

Tante Käthe

Die Schülerzeitung der Käthe-Kollwitz Schule Bruchsal



Käthe und dann ...?

Ausgabe 2025

Käthe - und dann ...?

Inhaltsangabe

KÄTHE - UND DANN...?	3
...MÖCHTE ICH STUDIEREN.	7
...WERDE ICH AUTOR*IN	8
...KOMME ICH ALS LEHRER*IN ZURÜCK	11
...BIN ICH FIT FÜR DEMOKRATIE	17
...BIN ICH FIT FÜR DEMOKRATIE	18
...ENGAGIERE ICH MICH IN DER POLITIK	22
...ENGAGIERE ICH MICH SOZIAL	24
...SCHIEBE ICH DEN GEDANKEN ERSTMAL AUF	27
...MACH' ICH PAUSE	29
...DICHTE ICH	32
...MACHE ICH HIER MIT	34

Käthe - und dann...?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Für die diesjährige Ausgabe unserer „Tante Käthe“ hat die Redaktion das Motto **„Käthe- und dann...?“** ausgewählt. Dieses Motto lässt sich mit verschiedenen Themen verbinden:

Zum einen spiegelt es die Zukunftspläne unserer Redakteurinnen und Redakteure wider: Was mache ich nach dem Schulabschluss? Welche Möglichkeiten bieten sich mir im Anschluss an meine Schulzeit? Selten hatten junge Menschen so viele Möglichkeiten wie heute, im In- oder Ausland, mit Ausbildung, Fachhochschule, (dualem) Studium, FSJ, Gap Year,... Studien- und Ausbildungsgänge sind oft hoch spezialisiert, und die Welt steht allen oUen. Aber das kann auch zur Herausforderung werden, nämlich dann, wenn man sich angesichts der zahllosen Möglichkeiten orientierungslos fühlt.

Ein wenig Orientierung möchten wir mit dieser Ausgabe bieten:

Dem Thema „Berufsorientierung“ widmet sich ein Artikel mit Erfahrungen beim Studieninformationstag. Auch haben wir mehrere Absolvent*innen der „Käthe“ kontaktiert, die uns ihren Werdegang beschreiben und zeigen, dass ein Käthe-Abschluss ganz viele unterschiedliche Perspektiven bietet.

Im Herbst hatten wir mit Katharina Hacker eine Autorin zu Gast, die uns Einblicke in ihr Leben und berufliches Wirken bot- und somit auch das Schreiben als berufliche Perspektive aufzeigte.

Wer gerade seinen Abschluss gemacht hat, denkt vielleicht nicht unbedingt daran, wieder an die Schule zurückzukehren. Doch dass auch das Lehramt eine interessante Berufsperspektive sein kann, erfahren wir im Interview mit Frau Leier und Herrn Kopprasch, die -ob Lehramtsstudium oder nicht- ermutigen, den eigenen Weg zu finden, auch wenn der nicht immer geradlinig verlaufen sollte.

Doch das Motto **„Käthe- und dann...?“** verstehen wir nicht nur auf die Zukunft gerichtet, sondern es soll auch einen Blick über den „Käthe-Tellerrand“ ermöglichen: Was passiert sonst so an der Käthe, außerhalb des normalen Unterrichts? Auch im vergangenen Schuljahr gab es vielfältige Aktionen und Projekte, von denen wir hier nur beispielhaft eine kleine Auswahl präsentieren können- ob Demokratietag, Besuch einer Politikerin oder einem Nachmittag im Seniorenheim- Alle diese Aktionen zeigen, dass die „Käthe“ weit mehr bietet als eine schulische Ausbildung, sondern darüber hinaus das soziale Miteinander und gesellschaftliche Themen im Blick hat.

Manche stecken allerdings angesichts der vielen verschiedenen Angebote und Möglichkeiten erstmal den Kopf in den Sand und wissen nicht recht, womit und wie sie anfangen sollen- „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“, so ein beliebtes Motto; ob es um



Käthe - und dann ...?

die Berufswahl geht oder um Verpflichtungen im Alltag. Mit dem Phänomen der Aufschieberitis, oder auch Prokrastination, beschäftigen wir uns daher und geben ein paar Tipps, wie wir damit besser umgehen können.

Nach all dem, was wir erlebt, erledigt und geleistet haben, ist aber auch immer wieder eine Pause wichtig, um neue Energie zu tanken. In diesem Sinne bietet der Essay „Pause machen“ einen Abschluss zu der mit Ideen und Inspiration voll gepackten Ausgabe der „Tante Käthe“. Wir wünschen euch allen viel Freude beim Lesen und freuen uns auch immer über neue Schreibtalente, die die „Tante Käthe“ mit Texten und Ideen füttern.

Katrin Boeck

Käthe - und dann ...?



Hallo, ich bin Charlotte.

Ich habe 2021 mein Abitur an der Käthe gemacht.

Nach 13 Jahren Schule wollte ich nicht direkt mit der Uni weitermachen.

Stattdessen habe ich mich für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Ausland entschieden.

Einfach mal rauskommen von zuhause und gleichzeitig etwas Sinnvolles mit meiner Zeit anfangen –

das waren meine Gedanken, als ich in dieses Jahr gestartet bin.

Am Ende war es so viel mehr als das: Es war eine sehr prägende Zeit für mich, in der ich viel über mich selbst gelernt habe.

Zurück in Deutschland wusste ich immer noch nicht genau, was ich studieren wollte. Deshalb habe ich mich für ein zweites Gap Year entschieden und bin nach Brüssel gegangen, um als Au-pair zu arbeiten. Brüssel hat mir so gut gefallen, dass ich beschlossen habe, dort zu bleiben. Jetzt studiere ich im dritten Semester Social Sciences an der Freien Universität Brüssel und bin superglücklich mit meiner Entscheidung.

Das Leben geht manchmal einfach seinen eigenen Weg – das klingt vielleicht kitschig, aber in meinem Fall war es genauso. Zwischendurch dachte ich wirklich, ich würde mich nie entscheiden können, was ich machen möchte, trotz vieler guter Ratschläge. Aber manchmal muss man einfach darauf vertrauen, dass alles seinen Lauf nimmt, auch wenn es etwas länger dauert oder bedeutet, verschiedene Dinge auszuprobieren.

Ich kann wirklich jedem nur empfehlen, nach der Schule ein Freiwilliges (Soziales) Jahr zu machen. Es gibt dir die Chance, aus deinem Alltag rauszukommen, dich weiterzuentwickeln und eine andere Perspektive auf das Leben zu bekommen.

Ich bin sehr dankbar für meine Zeit an der Käthe und schaue gern darauf zurück. Ich wäre nicht da, wo ich jetzt bin, ohne diese ganzen Erfahrungen.



Hallo liebe KKS,

ich bin Lina, 19 Jahre alt, und habe 2024 mein Abitur gemacht.

Gleich im Oktober 2024 habe ich die Ausbildung zur Anästhesietechnischen Assistentin (ATA) begonnen.

Ich war auf dem GG und habe mich schon lange für etwas Medizinisches interessiert. Ein Pflegeberuf ging mir zu sehr in pflegerische Arbeit, das wollte ich nicht. Auch das Medizinstudium habe ich nicht angestrebt, zum einen wegen meines Schnitts, zum anderen, weil ich meinen Fokus auf praktische Inhalte legen wollte.

Ich hatte keine Lust mehr, den ganzen Tag am Schreibtisch zu sitzen, und nebenher Geld verdienen ist auch ganz schön :) Das Beste an dem Beruf ATA ist der ausgeglichene Menschenkontakt. Ich habe sowohl mit wachen als auch mit schlafenden Patienten zu tun.

Angstpatienten oder Patienten mit schweren Vorerkrankungen zu begleiten, macht den Beruf besonders vielseitig und nie langweilig. In der Schule haben wir ausschließlich fachbezogene, interessante Themen wie Anatomie, Krankheitslehre, Psychologie und Kommunikation.

Für mich ist es absolut das Richtige, und ich würde es jederzeit wieder so machen.

Meldet euch gerne bei Fragen: lina.hasselbach@web.de

Käthe - und dann ...?



Von der Zufallsentscheidung zum Traumberuf:

Als ich 2016 an der Käthe-Schule die zweijährige Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege begann, hatte ich noch nicht geplant, Heilerziehungspflegerin zu werden.

Mein Interesse an Gesundheit und Pflege brachte mich damals auf diesen Weg, und ich wollte mein Wissen in diesen Bereichen erweitern.

Während der zwei Jahre an der Käthe-Kollwitz-Schule sammelte ich Wertvolles Wissen, das mir in der Ausbildung sehr zugute kam.

2018 schloss ich die Berufsfachschule erfolgreich ab. Danach entschied ich mich für die Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin – nicht, weil es sich automatisch aus der Schulzeit ergab, sondern weil mir aus Zufall angeboten wurde, in einem Heim für Menschen mit Behinderung zu hospitieren. Das gefiel mir so gut, und ich passte offenbar ins Team, so dass ich direkt die Ausbildungsstelle bekam. In der Heilerziehungspflege unterstützt man Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen in ihrem Alltag und bei ihrer persönlichen Entwicklung. Die Vielfalt der Arbeit und der direkte Kontakt mit den Menschen haben mich überzeugt, diesen beruflichen Weg einzuschlagen. Auch die Kombination aus Pädagogik und Pflege ist besonders interessant.

Auch wenn ich diesen Weg ursprünglich nicht geplant hatte, bin ich heute dankbar dafür, ihn gegangen zu sein. Die Zeit an der Käthe hat mir einen wichtigen Grundstein gelegt für meine weitere Tätigkeit.

Manchmal entdeckt man seine Berufung eben nicht sofort – sondern erst, wenn man bereit ist, sich auf neue Möglichkeiten einzulassen.

Ehemalige Schülerin von Klassenlehrerin Frau Schäfer

AK 2018

Margarita Zapp

Käthe - und dann ...?

...möchte ich studieren.

So lautet wahrscheinlich die Vorstellung vieler Schülerinnen und Schüler auf dem beruflichen Gymnasium. Doch was und wo genau?

Jedes Jahr im November findet in Baden-Württemberg der Studieninformationstag statt. An diesem Tag bieten die Universitäten und Hochschulen verschiedene Angebote wie Schnuppervorlesungen oder Campus-Führungen an. So können die Abiturienten herausfinden, welches Studium bzw. welche Uni/Hochschule am besten zu ihnen passt. Auch in diesem Schuljahr hatten die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 2 des beruflichen Gymnasiums am 20. November die Möglichkeit sich verschiedene Angebote anzuschauen.

Wir haben sie nach ihren Erfahrungen gefragt:



Sportwissenschaften, Uni Konstanz

Ich habe den Online-Vortrag über das Studium Sportwissenschaften an der Uni Konstanz angeschaut. Der Vortrag war sehr informativ, ich habe einen Einblick in den Uni-Alltag bekommen, welcher aus Praxis, Theorie und Vorlesungen besteht. In der Praxis kann man auch Outdoorsportarten wählen wie Ski 🏂 Der Vortrag hat sich auf jeden Fall gelohnt anzuschauen und die Fragerunde am Ende hat mir nochmal sehr weitergeholfen

Selina

BWL - Messe, Kongress- und Eventmanagement, DHBW Mannheim

Ich fand den Studieninformationstag sehr hilfreich und habe mir zuerst einen allgemeinen Vortrag rund um ein duales Studium angeschaut (Studienplätze, Zulassung, Ablauf des Studiums), was sehr informativ war, und danach war ich in einer Fragerunde mit den Studierenden der Hochschule, was auch sehr geholfen hat, mal ein paar Erfahrungen zu hören. Zuletzt habe ich mir noch Vorträge zu verschiedenen Studiengängen angehört, die mir sehr geholfen haben, mich zu entscheiden, in welche Richtung ich gehen möchte.



Wettbewerbs- und Regulierungsrecht, Uni Mannheim

Besonders haben mir die Campus-Tour (Rundgang), die von zwei Studenten durchgeführt wurde (gruppenweise) und die tolle Mensa mit einem großen Angebot, wo für jeden etwas dabei ist (auch preislich sehr gut) gefallen.
Die Uni bietet viele unterschiedliche Studiengänge und ist mit der Bahn direkt zu erreichen.

Evelin

Viktoria Fröhlich, Madeleine Müller, Marie Munsch

Käthe - und dann ...?

...werde ich Autor*in

Die Welt des Schreibens- Eine Lesung von Katharina Hacker an unserer Schule und Einblicke in den Autorenberuf

Am 9. Oktober besuchte die Autorin Katharina Hacker unsere Schule, um aus ihrem Buch „Die Habenichtse“ zu lesen, welches als Abiturlektüre in Baden-Württemberg ausgewählt wurde. Für dieses Werk erhielt sie 2006 den Deutschen Buchpreis.

Kleine Zusammenfassung der Handlung des Buches:

Der Roman spielt nach dem Terroranschlag auf das World Trade Center 2001. Das Buch lässt sich in drei Ensembles einteilen mit Figuren aus jeweils unterschiedlichen sozialen Schichten. Es gibt zum einen das junge Paar Isabel und Jakob, die aus bürgerlichen Verhältnissen stammen. Die Geschwister Dave und Sara leben in der sozialen Unterschicht und leiden unter einem gewalttätigen Vater. Dann gibt es noch die Figuren Mae und Jim, die sich dem Drogen- und Kriminalitätsmilieu zuteilen lassen. Im Laufe des Buches kreuzen sich die Wege dieser Figuren dadurch, dass sie denselben Wohnort (Lady Margaret Road in London) haben und somit als Nachbarn verbunden sind. Die Charaktere stecken jeweils in unterschiedlichen Problemfeldern und werden durch den zeitgeschichtlichen Hintergrund beeinflusst. Somit sind Terrorangst (9/11), Gewalt, Kriminalität, aber auch distanzierte menschliche Beziehungen/ Einsamkeit zentrale Motive.

Zum Anlass dieser Lesung kamen mehrere Schulen aus dem Umkreis an die „Käthe“ und versammelten sich um 9.40 Uhr in der Aula. Nach einer Begrüßung aller durch Herrn Kußmann begann Frau Hacker mit einer kurzen Vorstellung ihrer Person. Danach las sie aus ihrem Buch vor, wobei sie drei unterschiedliche Stellen wählte, die alle drei Figuren-Ensembles des Buches abdeckten. Zunächst las Frau Hacker die Passage, in der Sara und Dave erwartungsfroh hoffen, dass sich durch den Umzug ihrer Familie ihre Umstände verbessern würden und sich endlich alles zum Guten wenden könnte. Dann schwenkte Hacker über zu Jakob und Isabel, die sich nach einer Weile ohne Kontakt auf einer Party wiedersehen und sich an frühere Momente erinnern. Die letzte Stelle, die Hacker vorlas, handelte von Jim und Mae, die verfolgen, wie der zweite Turm des World Trade Centers einstürzt, worauf Mae mit Panik reagiert.

Nachdem die Autorin mit dem Vorlesen fertig war, gab es für die Zuhörerschaft die Möglichkeit Fragen zu stellen, die sich sowohl auf das Buch bezogen als auch auf ihren Beruf.

Frage: Was hat Sie dazu angeregt mit dem Schreiben anzufangen?

Katharina Hacker antwortete darauf, dass sie schon lange ein generelles Bedürfnis dazu verspürte zu schreiben, aber anfangs eigentlich noch keine Intention dazu hatte Bücher

Käthe - und dann ...?

zu schreiben. Während eines Aufenthalts in Israel begann sie aber darüber zu schreiben, was sie dort erlebte, insbesondere, was sie an Gewalttaten beobachtete.

Frage: Was ist Ihre Inspiration beim Schreiben?

Die Autorin berichtete, dass sie sich ein leeres Blatt nehme und einfach vorsichtig und langsam anfangen loszuschreiben

Frage: Warum hat der Roman ein so gutes Ende?

Frau Hacker erzählte, dass sie das Ende so wählte, um ein gutes, helles Ende in Aussicht zu stellen und einen positiven Ausblick zu geben

Frage: Warum werden in dem Buch keine Gänsefüßchen verwendet?

Wenn man Gänsefüßchen setze, wisse man beim Schreiben genau, dass man jetzt wörtliche Rede verwenden müsse, aber ohne Gänsefüßchen sei es für Katharina Hacker natürlicher.

Frage: Warum heißt das Buch „Die Habenichtse“?

Frau Hacker antwortete hierauf, dass ihr einfach das Wort „Habenichtse“ sehr gefiel. Im Nachhinein ärgere sie sich etwas über den Namen, da sie nicht wolle, dass er so verstanden werde, als wären die Charaktere Habenichtse.

Frage: Finden Sie die Verfilmung des Romans gelungen?

Frau Hacker erzählte, dass sie sich sehr über den Film gefreut habe, vor allem in Anbetracht der Tatsache, dass die Produktion 10 Jahre gedauert hat. Es sei aber auch gleichzeitig ein befremdliches Gefühl gewesen

Frage: Welche Figur ist Ihre Lieblingsfigur im Buch?

Der Charakter Bentham ist die Lieblingsfigur der Autorin, denn es handele sich hier um keine frei erfundene Figur, sondern um eine Person aus ihrer Kindheit.

Fakten über den Autorenberuf

- ➔ Als Autor*in überlegst du dir Handlungsabläufe sowie Charaktere und schreibst du literarische Text wie z.B. Romane, Erzählungen, Gedichte und Dramen. Zusammen mit einem Lektor überarbeitest du schließlich das Manuskript, sodass es dann gedruckt werden kann.
- Neben dem Schreiben und Ideen sammeln gehören auch noch weitere Aufgaben hinzu:
 - Das Thema deines Werks gründlich recherchieren
 - Einen Verlag suchen
 - Honorar verhandeln
 - Möglicherweise Lesungen und Interviews geben

Käthe - und dann ...?

➔ Wie sieht der Arbeitsalltag aus?

Als Autor*in kannst du dir deinen Tagesablauf ziemlich frei einteilen. Es können aber Termine wie Interviews, Lesungen oder Besprechungen mit einem Lektor anstehen

➔ Wo arbeite ich als Autor*in?

Meistens arbeitet man von zu Hause aus, aber z.B. Lesereisen können bedingen, dass man in verschiedenen Städten unterwegs ist

➔ Wie sieht es mit dem Gehalt aus?

Autoren sind freiberuflich tätig, das heißt auch, dass das Einkommen variieren kann. Je höher die Auflage des Buches und je bekannter der Autor ist, desto höher ist auch das Einkommen. Man erhält als Autor*in pro verkauftes Buch einen gewissen Prozentsatz vom Verkaufspreis, welcher von den Verkaufszahlen abhängt

➔ Wie wird man Autor*in?

Es gibt keine geregelte Ausbildung für diesen Beruf, aber es kann sehr hilfreich sein ein Studium oder Fernlehrgang zu absolvieren, um mehr Wissen zum literarischen Schreiben zu erwerben. Wichtig ist natürlich die Begeisterung fürs Schreiben als Grundlage.

Quelle: <https://www.online-redakteur.biz/schriftsteller> (30.10.24, 15:44 Uhr)

Käthe - und dann ...?

...komme ich als Lehrer*in zurück

Zwei Lehrkräfte erzählen vom Weg nach dem Abitur, vom Studium und vom Suchen und Finden im Leben

Was kommt nach dem Abi? Diese Frage beschäftigt früher oder später fast jeden Schüler. Manche haben schon seit der achten Klasse einen Plan, andere wissen es noch nicht einmal in der Woche nach der Zeugnisvergabe. Und beides ist völlig okay.

In dieser Ausgabe unserer Schülerzeitung wollen wir unter dem Motto „Käthe – und dann?“ genau darüber sprechen: Wie geht das Leben nach der Schule weiter? Welche Wege gibt es? Und wie findet man überhaupt heraus, was einem liegt?

Dazu haben wir mit zwei Lehrkräften unserer Schule gesprochen, die uns sehr offen, ehrlich – und auch mit Humor – von ihrem eigenen Weg erzählt haben. **Frau Leier und Herr Kopprasch** nehmen uns mit durch ihre Aha-Momente, einer Menge an Tipps und das große Glück, im richtigen Beruf angekommen zu sein, zwei Lehrer*innen unserer Schule, die ehrlich, persönlich und auch mit Humor von ihrem Weg erzählen – und was Sport, Motivation und Zufriedenheit dabei für eine Rolle gespielt haben

„Ich wusste nicht, was ich machen will – und das war okay.“

Frage: *Wussten Sie schon nach dem Abitur, was Sie beruflich machen wollen?*

Frau Leier:

„Ich dachte nur: Vielleicht mit Menschen arbeiten – aber wie genau, wusste ich nicht. Ich habe erstmal etwas ganz anderes begonnen und erst nach und nach kam ich zum Lehramt.“

Herr Kopprasch:

„Ich auch nicht. Ich habe ein FSJ gemacht, weil ich mir unsicher war. Ich war an einer Schule, hab dort Mathe und Sport unterrichtet und dies hat mir richtig Spaß gemacht. Das FSJ hat mir die Augen geöffnet und so kam ich schließlich zum Beruf.“

Käthe - und dann ...?

„Lehrer*in? Das hat sich ergeben.“

Frage: *Warum haben Sie sich dann doch entschieden, Lehrerin zu werden?*

Frau Leier:

„Schon während der Schulzeit habe ich Nachhilfe gegeben – das Gefühl, wenn jemand etwas plötzlich versteht, war für mich immer ein Highlight. Als dann immer mehr Menschen in meinem Umfeld Lehramt studiert haben, dachte ich erst: Nein, ich mache was anderes. Aber irgendwie kam ich doch immer wieder darauf zurück. Ich glaube, es war einfach das, was mir wirklich liegt.“

Herr Kopprasch:

„Bei mir war’s ähnlich. Ich hab’s einfach ausprobiert. Und gemerkt: Ich kann mit Menschen, ich mag es, Dinge zu erklären, und ich habe Spaß daran, wenn andere durch mich etwas verstehen. Dann wusste ich: Ich bin hier richtig.“

„Man wächst daran – auch wenn's manchmal weh tut.“

Frage: *Wie haben Sie Ihr Studium erlebt – und würden Sie es weiterempfehlen?*

Frau Leier:

„Das Chemiestudium war richtig toll – sehr praxisorientiert, abwechslungsreich, und ich habe viele spannende Menschen kennengelernt. Es gab viel Bewegung, viele Experimente und einfach ein lebendiges Umfeld. Das hat wirklich Spaß gemacht. Mathe dagegen war sehr theoretisch aufgebaut, dafür braucht man sehr viel Konzentration und Durchhaltevermögen. Jedoch gab es in Mathe weniger Praxisbezug. Es kommt meistens auf die Person selbst an, welche Präferenz sie hat – also eher Theorie oder Praxis bevorzugt. Und trotzdem lässt sich für jeden ein Studiengang finden, mit welchem er zufrieden ist, wenn man bereit ist die Zeit dafür zu investieren.“

Herr Kopprasch:

„Mathe am KIT war wirklich brutal. Extrem anspruchsvoll, unglaublich abstrakt – und manchmal einfach frustrierend. Aber ich hab’s durchgezogen, auch wenn’s mich einiges an Nerven gekostet hat. Studieren ist generell nicht immer schön oder leicht – aber man wächst daran. Und oft merkt man erst hinterher, wie viel man dabei über sich selbst gelernt hat.“

Frau Leier:

„Wenn man das richtige Fach für sich findet, kann ein Studium eine tolle Zeit sein – aber man sollte sich nicht scheuen, auch mal den Weg zu wechseln, wenn es nicht passt. Lieber ehrlich mit sich selbst sein, als sich durchzuquälen.“

Käthe - und dann ...?

„Man kann wirklich etwas bewirken.“

Frage: *Würden Sie den Lehrerberuf weiterempfehlen?*

Beide:

„Ja, auf jeden Fall!“

Herr Kopprasch:

„Wenn man gerne mit Menschen arbeitet, kann das wirklich der perfekte Beruf sein. Kein Tag ist wie der andere – jeder bringt neue Situationen, neue Gespräche, neue Herausforderungen. Klar, es ist manchmal anstrengend, und der Alltag kann stressig sein. Aber wenn man dann vor einer Klasse steht und merkt, dass da etwas zurückkommt – ein Lächeln, eine Idee, ein Aha-Moment –, dann ist das unbezahlbar.“

Frau Leier:

„Ich finde, vor allem merkt man jeden Tag, wofür man es macht. Als Lehrer hat man die Chance, Menschen ein Stück weit auf ihrem Weg zu begleiten, sie zu fördern, manchmal auch einfach nur zuzuhören. Man kann wirklich etwas bewirken – und das ist ein tolles Gefühl, welches nicht viele Berufe bieten.“

„Probiert euch aus!“

Frage: *Was raten Sie Schüler*innen, die noch nicht wissen, was sie machen wollen?*

Herr Kopprasch:

„Mein Tipp wäre: Nicht direkt ins Studium stürzen – sondern erstmal Erfahrungen sammeln. Ein Freiwilliges Soziales Jahr, ein Praktikum, ein Nebenjob – irgendetwas, das euch rausbringt aus dem reinen Schulrhythmus und rein ins Leben. Erst wenn man wirklich mal praktisch irgendwo mitarbeitet, merkt man, was einem liegt – und was nicht. Und manchmal ist es genau dieser erste Schritt, der einem den richtigen Weg zeigt.“

Frau Leier:

„Genau. Traut euch, Dinge auszuprobieren – und habt keine Angst davor, Umwege zu gehen. Es ist völlig in Ordnung, etwas zu beginnen und dann festzustellen: Dies ist es nicht. Das ist kein Scheitern, sondern ein wichtiger Lernprozess. Jeder Schritt, den ihr geht, bringt euch ein Stück näher zu dem, was wirklich zu euch passt. Also nehmt euch die Zeit, euch selbst besser kennenzulernen. Es gibt so viele Möglichkeiten da draußen. Wichtig ist, dass man offen bleibt – für Neues, für Überraschungen, auch für Kurswechsel. Und am Ende zählt nicht, wie schnell man irgendwo ankommt, sondern ob man sich wohlfühlt mit dem, was man macht.“

Käthe - und dann ...?

„Sport war immer Teil meines Lebens.“

Frage: *Welche Rolle spielt Sport in Ihrem Leben?*

Herr Kopprasch:

„Ich war schon immer sportlich. Als Kind und Jugendlicher habe ich beispielsweise Football gespielt, bin viel Rad gefahren – eigentlich war immer Bewegung dabei. Sport hilft mir, runterzukommen, den Kopf zu sortieren – manchmal reicht schon eine halbe Stunde Joggen oder eine Runde auf dem Rad. Ich merke richtig, wenn ich mich mal länger nicht bewegt habe – dann werde ich unruhig, bin schneller gestresst. Sport hilft mir, runterzukommen und den Kopf freizubekommen. Und das war schon immer so: Schon als Kind war Bewegung für mich selbstverständlich. Bewegung gehört für mich einfach zum Alltag.“

Frau Leier:

„Für mich ist Sport vor allem ein Ausgleich zum Alltag. Im Schulalltag ist man viel im Kopf unterwegs – da hilft es mir total, einfach mal in Bewegung zu kommen, durchzuatmen, Abstand zu gewinnen. Ich mache keinen Leistungssport, aber Bewegung tut gut – sei es sogar ein Spaziergang oder einfach etwas Zeit draußen zu verbringen. Sport bedeutet für mich auch, auf meinen Körper zu hören und ihm etwas Gutes zu tun.“

„Sport ist mehr als Bewegung.“

Frage: *Warum haben Sie sich entschieden, Sport zu unterrichten?*

Herr Kopprasch:

„Weil es Spaß macht – und weil man nochmal auf eine ganz andere Art mit den Schüler*innen arbeitet. Man sieht Seiten, die im Klassenraum oft verborgen bleiben: Plötzlich zeigt jemand Führungskompetenz, der im Unterricht sonst eher leise ist. Oder jemand, der im Klassenzimmer schnell aufgibt, hält beim Ausdauerlauf durch – dies sind Momente, in denen man merkt: Da steckt mehr drin. Und genau das ist toll zu beobachten.“

Frau Leier:

„Auch, wenn ich selbst kein Sport unterrichte, kann es eine Menge vermitteln: Fairness, Teamarbeit, Disziplin – das sind Fähigkeiten fürs Leben, nicht nur für den Sportunterricht. Es geht ja nicht nur ums Gewinnen oder Punkte sammeln, sondern auch darum, mit Niederlagen umzugehen, andere zu unterstützen, gemeinsam etwas zu erreichen. Wenn man das über Bewegung lernen kann, ist das unglaublich wertvoll.“

Herr Kopprasch

„Außerdem ist Sport einfach lebendig. Es ist laut, es ist aktiv, es passiert ständig etwas. Das bringt eine andere Dynamik in den Schulalltag – und oft auch mehr Nähe zu den Schüler*innen. Man lacht zusammen, man ärgert sich gemeinsam, man feuert sich an. Das verbindet.“

Käthe - und dann ...?

„Jede*r kann sich bewegen – auf die eigene Art.“

Frage: *Wie motivieren Sie Schülerinnen, die keinen Spaß an Sport haben?*

Frau Leier:

„Indem ich ihnen zeige, dass es verschiedene Arten von Bewegung gibt – und nicht jeder *muss beispielsweise ein Fußball-Ass sein. Oft denken Schülerinnen*, dass man nur dann ‚gut‘ in Sport ist, wenn man schnell rennt oder stark im Wettbewerb ist. Aber das stimmt nicht. Bewegung ist vielseitig: Tanzen, Yoga, Klettern, Schwimmen, sogar einfach mal mit dem Hund rausgehen – alles zählt. Wenn jemand merkt, dass er irgendwo Erfolgserlebnisse hat – auch kleine –, wächst die Motivation meist von ganz allein. Und oft geht es gar nicht darum, besser zu sein als andere, sondern besser als gestern.“

Herr Kopprasch:

„Ich will niemanden zwingen, Sport zu lieben – das wäre ja Quatsch. Aber ich will zeigen: Bewegung tut gut. Und manchmal braucht es einfach die richtige Sportart – oder den richtigen Zugang. Vielleicht liegt jemandem Ausdauerlauf nicht, aber etwas wie Trampolinspringen oder Tanzen? Großartig! Wichtig ist, dass man offen bleibt, sich ausprobiert und auf den eigenen Körper hört.“

Frau Leier:

„Und manchmal hilft es auch, das Vergleichen mit anderen loszulassen. Jeder hat andere Voraussetzungen. Wer sich selbst erlaubt, auch mal etwas ‚nicht können‘ zu dürfen, hat oft mehr Spaß – und wird dann vielleicht überrascht, was alles geht. Das versuchen wir im Unterricht auch zu vermitteln.“

„Sport macht auch den Kopf frei.“

Frage: *Wie wichtig ist Sport für mentale Gesundheit – besonders bei Jugendlichen?*

Frau Leier:

„Bewegung hilft gegen Stress, macht den Kopf frei, verbessert den Schlaf und genau das braucht man, besonders in stressigen Schulphasen. Wenn der Kopf voll ist mit Klausuren, Abgaben und dem ganzen Druck, kann eine Stunde Bewegung Wunder wirken. Man kommt raus, kann den Schulalltag mal kurz hinter sich lassen und fühlt sich danach einfach besser. Es muss auch nicht immer Leistungssport sein – schon ein Spaziergang oder ein bisschen Tanzen im Zimmer kann total viel bewirken.“

Herr Kopprasch:

„Absolut. Ich merke das auch bei mir selbst: Wenn ich mich längere Zeit nicht bewege, werde ich schnell unruhig, fühle mich gestresster oder auch weniger konzentriert. Sport bringt einen wieder in Balance. Es hilft dabei, negative Gedanken loszuwerden, die Emotionen zu sortieren und wieder klarer zu denken. Besonders in einem Lebensabschnitt wie der Schulzeit, wo man ständig bewertet wird und Erwartungen

Käthe - und dann ...?

erfüllen muss, kann Sport ein wichtiger Ausgleich sein – körperlich, aber vor allem auch mental.“

Frau Leier:

„Und es geht auch viel um Selbstwahrnehmung. Wenn man merkt, dass man durch Bewegung stärker wird, sich wohler fühlt im eigenen Körper oder einfach wieder ein bisschen fröhlicher ist, dann macht das was mit dem Selbstwertgefühl. Sport kann da wirklich viel leisten – ohne dass es gleich um Medaillen oder Noten geht.“

Herr Kopprasch:

„Genau. Es geht nicht darum, der oder die Beste zu sein. Es geht darum, etwas zu finden, das einem guttut – das kann Fußball, Joggen, Klettern, Golf oder einfach draußen Radfahren sein. Hauptsache, man bewegt sich und merkt: Das tut mir gut. Das ist, finde ich, das Wichtigste.“

Fazit: Wege entstehen beim Gehen – oder beim Laufen

Ob über Umwege zum Lehrberuf oder mit Sport als treuem Lebensbegleiter – Frau Leier und Herr Kopprasch zeigen, dass es nicht den einen perfekten Plan gibt. Und dass man nicht alles sofort wissen muss. Was wirklich zählt: neugierig bleiben, sich ausprobieren, Fehler zulassen – und irgendwann ankommen. Am besten auf einem Weg, der sich richtig anfühlt.

Und wenn's mal nicht so läuft? Dann hilft oft schon eins: Rausgehen, bewegen – und einfach weitergehen.

Zuzanna Wilga

Käthe - und dann ...?

...bin ich fit für Demokratie

Demokratietag der J1 2024: Ein Rückblick

Die vorgezogenen Bundestagswahlen fanden am 23. Februar 2025 statt: Gerade in der Zeit vor einer solchen Wahl ist es wichtig, vor allem Jugendliche stärker aufzuklären und ein bestimmtes Bewusstsein für unsere Politik und die Demokratie zu schaffen.

Um genau das zu erreichen, fand am 20.11.2024 der Demokratietag für die Jahrgangsstufe 1 des beruflichen Gymnasiums der Käthe-Kollwitz-Schule in Bruchsal statt. Unter dem Motto „Demokratiebildung erleben“ wurde dieser von den Deutsch- und GGK-Lehrkräften organisiert. Bevor das eigentliche Programm begann, gab es eine kurze Auftaktveranstaltung in der Aula mit einem inspirierenden Vortrag von dem Direktor der Käthe-Kollwitz-Schule, Herrn Kußmann.

In der ersten Zeitschiene des Tages fand für jeden der „Jugend debattiert“- Workshop statt. Die Schüler*innen wurden dafür in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. In diesem Workshop ging es nicht nur darum das Debattieren zu erlernen, sondern vielmehr darum einen konstruktiven Diskurs herbeizuführen. Die Schüler*innen sollten lernen, was es bedeutet dem Gegenüber zuzuhören und seine Meinung zu respektieren, dabei jedoch trotzdem die eigene Meinung durch gute Argumente durchzusetzen. Für die zweite Zeitschiene konnten die Schüler*innen sich vorab für einen Workshop anmelden. Die Angebote waren sehr divers und es war für jeden etwas dabei:

- Zeitzeuge Holocaust – Bernard Zimmermann
- Zeichen.Setzen – Frau Sahan
- Da.Gegen.Redde – Frau Wagner
- QueerKastle – Andreas Doerner und Noah Phillip
- Zeitzeugin DDR – Frau Forchel und Frau Grollmann
- Gemeinderat – Herr Wössner
- Stadtrundgang – Herr Seidel und Herr Wolf
- Kunst und Demokratie – Frau Reiser

Nach den inspirierenden Workshops und dem neu erlernten Wissen kamen zum Schluss alle Teilnehmer*innen, Lehrkräfte und Referenten und Referentinnen in der Aula zusammen. Gemeinsam reflektierten wir den erfolgreichen Tag und kamen zu einem Ergebnis: Unsere Demokratie muss unbedingt geschützt werden. Sie bewahrt unsere Freiheit, die nie auf dem Spiel stehen sollte, und genau deshalb müssen wir alle gemeinsam dafür kämpfen.

Aliyah Altintas

Käthe - und dann ...?

...bin ich fit für Demokratie

Ein Tag für Demokratie, Dialog und persönliches Wachstum

Der Demokratietag der J1 war eine bereichernde Erfahrung, die uns Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit bot, Demokratie nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie aktiv zu erleben. Im Mittelpunkt standen zentrale gesellschaftliche Themen, die uns zum Nachdenken anregten und unsere Perspektiven erweiterten.

Der Tag gliederte sich in zwei Teile: Zunächst nahmen wir an einem Workshop zur AG „Jugend debattiert“ teil, der von Frau Strobel-Koop geleitet wurde. Hier lernten wir das Debattieren als eine essenzielle demokratische Kompetenz kennen und konnten es praktisch erproben. Anschließend hatten wir die Wahl zwischen verschiedenen thematischen Workshops. Ich entschied mich für den Workshop „Zeichen.setzen“, einen Workshop der FEX (Fachstelle Extremismus und Radikalisierungsprävention), der sich mit Diskriminierung und ihren gesellschaftlichen Auswirkungen befasste.

Beide Workshops ergänzten sich auf eindrucksvolle Weise: Während der eine uns lehrte, durch sachliche Argumentation und strukturiertes Denken gesellschaftliche Debatten zu führen, sensibilisierte der andere uns für die Bedeutung von Zivilcourage und den Umgang mit Diskriminierung. Dieser Tag hinterließ nicht nur einen bleibenden Eindruck, sondern förderte auch unser Bewusstsein für die Verantwortung, die jede und jeder Einzelne in einer demokratischen Gesellschaft trägt.

Workshop 1: Jugend debattiert -Gemeinsam argumentieren, voneinander lernen

Der Tag begann mit einem Workshop zur AG „Jugend debattiert“, einem Programm, das sich der Kunst des sachlichen Streitgesprächs widmet. Wir wurden von den leitenden Lehrkräften in die Grundlagen des Debattierens eingeführt. Dabei ging es nicht nur um das Sprechen an sich, sondern vor allem darum, wie man durch überzeugende Argumente und strukturiertes Denken zur Lösung von Problemen beiträgt und unterschiedliche Perspektiven einbringt.

Nach einer kurzen Einführung in die Regeln und den Aufbau einer Debatte wurde schnell klar, dass es sich hier um weit mehr handelt als um das bloße Austauschen von Meinungen. Eine Debatte folgt festen Regeln: Zwei Parteien vertreten Pro- und Contra-Argumente zu einem Thema, während neutrale freie Redner die Diskussion aufgreifen und strukturieren. Der zeitliche Rahmen ist begrenzt, was bedeutet, dass man seine Argumente präzise und wirkungsvoll formulieren muss. Besonders hilfreich war es, sich

Käthe - und dann ...?

mit praktischen Beispielen auseinanderzusetzen, die uns mithilfe von kurzen Videos veranschaulicht wurden.

Anschließend wurden wir in Gruppen eingeteilt und mit konkreten Fragestellungen konfrontiert, wie zum Beispiel „Sollte mehr Geld in das ÖPNV investiert werden?“ oder „Sind verpflichtende Sozialpraktika sinnvoll?“. Die entscheidende Fragestellung, auf die wir in der Debatte eingingen, wurde im Vorfeld abgestimmt. Gemeinsam entwickelten wir stichhaltige Argumente, prüften die Argumente der Gegenseite und bereiteten uns darauf vor, unsere Position zu verteidigen. Diese Gruppenarbeiten waren intensiv und haben viel Spaß gemacht, da wir unsere unterschiedlichen Sichtweisen einbringen und miteinander diskutieren konnten. Hier wurde deutlich, dass Debattieren nicht nur rhetorische Fähigkeiten erfordert, sondern auch Teamwork und strategisches Denken.

Nach der Vorbereitung ging es in die Probedebatten. Jede Gruppe hatte die Gelegenheit, ihre Argumente vorzustellen, auf Gegenargumente zu reagieren und die Diskussion lebendig zu gestalten. Die Rückmeldungen der betreuenden Lehrkraft halfen uns dabei, unsere Schwächen zu erkennen und uns weiterzuentwickeln. Besonders lehrreich war es, die Dynamik zwischen den Rednern zu erleben und zu sehen, wie unterschiedliche Ansätze eine Debatte prägen können. Dabei ging es nicht nur darum, zu gewinnen, sondern vor allem darum, zuzuhören, sachlich zu bleiben und neue Perspektiven zu entdecken.

Was diesen Workshop besonders gemacht hat, war die Mischung aus Ernsthaftigkeit und Spaß. Die lockere Atmosphäre ermutigte uns, uns auszuprobieren, ohne Angst vor Fehlern zu haben. Gleichzeitig wuchs unser Verständnis dafür, wie wichtig fundierte und respektvolle Diskussionen in einer Demokratie sind.

Workshop 2: Zeichen.setzen – Diskriminierung verstehen und entgegenwirken

Nach einer kurzen Pause standen verschiedene Workshops zur Auswahl, die sich mit unterschiedlichen Aspekten von Demokratie und gesellschaftlichem Engagement auseinandersetzten. Diese Vielfalt bot uns die Möglichkeit, uns gezielt mit Themen zu beschäftigen, die uns besonders interessierten. Meine Wahl fiel auf den Workshop „Zeichen.setzen“, der von der FEX (Fachstelle Extremismus und Radikalisierungsprävention) angeboten und von Deyra Sahan geleitet wurde. Der Schwerpunkt dieses Workshops lag darauf, Diskriminierung in ihren vielfältigen Facetten zu erkennen, die dahinterliegenden Mechanismen zu verstehen und wirksame Handlungsstrategien zu entwickeln, um aktiv dagegen vorzugehen.

Der Workshop begann mit einer detaillierten Präsentation, die uns die verschiedenen Dimensionen und Erscheinungsformen von Diskriminierung aufzeigte. Dabei wurden sowohl offensichtliche als auch subtile Formen beleuchtet – von struktureller und institutioneller Diskriminierung über Alltagsrassismus bis hin zu unbewussten

Käthe - und dann ...?

Vorurteilen, die tief in gesellschaftlichen Normen verankert sind. Besonders eindrücklich war die Erkenntnis, dass Diskriminierung nicht immer absichtlich oder böswillig geschieht, sondern oft unbewusst weitergetragen wird und dennoch tiefgreifende Auswirkungen auf die Betroffenen hat.

Deyra Sahan verstand es hervorragend, die Komplexität des Themas verständlich und zugleich fesselnd zu vermitteln. Sie nutzte zahlreiche praxisnahe Beispiele aus dem Alltag, um abstrakte Konzepte greifbar zu machen und eine emotionale Verbindung zu den Inhalten herzustellen. Anhand realer Situationen – sei es aus dem schulischen Umfeld, den sozialen Medien oder dem öffentlichen Raum – wurde uns verdeutlicht, wie tief Diskriminierung in unserer Gesellschaft verankert ist und wie sie sich auf das Leben der Betroffenen auswirkt. Viele von uns erkannten in diesen Beispielen Parallelen zu eigenen Erlebnissen oder Beobachtungen, was zu angeregten Diskussionen führte.

Ein zentrales Element des Workshops war die Reflexion des eigenen Verhaltens und Denkens. Wir wurden dazu ermutigt, unsere eigenen Vorannahmen zu hinterfragen und uns bewusst zu machen, inwiefern wir selbst – sei es unbewusst oder durch unterlassene Reaktionen – zu diskriminierenden Strukturen beitragen können. Dabei wurde nicht mit erhobenem Zeigefinger argumentiert, sondern vielmehr ein Raum geschaffen, in dem wir offen über unsere Gedanken und Erfahrungen sprechen konnten.

Die anschließenden interaktiven Übungen ermöglichten es uns, Handlungsstrategien für den Umgang mit Diskriminierung zu erarbeiten. Wie kann man reagieren, wenn man Zeuge einer diskriminierenden Handlung wird? Welche Möglichkeiten gibt es, Vorurteile zu hinterfragen und sensibler mit Sprache umzugehen? Wie können wir selbst dazu beitragen, eine inklusivere und gerechtere Gesellschaft zu gestalten? Diese Fragen wurden nicht nur theoretisch besprochen, sondern durch Rollenspiele und Fallanalysen praxisnah erprobt.

Zusammenfassend war dieser Workshop eine äußerst wertvolle Erfahrung, die uns nicht nur für die vielfältigen Formen von Diskriminierung sensibilisierte, sondern uns auch konkrete Werkzeuge an die Hand gab, um im Alltag couragierter und bewusster zu handeln. Deyra Sahan gelang es, das komplexe Thema verständlich, tiefgründig und praxisnah zu vermitteln, sodass wir am Ende nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch einen stärkeren inneren Antrieb mitnahmen, uns aktiv für eine gerechtere Gesellschaft einzusetzen.

Fazit

Der Demokratietag der J1 war eine außergewöhnliche Gelegenheit, Demokratie nicht nur als abstraktes Konzept zu begreifen, sondern sie aktiv zu erleben. Er ermöglichte es uns, zentrale demokratische Werte in der Praxis zu erproben und ihre Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt besser zu verstehen.

Der Workshop zur **AG „Jugend debattiert“** vermittelte uns, wie essenziell es ist, die eigene Meinung strukturiert und überzeugend zu vertreten, zugleich aber auch andere Perspektiven ernst zu nehmen und respektvoll in den Dialog zu treten. Die intensive

Käthe - und dann ...?

Gruppenarbeit und die anschließenden Probedebatten waren nicht nur lehrreich, sondern auch äußerst unterhaltsam. Sie schärften unsere Argumentationsfähigkeit, stärkten unser kritisches Denken und förderten die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe. Der Workshop „**Zeichen.Setzen**“ ergänzte diesen Ansatz auf ideale Weise, indem er unseren Blick für die alltägliche Relevanz von Themen wie Diskriminierung und Zivilcourage schärfte. Er zeigte uns eindrucksvoll, dass jede und jeder Einzelne Verantwortung trägt und aktiv zu einer gerechteren und toleranteren Gesellschaft beitragen kann. Durch praxisnahe Beispiele und interaktive Übungen wurde deutlich, dass demokratisches Engagement nicht nur auf politischer Ebene stattfindet, sondern im täglichen Miteinander beginnt.

Beide Workshops haben mein Verständnis von **Demokratie, Verantwortung und Gemeinschaft** nachhaltig geprägt. Sie haben nicht nur meine rhetorischen und argumentativen Fähigkeiten gestärkt, sondern mich auch für gesellschaftliche Herausforderungen sensibilisiert, mit denen wir uns als mündige Bürgerinnen und Bürger auseinandersetzen müssen. Der Demokratietag war somit weit mehr als ein schulisches Projekt – er war eine wertvolle und bereichernde Erfahrung, die nicht nur mich persönlich, sondern auch viele andere Schüler weitergebracht hat. Eine Erfahrung, die man jedem wärmstens empfehlen kann.

Zuzanna Wilga

...engagiere ich mich in der Politik

„Hart in der Sache, fair in der Person“, ein bewegendes Zitat, das zum Nachdenken anregt. Wir, die SGJ12 der Käthe-Kollwitz-Schule, hatten das Vergnügen, eine Person aus der Politik einzuladen, und wir haben uns für Frau Alena Fink-Trauschel entschieden. Im Alter von gerade mal 25 Jahren setzt sie sich in der FDP vor allem für Frauen und Bildung ein. Frau Fink-Trauschel überzeugte uns nicht nur durch das, was wir bei der Recherche über sie herausfanden, sondern auch im persönlichen Gespräch am 14. November 2024. Durch ihr junges Alter fanden wir schnell einen persönlichen Draht zu ihr. Doch auch mit ihrer witzigen und humorvollen Art blieb sie uns gegenüber immer informativ und professionell.

Auf die Frage „Wie wollen Sie Frauenrechte modernisieren?“, antwortet sie: „Jede Familie soll selbst entscheiden, was sie will.“ Durch eine bessere Betreuung möchte sie diese Wahlfreiheit ermöglichen. Es sei nach wie vor typisch, als Frau nach der Geburt daheim zu bleiben, wodurch auch eine Benachteiligung der Altersvorsorge entstehen könne. Dennoch habe die Zeit einen kleinen Wandel hervorgebracht, Frauen würden in der Politik ernster genommen, es gebe weniger Sexismus. Die Frauen im Landtag trafen sich regelmäßig zu einem Frühstückskreis, um über Frauenpolitik zu sprechen. Doch damit sei noch lange nicht alles getan. „Wie stehen Sie zum Thema Abtreibung und dazu, dass Männer wie Donald Trump Abtreibungen verbieten wollen?“ fragen wir. Alena Fink-Trauschel antwortet: „Aufgrund eines Weltbilds zu sagen, wir verbieten Abtreibungen per se als Staat, ist eine absolute Unverschämtheit“. Worte, die einen ergreifen, die aber die Realität in vielen Ländern widerspiegeln. Denn Abtreibungen fänden statt, egal, ob legal oder illegal, und Deutschland habe hier eine gute Rechtssprechung entwickelt.

Auch spricht Frau Fink-Trauschel über den Wert der Demokratie: Als Demokraten sei es wichtig zusammenzuhalten, um einen neuen Weltkrieg zu verhindern. Eine Angst, die zurecht entsteht? Es sei ein Privileg in einer Demokratie zu leben, und das sollten wir mit aller Kraft schützen. Die FDP, so Fink-Trauschel, stehe hinter der Position, die Ukraine mit allen Möglichkeiten zu unterstützen. Denn die FDP sei aufgrund ihrer Werte und Inhalte aus der Koalition ausgetreten. Nun hofft Alena Fink-Trauschel bei den Neuwahlen des Landtags erneut mit guten FDP-Ergebnissen einzuziehen. Auch wenn selbst Frau Fink-Trauschel einräumt, dass man nicht immer 100% mit der Meinung seiner Partei übereinstimme. Denn es gehe zunächst auch darum Kompromisse zu finden, um langfristig voranzukommen. „Wie sieht ein typischer Alltag im Landtag aus?“ wollen wir wissen. Daraufhin lacht sie. Das Schöne sei, ihr Alltag bestimme die Abwechslung, kein Tag sei der gleiche wie der Vortag. Auch wenn das heißt, dass ihre Work-Life-Balance etwas darunter leidet. Dienstag bis Donnerstag in Stuttgart, dienstags Teammeeting und Fraktionssitzungen, mittwochs und donnerstags Ausschusssitzung oder Plenarsitzungen. Den Rest der Zeit verbringt sie in ihrem Wahlkreis Ettlingen. Der Job gebe ihr auch viel zurück, sie lerne spannende Leute kennen, könne auch mal mit Journalisten entspannt in einer Bar sitzen. Wobei sie auch abwägen müsse: „Jede Äußerung ist irgendwo immer auf einer Goldwaage“.

Jemanden in der Politik zu finden, mit dem man sich austauschen könne, ohne dass es am Ende gegen einen verwendet werde, sei wichtig. Alena Fink-Trauschel ist froh

Käthe - und dann ...?

darüber, so jemanden gefunden zu haben. Zum Thema Bildung hat unsere Klasse viele Fragen. Angefangen mit „Finden sie das Bildungssystem veraltet?“, woraufhin sie antwortet: „Es braucht dringend eine Erneuerung, Bildung ist ein großer Teil unseres Lebens und so sollte es auch gestaltet werden“.

Sie ist der Meinung, dass der Frontalunterricht, der heute überwiegt, keine Lösung ist. Sie hofft, dass Alternativen wie freies Lernen oder ähnliches stärker berücksichtigt werden. Sie ist außerdem der Meinung, dass ein Erste-Hilfe-Kurs an Schulen verpflichtend eingeführt werden sollte.

Ein weiteres Thema, das immer mehr Menschen betrifft, ist die psychische Gesundheit. Wir fragen, ob psychische Probleme ein Grund sein könnten, sich krank zu melden. Alena Fink-Trauschel bejaht eindeutig. Es sollte anerkannt werden, dass die Relevanz der mentalen Gesundheit ebenso wichtig sei wie die körperliche. Es sei erschreckend, wie wenig Zugang zu Therapien, Aufklärung und Hilfe uns gegeben würden. Deutschland sei weit davon entfernt diesen Bereich zu verbessern, denn monatelang auf einen Therapieplatz zu warten, dürfe kein Alltag werden.

Für sie ist es ebenso wichtig, uns politisches Engagement mit auf den Weg zu geben. Auf die Frage „Empfehlen Sie es unserer Generation, ebenso in die Politik zu gehen, und wie können wir aktiv werden?“, berichtet sie uns, wie viel Spaß es macht. Man treffe Leuten mit ähnlichen Interessen, zudem lerne man auch sich selbst besser kennen. Im Vorstand eines Vereins mitwirken, SMV-Mitglied oder

Schülersprecher sein, auch das sei ein politischer Anfang. Parteien haben keinen Aufnahmestopp, somit rät sie uns: „Einfach Mitglied werden, zu den Treffen gehen und seinen Mund aufmachen.“

Es war ein sehr interessantes und lebhaftes Gespräch, für das wir als SGJ12 uns herzlich bei Frau Alena Fink-Trauschel bedanken und ihr viel Erfolg auf ihrem weiteren Lebensweg wünschen.

Jule Richter

Käthe - und dann ...?

...engagiere ich mich sozial

Ein Nachmittag im Seniorenheim

Am Montag, den 23. September 2024, fand für die Schülerinnen und Schüler der Klasse SGJ11 der Käthe-Kollwitz-Schule ein besonderer Schultag statt: Ein sozialer Schulausflug, bei dem das gemeinsame Backen und der Besuch eines Seniorenheimes im Mittelpunkt standen. Der Ausflug, der von den Schülern selbst organisiert wurde, diente nicht nur dem praktischen Lernen, sondern vor allem dem Austausch zwischen den Jugendlichen und den Bewohnerinnen und Bewohnern des nahegelegenen Seniorenheims in Waghäusel.

Vorbereitungen und Backen in der Schulküche

Der Tag begann für die 27 Schülerinnen und Schüler nicht wie gewohnt mit dem üblichen Unterricht, sondern in der Schulküche. Hier wurde ihnen zu Beginn die Aufgabe vorgestellt: In den ersten vier Schulstunden sollten sie in Kleingruppen verschiedene Kuchen backen, die am Nachmittag mit den Seniorinnen und Senioren des Pflegeheims bei Kaffee und Kuchen genossen werden sollten.

Frau Knaus und Herr Bachmeier betreuten dabei die Klasse. Die Schüler hatten im Vorfeld gemeinsam die Zutaten und Rezepte vorbereitet, sodass alles wie am Schnürchen lief. Die Schülerinnen und Schüler konnten zwischen verschiedenen Kuchenarten wählen. Es wurden sogar einige ausgefallenerere Rezepte wie beispielsweise die Linzer Torte oder ein laktosefreier Schokokuchen ausprobiert, um auch den Bedürfnissen aller Seniorinnen und Senioren gerecht zu werden.

Die Schülerinnen und Schüler machten sich mit großem Eifer an die Arbeit. Einige übernahmen den Teig, schmolzen Schokolade und fetteten die Kuchenformen ein. Dabei lernten sie nicht nur, wie man Kuchen backt, sondern auch, wie wichtig Teamarbeit in der Küche ist. Oft musste improvisiert werden, wenn beispielsweise die Zeit knapp wurde oder der Teig nicht so rauskam wie geplant. Trotz kleiner Missgeschicke, wie einer zu stark gebräunten Kuchenkruste oder zu wenig Zucker im Teig, herrschte eine heitere Stimmung.

Zwischendurch gab es immer wieder kleine Erfolgsmomente, etwa wenn der Duft des frisch gebackenen Kuchens durch die Küche zog und alle zufrieden lächelten. Auch Frau Knaus und Herr Bachmeier lobten den Einsatz und die Kreativität ihrer Klasse. Nach etwa drei Stunden waren schließlich alle Kuchen fertig, hübsch angerichtet und bereit für den Nachmittag im Seniorenheim.

Aufbruch ins Seniorenheim in Waghäusel

Nach einer kurzen Pause, in der die Schülerinnen und Schüler Zeit hatten, sich zu erholen und die Küche wieder in Ordnung zu bringen, ging es gegen 12 Uhr gemeinsam mit dem Bus zur nahegelegenen „Pro Seniore Residenz Am Wald“ in Waghäusel. Es handelt sich um ein kleines Heim, in dem viele der Bewohner schon seit Jahren leben.

Käthe - und dann ...?

Der Kontakt und die Erfahrung in Seniorenheimen bestand bereits bei einigen Schülerrinnen und Schülern, doch für die meisten der Jugendlichen war es das erste Mal, dass sie an einem solchen sozialen Projekt teilnahmen.

Mit Transportboxen voller Kuchen und einer guten Portion Neugier machten sich die Schülerinnen und Schüler auf den Weg. Frau Knaus erklärte ihnen unterwegs noch einmal, wie wichtig dieser Besuch für die älteren Menschen sei. Viele Senioren im Heim haben nur selten Besuch und sind auf den Kontakt von außen angewiesen, um nicht zu vereinsamen. Deshalb sei es besonders schön, dass die Jugendlichen nicht nur Kuchen mitbrächten, sondern auch Zeit für Gespräche und Spiele eingeplant hatten.

Als die Gruppe im Heim ankam, wurde sie von der Leiterin herzlich empfangen. Die Kuchen wurden in den Gemeinschaftsraum des Heims gebracht, wo die Seniorinnen und Senioren nach und nach hereinspazierten. Es war spürbar, dass die Vorfreude auf den Nachmittag groß war. Einige ältere Damen hatten sich besonders schick gemacht, und die Pflegekräfte halfen dabei, die Seniorinnen und Senioren an ihre Plätze zu bringen.

Kaffee, Kuchen und erste Gespräche

Nachdem alle im Gemeinschaftsraum Platz genommen hatten, begann der gemütliche Teil des Nachmittags. Die Schülerinnen und Schüler halfen dabei, Kaffee zu servieren und die Kuchen anzuschneiden. Jeder Bewohner durfte sich einen Kuchen aussuchen, und die Jugendlichen kümmerten sich darum, dass jeder ein Stück bekam.

Schnell kamen die ersten Gespräche zustande. Einige Seniorinnen und Senioren erzählten von ihren eigenen Kindheitserinnerungen, darunter auch viele Geschichten aus der Kriegszeit, die für die Jugendlichen sehr eindrucksvoll waren. Eine ältere Dame berichtete von ihren Enkelkindern und freute sich sichtlich über den Kontakt zu den jungen Menschen. Die Jugendlichen hörten aufmerksam zu und waren überrascht, wie lebhaft und humorvoll viele der älteren Menschen trotz ihres hohen Alters waren.

Auch umgekehrt zeigten die Seniorinnen und Senioren großes Interesse am Leben der Jugendlichen. Sie stellten viele Fragen über die Schule, Hobbys und Zukunftspläne der Schülerinnen und Schüler. Besonders spannend fanden sie die modernen Technologien, mit denen sich die Jugendlichen auskannten. Es entwickelte sich eine angenehme, ungezwungene Atmosphäre, in der alle Beteiligten viel Freude hatten.

Spielenachmittag: Gemeinsam Lachen und Spaß haben

Nach dem gemütlichen Kaffeetrinken begann der geplante Spielenachmittag. Die Schülerinnen und Schüler hatten im Vorfeld eine Auswahl an Gesellschaftsspielen mitgebracht, die einfach zu erklären und für die Seniorinnen und Senioren geeignet waren.

Parallel dazu spielten andere Gruppen Klassiker wie „Mensch ärgere dich nicht“ oder Kartenspiele wie UNO. Auch hier halfen die Jugendlichen, wenn jemand Schwierigkeiten

Käthe - und dann ...?

mit den Regeln hatte oder die Karten nicht gut halten konnte. Besonders schön war zu beobachten, wie die Schülerinnen und Schüler geduldig und einfühlsam auf die Bedürfnisse der Senioren eingingen. Sie motivierten die älteren Menschen zum Mitmachen, lachten gemeinsam über kleine Missgeschicke und genossen die gemeinsame Zeit.

Die Stimmung war den ganzen Nachmittag über ausgelassen. Immer wieder hörte man lautes Lachen oder sah, wie sich jemand über die Gespräche freute. Einige der Seniorinnen und Senioren blühten auf und genossen die Gesellschaft der jungen Menschen in vollen Zügen. Für viele von ihnen war es eine willkommene Abwechslung vom oft eintönigen Alltag im Heim.

Abschied und Reflexion

Gegen 15 Uhr neigte sich der Nachmittag dem Ende zu. Die Schülerinnen und Schüler verabschiedeten sich nach und nach von den Senioren. Viele von ihnen bedankten sich herzlich bei den Jugendlichen und lobten deren Freundlichkeit und Engagement. Einige Bewohner baten sogar darum, dass solche Besuche häufiger stattfinden sollten, da sie so viel Freude daran hatten.

Auch die Schülerinnen und Schüler zeigten sich am Ende des Tages bewegt von den Erlebnissen. Es war schön gewesen den älteren Menschen eine Freude zu machen und viele inspirierende Gespräche zu führen. Besonders der Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren hat bei uns Jugendlichen einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Fazit

Der soziale Schulausflug der Klasse SGJ11 war ein voller Erfolg. Wir Schülerinnen und Schüler lernten nicht nur praktische Fähigkeiten beim Backen, sondern erlebten auch, wie wichtig es ist, Zeit mit älteren Menschen zu verbringen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Der Nachmittag im Seniorenheim war geprägt von gegenseitigem Respekt, Freude und Lachen, und sowohl die Bewohnerinnen und Bewohner als auch wir Jugendlichen gingen bereichert aus diesem Tag hervor.

Solche Projekte zeigen, wie wertvoll intergenerationeller Austausch sein kann und wie wichtig es ist, soziale Verantwortung zu übernehmen. Die Klasse SGJ11 hat an diesem Tag nicht nur einen wichtigen Beitrag für die Gemeinschaft geleistet, sondern auch eine Erfahrung gemacht, die ihnen lange in Erinnerung bleiben wird.

Zuzanna Wilga

Käthe - und dann ...?

...schiebe ich den Gedanken erstmal auf

Ich sollte eigentlich dringend... Der Kampf gegen die Aufschieberitis

Nun sitze ich hier am Schreibtisch und soll einen Text zur Prokrastination schreiben. Prokrasti...was??? Nun gut, nennen wir das Kind bei seinem deutschen Namen: Aufschieberitis. Das Phänomen, das wohl viele von uns kennen: Es ist das angenehme Gefühl, eine unangenehme Aufgabe, die erledigt werden müsste (Konjunktiv!) auf einen späteren Zeitpunkt hinauszuschieben, weil man momentan gerade... Nun ja, da gibt es viel, was man momentan gerade lieber tun würde. Am Handy daddeln, mit der Freundin telefonieren, die Serie zuende schauen (und dann nur noch die nächste Folge, weil es gerade so spannend ist...) Ups- und schon ist der Tag rum, und man hat wieder nicht Mathe gelernt, das Referat fertig gestellt oder das Zimmer aufgeräumt.

Warum soll eigentlich gerade ICH diesen Text schreiben? ICH erledige doch immer alles vorbildlich und rechtzeitig, und nicht auf den letzten Drücker. Denn als Lehrkraft bin ich natürlich ein gutes Vorbild für meine Schülerinnen und Schüler. Von daher bin ich gar nicht geeignet, diesen Artikel zu schreiben- und habe übrigens auch gerade ganz viele andere wichtige Dinge zu tun. Muss dringend noch ein Level *Jewel Master* beenden, so lange der Bonus noch läuft. Und dann muss ich überlegen, was ich heute Abend koche. Und mit meiner Freundin Susanne habe ich schon ewig nicht mehr telefoniert... Aber, oh je, der Redaktionsschluss rückt näher... Ob ich das überhaupt noch schaUe???

Nein, ich gebe zu, auch wir Lehrkräfte sind nicht ganz gefeit gegen dieses Phänomen der Aufschieberitis. Bei uns sind es dann nur andere Dinge, die sich unerledigt auf dem Schreibtisch stapeln: zu korrigierende Klassenarbeiten, oder auch die Steuererklärung, die man eigentlich schon vor Wochen hätte abgeben sollen. Denn die Angst vor Versagen und der Wunsch, angenehmere Dinge zu tun, ist allgemein menschlich und eigentlich auch gesund, denn eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit Aufgaben ist allemal besser für die Psyche, als sich ständig unter Druck zu setzen und ständig nur *To Do*-Listen im Kopf zu haben, deren Abarbeitung man 24/7 hinterherhetzt. Und wer alle Aufgaben immer sofort erfüllt, der bekommt erfahrungsgemäß auch immer neue aufgehalst- weil diese Person ja so gut darin ist, alles zügig zu erledigen. So wird mancher nie fertig.

Doch wenn das Aufschieben zum Dauerzustand wird, kann dies zu einer noch größeren Belastung werden: Man könnte sagen, Prokrastination ist eine Art Selbstsabotage. Man verschiebt nicht nur Aufgaben, sondern auch das damit verbundene Gefühl der Erleichterung, wenn sie endlich erledigt sind. Stattdessen setzt man sich selbst unter Druck und riskiert, dass die Aufgabe unter Zeitnot nur sehr dürftig erledigt wird- oder man schaUt sie gar nicht mehr. Dazu kommt die ständige Versagensangst, die Aufgabe nicht in der vorgegebenen Zeit bewältigen zu können. So wird die Aufgabe immer „größer“ – sie wird zu einem Monstrum, vor dem wir immer mehr zurückschrecken, statt uns einfach mal hinzusetzen und anzufangen. So erzeugt das Aufschieben immer größeren Stress.

Käthe - und dann ...?

Aber wie schaUe ich es nun im Alltag, meine Aufgaben gut zu erledigen- ohne sie vor mir herzuschieben, und ohne ständig von neuen Aufgaben unter Druck gesetzt zu sein?

Es gibt einige Tipps und Tricks, um Prokrastination zu bekämpfen. Dabei ist eine gute (Zeit-)Planung die halbe Miete: Man kann zum Beispiel große Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen, denn die sind einfacher und schneller zu erledigen und geben dir das gute Gefühl, einen Teilerfolg erzielt zu haben. Lege für dich genau fest, wann du die Aufgabe erledigen willst und wieviel Zeit du dafür einplanst. Plane lieber mehr Zeit ein, um nicht während der Arbeit unter Druck zu geraten. Bereite vor Beginn der Arbeit alles gut vor: Sorge zunächst für einen aufgeräumten Arbeitsplatz und verbanne dein Handy am besten ganz aus deinem Blickfeld. Denn Ablenkungen sind Gift für die Erledigung von Aufgaben. Sorge dafür, dass dich niemand stört. Der erste Schritt ist oft der schwerste, doch wenn man sich bewusst macht „Aller Anfang ist schwer“, sich einfach dransetzt, merkt man, dass es so schlimm gar nicht ist. Von daher ist es wichtig, einen guten Einstieg in die Aufgabe zu finden: SchaUe dir eine angenehme Arbeitsumgebung. Stelle dir Snacks und einen schönen Tee bereit oder zünde eine Duftkerze an. Denn es ist wichtig, dass du mit der evtl. schwierigen Aufgabe auch angenehme Dinge verbindest. Belohne dich für erledigte Schritte, selbst wenn es ganz kleine sind. Und am Ende: Feiere dich gebührend dafür, dass du die Aufgabe erledigt hast. Und gönne dir danach eine längere Pause.

Oh, mein Text ist ja schon fertig? Hätte nicht gedacht, dass er mir nun doch so schnell von der Hand ging. Das schwerste war der Anfang... Und dann hat es sogar Spaß gemacht, den Text zu schreiben. Ich hoUe, auch dir macht er Freude beim Lesen und hat dir ein paar Ideen gegeben, wie du mit deiner Aufschieberitis umgehen kannst.

Und nun klopfe ich mir auf die Schulter und mache erstmal Pause!

Tipp: Wenn du mehr über Prokrastination und den Umgang damit lesen möchtest, hier die Quelle, die auch ich zur Inspiration verwendet habe:

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation>

Katrin Boeck

Käthe - und dann ...?

...mach‘ ich Pause

Pause machen – Die Kunst des Innehaltens

„Mach mal eine Pause“ – ein Satz, den wir alle schon einmal gehört haben. Doch in einer Welt, die sich unaufhörlich zu drehen scheint, wo To-do-Listen niemals kürzer werden und das Streben nach Produktivität unser Leben dominiert, erscheint das Pausieren fast wie ein Luxus. Wer eine Pause macht, verliert wertvolle Sekunden im Wettrennen des Lebens – so zumindest glaubt es die Leistungsgesellschaft. Doch ist das wirklich so? Ist es nicht vielmehr so, dass gerade diese bewusste Unterbrechung unser Denken, unsere Kreativität und unsere Gesundheit fördert? Die Bedeutung von Pausen kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden: psychologisch, gesellschaftlich und philosophisch. Dabei wird deutlich, dass Pausen kein Zeichen von Schwäche sind, sondern ein Akt der Selbstfürsorge ist.

„Zeit ist Geld“, so lautet ein berühmtes Sprichwort, das die moderne Arbeitswelt prägt. Diese Denkweise prägt unsere Gesellschaft seit Jahrhunderten. Wer produktiv ist, wer arbeitet, wer Leistung bringt, wird belohnt. Schon in der Schule wird suggeriert, dass Fleiß mit Erfolg gleichzusetzen ist. Kinder, die nach den Hausaufgaben noch zusätzlichen Lernstoff bewältigen, werden gelobt. Erwachsene, die nach Feierabend noch E-Mails beantworten, gelten als Vorbilder. Doch was passiert, wenn dieser Leistungsdruck überhandnimmt?

Burnout, Depressionen und Angststörungen sind die Konsequenz eines Lebens ohne Pause. Der Körper sendet Signale der Erschöpfung, doch anstatt sie ernst zu nehmen, greifen viele zu künstlichen Energiequellen: Kaffee, Zucker, stimulierende Musik. Doch diese Mittel sind nur eine kurzfristige Lösung – wie ein Pflaster auf einer tiefen Wunde.

In einer Welt, die ein Fortschritt verherrlicht, scheint Stillstand keine Option zu sein. Doch genau hier liegt das Problem. Wie der Soziologe Hartmut Rosa in einem Interview beschreibt, sind wir oft gefangen in einem endlosen Strom von Gedanken und Aufgaben. Unsere Gehirne laufen auf Hochtouren, wir jonglieren mit Terminen, Mails und Verpflichtungen – aber das eigentliche Denken bleibt dabei oft auf der Strecke. Rosa spricht von einer „Denkpause“, die nicht nur eine Unterbrechung der Arbeit sei, sondern auch eine bewusste Distanzierung von den rastlosen Gedanken.

Doch warum fällt uns diese Pause so schwer? Weil wir es verlernt haben. Viele Menschen wissen schlicht nicht mehr, wie man richtig Pause macht. Wir leben in einer Kultur der Dauererreichbarkeit, in der Emails selbst am Wochenende beantwortet werden und in der eine Pause oft mit verschwendeter Zeit gleichgesetzt wird. Die Idee des „emailfreien Tages“, wie von Rosa vorgeschlagen, scheint fast utopisch – und doch wäre dies ein notwendiger Schritt zu mehr mentaler Klarheit.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass das menschliche Gehirn nach Phasen intensiver Konzentration Erholung braucht, um effizient weiterarbeiten zu können. Dennoch ignorieren viele diese biologische Grenze und zwingen sich zu stundenlanger Arbeit ohne Unterbrechung. Dabei ist das Gehirn kein Computer – es benötigt Pausen, um sich zu regenerieren. Wie eine Wiese nach einem Regenschauer wieder zu blühen beginnt, so kann auch der Geist nur nach Phasen der Ruhe wieder erblühen.

Käthe - und dann ...?

Die berühmte Pomodoro-Technik, bei der nach 25 Minuten intensiver Arbeit eine fünfminütige Pause folgt, zeigt, dass kurze Unterbrechungen die Produktivität langfristig steigern. Dabei ist es entscheidend, wie eine Pause gestaltet wird. Viele Menschen nutzen Pausen, um auf ihr Handy zu schauen, E-Mails zu checken oder schnell einen Snack zu verzehren. Doch das Gehirn bleibt dabei im Arbeitsmodus – echte Erholung bleibt aus. Die beste Pause ist daher eine, die sowohl körperlich als auch mental Abstand schafft.

Diese bewusste Erholung für den eigenen Körper kann durch verschiedene Sachen erfolgen:

Eine besonders effektive Form der Pause ist die bewusste Zeit in der Natur. Das Konzept des „Waldbadens“, das seinen Ursprung in Japan hat, zeigt, dass der Aufenthalt im Grünen den Stresspegel senkt und das Immunsystem stärkt. Beim Waldbaden geht es nicht darum, einfach nur Bäume zu umarmen oder zu einem Ziel zu wandern. Vielmehr geht es um das bewusste Erleben der Umgebung – das Rauschen der Blätter, den Duft der Erde, das Zwitschern der Vögel. Diese Art der Pause hat nachweislich positive Effekte auf das Nervensystem und auf die psychische Gesundheit.

Doch warum empfinden wir Natur als so erholsam?

Die Antwort liegt in unserer Biologie. Unser Gehirn ist nicht für das hektische Großstadtleben gemacht. Der hohe Sauerstoffgehalt und die Ruhe im Inneren des Waldes helfen dabei, das Nervensystem zu entspannen. In einer Welt voller digitaler Ablenkung könnte genau dies der Schlüssel zu echter Erholung sein. Doch sind wir Menschen bereit dazu, das Handy auszuschalten und uns dieser Erfahrung hinzugeben?

Auch Meditation oder bewusstes Atmen ist für den ein oder anderen eine gute Möglichkeit für kurze Erholung. Ebenso kann Musik oder ein kurzes Nickerchen für eine bewusste Pause dienen. Ein Powernap von 10-20 Minuten, sowie das Hören von Musik kann das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit enorm steigern.

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ – Dieses alte Sprichwort enthält mehr Weisheit, als es auf den ersten Blick scheint. Die westliche Welt ist geprägt von einem Denken des Werdens: immer mehr erreichen, immer weiterkommen, immer besser werden. Doch genau diese Denkweise lässt wenig Raum für echtes Innehalten. Wer kontinuierlich arbeitet, ohne innezuhalten, verliert langfristig an Energie, Kreativität und Lebensfreude. Um dies zu verhindern, betonen die Philosophen Laotse und Heidegger die Bedeutung des „Nicht-Tuns“. Eine Pause ist nicht nur eine Unterbrechung des Tuns, sondern eine Einladung zum Sein. In einer Pause steckt die Möglichkeit, das Leben bewusster wahrzunehmen, Prioritäten zu überdenken und Sinn zu finden.

Auch in der Kunst spielt die Pause eine entscheidende Rolle. In der Musik sind es die Pausen zwischen den Tönen, die einer Melodie ihre Struktur und Tiefe verleihen. Ohne diese Pause wäre jede Komposition ein wirres Durcheinander. Genauso ist es im Leben: Ohne Pausen verlieren wir die Melodie unseres Alltags.

Pausen sind also keine verlorene Zeit, sondern eine Investition in die eigene Leistungsfähigkeit. Sie sind notwendig – nicht nur für die Produktivität, sondern auch für die mentale Gesundheit, das soziale Leben und die persönliche Entwicklung. Sie ermöglichen uns, bewusst zu leben, statt nur zu funktionieren.



Käthe - und dann ...?

Es ist an der Zeit, die Kunst des „Pause-Machens“ wiederzuentdecken. Denn am Ende unseres Lebens wird nicht die Anzahl der geleisteten Überstunden zählen, sondern die Qualität der gelebten Momente.

Vielleicht liegt das Geheimnis eines erfüllten Lebens nicht im ständigen Streben, sondern im bewussten Innehalten. Denn nur wer pausiert, kann das Leben in seiner ganzen Tiefe erfahren und den Schlüssel zum Glück finden.

Dana Ramspeck

Käthe - und dann ...?

....dichte ich

haben Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Deutschunterrichts drei bekannte Balladen von Goethe und Schiller in moderne Sprache übersetzt.

Findet Ihr heraus, um welche Balladen es sich handelt?

Die Auflösung steht ganz am Ende beim Impressum....

Text 1

Der 🧙 ist weg. Ich gönne mir die 🪄 des 🧙. Der 🪄 soll gefälligst mal zum Fluss laufen und die 🛁 füllen. Okay, das reicht – hör' jetzt auf! Wie funktioniert nochmal das Ausschalten? Oh shit- „Sesam schließe dich“ war's nicht. Jetzt hör' doch auf, ist doch genug du 🛁 das Bad. Jetzt reicht's mir, ich hol' die 🔪. Ich hack dich jetzt entzwei. Oh Sch***, warum seh' ich jetzt doppelt 🪄🪄! Was hab' ich genommen? Was zur Hölle? Jetzt machen die beiden das Bad voll Wasser. Sch***- jetzt muss ich den alten 🧙 wieder rufen. 🪄 Junge, geh ins Eck, denn dahinten ist der 🛁!

Elias Brinster, Raphael Wenske u.a.

Text 2

Yo waddup ich bin's euer Möros. Ich wollt lowkey dieses A***loch hier umbringen, aber er war halt legit einfach der König. Ups... Naja bevor der Typ mich killen konnte, hab' ich halt einfach gesagt, ich will zur Hochzeit meiner Schwester. Bruder weiß nd, dass ich keine Schwester hab'- LMAO. Er hat mir nd vertraut, also musste ich lowkey meinen Twin als Pfandgut opfern, die Pfandflasche. Er hat mich dann gehen lassen, aber mir einfach 3 Tage reingedrückt. Wenn ich in 3 Tagen nd zurück bin wird mein Bro einfach gekreuzigt.

Bin grad wieder auf dem Weg zurück, aber hab lowkey Zeitstress. Ich hätt' nd bei dem Döner anhalten sollen. Und einfach am Schiffen hier Digga. Hab' legit zu Zeus gebetet, aber Bro hat mich auf gehört gelassen. Wollte auf Lock dann über diesen Fluss schwimmen, aber die Strömung war einfach zu stark. War aber lucky, hab's noch geschafft. Dann kamen diese Talahons und wollten mein Geld, aber ich bin halt lowkey broke. Hab' dann einfach 1v3 gewonnen. Hab' dann diese zwei Dudes getroffen, die lowkey chill waren. Haben dann drüber geredet, dass mein Bro einfach schon am Kreuz hängt. Bin dann losgesprintet wie Usain Bolt, und hab's zur Stadt geschafft. War legit close. Aber dieser Türsteher wollte mich einfach nd reinlassen, meint mein Bro wär schon tot und ich soll abhauen. Bin trotzdem rein, weil ich dem Typ noch Döner schulde. König war so voll emotional und so und wollte nh threesome. No homo.

Anonym

Käthe - und dann ...?

Text 3

Ey Bro 😊, ich muss dir mal was Krankes erzählen – klingt wie aus nem Mittelalter-Actionfilm lol:

Also da war so ein König – Franz hieß der 👑 – der hat sich mit seinem Hofstaat in seine Arena gesetzt 🏟️, um sich'n Raubtier-Showkampf reinzuziehen 🦁🐯. Die ganzen feinen Damen saßen oben aufm Balkon, voll das Event.

Dann winkt der König nur so ganz chillig mit dem Finger 👉, und zack – ein Löwe kommt raus 🦁. Der ist aber total entspannt, gähnt erstmal fett 😴, schüttelt die Mähne 🦁 und legt sich wieder hin. Kein Bock auf Action.

Der König winkt nochmal 👉 – Tür 2 geht auf: Ein Tiger kommt raus! 🐯. Der rast direkt rein, voll wild, sieht den Löwen – bleibt aber lieber auf Abstand. Fängt an zu brüllen 🐯, läuft im Kreis, streckt sich... aber am Ende legt er sich auch nur hin 😊.

Dann winkt der König ein drittes Mal 👉 – und diesmal kommen zwei Leoparden raus 🐆🐆. Die greifen direkt den Tiger an, voll die Klopperei ✨, aber nach kurzer Zeit beruhigt sich das Ganze. Alle Tiere chillen zusammen, so voll untypisch 🙌♂.

Und dann... Digga, halt dich fest 😊:

Von oben lässt so ne feine Lady 👑 – Fräulein Kunigunde heißt die – ihren Handschuh fallen. Genau dazwischen. Also mitten zwischen Löwe, Tiger und Leoparden 😊🧤🐾. Und was macht die? Dreht sich zu Ritter Delorges, so'n Ehrenmann in Rüstung der die eigentlich voll geil findet und sagt so voll provokant:

„Wenn du mich wirklich liebst 💕, dann hol bitte meinen Handschuh da raus.“

Und jetzt kommt der krankeste Move:

Delorges zögert null, steigt einfach runter in den Käfig 😊👊. Läuft da durch, nimmt den Handschuh ganz locker mit zwei Fingern auf 😎 und geht wieder raus – als wär's nix. Alle schauen ihn an – voll schockiert und beeindruckt 😱👏.

Und was macht er?

Er geht zu ihr...

...und schmeißt ihr den eiskalt ins Gesicht 😊❄️🧤

und sagt nur:

„Danke, Dame, aber du bist lowkey nur ne 1 von 10“.

Dann verpisst er sich einfach.

Digga, sowas von Mic Drop 🎤💥 – der Typ hat Stil!

Anonym

Käthe - und dann ...?

...mache ich hier mit

Werde Teil der Tante-Käthe

Du hast Lust bei der nächsten Ausgabe der „Tante Käthe“ mitzuwirken?

Du hast Ideen, Geschichten oder Meinungen, die du teilen willst und arbeitest gerne kreativ? Dann ist unsere Schülerzeitung genau das Richtige dafür!

Dabei kannst du entscheiden...

Möchtest du Teil der Redaktion sein und dich bei regelmäßigen Treffen um die Umsetzung der Zeitung kümmern?

Oder ohne viel Aufwand einen Artikel oder eine Idee beisteuern möchtest. Dies geht unkompliziert per Email oder Teams an Frau Boeck.

Jeder Beitrag zählt - ob einmalig oder regelmäßig!

Mögliche Beiträge:

Artikel zu Themen, die dich bewegen

- Kreative Texte oder Comics
- Fotos oder Zeichnungen
- Reportagen, Interviews oder Umfragen
- Kreative Ideen für die Gestaltung, Inhalt oder Wünsche an die Redaktion
- Spannende Ergebnisse aus dem Unterricht

Gemeinsam gestalten wir die Schülerzeitung spannend und vielfältig - mit deinen Ideen!

Sendet eure Ideen, Texte oder Fragen gerne an: Katrin.Boeck@kks-bruchsal.de oder über Teams an Katrin Boeck.

Impressum

Redaktion im Schuljahr 2024-2025

Aliyah Altintas
Viktoria Fröhlich
Hanna Gauweiler
Jan Herberger
Lara Kamberovic
Lina Martins Albuquerque
Madeleine Müller
Marie Munsch
Irina Novak
Jael Pommer
Evelin Wiegel
Zuzanna Wilga

Gesamtlayout: Jan Herberger
Titelbild: Marie Munsch

Beratende Lehrerin: Katrin Boeck



Lösung Balladen Quiz

Text 1: „Der Zauberlehrling“ (J.W. von Goethe)

Text 2: „Die Bürgschaft“ (Friedrich Schiller)

Text 3: „Der Handschuh“ (Friedrich Schiller)