa wäre.

Aurelia Herr, Rosa Lazopoulos und Silvia Rösli, G4f Sitzt du manchmal im Unterricht und kämpfst gegen die Müdigkeit? Plötzlich scheint Konzentration unmöglich – damit bist du nicht allein: Fast jede Schülerin kennt dieses Gefühl. Trotzdem erwarten Lehrkräfte und Eltern täglich volle Leistung. Doch wie sollen wir das schaffen, wenn uns die Energie fehlt?

Ein oft unterschätzter Faktor: unsere Ernährung. Was wir essen, beeinflusst direkt unsere Konzentration, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden im Schulalltag. Ein typisches Bild: Kaum läutet die 10-Uhr-Glocke, strömen alle in die Mensa, und die beliebten Cookies sind schnell ausverkauft. So lecker sie schmecken, der Effekt hält nicht lange: Nach einem kurzen «Zucker-High» folgt der Absturz, und wir fühlen uns wieder müde und unkonzentriert.

Ernährungsexperten empfehlen stattdessen langkettige Kohlenhydrate, etwa in Kartoffeln, Teigwaren oder Hülsenfrüchten. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil und helfen, die Konzentration länger zu bewahren. Unsere kleine Umfrage zeigt jedoch: Viele von euch lassen das Frühstück aus, und in den Pausen greifen die meisten lieber zu Süssgebäck als zu ausgewogenen Snacks. Das kann auf Dauer unsere Leistungsfähigkeit schwächen. Unsere Mensa bietet viele Lebensmittel wie Brötchen, Cookies oder Obst. Doch sie bewahren uns nicht vor dem Tief am Morgen oder Nachmittag. Und für Teigwaren oder Kartoffeln fehlt in der 10-Uhr-Pause meist der Appetit.

Eine Lösung könnte Studentenfutter sein. Diese Mischung aus Nüssen und Trockenfrüchten ist nicht nur praktisch, sondern fördert auch die Konzentration. Nüsse liefern gesunde Fette und wichtige Mineralstoffe fürs Gehirn, Trockenfrüchte spen-



den schnell Energie. Gerade im Schulalltag, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt, hilft diese Kombination, wieder fokussiert zu arbeiten. Deshalb wäre Studentenfutter eine sinnvolle und gesündere Ergänzung für das Angebot in unserer Mensa. ■

MEHR TEAMGEIST FÜR DAS FGZ

Schulsportteams könnten Bewegung, Zusammenhalt und Identifikation mit der Schule stärken. Eine Umfrage zeigt: Viele Schülerinnen und Schüler würden ein solches Angebot begrüssen.



Christian Li und Max Zemp, G3g Sport spielt für viele Jugendliche eine zentrale Rolle. Gerade in einer Zeit, in der digitale Geräte immer mehr Raum einnehmen, wird Sport für Jugendliche dennoch wichtiger. Ob im Verein, in der Schule oder selbstständig: Sport vermittelt Kindern Teamgeist, Durchhaltevermögen und Disziplin. Oft wollen Jugendliche eine Sportart einfach genießen. Sie möchten nicht ständig ins Training gehen und trotzdem mitmachen und Spass haben. Sportvereine können das leider nicht immer bieten. Deshalb haben wir uns gefragt, ob das FGZ Sportteams einführen sollte.

Ein grosser Vorteil von Sportteams in der Schule wäre ihre leichte Zugänglichkeit. Man ist ohnehin schon in der Schule und könnte direkt nach dem Unterricht trainieren. Viele Jugendliche wollen zwar Sport treiben, aber nicht so viel Zeit investieren wie in einem Verein. Schulteams könnten dafür eine entspanntere Möglichkeit sein, trotzdem regelmässig aktiv zu sein. Dabei müsste es nicht immer nur um Leistung gehen, sondern auch um Spass und Bewegung.

Ausserdem könnten solche Teams den Zusammenhalt in der Schule stärken. Man lernt Leute aus anderen Klassen besser kennen und verfolgt ein gemeinsames Ziel. Das kann sehr motivierend sein und die Schule auch etwas interessanter machen. Wenn man dann noch gegen andere Schulen spielt, entsteht ein gesunder Wettbewerb, der zusätzlich Spass macht. Vielleicht würde man sich dann auch stärker mit der eigenen Schule identifizieren und stolz sein, ein Teil davon zu sein.

Ein weiterer Punkt ist die Gesundheit. Sport hilft nicht nur dem Körper, sondern auch dem Kopf. Wenn man viel lernt und Stress hat, kann Bewegung helfen, sich besser zu fühlen. Nach dem Sport ist man oft entspannter und kann sich sogar besser konzentrieren. Das könnte sich auch positiv auf die Noten auswirken.

Trotzdem gibt es auch Nachteile. Sportteams zu organisieren ist nicht einfach. Man braucht Trainer, Plätze zum Trainieren und genug Zeit. Ausserdem könnte zu viel Druck entstehen, wenn alle nur gewinnen wollen. Dann vergeht der Spass schnell. Deshalb wäre es wichtig, den Fokus nicht nur auf Leistung zu legen, sondern auch darauf, dass alle mitmachen können.

Ein weiteres Problem ist der volle Stundenplan. Viele haben schon jetzt viel zu tun mit Hausaufgaben und Prüfungen. Wenn dann noch Training dazukommt, könnte das für einige zu stressig werden. Deshalb sollten solche Angebote freiwillig sein. Dann kann jeder selbst entscheiden, ob er mitmachen will oder nicht.

Wir haben allen Schülerinnen und Schülern der 3. Gymnasialstufe eine Umfrage geschickt und sind zu folgenden Ergebnissen gekommen: Von den 27 Personen, die die Umfrage ausgefüllt haben, waren 21 dafür, dass Sportteams eingeführt werden sollten. Davon würden 17 gern einer Mannschaft beitreten. Die anderen vier meinten, sie hätten keine Zeit oder würden schon anderswo Sport treiben. Die 21 Schüler und Schülerinnen machten viele interessante Vorschläge, welche Sportarten eingeführt werden sollten. Am häufigsten genannt wurden Fussball, Basketball, Tennis und Volleyball. Interessant war, dass viele Sportarten nannten, die sie schon in ihrer Freizeit ausüben.

Insgesamt finden wir, dass Sportteams am Freien Gymnasium Zürich eine gute Idee wären. Sie würden mehr Bewegung in den Schulalltag bringen, den Zusammenhalt stärken und vielen Schülern die Möglichkeit geben, Sport zu treiben, ohne einem Verein beitreten zu müssen. Wenn man das gut organisiert und darauf achtet, dass der Spass im Vordergrund steht, könnten Sportteams der Schule wirklich helfen. ■

WARUM ZÄHLT SPORT NICHT MEHR?

Wenn Schule den ganzen Menschen bilden will, darf der Körper nicht zur Nebensache werden. Der Beitrag fordert, Sport als gleichwertiges Fach ernster zu nehmen.

Oliver Gerber, G3g «Wenn Kunst ein Promotionsfach ist, dann sollte Sport genauso eins sein.» Diesen Satz hört man oft von Schülerinnen und Schülern. Ganz unrecht haben sie nicht. Denn bildnerisches Gestalten und Sport liegen näher beieinander, als es auf den ersten Blick scheint. Beide Fächer fördern die Persönlichkeitsentwicklung, stärken das Sozialverhalten und schärfen das Gesundheitsbewusstsein. Sport und bildnerisches Gestalten, auch Kunst oder BG genannt, liegen einander, wie erwähnt, sehr nahe. Beide Fächer sind extrem wichtig. Sie helfen zum Beispiel dabei, sich selbst zu finden, Gefühle festzuhalten und Körpergefühl, mentale Stärke und Selbstbewusstsein zu stärken.

Mein Vater hatte einmal einen Freund, der an Depressionen litt. Sein Psychologe empfahl ihm, jeden Tag eine halbe Stunde joggen zu gehen. Das half ihm tatsächlich. Er beschreibt seine Routine als einen «Reset-point», den er jeden Tag wiederholt, um seinen Kopf klarzumachen und zu zeigen, dass das Gestern nun in der Vergangenheit liegt. Es gibt auch viele berühmte Künstler, die ihre Depression mit Malen kuriert haben, zum Beispiel Vincent van Gogh oder Edvard Munch, der den «Schrei» gezeichnet hat. Darüber hinaus ist Sport wie Kunst ein Spiegel der Gesellschaft. Kunst verarbeitet kollektive Erfahrungen und gibt ihnen Form und Ausdruck. Sport tut dasselbe, nur nicht mit Pinsel und Farbe, sondern mit Körper und Motivation. Beide Bereiche sprechen etwas zutiefst Menschliches an: den Ausdruck, die Grenze, das Streben nach Perfektion.



Die entscheidende Frage ist daher nicht, ob Sport ein Promotionsfach sein sollte, sondern warum es bisher keines ist.

Weil Sport kein Promotionsfach ist, nimmt man das Fach nicht ernst. Es dient eher als Bewegungspause denn als Weg zur Selbstentwicklung. Fast niemand zweifelt daran, dass hinter einem Gemälde Theorie, Geschichte und Vorgehen stecken. Sport dagegen wird vernachlässigt. Nur wenige wissen, dass hinter jedem Sieg, jedem Wettkampf und jeder Trainingseinheit biomechanische Gesetze, psychologische Prozesse und soziale Dynamiken stehen, die sich wissenschaftlich ebenso präzise untersuchen lassen wie ein Kunstwerk von Pablo Picasso. Man

würde damit auch zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Denn so könnte man Kindern schon früh einprägen, dass Bewegung und die Sorge um den eigenen Körper für die Gesundheit extrem wichtig sind. Ausserdem würde man damit das Problem des Übergewichts lösen, das in der Schweiz bei 31 Prozent der über 15-Jährigen liegt. Wer Sport also weiter von der schulischen Priorisierung ausschliesst, muss erklären, warum der Pinsel würdiger ist als der eigene Körper.

Die Fachkonferenz Sport schlug tatsächlich einmal vor, Sport als Promotionsfach zu wählen. Hier ein Ausschnitt aus einem Artikel der Zürcher Bildungskonferenz: «Die Fachkonferenz Sport HSGYM stiess an, Sport an den Zürcher Gymnasien künftig als Promotionsfach zu zählen. Aktuell enthalten die Semesterzeugnisse zwar eine Note im Fach Sport; diese Note ist aber nicht promotionswirksam.» (vgl. §§ 2 bis 4 des Promotionsreglements für die Gymnasien des Kantons Zürich vom 10. März 1998 i.V.m. Art. 9 des gesamtschweizerischen Maturitätsanerkennungsreglements [MAR] vom 16. Januar / 15. Februar 1995, Fassung vom 14. Juni 2007). Die Schulleiterkonferenz der Zürcher Mittelschulen (SLK) sprach sich gegen ein Promotionsfach Sport aus. Gleichwohl stellte sie am 13. August 2013 ein Gesuch um Behandlung der Frage im Bildungsrat. Während eine Mehrheit der Schulleitungen (21 zu 10) sowie eine Mehrheit der Lehrpersonen (719 zu 586) Sport als Promotionsfach ablehnt, findet die Idee bei einer knappen Mehrheit der Konvente (10 zu 9) und bei einer klaren Mehrheit der Sportfachschaften und Delegierten HSGYM Sport (29 zu 8) Zuspruch.

Ablehnend äusserte sich die Bildungsrätliche Kommission Mittelschulen, die sich am 22. Oktober 2014 mit dem Gesuch zur Einführung eines Promotionsfachs Sport befasste. Eine erste Aussprache im Bildungsrat vom 15. Dezember 2014 fiel ebenfalls kritisch aus. Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt wurde daraufhin beauftragt eine entsprechende Beschlussvorlage vorzulegen. Leider wurde alles abgelehnt. Die Umfrage liegt aber nun schon gut 13 Jahre zurück. Ausserdem sollte man nicht vergessen, dass das Freie Gymnasium Zürich eine vom Staat unabhängige Schule ist und somit mehr Freiheit hat.

Wenn Schule den Anspruch hat, den ganzen Menschen zu fördern, kann sie es sich nicht leisten, den eigenen Körper aus der Bewertung auszuklammern. Wissen ohne körperliche Leistungsfähigkeit und Selbstkontrolle bleibt unvollständig. Die entscheidende Frage ist daher nicht, ob Sport ein Promotionsfach sein sollte, sondern warum es bisher keines ist. ■

IST SCHULSPORT GEFÄHRLICHER GEWORDEN?

Verletzungen im Sportunterricht entstehen nicht nur durch den Unterricht selbst. Schlaf, Fitness, Aufwärmen, Ausrüstung und Verhalten spielen eine entscheidende Rolle.

Dorian Di Rubbo, Miro Ferrari und Lukas Haselbach, G3g Unter den Schülerinnen und Schülern am FGZ kursiert die Meinung, im Sportunterricht gebe es heute mehr Verletzungen als früher. Viele fragen sich deshalb, ob der Schulsport gefährlicher geworden ist. Doch vielleicht spielen auch das Verhalten und der Alltag der Jugendlichen eine Rolle. Die eigentliche Frage lautet: Liegt das Problem wirklich am Sportunterricht oder gibt es andere Ursachen?

Der Sportunterricht gehört fest zum Schulalltag. Nach langen Stunden im Klassenzimmer brauchen die Schülerinnen und Schüler Bewegung. Sport stärkt die Gesundheit, kräftigt den Körper und hilft, den Kopf freizubekommen. Ausserdem fördert er Teamgeist, Fairness und gegenseitigen Respekt. Für viele bietet der Sportunterricht eine willkommene Abwechslung.

Trotzdem kommt es immer wieder zu Verletzungen. Ein Grund könnte der veränderte Alltag vieler Jugendlicher sein. Sie sitzen heute mehr – am Handy, Computer oder bei den Hausaufgaben – und bewegen sich ausserhalb der Schule weniger als früher. Wer seinen Körper nicht regelmässig trainiert, riskiert Probleme.

Auch der Schlaf spielt eine grosse Rolle. Jeder kennt das Gefühl, müde und unkonzentriert zu sein, wenn man zu wenig schläft. Wer dauerhaft zu wenig schläft, schadet Körper und Gehirn. Experten empfehlen sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Viele Jugendliche erreichen das nicht.

Vor allem die Reaktionsfähigkeit leidet unter Schlafmangel. Studien zeigen: Nach 24 Stunden ohne Schlaf reagieren Menschen ähnlich wie leicht Betrunkene. Wer müde ist, reagiert langsamer, ist unaufmerksam und macht mehr Fehler. Im Sport, wo schnelle Reaktionen zählen, steigt so das Risiko.

Auch das Aufwärmen vor dem Sport bleibt wichtig. In vielen Stunden fällt es zu kurz aus oder fehlt ganz. Doch nur wer sich aufwärmt, bereitet den Körper auf die Belastung vor und beugt Verletzungen vor.

Eine persönliche Erfahrung unterstreicht die Bedeutung des Schlafs. Christian Li aus der Klasse G3g, der professionell schwimmt, sagt, dass er jede Nacht etwa neun Stunden schlafen muss, um seine volle Leistung zu bringen. Wenn er weniger



schläft, merkt er das sofort. Seine Konzentration lässt nach, er reagiert langsamer und macht mehr Fehler.

Neben Fitness, Schlaf und Aufwärmen zählt auch das Verhalten im Unterricht. Sportstunden verlaufen manchmal hektisch, viele bewegen sich gleichzeitig. Deshalb gilt: Regeln einhalten, aufmerksam bleiben und Rücksicht nehmen!

Auch Schulen und Lehrkräfte tragen Verantwortung für die Sicherheit. Klare Regeln, ausreichend Zeit zum Aufwärmen und eine gute Organisation der Stunden senken das Risiko.

Am Ende zeigt sich: Der Schulsport am FGZ ist nicht grundsätzlich gefährlich. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle – Bewegung im Alltag, genügend Schlaf, gründliches Aufwärmen und verantwortungsvolles Verhalten. Wer darauf achtet, erlebt den Sportunterricht als gesunde und wichtige Bereicherung des Schulalltags.

Um das Thema besser zu verstehen, haben wir mit Herrn Limacher gesprochen, der seit 15 Jahren am FGZ Sport unterrichtet. Er erklärt, warum es zu Verletzungen kommen kann und worauf es besonders ankommt. Mit der Zeit hat er ein Gespür dafür entwickelt, bei welchen Aktivitäten die meisten Verletzungen auftreten, und seinen Unterricht entsprechend angepasst. Er berichtet, dass er keinen deutlichen Anstieg an Verletzungen im Sportunterricht beobachtet hat. Falls es trotzdem zu vereinzelten Verletzungen kommt, sagt er: «Die meisten Verletzungen passieren, weil die Schüler die Ausrüstung nicht richtig tragen, wie zum Beispiel mit nicht gebundenen Schuhen zu spielen.» Laut Herrn Limacher führen auch verschiedene Sportarten zu Verletzungen, wenn die Einführung nicht sorgfältig erfolgt oder das Aufwärmen ausbleibt. Das Aufwärmen zählt für ihn zu den wichtigsten Schritten, um Verletzungen zu verhindern, da es den Körper auf die Belastung vorbereitet. Auch das Thema Schlaf bleibt wichtig. Herr Limacher sagt, Fitness und Müdigkeit beeinflussen das Verletzungsrisiko sicher. Er könne seinem Schüler nicht ansehen, ob er nur vier Stunden geschlafen hat.

Insgesamt gilt: Verletzungen im Schulsport entstehen nicht nur durch den Unterricht selbst, sondern hängen auch von Fitness, Schlaf, Aufwärmen und Verhalten ab. Wenn alle darauf achten, bleibt der Sportunterricht sicher und bietet eine wichtige, positive Abwechslung im Schulalltag. ■

WIR DACHTEN, WIR HÄTTEN ES IM GRIFF – UNSERE GESCHICHTE MIT SPORTWETTEN

Was als harmloser Einsatz unter Freunden beginnt, kann schnell ausser Kontrolle geraten. Der persönliche Bericht zeigt, wie gefährlich Sportwetten und Online-Glücksspiel werden können.

Simon Diomande, Nicola Dubach, Matteo Massai, G4f

Komm, wir probieren es einfach mal.

So begann alles. Wir waren zu dritt und jeder legte 10 Franken auf den Tisch. 30 Franken insgesamt – nicht viel, nur zum Spass. Wir wollten wissen, ob man mit Sportwetten wirklich Geld verdienen kann.

Am Anfang lief alles perfekt.

Unsere Tipps trafen, Spiel für Spiel. Plötzlich wurden aus 30 Franken 300. Wir konnten es kaum fassen. Wir fühlten uns wie Profis, als hätten wir ein System entdeckt.

*Und genau da fing es an.
Wir wollten mehr.*

Aus kleinen Einsätzen wurden schnell grosse. Statt ein paar Franken setzten wir plötzlich 100 Franken pro Wette. Es ging nicht mehr nur um Fussball – es ging ums Gewinnen. Um den Kick. Um das Gefühl, richtig zu liegen.

Mit der Zeit reichten uns Sportwetten nicht mehr.

Wir wechselten zu Online-Casinos. Blackjack, Roulette – schnelle Spiele, schnelle Entscheidungen. Auch dort setzten wir hohe Beträge. Oft 100 Franken auf einmal. Und so schnell, wie man gewinnen kann, verliert man auch.

*Dann passierte es:
Über 300 Franken verloren. Einfach weg.*

In diesem Moment merkten wir, wie schnell sich alles drehen kann.

Trotzdem bleibt der Reiz. Besonders bei grossen Events wie einer Weltmeisterschaft. Wir sagen uns, dass wir vorsichtiger sein werden – aber wir wissen, wie schnell man wieder dabei ist.

Was uns im Nachhinein besonders überraschte, war etwas anderes:

Wie einfach das alles ging.

Aufklärung: Glücksspiel – wie schnell es gefährlich wird

Glücksspiel wirkt auf den ersten Blick harmlos. Vor allem Sportwetten oder Casinospiele erscheinen oft als Unterhaltung. Doch

genau darin liegt das Problem: Der Übergang vom Spass zum Risiko geschieht oft sehr schnell. Ein wichtiger Faktor ist das Belohnungsgefühl. Wer gewinnt, schüttet Glückshormone aus. Dieses Gefühl will man wieder erleben – und spielt deshalb weiter. Selbst nach Verlusten denken viele: «Beim nächsten Mal gewinne ich es zurück.» So setzt man immer mehr Geld ein. Gerade Spiele wie Blackjack oder Roulette erlauben schnelle Runden. Man trifft viele Entscheidungen in kurzer Zeit – oft impulsiv und ohne nachzudenken. Das erhöht das Risiko, die Kontrolle zu verlieren.

Einfluss von anderen: Warum man überhaupt anfängt

Viele starten nicht allein mit Glücksspiel. Oft prägt das Umfeld. Auch bei uns war es so: Einer hatte die Idee, die anderen machten mit. Wenn Freunde wetten, erscheint es sofort normal. Man denkt nicht lange nach, sondern macht einfach mit – vor allem, wenn es nach Spass aussieht. Noch stärker wirkt der Gewinn der anderen. Sieht man, wie Freunde Geld machen, denkt man schnell: «Wenn sie das können, kann ich das auch.» Es wirkt einfach und fast wie ein sicherer Weg, Geld zu verdienen. Genau das ist gefährlich. Man sieht meist nur die Gewinne – nicht die Verluste. So entsteht ein falsches Bild, und man steigt ein, ohne die Risiken zu kennen. Dazu kommt der Gruppendruck: Man will dazugehören, nicht der Einzige sein, der nicht mitmacht, und den gleichen «Kick» erleben. So beginnt man etwas, das man allein vielleicht nie getan hätte.

Glücksspiel und Zugang für Jugendliche

In der Schweiz ist Glücksspiel erst ab 18 Jahren erlaubt. Offizielle Anbieter verlangen eine Anmeldung mit Alterskontrolle. In der Praxis ist der Zugang im Internet aber oft leichter. Auf manchen Webseiten kann man sich schnell registrieren und spielen, während die genaue Überprüfung erst bei der Auszahlung erfolgt. Das ist riskant: Minderjährige spielen illegal und bleiben ungeschützt. Zudem gibt es viele unseriöse Webseiten, bei denen man sein Geld verliert, ohne es zurückzubekommen. Auch das Nutzen fremder Daten ist verboten und kann rechtliche Folgen haben.

Unser persönliches Fazit

Wenn wir zurückblicken, sehen wir, wie schnell aus Spass Ernst wurde. Wir fingen als Gruppe an, ohne viel nachzudenken, und trieben uns gegenseitig an. Gewinne motivierten uns, Verluste hielten uns im Spiel. Es ging nicht nur ums Geld, sondern um den Kick und das gemeinsame Erlebnis. Man glaubt, alles im Griff zu haben – bis man merkt, dass es anders ist. ■

FRÜH ANFANGEN LOHNT SICH: WARUM ZEIT BEIM INVESTIEREN WICHTIGER IST ALS GELD

Investieren ist nicht nur etwas für Erwachsene. Der Beitrag erklärt, warum Jugendliche durch frühes Anfangen, Geduld und den Zinseszinsseffekt einen grossen Vorteil haben.

Maximilian Aquilino und Justin Schnetzer, G4f Viele glauben, Investieren sei nur etwas für Erwachsene mit viel Geld. Doch das stimmt nicht. Im Gegenteil: Es bringt grosse Vorteile, schon als Jugendlicher damit zu beginnen – besonders, wenn man es gemeinsam mit den Eltern angeht. Um herauszufinden, wie verbreitet das Thema bei uns ist, haben wir in der Klasse eine Umfrage gemacht. Das Ergebnis überraschte: Von 18 Schülerinnen und Schülern besitzen 5 bereits ein Aktienportfolio. Das zeigt, dass die meisten das Thema noch nicht für sich entdeckt haben – obwohl wir Jugendlichen einen entscheidenden Vorteil haben: Zeit.

Man braucht kein grosses Startkapital. Viel wichtiger ist, früh anzufangen und langfristig dranzubleiben.

Hier kommt der wichtigste Punkt ins Spiel – der Zinseszinsseffekt. Er klingt kompliziert, ist aber leicht zu verstehen: Man verdient nicht nur auf das eingesetzte Kapital, sondern auch auf die bereits erzielten Gewinne. So wächst das Geld mit der Zeit immer schneller, weil es sich selbst «verstärkt».

Ein Beispiel verdeutlicht die Kraft dieses Effekts. Wer 1.000 Franken investiert und eine bestimmte Rendite erzielt, sieht über die Jahre eine erstaunliche Entwicklung. Eine Tabelle zeigt: Der Unterschied zwischen 5% und 10% Rendite ist enorm, doch noch wichtiger ist die Zeit. Anfangs wächst das Geld langsam, doch mit den Jahren beschleunigt sich der Effekt. Genau das ist der Zinseszinsseffekt in Aktion.

Viele unterschätzen, wie gross der Unterschied ist, wenn man früh beginnt. Stell dir vor, zwei Personen investieren denselben

Betrag mit gleicher Rendite. Der einzige Unterschied: Eine startet zehn Jahre früher. Diese zehn Jahre können am Ende mehrere Zehntausend oder sogar Hunderttausend Franken ausmachen. Der Effekt gleicht einem Schneeball: Anfangs klein, wird er mit der Zeit immer grösser und schneller.

Deshalb lohnt es sich besonders, schon als Jugendlicher zu starten. Man braucht kein grosses Startkapital. Viel wichtiger ist, früh anzufangen und langfristig dranzubleiben. Minderjährige können meist nicht allein investieren, aber gemeinsam mit den Eltern ist es problemlos möglich. Viele Banken bieten dafür spezielle Konten an. So lernt man Schritt für Schritt, wie Investieren funktioniert.

Für den Einstieg eignen sich oft ETFs. Diese Fonds bündeln viele verschiedene Aktien, etwa von grossen Unternehmen weltweit. Dadurch verteilt sich das Risiko, und man muss sich nicht um einzelne Firmen kümmern. Gerade für Anfänger macht das den Einstieg einfacher und übersichtlicher.

Natürlich birgt Investieren auch Risiken. Kurse steigen nicht immer, sie können auch fallen. Das ist normal. Wichtig ist, ruhig zu bleiben und langfristig zu denken. Viele machen den Fehler, aus Angst zu verkaufen oder zu schnell reich werden zu wollen. Doch das Gegenteil ist entscheidend: Geduld.

Unsere Umfrage zeigt klar, dass viele Jugendliche das Potenzial des Investierens noch nicht nutzen. Dabei ist gerade unsere Lebensphase ideal, um damit zu beginnen. Nicht, weil wir viel Geld haben, sondern weil wir viel Zeit haben. Und Zeit ist der Schlüssel, der den Zinseszinsseffekt so mächtig macht.

Die wichtigste Erkenntnis lautet: Es lohnt sich, früh ein Portfolio aufzubauen. Am Ende zählt nicht, wie viel Geld man investiert, sondern wie lange es für einen arbeiten kann. Wer früh startet, gibt seinem Geld die Chance, über Jahre zu wachsen – und genau darin liegt der Unterschied. ■

Startkapital	Rendite	40 Jahre	50 Jahre
 1'000 CHF	5%	 ~7'040 CHF	 ~11'470 CHF
 1'000 CHF	10%	 ~45'260 CHF	 ~117'390 CHF
 10'000 CHF	5%	 ~70'400 CHF	 ~114'700 CHF
 10'000 CHF	10%	 ~452'600 CHF	 ~1'173'900 CHF

FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Die Klasse G3g sammelt mit einem Süsswarenverkauf Geld für das *iThemba Home* in Südafrika. Das Projekt zeigt, wie schulisches Engagement konkret helfen kann

Niha Bantwal, Ela Cavusoglu, Marie Mende und Elayna Whittle, G3g Vor einigen Monaten erhielten die dritten Gymnasialklassen eine Einführung in das selbstorganisierte Sozialprojekt, das jede Klasse eigenständig umsetzen muss. Dabei stellte Ranjana Gigi, die Leiterin des *iThemba Home*, ihre Organisation vor. Das *iThemba Home*, ein Projekt der Swiss Board of Aid, unterstützt Kinder in Afrika, um ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen. Die Klasse G3g entschied sich, in der Stadt Zürich Süsswaren zu verkaufen, um möglichst viel Geld zu sammeln. Da das FGZ den Bau eines weiteren Gebäudes für das *iThemba Home* fördern möchte, spenden wir die Einnahmen an diese Organisation. Mit unserem Beitrag wollen wir Teil dieses Erfolgs sein und etwas Gutes bewirken.

Wer ist Ranjana Gigi?

Ranjana Gigi, eine ehemalige Schülerin des Freien Gymnasiums Zürich und engagiert sich seit Jahren in Südafrika. «Seit ich 2011 als Krankenpflegeschülerin in einem kleinen Krankenhaus in Adelaide (Südafrika) ehrenamtlich arbeitete, wusste ich, dass meine Zukunft in Südafrika liegt», sagt sie. Dort erkannte sie, wie

Der Name *iThemba Home* bedeutet «Hoffnung» in der Zulu-Sprache.

viel sie mit ihrem Beruf und ihrer Hilfsbereitschaft bewirken kann. Ihr Lebensmotto lautet: «to make a difference» – etwas bewirken. Um noch mehr helfen zu können, entschied sie sich für ein Medizinstudium. Heute arbeitet sie als Ärztin und Krankenschwester mit Leidenschaft und bietet bestmögliche medizinische Hilfe. Gemeinsam mit ihrem Mann Sibusiso Gigi setzt sie sich dafür ein, vernachlässigten Kindern ein liebevolles Zuhause und eine hoffnungsvolle Zukunft zu schenken.

Was ist das *iThemba Home*?

Das *iThemba Home* bietet vernachlässigten, schwer kranken Kindern sowie solchen mit besonderem medizinischem Betreuungsbedarf in Ost-London, Südafrika, ein liebevolles Zuhause. Gegründet wurde es 2012 von Ranjana Gigi als Teil der Swiss Board of Aid. Neben der Unterstützung von Kindern hilft das Projekt auch Familien, die lernen möchten, besser für ihre Kinder zu sorgen. Viele Eltern, die finanziell überfordert sind, suchen dort Rat und ein sicheres Zuhause für ihre Kinder. Dank Spenden konnte bereits ein Teil der Baukosten für neue Gebäude gedeckt werden.

Grundsätze des Swiss Board of Aid:

1. Alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich und tragen ihre Reise-, Unterbringungs- und sonstigen Kosten selbst.
2. Spenden fliessen ausschliesslich in die Projekte, etwa für Materialtransporte, medizinische Güter, Schulgebühren oder Baumaterial.
3. Verwaltungsarbeiten erfolgen unentgeltlich und freiwillig.
4. Es gibt keine direkte finanzielle Unterstützung in Form von Geld, sondern nur Sachspenden und praktische Hilfe.

Der Bürgermeister der lokalen Gemeinde, Ngenisile Tekile, sagt: «Ich bin sehr dankbar für dieses Projekt. Es ist ein Glück für die Great Kei Gemeinde, ein so einzigartiges Vorhaben zu haben, das den Kindern in unserer Region hilft.»

Sibusiso Gigi ergänzt: «Wenn alles wie geplant läuft, wird das *iThemba Home* bis zu 50 Kindern ein Zuhause bieten können. Wir hoffen, es in den nächsten zwei bis drei Jahren fertigzustellen.»

Wie entstand das *iThemba Home*?

2011 arbeitete Ranjana Gigi freiwillig als Krankenpflegeschülerin in einem ländlichen Krankenhaus in Südafrika. Diese Erfahrung inspirierte sie, 2012 die gemeinnützige Organisation Swiss Board of Aid zu gründen. 2015 lernte sie ihren Mann Sibusiso kennen, der ihre Vision teilt. Gemeinsam beschlossen sie, Kindern in Not ein liebevolles Zuhause zu geben.

Der Name *iThemba Home* bedeutet «Hoffnung» in der Zulu-Sprache. Die Idee entstand, als eine Mutter Ranjana ihr Kind anvertraute. Bald darauf baten Sozialarbeiter sie, weitere Kinder aufzunehmen. Um Platz zu schaffen, kaufte sie ein grösseres Grundstück. Diese Erfahrungen öffneten ihr die Augen für das Ausmass der Not.

Heute engagiert sich die lokale Gemeinschaft stark für das Projekt. Der Bürgermeister und die Gemeinde sehen darin einen Fortschritt für Afrika. Sibusiso Gigi betont: «Wer immer zu Hause ist, kümmert sich um die Kinder.» Das *iThemba Home* ist ein Ort der Hoffnung – für die Kinder und für die Region.

Im April wurde Dr. Gigi von der City of East London für ihr Engagement in der Gemeinschaft mit dem «Inspiration Award 2026» ausgezeichnet. ■



DAS «SOCIAL ENGAGEMENT» MODUL DER ZUKUNFTSKLASSE: KOCHEN, HELFEN, HINSCHAUEN

Im Modul «Social Engagement» erlebt eine Schülerin, was freiwillige Arbeit in der Gassenküche *Speak-Out* bedeutet: praktische Hilfe, Begegnung und ein neuer Blick auf Menschen am Rand der Gesellschaft.

Gemma Mulzer, G5h Nach einem Jahr in der Zukunftsklasse im Modul «Social Engagement» kann ich sagen: Ich habe viele bereichernde Erfahrungen gesammelt. Und ich habe auch einiges Neues über mich selbst gelernt. Das Modul gab uns die Möglichkeit, verschiedene Aspekte der Sozialarbeit auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene zu erkunden.

Eines der eindrücklichsten Projekte war die Gassenküche *Speak-Out*. *Speak-Out* ist ein wohltätiger Verein, der das FGZ schon seit langem unterstützt. Er spendet Naturalien, um Foodwaste nach unseren FGZ-Anlässen zu vermeiden, und leistet aktive Freiwilligenarbeit. *Speak-Out* stützt sich auf freiwillige Köch*innen. Sie bereiten an fünf Abenden pro Woche eine warme, kostenlose Mahlzeit für die Gäste des Begegnungsortes zu. Dieses niederschwellige Angebot richtet sich an alle, die am Rand unserer Gesellschaft leben und dort oft übersehen oder nicht gehört werden.

Das *Speak-Out*-Lokal liegt in einer Wohnung in der Zürcher Altstadt. Von acht bis zehn Uhr abends ist die Tür offen für alle, die warmes Essen, Wärme oder Gesellschaft suchen. Bevor die Gäste kommen, beginnt für uns jedoch noch eine mehrstündige, intensive Vorbereitung. Um halb sieben trifft man sich mit den anderen Freiwilligen in der Wohnung. An der Wand hängt eine Liste. Dort steht, was es in den letzten Nächten zu essen gab, was übrig geblieben ist und was am nächsten Tag gekauft werden soll. Auf dieser Grundlage plant man das Tagesmenü und erstellt die Einkaufsliste. Dabei sollte man bedenken, dass dies für unsere Gäste oft die einzige Mahlzeit des Tages ist. Deshalb versucht man meist, nahrhafte Gerichte zu kochen. Ausserdem bieten wir immer auch eine vegetarische Option an.

Nach dem Einkaufen bereitet man die Wohnung vor. Alle Stühle kommen an die Tische, und die Einkäufe werden ausgepackt. Einige Stammgäste kommen früher, um beim Kochen zu helfen. So reservieren sie sich auch ihren Sitzplatz: am Tisch in der Küche, dem sogenannten Stammtisch.

Neben dem Eingang zur Küche stehen immer Kaffee und Tee bereit. Die Gäste mischen beides gern mit reichlich Milch und Zucker. Um acht Uhr sollte das Essen fertig sein, dann beginnt das Servieren. Die Gäste nehmen ihr Besteck aus dem Regal im Hauptraum, stellen sich in die Schlange und warten auf ihr Essen. Zuerst werden alle einmal bedient. Erst danach dürfen sie ein zweites oder sogar drittes Mal anstehen. Gegen Ende stellen wir ein kleines Dessert auf den Tisch. Die Gäste können es mitnehmen oder vor Ort als Nachttisch essen.



Gegen halb zehn sind alle Gäste weg, und das Putzen beginnt. Das Geschirr, das die Gäste selbst in die Küche zurückbringen, wird schon während des Essens laufend gespült. So ist die Last später nicht so gross. Die Böden werden nass gewischt, die Toilette im Gang wird kurz kontrolliert, alle Tische werden geputzt und die Stühle in Stapeln in die Ecke gestellt. Am Ende rapportiert man den Abend. Das heisst: Tagesmenü, übrig gebliebene Speisen, Zahl der Gäste und Zahl der servierten Teller werden aufgeschrieben. So können die Freiwilligen des nächsten Abends gut in ihren Einsatz starten.

In der Gassenküche habe ich sehr schnell gelernt, mich auf verschiedene Situationen einzustellen, die sich weder planen noch vorhersehen lassen. Sei es ein Gast, der aufgebracht herumschreit, die Ungeduld mancher Randständiger oder die spontane Zubereitung eines separaten Menüs für einen Vegetarier. Ich habe gelernt, wie ich mit sehr unterschiedlichen Menschen umgehen kann und muss, auch wenn wir keine gemeinsame Sprache sprechen.

Am meisten berührt hat mich jedoch die Zuneigung und Wertschätzung der Besucher der Gassenküche. Sie waren immer dankbar für die warme Mahlzeit und für den vorübergehenden Aufenthalt an einem Ort der Ruhe und Gemeinschaft. Den meisten vermittelt das eine gewisse Normalität. Das Leben auf der Strasse schenkt ihnen diese Normalität nicht.

Ich bin sehr dankbar für die Erfahrungen, die ich im *Speak-Out* machen durfte, und würde jedem empfehlen, sich für einen Einsatz zu melden. ■

RESILIENZ NACH DER FLUCHT: WIE UKRAINERINNEN UND UKRAINER IN DER SCHWEIZ NEUE STÄRKE FINDEN

Wie gelingt es Menschen, nach Flucht, Verlust und Unsicherheit in einem fremden Land wieder Halt zu finden? In ihrer ausgezeichneten Maturaarbeit untersucht Mariia die psychologische Resilienz vertriebener Ukrainerinnen und Ukrainer in der Schweiz. Ihre Forschung zeigt: Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern entsteht im Zusammenspiel von persönlicher Haltung, sozialer Unterstützung und den Möglichkeiten, die eine Gesellschaft eröffnet.

Mariia Palamarchuk, G6f Als im Februar 2022 die grossflächige Invasion begann, mussten Millionen Ukrainerinnen und Ukrainer ihre Heimat verlassen. Rund 68'000 von ihnen kamen mit einem temporären Schutzstatus in die Schweiz. Flucht bedeutet aber nicht nur, sich in Sicherheit zu bringen. Flucht heisst oft auch, in einer fremden Umgebung ein ganzes Leben neu aufzubauen und dabei mit Unsicherheit, Trauer und Anpassung umzugehen.

Ich schrieb meine Maturaarbeit über die psychologische Resilienz von vertriebenen Ukrainerinnen und Ukrainern. Ich wollte Resilienz nicht als feste Persönlichkeitseigenschaft verstehen, sondern als dynamischen Prozess, den innere und äussere Faktoren prägen. Dafür entwickelte ich eine Umfrage, sammelte 183 Antworten und wertete sie mit Statistik und Python aus.

Mindset beschreibt, wie Menschen mit Schwierigkeiten umgehen. Ein starres Mindset lässt Misserfolge als endgültig erscheinen

Die zentrale Idee meiner Arbeit war: Resilienz lässt sich nicht auf eine einzige Eigenschaft reduzieren. Deshalb entwickelte ich ein Modell mit vier verbundenen Dimensionen: Bounce Back, Bounce Forward, Environment und Mindset.

Bounce Back beschreibt die Fähigkeit, sich nach schwierigen Erfahrungen zu erholen, trotz Rückschlägen weiterzumachen und Herausforderungen nicht als Bedrohung, sondern als bewältigbar zu sehen. Bounce Forward beschreibt dagegen Anpassung und persönliches Wachstum nach einschneidenden Veränderungen. Im Kontext von Flucht heisst das oft, nicht einfach zum früheren Leben zurückzukehren, sondern eine völlig neue Realität aufzubauen.

Die Dimension Environment zeigt, dass auch äussere Bedingungen Resilienz stark beeinflussen. Dazu zählen etwa die Wohnsituation, die Gesundheitsversorgung, Sprachprogramme, soziale Beziehungen oder die Akzeptanz durch die Aufnahmegesellschaft. Ausserdem untersuchte ich den Unterschied zwischen tatsächlich erhaltener Unterstützung und der Wahrnehmung,

Unterstützung zu haben. Denn schon dieses Gefühl kann die psychische Gesundheit stark beeinflussen.

Mindset beschreibt, wie Menschen mit Schwierigkeiten umgehen. Ein starres Mindset lässt Misserfolge als endgültig erscheinen. Ein wachstumsorientiertes Mindset sieht Herausforderungen dagegen als Möglichkeiten zur Weiterentwicklung und Anpassung. Für Menschen, die ihr Leben unter unsicheren Bedingungen neu aufbauen müssen, ist dieser Unterschied besonders wichtig.

Zu Beginn erwartete ich, dass das Alter die Resilienz stark beeinflusst. Die Daten bestätigten diese Annahme jedoch nicht. In allen vier Dimensionen zeigten sich keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen Altersgruppen oder Geschlechtern. Meine Hypothese, dass jüngere Menschen anpassungsfähiger seien, liess sich daher nicht bestätigen.

Dennoch stachen mehrere Ergebnisse besonders hervor. Erstens war Bounce Forward bei den Teilnehmenden durchgehend die schwächste Dimension. Das deutet darauf hin, dass Menschen sich oft schneller erholen, als sie sich langfristig verändern oder weiterentwickeln. Zweitens erwies sich Mindset als zentrale Verbindung zwischen Erholung, persönlichem Wachstum und der Fähigkeit, vorhandene Unterstützung tatsächlich zu nutzen. Drittens schienen Bildung und aktuelles Studium einen stärkeren Einfluss zu haben als das Alter. Das deutet darauf hin, dass Lernumgebungen adaptives Denken besonders fördern können.

Die wichtigste Erkenntnis meiner Arbeit ist: Resilienz ist nicht einfach eine individuelle Stärke. Sie entsteht vielmehr aus dem Zusammenspiel innerer psychologischer Ressourcen und zugänglicher äusserer Unterstützungssysteme. Wenn Gesellschaften Fluchtende wirksam unterstützen wollen, sollten sie sich nicht nur fragen, wer «stark genug» ist. Sie sollten auch fragen, welche Möglichkeiten und Ressourcen sie zur Verfügung stellen.

Die Präsentation meiner Forschung am Schweizer Jugend forscht Final, bei dem ich eine Goldmedaille und einen Sonderpreis erhielt, war für mich eine sehr bedeutende Erfahrung. Besonders beeindruckte mich die Vielfalt der Projekte und der Menschen dahinter. Einige Arbeiten befassten sich mit Astronomie und der Entdeckung eines neuen Planeten, andere mit Themen wie Migration im Aargau. Die Gespräche mit den anderen Finalistinnen und Finalisten zeigten mir, wie grenzenlos die Welt der Forschung ist und wie viele unterschiedliche Nischen es zu entdecken gibt. Jedes Gespräch war inspirierend und bereichernd. ■

WIE NUTZE ICH KI OPTIMAL IN DER SCHULE?

Künstliche Intelligenz kann beim Lernen helfen, aber sie ersetzt kein eigenes Denken.

Der Beitrag zeigt, wie Schülerinnen und Schüler KI sinnvoll, kritisch und verantwortungsvoll einsetzen können.

Max Böhler, G6h Stell dir vor, du sitzt vor einem Berg von Lernstoff und weisst nicht, wo du anfangen sollst. Genau hier kann Künstliche Intelligenz ein mächtiges Werkzeug sein. KI ist schon längst in der Schule angekommen, viele Schüler wissen aber trotzdem nicht, wie sie KI richtig verwenden sollen. Die entscheidenden Fragen sind: Wie nutze ich KI, damit ich dabei trotzdem lerne? Welche KIs gibt es überhaupt? Und wo liegen die Grenzen?

Die bekanntesten KIs sind ChatGPT, Gemini und Claude. Diese sind nicht auf ein Gebiet spezialisiert und können die meisten Aufgaben erfüllen. Das heisst aber nicht, dass sie alle gleich sind. Claude kann zum Beispiel sehr gute Texte schreiben und sehr lange Texte verarbeiten, während sich ChatGPT gut für kreative Aufgaben eignet, jedoch oft Schwierigkeiten hat, echte Quellen anzugeben. Es gibt ausserdem spezialisierte KIs wie NotebookLM, die ausschliesslich Quellen verwenden, die du selbst zur Verfügung stellst, und sich dadurch besonders gut für die Schule eignen.

Grundsätzlich kann man KI ohne schlechtes Gewissen verwenden, wenn man Zeitfresser delegieren möchte, zum Beispiel das Beantworten von E-Mails oder das Erledigen von Dingen, die einem nichts beibringen. KI eignet sich auch gut dazu, lange Texte grob zusammenzufassen, um einen guten Überblick zu erhalten. Für spezifische Details sollte man ihr jedoch nicht vertrauen.

Mit KI kann man sich gut auf Prüfungen vorbereiten, indem man sich zum Beispiel Probeprüfungen, Lernfragen oder Erklärungen zum Unterrichtsstoff erstellen lässt. Wichtig ist dabei aber, dass man keine urheberrechtlich geschützten Materialien unüberlegt hochlädt und keine persönlichen Daten von Mitschülerinnen, Mitschülern oder Lehrpersonen verwendet. Wenn man mit eigenen Unterlagen arbeitet, sollten diese anonymisiert sein.

Wenn du einen Text verfassen musst, kopiere nicht einfach die Antwort der KI. Das wäre kein eigener Text mehr und kann als Plagiat gelten. Nutze KI stattdessen, um Ideen zu sammeln, eine mögliche Struktur zu entwickeln oder verschiedene Argumentationsansätze zu prüfen. Den eigentlichen Aufsatz musst du selbst schreiben, denn nur so lernst du wirklich und behältst die Kontrolle über deine Gedanken.

Auch zur sprachlichen Überarbeitung kann KI hilfreich sein, etwa um Grammatik-, Rechtschreib- oder Ausdrucksfehler zu finden. Dabei muss aber klar bleiben, was von dir stammt und wobei KI geholfen hat. Ausserdem darf KI nur dann als Hilfsmittel eingesetzt werden, wenn die Lehrperson dies erlaubt. Der Einsatz muss gemäss den schulischen Vorgaben deklariert werden. KI ist also eine Unterstützung, aber kein Ersatz für eigenes Denken, eigene Leistung und ehrliches Arbeiten.

KI kann ausserdem sehr gut zur Vertiefung des Verständnisses genutzt werden. Anstatt zu fragen, wie man ableitet, kann man zum Beispiel fragen, weshalb eine Ableitung funktioniert, so vertieft man sein Wissen nachhaltig.

KI lässt sich in fast jedem Schulfach sinnvoll einsetzen, wenn man weiss wie. In der Mathematik kann man KI bitten, einen Lösungsweg Schritt für Schritt zu erklären, anstatt einfach nur das Ergebnis zu liefern. So versteht man, was hinter einer Rechnung steckt, und kann das Wissen später selbst anwenden. In Sprachfächern wie Deutsch, Englisch oder Französisch kann KI eigene Texte korrigieren, alternative Formulierungen vorschlagen oder dabei helfen, Grammatikregeln zu verstehen. Wichtig ist dabei, dass man die Korrekturen nicht blind übernimmt, sondern versteht, warum etwas falsch war. Im Fach Geschichte kann man KI nutzen, um komplexe historische Ereignisse vereinfacht erklären zu lassen oder verschiedene Perspektiven auf ein Thema aufzuzeigen. Das regt zum Nachdenken an und hilft dabei, ein tieferes Verständnis zu entwickeln. In naturwissenschaftlichen Fächern wie Biologie, Chemie oder Physik kann man schwierige Konzepte mit eigenen Worten erklären lassen oder sich Alltagsbeispiele geben lassen, die das Verständnis erleichtern.

Wie du fragst, bestimmt, was du bekommst. Viele Schüler sind enttäuscht von KI, weil die Antworten zu allgemein sind. Das Problem liegt aber meistens nicht bei der KI, sondern bei der Frage. Vermeide kurze, vage Fragen wie «Erkläre mir die Französische Revolution» und schreibe stattdessen lieber: «Erkläre mir die Ursachen der Französischen Revolution in einfachen Worten, als wäre ich 16 Jahre alt, und nenne mir drei konkrete Beispiele.» Je mehr Kontext du gibst, desto besser die Antwort. Wenn das Ergebnis trotzdem nicht passt, frag einfach nach: «Kannst du das noch einfacher erklären?» oder «Geh bitte mehr ins Detail.»

KI kann das Lernen erheblich verbessern, aber auch schnell verschlechtern, werde also nicht abhängig davon. Wenn du KI richtig einsetzt, kann sie als persönlicher Lerncoach fungieren. Wenn du sie falsch einsetzt, wirkt sie eher als Lernbremse. Merke: Du lernst nichts, wenn du einfach abkopierst. Nutze KI als Unterstützung, nicht als Ersatz für dein eigenes Denken. Am Ende lernen wir alle unterschiedlich, probiere also verschiedene Methoden aus, damit du eine Lernweise findest, die wirklich zu dir passt. ■



WARUM BÜCHER IMMER NOCH ZÄHLEN

In einer Welt voller Clips, Chats und Serien wirkt Lesen fast altmodisch. Gerade deshalb kann es Jugendlichen helfen, Konzentration, Sprache, Fantasie und eigenes Denken zu stärken.

Ilay Lux und Juri Radivojevic, G4f Hand aufs Herz: Wann haben wir zuletzt freiwillig ein Buch gelesen? Nicht für die Schule, nicht für einen Test – einfach so?

Für viele Jugendliche ist Lesen heute keine Selbstverständlichkeit mehr. TikTok, Serien, Games, Chats und Social Media sind allgegenwärtig: schnell, unterhaltsam, leicht zugänglich. Ein Buch dagegen fordert Zeit, Konzentration und oft auch Geduld. Genau deshalb stellt sich die Frage: Sollten Jugendliche mehr lesen?

Unsere Antwort: Ja, unbedingt.

Auf den ersten Blick wirkt Lesen altmodisch. Man sitzt still, starrt auf Seiten, bekommt weder Likes noch Musik oder schnelle Bilder. Doch genau darin liegt seine Stärke. Während wir auf dem Handy von einem Inhalt zum nächsten springen, zwingt uns ein Buch, uns auf eine Sache einzulassen. Lesen entschleunigt. Es gibt Raum zum Nachdenken, Mitfühlen und Eintauchen in andere Welten.

Lesen ist mehr als ein Hobby. Wer regelmässig liest, erweitert seinen Wortschatz, schärft sein Sprachgefühl und versteht Texte leichter. Das hilft nicht nur im Deutschunterricht, sondern auch in Geschichte, Biologie oder Fremdsprachen. Wer gut liest, versteht Aufgaben schneller, drückt sich klarer aus und schreibt bessere Texte. Lesen ist also nicht nur Freizeit, sondern ein Vorteil – in der Schule und im Alltag.

Um herauszufinden, wie es bei uns aussieht, haben wir in der Klasse nachgefragt: Wie oft lest ihr? Die Antworten waren bunt gemischt. Einige lesen nie, andere nur für die Schule. Manche schaffen zwei bis sieben Bücher im Jahr, und ein paar lesen alle zwei Wochen eins. Besonders in den Ferien greifen einige häufiger zum Buch. Das Ergebnis zeigt: Zwischen «gar nicht» und «regelmässig» ist alles dabei.

Unsere kleine Umfrage beweist vor allem eines: Lesen ist bei Jugendlichen nicht verschwunden, aber auch keine Selbstverständlichkeit mehr. Viele greifen selten zum Buch, obwohl einige gerne lesen. Besonders beliebt sind Fantasy und Krimis – kein Wunder. Fantasy entführt in magische Welten voller Abenteuer und aussergewöhnlicher Figuren. Krimis fesseln mit Spannung, Geheimnissen und überraschenden Wendungen. Beides zeigt: Lesen ist alles andere als langweilig. Ein gutes Buch kann genauso packend sein wie eine Serie oder ein Film.

Warum lesen trotzdem viele wenig? Oft fehlt die Zeit. Schule, Hausaufgaben, Hobbys, Sport und Freunde füllen den Alltag. Dazu kommt das Handy, das Unterhaltung in Sekunden liefert. Ein Buch verlangt mehr Ruhe und Ausdauer. Manche finden Lesen anstrengend oder glauben, es sei langweilig. Doch oft liegt es nur daran, dass sie noch nicht das richtige Buch gefunden haben. Nicht jede Geschichte passt zu jedem. Ein langweiliges Buch bedeutet nicht, dass Lesen nichts für einen ist.

Ein weiterer Punkt: Fantasie. Beim Lesen entstehen Bilder im Kopf. Wir stellen uns Orte, Gesichter, Stimmen und Szenen vor. Anders als ein Film gibt ein Buch nicht alles vor. Wir denken uns selbst in die Geschichte hinein. Das macht Lesen persönlich. Gleichzeitig schult es die Empathie. Wir erleben Gedanken, Gefühle und Konflikte aus der Sicht von Figuren. Das hilft, andere besser zu verstehen – und vielleicht auch uns selbst.

In einer Zeit, die oft kurz, schnell und oberflächlich ist, bietet Lesen etwas Wertvolles. Es fordert Konzentration inmitten ständiger Ablenkung. Es schenkt Tiefe in einer Welt voller Clips. Und es zeigt, dass es sich lohnt, dranzubleiben – auch wenn der Anfang nicht sofort fesselt.

Natürlich muss niemand plötzlich zehn Bücher im Jahr lesen. Lesen soll keine Pflicht sein. Aber vielleicht sollten wir ihm wieder mehr Raum geben. Schon ein einziges gutes Buch kann zeigen, dass Lesen mehr ist als eine schulische Aufgabe. Es kann spannend, überraschend, berührend und sogar süchtig machend sein.

Deshalb sagen wir: Jugendliche sollten mehr lesen. Nicht, weil Erwachsene es erwarten, sondern weil wir selbst davon profitieren. Lesen stärkt Sprache, Fantasie und Denken. Und vielleicht bleiben uns die Geschichten eines Buches länger im Kopf als jeder Post auf Social Media. ■



SEINE WAHRE IDENTITÄT

Eine alte Plakette führt Maria zu einer Wahrheit, die ihr Familienbild erschüttert. Die Erzählung fragt, ob Liebe, Schuld und Schweigen nebeneinander bestehen können.

Olivia Kurrer, G2b «Darf ich meinen Vater noch lieben?» Diese Frage verfolgt mich täglich, obwohl er längst tot ist. Mein Name ist Maria, ich bin 81 Jahre alt.

1958. Ich war 14, es war die Nachkriegszeit. Wir lebten in Hamburg. Mein Vater arbeitete bei einem Verlag, meine Mutter hatte gerade meinen kleinen Bruder bekommen. Über den Krieg wusste ich kaum etwas. In der Schule war er kein Thema, zu Hause schwiegen wir darüber.

Es war ein heisser Julinachmittag, die Sonne brannte, und ich war allein zu Hause. Ich ging in den Keller, um mir eine Limonade zu holen. Dort fiel mir etwas auf, das ich zuvor nie bemerkt hatte: Unter einem Stapel alter Zeitungen blitzte etwas Metallisches hervor. Vorsichtig zog ich es hervor. Es war eine Plakette mit einem weissen Totenkopf in der Mitte und der Aufschrift «1. Grad». Neugierig steckte ich sie ein, dachte aber nicht weiter darüber nach.

Nach den Sommerferien hatte ich die Plakette längst vergessen. In einer Pause stöberte ich mit meinen Freundinnen in der Schulbibliothek. Ich zog ein Buch aus dem Regal. Auf dem Cover prangte ein Totenkopf – derselbe wie auf der Plakette. Der Titel lautete: «Massenmorde für Hitler». Was hatte die Plakette mit Hitler zu tun? Unauffällig steckte ich das Buch ein.

Zuhause schloss ich mich in meinem Zimmer ein und begann zu lesen. Das Buch war entsetzlich. Es erzählte von Konzentrationslagern, Massenmorden und der SS-Totenkopf-Division. Diese Einheit leitete Lager, organisierte Todesmärsche und verübte grausame Verbrechen. Ich las die ganze Nacht. Zum ersten Mal begriff ich die Grausamkeit des Krieges und die systematische Ermordung unschuldiger Menschen, vor allem Juden.

***Sein Gesicht wurde bleich.
Ich dachte, er würde
schreien, doch er blieb still.***

In den folgenden Wochen las ich alles, was ich über den Zweiten Weltkrieg finden konnte: über die Alliierten, Deutschlands Verbündete und die Nürnberger Prozesse, in denen viele SS-Mitglieder zum Tode verurteilt wurden. Doch eine Frage liess mich nicht los: Was hatte die Plakette mit der SS zu tun? War es nur ein Zufall? Schliesslich nahm ich all meinen Mut zusammen und fragte meinen Vater danach.

Sein Gesicht wurde bleich. Ich dachte, er würde schreien, doch er blieb still. Mit schneidender Stimme befahl er mir, ihm die

Plakette zu geben. In seinen Augen lag Angst. Zögernd reichte ich sie ihm. Er brach sie in zwei und verschwand in sein Arbeitszimmer. Ich hatte ihn noch nie so wütend und zugleich so verängstigt gesehen. Etwas stimmte nicht, aber ich sagte nichts.

Nach dem Abendessen zog ich mich in mein Zimmer zurück und las erneut über die Nürnberger Prozesse. Mein Blick blieb an den Worten «1. Grad» hängen. Genau das stand auf der Plakette. Ich las weiter: Der «1. Grad» bezeichnete die Kommandanten der Konzentrationslager. Viele von ihnen wurden hingerichtet, doch einige konnten untertauchen. Ein kalter Schauer lief mir über den Rücken. War mein Vater ein solcher Kommandant? Hatte er zur Totenkopf-Division gehört? Ich wusste es nicht. Aber die Angst liess mich nicht los.

In den nächsten Tagen hielt ich Abstand zu ihm. Das fiel nicht schwer, denn er war oft bei der Arbeit oder zog sich in sein Arbeitszimmer zurück. Doch das Schlimmste war, dass ich mit niemandem darüber sprechen konnte – nicht einmal mit meinen Freundinnen.

Eines Nachmittags, als ich allein zu Hause war, ging ich erneut in den Keller. Ich durchsuchte den Stapel Zeitungen, unter dem die Plakette gelegen hatte. Zwischen den Blättern fand ich ein vergilbtes Flugblatt aus dem Jahr 1946. Darauf stand in grossen Buchstaben: «Suche nach Wilhelm Schneider, SS-Kommandant, KZ Bergen-Belsen». Darunter war ein Foto eines Mannes in Uniform, etwa Ende dreissig. Als ich genauer hinsah, erstarrte ich. Es war mein Vater.

Doch wie konnte das sein? Mein Vater hiess Heinrich Richter, nicht Wilhelm Schneider. Ich suchte weiter und fand eine verstaubte Geburtsurkunde. Darauf stand: Wilhelm Schneider, geboren am 19. April 1910 – das Geburtsdatum meines Vaters. In diesem Moment begriff ich: Mein Vater war ein KZ-Kommandant. Als die Alliierten kamen, floh er mit meiner Mutter und mir, damals ein Jahr alt, nach Hamburg. Dort lebte er unter falschem Namen. Er wusste, was ihm drohte, wenn man ihn fand.

Meine Hände zitterten. Mein Vater war ein Mörder – nein, ein Anführer von Mördern. Plötzlich hörte ich die Haustür. Schnell rannte ich in mein Zimmer.

Wochenlang überlegte ich, ob ich jemandem davon erzählen sollte. Doch ich schwieg. Was hätte das mit unserer Familie gemacht? Mein Bruder war noch ein Kind. Die Angst lähmte mich – genauso wie meine Mutter.

Heute, fast 70 Jahre später, weiss es immer noch niemand. Ob mein Schweigen richtig war, weiss ich nicht. Dieses Geheimnis werde ich wohl mit ins Grab nehmen. ■



HAUSTIERE – BEGLEITER IM ALLTAG

Hunde, Katzen und Fische bringen Freude, Verantwortung und Alltagspflichten mit sich. Der Beitrag zeigt, warum Haustiere für viele Familien echte Begleiter sind.

Philip Rytz, G3g Haustiere bereichern das Leben vieler Menschen. Sie schenken Freude und bringen Leben in die Wohnung. In vielen Familien zählen sie längst als vollwertige Mitglieder. Seit Jahrhunderten begleiten Haustiere den Menschen und haben heute einen festen Platz im Alltag.

Hunde und Katzen stehen an der Spitze der Beliebtheitsskala. Hunde gelten als treu und bauen eine enge Bindung zu ihren Besitzern auf. Sie begleiten uns beim Spaziergang, beim Sport und im Alltag. Sie fordern viel Aufmerksamkeit, Bewegung und Pflege, geben aber auch viel zurück. Katzen beschäftigen sich oft selbst und passen sich leicht an das Leben im Haus an. Trotzdem bauen auch sie eine Beziehung zu ihren Menschen auf.

Ich habe einen Hund und eine Katze, die ich täglich versorge. Zweimal pro Woche gehe ich mit meinem Hund und manchmal mit meinem Bruder oder Vater im Wald spazieren. An den anderen Tagen tobt er im Garten. Nach jedem Spaziergang bekommt er ein Leckerli. Ich füttere ihn morgens und abends. Mein Chihuahua braucht nur kleine Portionen. Die Krallen muss man regelmässig schneiden – ein Zeichen dafür sind Klickgeräusche auf dem Boden oder ein veränderter Gang. Auch meine Katze bekommt zweimal täglich Futter. Sie schläft mal im Hundebett, mal auf meinem Bett, denn sie wechselt oft ihren Schlafplatz. Katzen sollte man regelmässig kämmen, je nach Felltyp unterschiedlich oft. Das Kämmen entfernt lose Haare, die sonst im Haushalt landen, und verringert Haarballen, weil Katzen beim Putzen Haare verschlucken.

So landen weniger Haare im Magen. Mit den Krallen haben Katzen selten Probleme, da sie sie selbst abnutzen. Duschen ist bei Hunden wichtiger, weil sie sich nicht wie Katzen selbst reinigen und draussen oft schmutzig werden.

Auch Fische sind beliebt, weil sie ruhig sind und wenig direkten Kontakt brauchen. Dennoch erfordern sie Pflege, denn sie leben im Aquarium. Ich habe Fische und habe von meinem Vater gelernt, wie man das Aquarium sauber hält. Futterreste, Pflanzenabfälle und Ausscheidungen verschmutzen das Wasser und müssen entfernt werden. Bleibt das Wasser schmutzig, sammeln sich Schadstoffe an, die den Fischen schaden. Ein regelmässiger Teilwasserwechsel ist wichtig: Man entfernt etwa ein Drittel des Wassers und ersetzt es durch frisches, temperiertes Wasser, damit die Fische keinen Stress bekommen. Den Bodengrund reinigt man mit einem Mulmsauger, um Ablagerungen zu entfernen. Der Filter hält das Wasser sauber und sollte regelmässig und vorsichtig gereinigt werden.

Haustiere wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Studien zeigen, dass sie Stress mindern und beruhigen. Auch das Beobachten der Fische entspannt – ich mache das oft und vergesse dabei den Alltag.

Zusammengefasst: Haustiere schenken Freude und schöne Momente. Sie sind treue Begleiter, verlangen aber Zeit, Pflege und Aufmerksamkeit. Wer sich gut kümmert, bekommt viel zurück und erlebt viele glückliche Stunden. ■

Impressum

Bilder und Fotos: Noelia Reinhardt, Klaudija Kordic, Philip Rytz, AdobeStock.com, freepik.com **Texte:** Christian Knipfer, Jolina Hänni, Alisa Shlomenko, Milla van der Boom, Yasmin Akper, Noëlle Berlinger, Giulia Marino, Aurelia Herr, Rosa Lazopoulos, Silvia Röösli, Christian Li, Max Zemp, Oliver Gerber, Dorian Di Rubbo, Miro Ferrari, Lukas Haselbach, Simon Diomande, Nicola Dubach, Matteo Massai, Maximilian Aquilino, Justin Schnetzer, Niha Bantwal, Ela Cavusoglu, Marie Mende, Elayna Whittle, Gemma Mulzer, Mariia Palamarchuk, Max Böhler, Ilay Lux, Juri Radivojevic, Olivia Kurrer, Philip Rytz

Layout und Druck: Köpfipartners AG, Neuenhof