



# KKN News

## «Ey, Schiri! Was soll das?!?»

**Schon als die beiden Ehemaligen das erste Spiel anpfeifen, wurde klar: Die diesjährige Fussballnacht würde ein voller Erfolg werden. Einen Sechstklässler erinnerte die Stimmung sogar an die Weltmeisterschaft 2014. Samira Martullo (6d)**



*Während die Spieler der übrigen Mannschaften am Rande des Spielfeldes gebannt das Spiel mitverfolgen, ringen auf dem Platz vor ihnen die beiden gegnerischen Teams um den erhofften Sieg. Bild:Fama Diallo (2b)*

Eine Reihe Schüler sitzt längs der Hallenwand entlang und beobachtet gebannt, wie sich die Spieler auf dem Feld vor ihnen über den buntgestreiften Hallenboden den Fussball zuspieren.

Gerade dribbelt ein Erstklässler flink an seinem beinahe doppelt so grossen Gegner vorbei. Doch wie aus dem

Nichts schießt eine neue Gegenspielerin im Ronaldo-Shirt auf ihn zu und lüchelt ihm den Ball ab. Es folgen laute Protestrufe von der Ersatzbank, während von der gegenüberliegenden Hallenwand lautes Jubeln zu vernehmen ist: „Nice one\*, Bro!“

Wir befinden uns an der Fussballnacht 2019 - bereits

das dritte Jahr in Folge - und während für viele Küsnachter das Wochenende schon längst begonnen hat, jagen Fussballbegeisterte aus allen Klassen in der Heshalle Seite an Seite mit Lehrern dem ledernen Ball nach. „Fussball macht Spass mit Kollegen und viel anderes hatte ich sowieso nicht vor“, antwortet einer der Spieler, der

gerade Pause hat, auf die Frage, warum er seinen Freitagabend genau an der Fussballnacht verbringt.

„Das beste an der Fussballnacht finde ich, dass ich mit Herrn Truog im Team bin!“, witzelt ein kleiner Erstklässler mit schelmischen Grinsen, als der Deutschlehrer gerade vorbeigeht. Schon als die beiden

**Apotheke  
Hotz**

8700 Küsnacht Zürichstr. 176 Tel 044 910 04 04  
www.apotheke-hotz.ch

mit Drogerie- und Sanitätsabteilung  
Podologie und Hauslieferdienst

WIR WÜNSCHEN ALLEN  
SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN  
EIN ERFOLGREICHES SCHULJAHR  
2019/2020.

Ehemaligen das erste Spiel anpfeifen, war klar: Die dies-jährige Fussballnacht würde ein voller Erfolg werden. An Motivation und Teamgeist fehlte es in keiner Mannschaft. Alle machten engagiert mit und auch die Kleinsten fanden ihren Platz im ganzen Trubel.

„Ich bin sehr zufrieden mit der Fussballnacht bis jetzt“, erklärt Rony, der Organisator des Anlasses, mit einem zuversichtlichen Lächeln, „Wenn man vom Eli absieht, der blutüberströmt zu mir kam, weil er in die Sprossenwand gerannt ist, hatten wir praktisch keine Verletzungen und ich bin sehr dankbar für die Unterstützung der Ehemaligen, die hier als Schiedsrichter mithelfen.“

Auch der Ehemalige Joel Eissenschmied ist anwesend. Er hätte 2017 die Fussballnacht als Teil seiner Maturaarbeit gegründet, da er davon überzeugt sei, dass es an der Kantonsschule Küssnacht genügend viele Fussballspieler gäbe und dass die Durchmischung der verschiedenen Jahrgängen und Klassen in den Teams zu

einem interessanten Austausch zwischen sonst unbekanntem Schülern und Schülerinnen führen würde. Anders als bei der Volleyballnacht müssen sich Spieler und Spielerinnen für die Fussballnacht nämlich einzeln anmelden und dabei ihr Spielniveau angeben. Anschliessend werden sie möglichst gleichmässig auf die einzelnen Teams verteilt. Wenn es zu den Namen der Teams kommt, waren der Kreativität der Organisatoren keine Grenzen gesetzt. Bereits im ersten Spiel schlug «Stiftung Wadentest» das Team «Sturm der Liebe» 5:4 und das Team «Real Litätsverlust» hatte den Sieg in der ersten Runde besonders der leidenschaftlichen Fanbase zu verdanken, welche vor allem in der kleinen Halle mit allen Mitteln die Platzspieler anfeuerte und für aufgelöste Stimmung sorgte.

„Die Stimmung erinnert schon etwas an das Weltmeisterschaftsturnier 2014“, ruft ein Sechstklässler über das laute Jubeln der Zuschauer hinweg und ist im nächsten Augenblick direkt wieder vom

Geschehen auf dem Spielfeld abgelenkt, denn ein Gegenspieler kann gerade noch knapp vor dem Tor den Schuss einer Spielerin unmittelbar vor ihren Füssen abbremsen.

„Ey, Schiri! Was soll das?!?“ Während in der kleinen Turnhalle unter den Zuschauern lebendige Stimmung herrscht, wird in der gegenüberliegenden Halle jedes Spiel mit höchster Konzentration verfolgt. Immer wieder verwickeln sich die Spieler in intensive Zweikämpfe um den Ball und die Anzahl Torschüsse beider Mannschaften liegen selten weit auseinander, sodass jeder und jede Anwesende direkt in den Bann gezogen wird und ebenfalls mitfiebert. Trotz dem Ehrgeiz scheint es allen Spielern grossen Spass gemacht zu haben.

„Alle haben fair gespielt, es gab kaum Fouls und wenn der Ball mal hinters Goal geht, drückt man als Schiri natürlich gerne mal ein Auge zu“, erzählt einer der beiden Schiedsrichter nachdem auch noch die letzten beiden Teams ihren Wettstreit beendet haben.

Gewonnen hat schlussendlich das Team „Lucky Punch“ mit den Spieler/innen Vivian (6c), Moritz (2b), Linda (4b), Gabriel (4b), Markus (4e), Timothy (6c) und Yan Din (6a). Doch niemandem schien es wirklich um die Resultate zu gehen, alle genossen die gemeinsame Zeit ausserhalb des Schulalltags, ohne sich gegenseitig grossen Leistungsstress zu machen. „Wir haben alles verloren, das war mein heutiger Höhepunkt!“, scherzt ein Spieler des Verliererteams «Work hard, play hard!» und seine Mannschaftskameraden stimmen in sein Lachen mit ein. Auch die Schüler und Schülerinnen, die nur als Publikum erschienen sind, scheinen äusserst zufrieden mit dem Abend: „Es lohnt sich dabei zu sein, egal ob als Zuschauer oder als Spieler!“



**Fussballnacht:** Einige schnappschüsse von Fama Diallo (2b).

\* Zensierte Version (auf Seite 1)

# Verbesserte Sprachkenntnisse und mehr Selbständigkeit: Drei Austauschschüler/innen im Gespräch

**Hast du dir auch schon mal überlegt, einen Auslandsaufenthalt zu machen? Silvan (16), Selma (18) und Mirja (18) haben diese Entscheidung bereits getroffen und haben alle drei in einem anderen Sprachraum ihren Aufenthalt gemacht. Wir haben die drei Austauschschüler/innen interviewt und sie nach ihren Erlebnissen gefragt.** *Berra Özdemir (6d) & Maya Bossi (4d)*

**Silvan** befindet sich zum Zeitpunkt des Interviews in Gandhinagar und erzählt uns von seinem ereignisreichen Alltag als Austauschschüler in Indien.

## An welchem Ort verbringst du deinen Auslandsaufenthalt und für wie lange bist du dort?

Ich lebe momentan in Indien, genauer gesagt in Gandhinagar. Das liegt im Bundesstaat Gujarat. Ich bin für 10 Monate hier, sage aber immer für ein Jahr, weil das besser klingt.

## Wie bist du auf die Idee gekommen ein Auslandjahr zu machen?

Meine Mutter hat davon geräumt. Da habe ich zum ersten Mal darüber nachgedacht, war der Idee aber noch abgeneigt. Doch mit der Zeit hat sich der Gedanke immer mehr in meinem Kopf festgesetzt und irgendwann habe ich mich doch dazu entschlossen.

## Wie und warum hast du dich für die Destination entschieden?

**Selma** ist inzwischen wieder von ihrem Romandie-Aufenthalt in die Kantonsschule Küsnacht zurückgekehrt. Während ihrem Aufenthalt hat sie nicht nur sprachlich profitiert, sondern ist auch selbständiger geworden und konnte ihr Selbstbewusstsein stärken.

## Wann und wo hast du deinen Austausch gemacht?

Im zweiten Semester der 4.

Ich habe auf der AFS-Webseite die Angebote angeschaut und mir gefiel Indien. Ich wollte eine andere Kultur erleben, nichts Westliches. Indien hat da genau gepasst.

## Was waren deine ersten Gedanken und Eindrücke als du angekommen bist?

Ein paar meiner ersten Eindrücke waren, dass Inder und Inderinnen laut reden, gestört fahren, Salz in Süssgetränke mischen und dass der Gestank von Kot in Schüben kommt. (lacht)

## Hast du eine Situation erlebt, die dir geblieben ist?

Es gab auf jeden Fall viele bleibende Situationen. Spontan denke ich an einen Sonntagabend, als wir in den Tempel gingen. Es war der Geburtstag von Ganesh, einem indischen Gott. Als die Zeremonie losging strömten alle in den Tempel hinein. Es war sehr voll, eng und enorm laut. Jemand sang über Lautsprecher und etwa zehn Trommelspieler spielten leidenschaftlich. Alle paar Minuten

Klasse war ich für ein halbes Jahr in Lausanne. Es ist also schon eine Weile her.

## Wie bist du auf die Idee gekommen einen Austauschaufenthalt zu machen?

Meine Cousine hat mir davon berichtet und fand es toll. Ich selber mag Sprachen sehr. Französisch war praktisch, weil man dazu in der Schweiz bleiben kann.

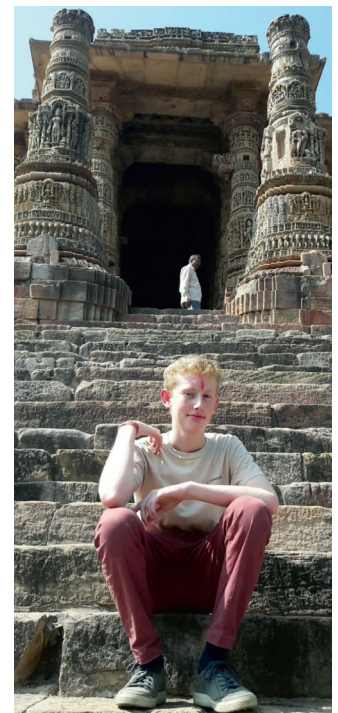
riefen sie aus voller Inbrunst „Hey!“. Sie schrien sich die Seele aus dem Leib. Ich war überrascht, dass sich so junge Leute voll und ganz der Religion hingeben können. Ich wollte ein Video davon machen, doch sofort sagte mir einer von ihnen, ich solle mein Handy wegstecken.

Es war eine grosse Energie im Raum, ein wenig beängstigend. Wenn jemand diese Energie für Falsches nutzt, kommt es böse, dachte ich mir. Nach der Feier erhielten alle eine Süssigkeit aus Nüssen, danach gingen wir nach Hause.

## Was sind die grössten kulturellen und schulischen Unterschiede zwischen Indien und der Schweiz?

Mir ist aufgefallen, dass sich Inder und Inderinnen unter Europäer und Amerikaner stellen. Überhaupt verdient man sich Anerkennung viel weniger und schwieriger, man bekommt sie aufgrund von Alter und Position. Jeden Tag trinke ich Chai und esse viele Rotis. In der Schule tragen wir alle eine Uniform und jeden Morgen gibt es ein

Assembly, in dem wir unter anderem die Nationalhymne singen. Es sind ungefähr 60 Schüler und Schülerinnen in einer Klasse. Ich dusche mich nur mit einem Becher und habe kein eigenes Zimmer. Aber natürlich lebe ich nur in einer Familie in Gandhinagar, wie kann ich da über ein ganzes Land berichten?



## Warum hast du dich für die Destination entschieden?

Zuerst habe ich Englisch als Sprache ausgeschlossen, da ich das schon relativ gut kann. Danach dachte ich an Spanisch, jedoch sind Auslandsaufenthalte sehr teuer. Als ich dann hörte, dass man auch einen Austausch in der Schweiz mit Französisch machen kann, kam das gerade gelegen.

## Was waren deine Erwartungen bevor du gegangen bist?

Sicher die Sprache besser zu lernen, neue Leute kennenzulernen und selbständiger zu werden. Ich fand es auch cool an eine völlig neue Schule zu gehen, an der mich noch niemand kannte.

### Wie war der Bewerbungsprozess und was musstest du alles im Voraus machen?

Das war etwas kompliziert... Ich musste eine Art Bewerbungsbrief schreiben, in dem ich mich vorstellte und über mich erzählte. Die Gastfami­liensuche war schwierig, da unsere Schule ein wenig spät war. Ich habe schon gedacht, dass ich doch nicht gehen könnte. Schliesslich wurde dann doch eine Familie für mich gefunden. Da deren Tochter schon einen Austausch gemacht hatte, kam diese nicht zu meiner Familie, wie vorgesehen, während ich in Lausanne war.

### Wie war dein neues Leben in Lausanne, mit der Gastfamilie und der Schule?

Ich hatte eine sehr nette Gastschwester, welche ein Jahr älter war, eine Gastmutter und einen kolumbianischen Gastvater. Es war zuerst sehr ungewohnt, alleine in einer fremden Familie zu sein.

In der Schule wurde ich ein Jahr höher eingestuft und kam dort auch gut mit. Ausserdem wurde ich erstaunlich schnell in der neuen Klasse aufgenommen.

### Hatte es an deiner Schule auch noch andere Austauschschüler?

Nicht in der gleichen Klasse, aber an der gleichen Schule schon, auch jemanden den ich auch kannte.

### Musstest du in der Familie immer nur Französisch sprechen, oder konnten sie auch Deutsch?

Die Mutter konnte zwar schon Deutsch, aber ich sprach mit allen Französisch.

### Konntest du deine Sprachkenntnisse verbessern?

Ja, auf jeden Fall. Ich verstehe Französisch viel besser und kann mich nun sehr gut ausdrücken. Natürlich nicht perfekt und mit kleinen Fehlern, aber alles, was ich sagen möchte, kann ich auch sagen.

### Hast du während deines Romandie-Aufenthaltes eine interessante oder lustige Geschichte erlebt?

Anfangs sprachen alle Englisch mit mir, was ja nicht der Sinn der Sache war, weil ich Französisch lernen wollte. Ausserdem war ihr Englisch etwa so gut wie mein Französisch zu dieser Zeit. Aber sie wechselten nach einer Weile doch noch zu Französisch.

### Hattest du teilweise auch Schwierigkeiten?

Einen Monat bevor ich nach Hause gehen sollte, traf ich meine Familie. Danach hatte ich ziemlich Heimweh. Das lag wahrscheinlich daran, dass ich sie getroffen hatte. Also ist es eher nicht zu empfehlen, von Verwandten und Freunden besucht zu werden.

### Wie war die Rückkehr nach Zürich für dich?

Am Anfang war es komisch, doch nach ein paar Tagen war alles wieder wie zuvor. Ich war erleichtert und froh, dass in der Klasse alle wieder Deutsch sprachen. Auch wenn ich Französisch mit der Zeit sehr gut verstanden habe, musste ich mich immer stark konzentrieren. Auf einmal war es wieder so einfach, mich mit allen zu verständigen.

### Hast du heute immer noch Kontakt zu deiner Gastfamilie und Freunden, die du in Lausanne hattest?

Meiner Gastschwester schreibe ich von Zeit zu Zeit, doch mit den Eltern habe ich keinen richtigen Kontakt mehr. Zwei Freundinnen haben mich sogar hier besucht, doch jetzt gratuliere ich ihnen gerade noch zum Geburtstag, mehr nicht.

### Hast du bei deinem Austausch auch von etwas anderem profitieren können als von der Sprache?

Ich bin viel selbständiger geworden. Ausserdem wird man selbstsicherer wenn man weiss, dass man ganz alleine an einen Ort gehen kann, an dem man niemanden kennt. Man sollte sich vor einem Austauschaufenthalt einfach nicht zu viele Gedanken machen; es ist toll und irgendwann lebt man sich immer ein.



Auch *Mirja* ist von ihrem Aufenthalt in Irland wieder zurückgekehrt und wird nächstes Jahr voraussichtlich das Gymi mit der Matura abschliessen.

### Wie bist du auf die Idee gekommen, einen Austausch zu machen?

Ich wusste vom Angebot der Schule und dachte, dass es etwas für mich sein könnte. Ich finde andere Kulturen interessant und wollte eine Auszeit vom norma-

len Leben nehmen, denn ich war allgemein sehr unmotiviert. Ich wollte weg und eine Sprache dabei zu lernen ist immer gut.

### Warum hast du dich für diese Destination entschieden?

Ich wollte nicht in ein französischsprachiges Land und da ich sonst keine andere Sprache spreche, habe ich mich für Englisch entschieden. Da gibt es einige Möglichkeiten, aber sobald man

außerhalb von Europa ist, steigen die Preise. Deshalb war die Wahl England oder Irland. Schlussendlich habe ich mich für Irland entschieden, weil es billiger ist.

### Was waren deine Erwartungen?

Ich hatte nur wenige Erwartungen und wollte keine haben, denn sonst hätte mich sicher etwas enttäuscht. Ehrlich gesagt wusste ich auch nicht, was ich erwarten sollte, denn ich war noch nie



für eine lange Zeit von zuhause entfernt. Ich habe mich einfach gefreut, aber hatte auch ein wenig Angst, dass ich nicht schnell genug aufgenommen werden würde.

### Wie war dein neues Leben?

Ich habe es sehr schön gefunden. Es war anders als zuhause. Meine Gastfamilie und ich waren keine Familienmitglieder, sondern Mitbewohner. Wir hatten es trotzdem gut untereinander.

Bei meinen Freunden, welche ebenfalls Austauschschüler waren, war es genau gleich. Nur wenige meiner Freunde waren von Irland. Dank meinem Aufenthalt habe ich neue internationale Freundschaften geschlossen.

### Was hat dich überrascht oder schockiert?

Das ist ein wenig stereotypisch, aber Iren sind extrem laut. In der Mensa konnte ich mich selbst nicht hören und brauchte eine Weile bis ich mich an die Laut-

stärke gewöhnt hatte.

Die Esskultur war auch seltsam. Unter der Woche gab es so um 16:00 „Dinner“. Sonst musste man selber schauen, ob und was man isst.

### Hast du interessante Anekdoten aus deiner Zeit im Austausch?

Einmal sind wir mit dem ÖV über Dublin nach Belfast gereist. Wir waren stundenlang unterwegs. Während dem Rückweg mussten wir zwei Stunden auf einen Bus warten. Was jedoch schön war, ist, dass wir mit den Menschen, die auf den gleichen Bus wollten wie wir, etwas trinken gingen. So konnte ich noch mehr Leute kennenlernen und Neues lernen.

### Hattest du Schwierigkeiten? Wie hast du diese gelöst?

Ich musste ein neues Leben aufbauen und Freunde suchen. Am Anfang ist man oft alleine. Dies hat mich zwar nicht sehr

gestört, aber man fühlt sich doch ein wenig einsam. Da muss man durchhalten, Mut sammeln und unbekannte Menschen ansprechen.

### Hattest du Heimweh?

Heimweh war nicht ein großes Problem. Natürlich habe ich meine Eltern und Freunde vermisst, aber ich hatte eigentlich nie richtig Heimweh. Ich habe fast nie mit meinen Eltern telefoniert, was mir sicher geholfen hat.

### Wie war das Zurückkommen für dich?

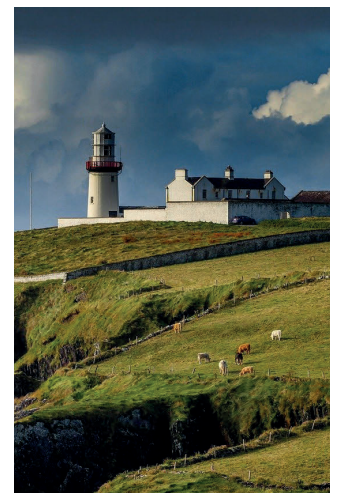
Ich war traurig, denn ich musste mich von meinen Freunden trennen und wusste, dass ich die meisten nie wieder sehen würde. Trotzdem habe ich mich auf mein Zuhause, meine Eltern und meine Freunde gefreut. Den ganzen Rückflug hatte ich ein seltsames Gefühl, denn nach zwei Stunden fliegen würde wieder ein neues Leben anfangen.

### Wie hast du von deinem Austausch profitiert?

Ich bin selbstständiger geworden und gehe nun auf Menschen zu. Ich glaube, dass umso mehr Kulturen man kennt, desto offener wird man. Man lernt Menschen so zu akzeptieren wie sie sind.

### Tipps!

Mein Tipp ist, dass du keine großen Erwartungen haben solltest. Versuche auch unbedingt schon vom ersten Tag an Freunde zu finden.



## SOV-Spalte: Die SOV hat das Wort

Erfreut blicken wir auf die erfolgreiche zweite Jam-Night zurück. Es war ein sehr entspannter Abend, an dem alle auf ihre Kosten kamen und das gemeinsame Musizieren im Vordergrund stand. Besonders fröhlich stimmte die Rückkehr des Gründers der Jam-Night, einst ein Austauschschüler an der Kanti, der extra für diesen Event wieder zurück nach Küsnacht kam.

Des Weiteren übernahm der SOV die Leitung der Fundgrube und ist in Zukunft zuständig für deren Instandhaltung. Mit grosser Vorfreude blicken wir schon auf den Semizmorge, den wir gemein-

sam mit dem Ehemaligen-Verein organisieren und welcher am 20.12.19 wie gewohnt in der Heselhalle von 8:00 – 10:00 Uhr stattfinden wird.

Am gleichen Datum wird auch die Volleyballnacht stattfinden, weswegen spätestens ab 15:30 Uhr der Unterricht in allen Klassen eingestellt wird.

Gerne würden wir eure Meinung zu einer allfälligen Flashmob-Woche hören (in dieser Woche finden auf den Gängen in den Pausen jeweils kleine Konzerte statt) und im Allgemeinen sind wir stets offen für eure Vorschläge!

Erreichbar sind wir über die E-Mail-Adresse: [elias.schaefer@kkn.ch](mailto:elias.schaefer@kkn.ch) oder persönlich auf dem Gang.

### Euer SOV-Team

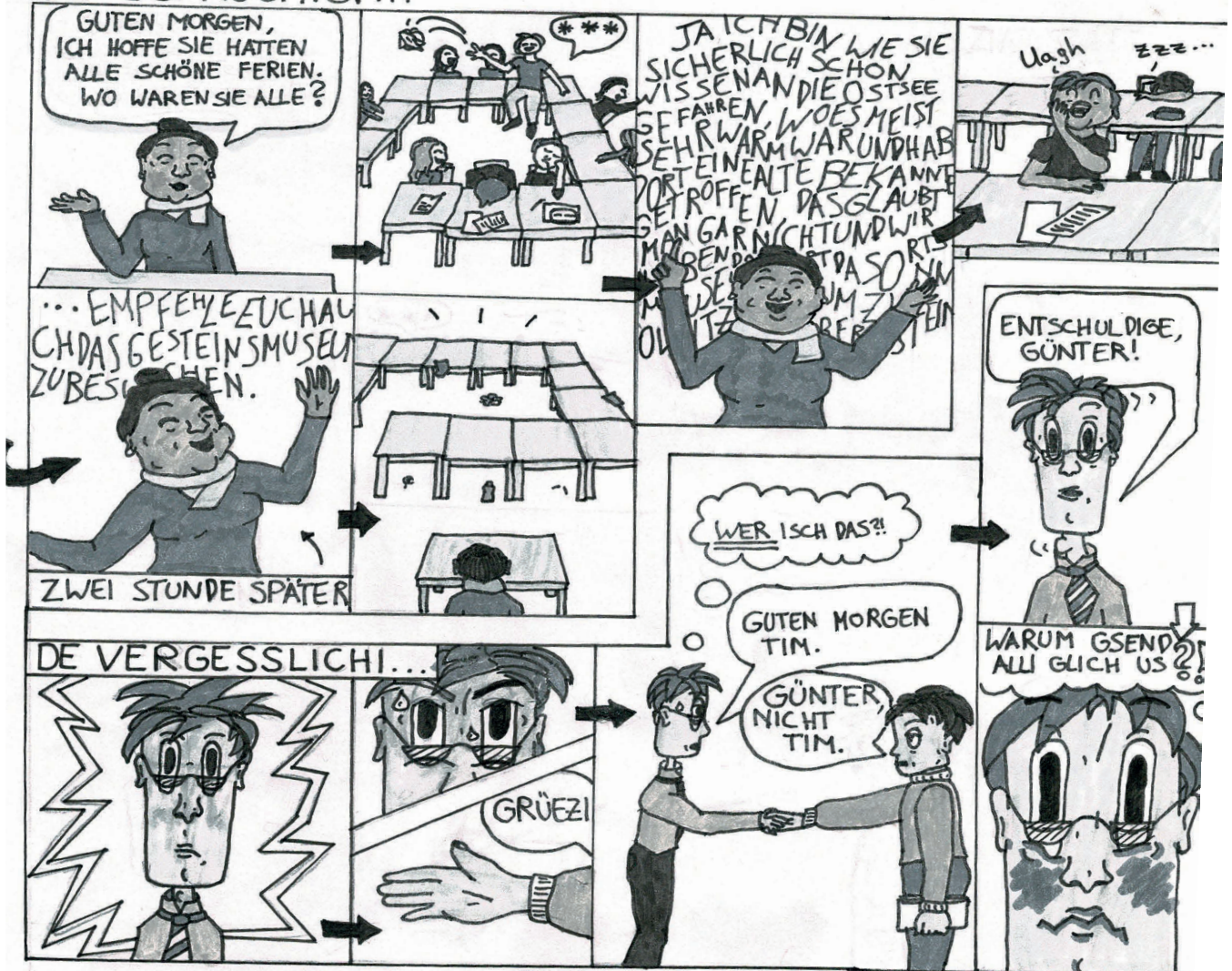
*Carlo 5d, Léanne 3b, Rebekka 6d, Livia 3e, David 6d, Dina 2a und Elias 6d*

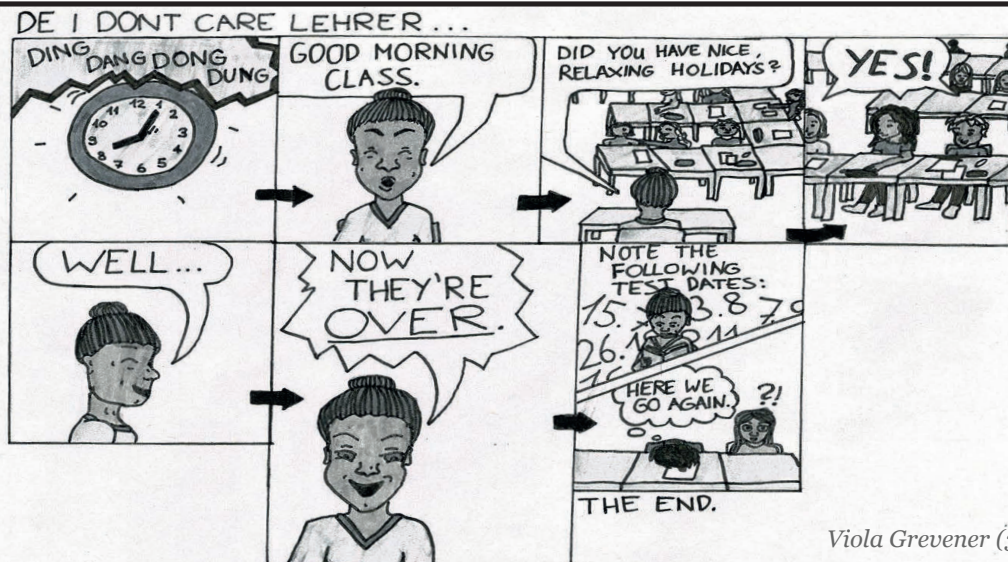


# KANONIS

## LEHRER nach de Summerferie...

### DE GSPRÖCHIGI...





Viola Greverer (3b)

## Student Horoscope

In Séance mit Madame Glomerulus (6d)



**Widder: 21. März – 20. Apr.**

Gehe die nächsten Wochen aufmerksam durch den Alltag. Es besteht eine grosse Chance, dass du etwas Weltveränderndes erfährst. Bleib jedoch stets rational und lass dich nicht zu stark von deinen Emotionen mitreissen (auch wenn manchmal die Verzweiflung in gewissen Fächer Überhand zu nehmen droht).



**Stier: 21. Apr. – 20. Mai**

Sei offen für Neues! Ob dies nun bedeutet ein neues Essen im Coop auszuprobieren oder vielleicht endlich einmal im Matheunterricht aufzupassen, du wirst merken wie gut es dir tut, dich auf etwas Unbekanntes einzulassen. Venus wird dich dabei unterstützen, dich aus deiner Komfortzone herauszuwagen.



**Zwillinge: 21. Mai – 21. Jun.**

Fokussiere dich auf ein Problem, welches dich schon lange unter Druck setzt. Sei es nun die nächste bevorstehende Französischprüfung oder die Abgabe der Maturaarbeit, versuche deine innere Blockade zu überwinden und teste eine neue Herangehensweise. Deine Sterne stehen günstig für bevorstehende Produktivitätsschübe.



**Krebs: 22. Jun. – 22. Jul.**

Auch wenn in den nächsten Wochen nicht immer alles nach Plan läuft und du nach der letzten Überraschungsprüfung das Gefühl hast, schlimmer geht gar nicht - lass dich nicht unterkriegen! Das Blatt wird sich wenden, solange du dich nicht in deinen negativen Emotionen verlierst.



**Löwe: 23. Jul. – 23. Aug.**

Du kannst nicht immer perfekt sein. Versuche dies zu akzeptieren und auch ruhig mal andere um Hilfe zu bitten. Wenn du etwas mehr Vertrauen in die Tatsache steckst, dass du dich auf deine Freunde verlassen kannst, werden alle bevorstehenden Gruppenarbeiten ein voller Erfolg.



**Jungfrau: 24. Aug. – 23. Sept.**

Harte Arbeit und Durchhaltevermögen werden sich in den nächsten Wochen für dich auszahlen. Gehst du diszipliniert mit noch bevorstehenden Arbeiten um, wird Merkur dich in deinen Taten unterstützen. Beste Voraussetzungen also, um in den verschiedensten Bereichen zu punkten.



**Waage: 24. Sept. – 23. Okt.**

Etwas Ruhe und Frieden abseits vom ganzen Stress würden dir sicherlich guttun. Nimm dir diese Zeit und kümmere dich in nächster Zeit auch um dich und deine Gesundheit. Schule ist auch nur Schule, was vorgeht, ist dein Wohlbefinden. Gib dein Bestes, um für dich selbst und deine Bedürfnisse einzustehen.



**Skorpion: 24. Okt. – 22. Nov.**

Fokussiere dich auf das, was dir etwas bedeutet. Der Schulalltag schreibt dir schon genug vor, was wichtig sei und wie du damit umzugehen hast. Nimm dir Zeit für dich und befasse dich mit dir und deinen Zielen. Die nächsten Wochen bieten dir die perfekte Gelegenheit dich besser kennenzulernen und dein Leben neben dem Gymi aufzubauen.



**Schütze: 23. Nov. – 21. Dez.**

Höre auf die Meinung anderer und setze dich mit ihrem Rat auseinander. Kritik ist nicht immer etwas Negatives, sie kann dir auch dabei helfen dich weiterzuentwickeln. Solange du nicht in Gefahr läufst, dich von der Meinung anderer abhängig zu machen, kannst du profitieren und viel Positives erreichen.



**Steinbock: 22. Dez. – 20. Jan.**

In den nächsten Wochen wirst du unerwartet von einer Lehrperson für etwas reichlich Lob und Ruhm ernten. Sei stolz auf das Erreichte, lass dir die Anerkennung jedoch nicht zu Kopf steigen und behalte deine bescheidene Art bei. Ansonsten könnte sich die Bewunderung in deinem Klassenzimmer schnell in Neid und Missbilligung umschlagen.



**Wassermann: 21. Jan. – 12. Feb.**

Werde aktiver! Versuche dein bislang passives Stadium zu verlassen und probiere dich stärker in sozialen Situationen einzubringen. Mit Neptuns Hilfe wird dir dies auch gelingen, sofern du bereit dazu bist wirklich für deine Meinung einzustehen und gemeinsam mit anderen Lösungen zu finden. Deine Mitschüler und Lehrer werden sich darüber freuen.



**Fische: 20. Feb. – 20. März**

In dir schlummert grosses kreatives Potenzial, jedoch erkennt dies nicht jeder. Sei jedoch nicht enttäuscht, wenn deine nächste künstlerische Arbeit nicht gewürdigt wird, da deine BG-Lehrperson sie nicht versteht. Versuche weiterhin deinen Weg durchzuziehen und bleibe dir und deinem Stil treu.

## Schulstress, was tun?

***Fühlst du dich auch häufig schlapp und energielos? Ist Schule für dich auch zu einem einzigen Stressfaktor geworden und bist du häufiger unmotiviert und fühlst dich überfordert? Keine Angst, du bist nicht alleine. Dies alles sind Anzeichen für Stress und über 50% der Schweizer Bevölkerung geht es gleich. Aber was genau ist eigentlich Stress? Caroline Mooser (4b)***



Stress ist nicht immer gleich Stress. Heutzutage wird Stress nämlich meistens mit Negativem verbunden: Stress in der Schule, mit den Freunden oder in der Freizeit. Doch Psychologen unterscheiden zwischen Distress, dem schlechten Stress, und Eustress, der auch gute Folgen hat. Stress ist aus medizinischer Sicht erst mal "nur" eine körperliche Reaktion, die den Körper innerhalb kurzer Zeit auf Hochtouren bringen soll. Das Ganze unternimmt er mit Hilfe von lebenswichtigen Hormonen wie Adrenalin, Nordadrenalin und Cortisol. Für unsere Vorfahren war diese Art von Stress fundamental um zu überleben, denn diese Hormone bringen den Körper in brenzligen Situationen dazu, sich zu fokussieren und im besten Fall eine Lösung für das vorliegende Problem zu finden. Also aus evolutionstechnischer Sicht gesehen ein sinnvoller Mechanismus.

Noch viel wichtiger als zu wissen, was Stress überhaupt ist, ist zu wissen, wie man den negativen Stress, den wir zum Beispiel in der Schule ha-

ben, minimieren kann. Denn das ist eigentlich gar nicht so schwer. Mit diesen drei Tipps und Tricks werdet ihr euch auf jeden Fall binnen kurzer Zeit besser fühlen.

### **1. Zeit für dich**

Und damit ist nicht gemeint, dass du dir alleine eine spannende Serie in deinem Bett anschaust oder auf dem Handy dein neuestes Lieblingsgame durchsuchtest. (Obwohl diese Aktivitäten natürlich nicht ganz aus deinem Leben verbannt werden müssen)

Mit "Zeit für dich" ist eher gemeint, dass du etwas Entspannendes machst, wie zum Beispiel ein schönes Bad nehmen oder raus an die frische Luft gehen. So kann sich nämlich unser Gehirn entspannen ohne ständig weitere neue Informationen aufnehmen zu müssen wie zum Beispiel bei einem neuen Videospiele.

### **2. Sport**

Körperliche Aktivitäten können helfen, Stress zu reduzieren. Während dem Sport produziert unser Körper

wichtige Hormone wie Endorphine und Serotonin, welche die Stresshormone neutralisieren. Die besten Sportarten "gegen" Stress sind zum einen entspannende und innerlich stärkende wie zum Beispiel Yoga. Das bewusste Anspannen der Muskeln und auf den Atem abgestimmte Übungen entspannen Körper und Geist.

Auch Teamsportarten wie zum Beispiel Fussball, Basketball oder Unihockey motivieren einen und lenken vom Schulstress ab.

Und natürlich kann man den Stress auch einfach „wegtanzen“. Ein Schritt nach dem anderen zentriert die Gedanken und lenkt ab und mit der richtigen Musik fliegt die Zeit nur so dahin. Zudem wirken die ästhetischen Bewegungen wohltuend und stärken das eigene Körpergefühl.

### **3. Richtige Ernährung**

Damit ist nicht gemeint, dass man nur gesund essen muss und nichts Süsses mehr, aber der richtige Genuss an Zucker ist wichtig. Zu viel Zucker führt nämlich dazu, dass

man sich langfristig schlapp und müde fühlt. Also anstatt zu einer Tafel Schokolade zu greifen, nehmt euch doch stattdessen eine Banane oder passend zur jetzigen Jahreszeit eine Mandarine. Diese Früchte sind zwar auch süß, erreichen aber niemals den Zuckergehalt einer Packung Gummibärchen. Zusätzlich versorgen sie den Körper mit Vitaminen, welche besonders in den kühleren Monaten in Stressphasen von deinem Körper benötigt werden.

Gönne dir selber die Auszeit und die Aufmerksamkeit, die dein Körper braucht, um richtig zu funktionieren. Finden deine eigenen Hilfsmittel, wie du am besten runterfahren kannst - ich zum Beispiel höre Musik zum Entspannen. Hauptsache: Gib dich nicht einfach dem Stress der Bücherberge auf deinem Schreibtisch geschlagen, sondern sage deiner ständigen Energielosigkeit den Kampf an!







# Sprachen selbständig lernen - Fünf Tipps

**Immer mehr sprachlich interessierte Schüler und Schülerinnen finden ein Interesse an neuen Sprachen und Kulturen neben den schulischen Obligationenfächern. Nicht zuletzt liegt das an der besseren kulturellen Vernetzung weltweit durch das Internet. Musik, Filme und Soziale Plattformen werden heute längst nicht mehr nur vom deutschsprachigen und englischsprachigen Raum dominiert. Auch die Nutzer dieser Medien sprechen meist mehr als nur eine Sprache und helfen so, die verschiedenen Sprachräume zu vernetzen.** *Maya Bossi (4a)*

Du möchtest neben der Schule auch selbständig eine neue Sprache lernen? Hier findest du fünf Tipps, die dir dabei helfen können.

1. Schau Filme und Serien oder lies Bücher in der Sprache, die du lernst. Ein Plus: Du erfährst dabei auch noch viel über die jeweilige Kultur.
2. Mach Sprachaufnahmen von Vokabular und Beispielsätzen und höre dir diese unterwegs an.
3. Führe ein Tagebuch in der jeweiligen Sprache
4. Reise wenn möglich in ein Land, in dem die Sprache gesprochen wird oder versuche ansonsten muttersprachliche Kontakte zu knüpfen.
5. Benutze Sprachapps, wie beispielsweise Duolingo oder Babbel.

App	Programmaufbau	Charakteristisches	Sprachauswahl	Preis pro Monat
	Eingeteilt in Vokabeln, Grammatik, Aussprache, Hörverständnis.	Fokus auf besonders nützliche und hilfreiche Lerninhalte	Bis zu 14 Sprachen	7.45 Fr. - 14.95 Fr. (je nach Abo)
	Spielerisches Lernen mit vielen bildlichen Darstellungen.	Ähneln einem Game, eher willkürliche Lerninhalte	Bis zu 26 Sprachen (von Englisch bis Swahili)	Kostenlos / Duolingo Plus (9.95 Fr.)
	Lernvideos zeigen dir Gesprächssituationen	Besonderer Fokus auf Aussprache und Verständnis	5 Sprachen	19.90 Fr. - 29.90 Fr.
	Eigener Lernplan, ähnlicher Aufbau wie in einer Schullektion	Vernetzt mit muttersprachlichen Nutzern	12 Sprachen	5.85 Fr. - 9.99 Fr.



## Im Interview mit dem neuen Rektor

**Markus Hanhart ist seit Schuljahresanfang Rektor unserer Schule. Weil der Schulleitungswechsel von Rektor Christian Grütter noch frisch ist, haben wir Herrn Hanhart rund um das Thema Schule interviewt. Er lebt in Uster und ist seit 17 Jahren an dieser Schule als Deutschlehrer und in der Schulleitung tätig.** *Carlina Keeling (2a) & Fama Diallo (2b)*



Prorektorin Sandra Pitel und Rektor Markus Hanhart

### **Wollten Sie schon immer Lehrer werden?**

Immer ist übertrieben, aber am Ende meiner Zeit am Gymnasium dachte ich, vielleicht gäbe es etwas in dem Bereich. Mein Deutschlehrer sagte mir, ich solle doch Deutsch studieren, daher habe ich mir das überhaupt erst überlegt. Ich schnupperte auch etwas im Journalismus und arbeitete eine Weile bei der Lokalzeitung. Dann studierte ich Deutsch, wusste aber während dem Studium noch nicht, in welche Richtung ich gehen sollte.

### **Sind Sie, als Kind, gerne zur Schule gegangen?**

Meistens eigentlich schon. Es gab sicher auch Durchhänger, Fächer die mir weniger Spass machten, andere, an denen ich mehr Freude hatte. Man ging einfach zur Schule, es gehörte dazu, aber ich denke ich habe mir das gar nicht so oft überlegt:

Macht es jetzt Spass oder nicht, ich ging einfach zur Schule. Man gab sich so weit Mühe, wie es möglich und nötig war.

### **Wo sind Sie ins Gymi gegangen?**

In der Kantonsschule Dübendorf, einer ganz kleinen Schule mit 2 Klassen pro Stufe. Das Gymi wuchs und zog dann nach Uster um.

### **Sind Sie verheiratet?**

Ich bin seit 21 Jahren verheiratet und habe 3 Kinder. Der Älteste wurde gerade 18, 16 ist die Mittlere und die Jüngste 11.

### **Was machen Sie in Ihrer Freizeit?**

Ich war früher im Cevi sehr aktiv. Mit meinen Kollegen aus dem Cevi, die eine Halle gemietet haben, spiele ich schon seit sicher 15 Jahren einmal wöchentlich zusammen Unihockey und Basketball.

### **Wieso sind Sie nur für ein Jahr Rektor?**

Ich war mit Leib und Seele Prorektor und wäre es auch gerne nachher wieder. Als Prorektor arbeitet man geteilt, das heisst, man gibt etwa 45 % Schule und ist etwa 55% in der Schulleitung tätig. So gibt es eine Balance, die für mich stimmt. Jetzt als Rektor unterrichte ich weniger, daher verbringe ich auch mehr Zeit im Büro an anderen Führungsaufgaben. Ich möchte weiterhin gerne für knapp die Hälfte meiner Arbeitszeit Deutschlehrer sein. Ausserdem gibt es Bereiche im Rektorat, die nicht zu meinen Kernkompetenzen zählen, denen ich im Prorektorat weniger begegne. Rektor bin ich eigentlich vor allem deshalb, weil wir in diesem Jahr niemanden für diese Stelle gefunden haben.

### **Was mögen Sie am liebsten an Ihrer Arbeit?**

Mir gefällt sowohl das Lehrer sein, als auch als Prorektor zu arbeiten. Das Unterrichten ist natürlich spannend: Literaturunterricht und sich mit Literatur auseinander zu setzen, aber auch Schreiben beizubringen. Es ist sehr interessant, Jugendliche bei ihrem Entwicklungsprozess im Schreiben und Denken zu begleiten. Bei der Schulleitung fasziniert mich die Personalführung, aber auch die Schulentwicklung, d.h. welche Möglichkeiten es gibt, die Schule weiter zu entwickeln. Auch Themen, die über den Unterricht hinausgehen, Austauschprogramme zum Beispiel, oder mit Eltern und Schülern an einem Tisch zu sitzen, schwierige Situationen zu besprechen.

### **Welches sind ihre Aufgaben als Rektor?**

Der Rektor trägt die Hauptverantwortung bei der Vertretung der Schule nach aussen, etwa gegenüber anderen Schulleitungen und Berufsbildungsämtern, aber auch den Kontakt mit dem Hochbauamt bei Bausachen, mit politischen Organen oder den Medien. In der Schule plane und leite ich z.B. die Sonderwochen. Ein aktuelles Projekt bei der Schulentwicklung ist Gymi 2022. Es geht um die Einführung neuer Fächer, wie zum Beispiel Informatik oder Religion und Kultur, die obligatorisch werden und darum, wie wir das an unserer Schule umsetzen.

Zur Personalführung gehören die Mitarbeitergespräche, Planung, Pensen der Lehrerinnen und Lehrer, sowie Themen wie Dienstaltersgeschenke oder Altersentlastung, aber natürlich auch die Führung des nicht unterrichtenden Personals wie Hausdienst oder Sekretariat. Die Finanzen übernimmt zum Glück Herr Ritzmann, das liegt mir nämlich nicht besonders. Nicht zu

vergessen: Die Aufnahmeprüfung gehört auch zu meinem Aufgabenbereich, die Maturprüfungen betreut Frau Pitel.

**Haben Sie momentan eine Klasse, also sind sie Klassenlehrer?**

Nein, in der Schulleitung ist man nie Klassenlehrperson, weil das für die Schüler ein wenig unfair wäre: Wenn sie ein Problem haben, welches sie mit dem Klassenlehrer

besprechen und dort anbrengen, gehen sie eine Stufe höher und würden dort wieder dieselbe Person vor sich sehen. Das geht nicht. Das finde ich eigentlich schade, weil ich immer gerne Klassen hatte. Ich finde es aber eine sehr gute Regelung, auch für die Schüler.

**Was wollen Sie nach diesem Jahr als Rektor machen?**

Ich werde hoffentlich wieder Prorektor und kann wieder die Balance zurückgewinnen, die ich vorher hatte. In der Schulleitung werde ich also weiterhin tätig sein, was aber auch nicht ewig geht, weil die Zeit in der Schulleitung begrenzt ist.

Wir danken Herrn Hanhart für dieses Interview.



# MUSIKINSEL

*Rheinau*



## Unvergessliche Proben und gemütliche Momente

MUSIKINSEL Rheinau  
Klosterinsel 12 | 8462 Rheinau  
[www.musikinsel.ch](http://www.musikinsel.ch)

Anfrage und Reservation  
Tel +41 (0) 52 305 41 14  
[info@musikinsel.ch](mailto:info@musikinsel.ch)

Wo der Genuss zu Hause ist

**Zäckerli Huus**  
BASLER ORIGINAL

Aus Liebe  
zur Qualität



[www.laeckerli-huus.ch](http://www.laeckerli-huus.ch)