die neue

Das Magazin der NKSA · 2025



FLEXIBEL

«Die perfekte Schule ist ein Ding der Unmöglichkeit.»
«Aufregung arbeitet für mich, nicht gegen mich!»
Elf Seiten der Abschlussklassen

NEUE KANTONSSCHULE AARAU

KANTON AARGAU

VORWEG

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Flexibilität – ein Wort, das in der heutigen Welt mehr denn je an Bedeutung gewonnen hat. Ob im Unterricht, im Freundeskreis oder im späteren Berufsleben: Wer flexibel denkt und handelt, kann sich besser auf neue Situationen einstellen, Herausforderungen annehmen und Chancen nutzen.

Gerade an der NKSA erleben wir täglich, wie wertvoll diese Fähigkeit ist. Unsere neue Prorektorin Janine Richner erinnert uns jedoch daran, dass auch die Unverrückbarkeit von Grundrechten in unserer Gesellschaft eine zentrale Rolle spielt. Francisca Ruiz erklärt, was das neue Unterrichtsmodell FLEX für die Schülerinnen und Schüler der Neuen Kanti bedeutet. Jael Späth zeigt, wie man den Arbeitsalltag besser organisiert, und Eliane Baertschi berichtet eindrücklich davon, wie schwierig der Weg aus einem Burnout sein kann.

In dieser Ausgabe zeigen wir, wie unsere Schulgemeinschaft Flexibilität lebt – im Unterricht, im Austausch mit anderen Kulturen oder bei kreativen Projekten. Denn klar ist: Wer bereit ist, sich zu bewegen, bleibt nicht stehen.

Bleiben Sie flexibel – und standhaft!

Herzlich,
Ihre Brita Lück

IMPRESSUM

die neue 2025
Erscheint jährlich
Auflage: 2100

Herausgeberin: Neue Kantonsschule Aarau,
Schanzmättelistrasse 32, 5000 Aaru
Telefon 062 837 94 55, www.nksa.ch

Redaktionsleitung:
Brita Lück, Mirjam Caspers

Kontakt:
brita.lueck@nksa.ch

Autorinnen und Autoren:
Nathalie Bruderer, G21A; Stefan Frei; Livia Gfeller, G23F; Manuel Jegerlehner, G22A; Beat Knaus; Dr. Kathleen Noreisch; Ina Panfilo, G23D; Sara Pidro, F23c; Dr. Janine Richner; Jael Ryf, F23b; Jonna Schatzmann, G23A; Ella Späth, G24D; Fiona Tu, G21A; Anne-Sophie Wüst, F22e

Layout und Gestaltung:
Lucia Schnüriger; Lukas Kreuzer

Fotos und Illustrationen:
Samira Bolliger, F22e;
Jakob Fliedner; Gila Geiser, G24C; Lukas Kreuzer; Jakob Marder, G24B; Jan Marty, G23D; Sara Pidro, F23c; Dr. Nicolas Ruh; Ella Späth, G23D; Anne-Sophie Wüst, F22e

Fotografie Titelseite: Lars Hauser, G23E

Sponsor
VENEKA, Ehemaligenverein der NKSA
www.veneka.ch; veneka@nksa.ch

Was ist Flexibilität für Sie?

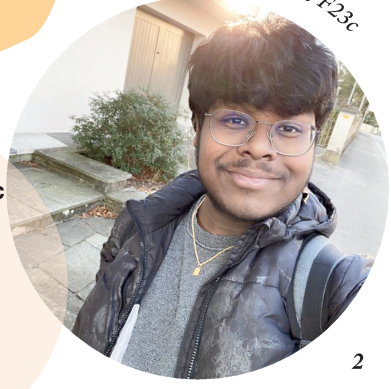


Marina Lienhard, Geschichte
«Flexibilität kann die Freiheit bedeuten, Dinge so zu tun, wie es für mich passt. Kann aber auch bedeuten, dass ich mich als flexibler Mensch an Anforderungen von aussen anpassen muss.»



Matteo Tardo, Italienisch und Französich
«Flexibilität bedeutet für mich, meine Arbeit so zu gestalten, dass sie sowohl den Anforderungen meines Jobs als auch meinem Privatleben gerecht wird. Besonders schätze ich an meinem Beruf, dass er mir ermöglicht, Familie, persönliche Interessen und Arbeit miteinander in Einklang zu bringen.»

Umfrage: Sara Pidro, F23c



Lakshan Vajanthan, F23c
«Flexibilität bedeutet, sich an eine neue Situation anpassen zu können und offen für Veränderungen zu sein. Das ist wichtig, da vor allem im Schulalltag Dinge anders laufen als erwartet.»

To Be or Not to Be: Flexibel

Der Begriff «Flexibilität» ist in aller Munde und Flexibilität wird überall und von allen eingefordert. Flexibilität gilt als Schlüsselkompetenz. Zu Recht?

Die Welt im 21. Jahrhundert verändert sich rasend schnell. Gewissheiten und vermeintlich Unverrückbares geraten aus den Fugen. Wir sind nicht nur durch bewaffnete Konflikte in der Ukraine und im Nahen Osten, sondern auch durch Klimawandel, einen nicht einschätzbaren amerikanischen Präsidenten und besonders im schulischen Umfeld auch durch KI gefordert. Diese und weitere Veränderungen verlangen von uns als Gesellschaft, aber auch von jedem Individuum selbst, grösstmögliche Flexibilität.

So oder so ähnlich könnte ein Text zum Thema «Flexibilität» beginnen. Erwartbarer Inhalt – zutreffend, sicherlich, aber gleichzeitig auch: Alles schon einmal gehört. So oft gehört und gelesen, dass diese Aussagen schon beinahe zu leeren Phrasen verkommen sind.

Deswegen möchte ich in diesem Text dem Gegenteil von Flexibilität einen Platz einräumen. Und mit dem Gegenteil meine ich nicht etwa Unflexibilität, Unbeweglichkeit oder Engstirnigkeit, sondern ich möchte eine Lanze für die Stabilität brechen! Nicht immer und überall und nicht in allen sozialen Kontexten ist es sinnvoll, flexibel zu sein.

«Flexibel», ein Lehnwort aus dem Lateinischen, bedeutet im strengen Wortsinn «beugen, biegen». Gerade in diesen Zeiten, in denen wir als Gesellschaft ständig und überall mit Veränderungen und Unsicherheiten konfrontiert sind, in denen sich vieles «biegt» und «verbiegt», ist es wohltuend und auch tröstlich, sich auf Stabilitäten verlassen und besinnen zu können.

Im schulischen Umfeld sehe ich mehrere Bereiche, in denen für mich persönlich «Stabilität» vor «Flexibilität» kommt. Die Beziehung zwischen Schülerinnen und Schülern und ihren Lehrpersonen ist auf Stabilität angewiesen. Auch wenn sich Lehr- und Lernformen, Prüfungen, Lehrpläne und Noten wandeln, sollte die Beziehungsgestaltung in einer Lerngemeinschaft vor allem durch Belastbarkeit und die Fähigkeit standzuhalten gekennzeichnet sein. Belastbarkeit und Standhaftigkeit sind nichts anderes als Synonyme für Stabilität (aus dem Lateinischen *stabilitas*).

Stabil und nicht biegbar, also nicht flexibel, sollten auch Konventionen des respektvollen Umgangs und der Kommunikation bleiben. Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler sollten sich mit- und untereinander nicht von Hate Speech und dergleichen anstecken lassen.

Ebenfalls stabil sollte das Kernanliegen von weiterführender Bildung und Schule bleiben: Wir möchten ein breites Allgemeinwissen ermöglichen und junge Menschen befähigen, reife Mitglieder unserer Gesellschaft zu sein. Dies beinhaltet auch die Unverrückbarkeit von Grundrechten. Gewisse Werte sind nicht kompatibel mit Flexibilität, sondern verlangen Belastbarkeit und Standhaftigkeit. Der Schutz von Minderheiten sowie ein Recht auf Gleichbehandlung anstatt Diskriminierung müssen (nicht nur im schulischen Umfeld) stabil bleiben. Da gibt es nichts zu beugen. Im Gegenteil. Dafür sollten wir einstehen.



Bild: Lukas Kreuzer

Natürlich finde ich Flexibilität auch wichtig. Besonders wichtig ist etwas, das ich «emotionale Flexibilität» nennen möchte: die Lust und Motivation, sich immer von Neuem auf fremde Menschen einzulassen und neue Beziehungen zu knüpfen. Nach den Sommerferien sind wir Lehrpersonen jeweils besonders gefordert bezüglich emotionaler Flexibilität – empfangen wir doch jedes Jahr aufs Neue fremde, uns noch unbekannte junge Menschen in den Schulzimmern, welche es erfordern, dass wir offen sind für neue Beziehungen! Auch dies gilt selbstverständlich nicht nur im schulischen Umfeld: Ich wünsche uns allen emotionale Flexibilität, um auf unseren Lebenswegen immer wieder Platz für neue Menschen zu haben.

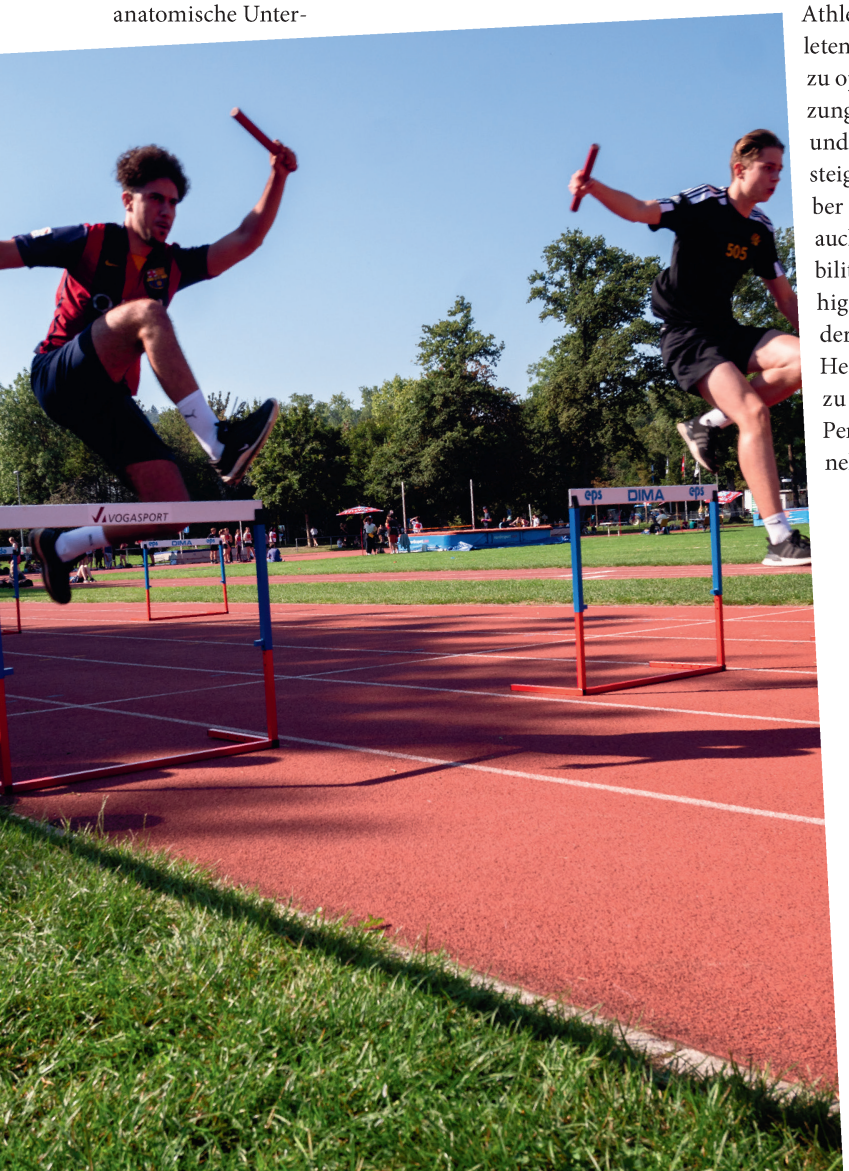
Bleiben wir also stabil in unserer Toleranz und unserem respektvollen Miteinander – und emotional flexibel!

Janine Richner, Prorektorin

Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Kraft

Flexibilität wird im Zusammenhang mit Sport vor allem mit dem Attribut Beweglichkeit gleichgesetzt. Doch sie geht weit über das Physische hinaus.

Beweglichkeit setzt sich aus den Komponenten Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und mit gewissen Abstrichen Kraft (durch den Antagonisten) zusammen. Alle diese Faktoren lassen sich trainieren, unter anderem durch verschiedene Dehntechniken und entsprechende Übungen. Und das trifft selbstverständlich auf Männer und Frauen gleichermassen zu. Hormonelle Unterschiede (Östrogen) und anatomische Unterschiede (Überstreckbarkeit der Gelenke) verhelfen den Frauen aber insgesamt zu einem Vorteil.



Flexibilität im Sport ist aber nicht nur eine physische Eigenschaft, sondern auch ein philosophisches Konzept, das tiefere Einsichten in das Leben und die menschliche Erfahrung bietet. Physische Flexibilität ermöglicht es Athletinnen und Athleten, ihre Bewegungen zu optimieren, Verletzungen zu vermeiden und ihre Leistung zu steigern. Doch darüber hinaus spiegelt sie auch eine innere Flexibilität wider – die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen, Herausforderungen zu meistern und neue Perspektiven einzunehmen.

Skills, die erlernt werden müssen

Flexibilität muss man sich leisten können, denn dies bedeutet Abweichen vom originalen Plan oder dem eingeschlagenen Weg, um mit anderen Fertigkeiten zum Ziel zu kommen. Und diese Skills müssen eben im Vorfeld erlernt, erarbeitet und trainiert werden. Hier bedeutet «flexibel sein» auch vorausschauendes Denken und sich mit möglichen Optionen oder Varianten auseinanderzusetzen, damit dann im Notfall eine gute Lösung vorhanden ist. Als Beispiel mag hier ein «Verschneider» in der Lauberhornabfahrt dienen, wo eine falsche Reaktion auf dieses unvorhergesehene Ereignis auch lebensgefährlich sein kann.

Die Frage, ob es eine Schwäche sei, sich nicht nur auf seine Stärken zu verlassen, oder ob es eben auch eine Stärke sein kann, sich mit den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen, beantwortet sich wohl von selbst. Mir fällt dazu ein etwas martialisches Sprichwort ein: «Train hard, fight easy!»

Wandel und Anpassungsfähigkeit

In der Philosophie wird Flexibilität oft mit der Idee des Wandels und der Anpassungsfähigkeit in Verbindung gebracht. So wie ein Sportler seine Technik anpassen muss, um besser zu werden, müssen auch wir im Leben bereit sein, uns weiterzuentwickeln und unsere Ansichten zu hinterfragen. Diese innere Flexibilität kann uns helfen, mit den Unwägbarkeiten des Lebens umzugehen und uns in einer sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden.



Bilder: Lukas Kreuzer

Darüber hinaus lehrt uns der Sport, dass Flexibilität nicht nur eine individuelle Eigenschaft, sondern auch in Bezug auf Teamdynamik von Bedeutung ist. Die Fähigkeit, auf die Stärken und Schwächen anderer einzugehen und gemeinsam Lösungen zu finden, ist entscheidend für den Erfolg. In diesem Sinne kann Flexibilität als eine Tugend betrachtet werden, die sowohl im Sport als auch im Leben von unschätzbarem Wert ist.

Berufsalltag der Sportlehrpersonen

Auch im Berufsalltag einer Sportlehrperson ist Flexibilität immer wieder gefragt. Hat man eine Lektion im Freien geplant, kommt sicher schlechtes Wetter oder der vorgesehene Platz ist bereits von einer anderen Klasse belegt. Hat man am Mittwochnachmittag eine Schwimmlektion im Freibad, ist man sehr damit beschäftigt, fremde Kinder aus dem Lektionsbereich zu «befördern», und findet eine Lektion auf der Kunsteisbahn statt, gibt es immer wieder Personen, welche sich zu einem gesellen und von ihren Erlebnissen in der Jugendzeit berichten. Ist man im Wald und möchte seinen vorbereiteten OL durchführen, findet ganz in der Nähe eine Treibjagd statt (– alles schon mehrfach erlebt).

Die Fähigkeit, auf die Stärken und Schwächen anderer einzugehen und gemeinsam Lösungen zu finden, ist entscheidend für den Erfolg.

Zu grosse Sportklassen in zu kleinen Sporthallen zwingen uns zu flexiblem Anpassen, damit genügend Bewegungszeit für alle entsteht. Die immer grössere Heterogenität in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit innerhalb einer Sportklasse stellt auch immer höhere Ansprüche an die Lektionsvorbereitung, damit möglichst alle auf ihrem Leistungsniveau gefördert werden können.

Wie wir resilientere Menschen werden

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Flexibilität im Sport weit über die physische Dimension hinausgeht. Sie ist ein Schlüssel zu persönlichem Wachstum, zu Teamarbeit und der Fähigkeit, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Indem wir sowohl unsere körperliche als auch unsere geistige Flexibilität fördern, können wir nicht nur bessere Athleten, sondern auch resilientere Menschen werden. Es geht auch darum, im Leben mit einem Lächeln auf den Lippen auf die unerwarteten Wendungen zu reagieren. Darum ist mein Motto seit längerer Zeit: «Nimm es, wie es kommt, aber schau, dass es – wenn möglich – so kommt, wie du willst, dass es kommt.»

Stefan Frei, Fachschaft Sport

«Die perfekte Schule ist ein Ding der Unmöglichkeit.»

Wie sieht die perfekte Schule aus? Max Fedrigoli hat als Maturaarbeit einen Film dazu gedreht. «die neue» wollte mehr erfahren und hat ihn interviewt.

Hallo Max, kannst du dich kurz unseren Leserinnen und Lesern vorstellen?

Gerne! Ich heisse Max Fedrigoli, bin im letzten Schuljahr an der NKSA, spiele gerne Theater, Tennis und Gitarre. Besonders fasziniert mich das Medium Film – das möchte ich später auch studieren.

Bild: Samira Bolliger, F22e



In deinem Dokumentarfilm hinterfragst du die Regelschule. Wie bist du zu dieser Thematik und zum Filmemachen gekommen?

Meine Mutter zeigte mir einen Artikel über eine Zürcher Montessori-Schule. Das Konzept fand ich spannend, und so wurde es Thema meiner Maturaarbeit. Für mich war von Anfang an klar, dass ich einen Film drehen wollte. In Wien hatte ich mit meiner Klasse ein Filmprojekt realisiert, und schon früher hatte ich einen Dokumentarfilm über das Zelgli-Schulhaus gedreht.

Kannst du den Inhalt deines Filmes kurz zusammenfassen? Welche Schlüsse hast du gezogen?

Der Film ist wie eine Reise: Ein Erzähler erkennt die Probleme der Regelschule – etwa Stress und Müdigkeit – und macht sich auf die Suche nach dem perfekten Schulsystem. Er besucht alternative Modelle, etwa die Montessori-Schule, und zieht ein subjektives Fazit: Die perfekte Schule ist eine, in der sich Kinder entfalten und eigenständig lernen können.

Du hast in deinem Film eine ehemalige Montessori-Schülerin interviewt. Kannst du kurz erklären, was eine Montessori-Schule ist?

Die italienische Reformpädagogin Maria Montessori entwickelte ein Modell, das auf intrinsischer Motivation basiert. Kinder lernen, was sie interessiert, in ihrem eigenen Tempo. Es gibt Pflichtaufgaben, aber keinen starren Stundenplan. Statt Noten erhalten die Kinder einen «Lernbaum», auf dem Kompetenzen farbig markiert werden. Gespräche mit Lehrpersonen und kreative Tätigkeiten stehen im Zentrum.

Wie hat die Schülerin dieses Schulmodell erlebt?

Sie berichtete, dass das Gelernte langfristig im Gedächtnis bleibe, weil sie motiviert war. An der Regelschule sei sie mit Leistungsdruck konfrontiert worden und habe sich weniger konzentrieren können. Sie betonte, dass sie an der Montessori-Schule selbstständiger war, da sie den Stoff oft selbst erkundete. Diese Selbstständigkeit sei ihr in der Regelschule abhandengekommen.

«Die Regelschule ist problematisch, da sie bei vielen Stress und Müdigkeit auslöst.»

Hast du auch von Schülerinnen oder Schülern gehört, die mit diesem Schulmodell weniger gute Erfahrungen gemacht haben?

Nein, persönlich nicht. Es gibt die Kritik, dass manche Kinder mit dem grossen Freiraum nicht zurechtkommen und mehr Struktur brauchen. Doch ich habe niemanden kennengelernt, der mit der Montessori-Schule unzufrieden war. Absolventinnen und Absolventen bringen oft besondere soziale und kreative Kompetenzen mit.

Du hast auch Nils Landolt besucht. Wer ist er und wie sieht sein Schulmodell aus?

Ich wurde durch einen SRF-Dokumentarfilm auf ihn aufmerksam. Er ist Bildungsreformer und Gründer des «Lernhaus Sole» im Kanton Glarus. Auch dort steht das selbstbestimmte Lernen im Zentrum. Die Schule ist wie eine grosse Spielwiese mit vielfältigen Materialien. Kinder im Alter von 2 bis 16 Jahren lernen altersdurchmischt. Spielen, Kooperation und Fokus auf individuelle Interessen prägen den Alltag.

Gibt es an der Regelschule auch etwas Positives?

Ja. Sie ist kostengünstig und für viele eine gute Vorbereitung auf das Berufsleben. Ich glaube jedoch, dass Lernen auch ohne Druck funktionieren kann. Die Regelschule bietet eine breite Themenvielfalt – viele meiner Hobbys habe ich dort entdeckt. Am wertvollsten sind die Freundschaften, die in dieser Lebensphase entstehen.

Wie hast du deine eigene Schulzeit empfunden?

Ich bin gerne in die Schule gegangen – vor allem wegen der Freundschaften und der Möglichkeiten, etwa beim Theater oder Film. Gleichzeitig habe ich auch Stress und Mü-

NKSA without FLEX? No way!

Eine Schule ohne Flexibilität? Davon will die NKSA nichts wissen. Wieder einmal beweist sie, dass Startschwierigkeiten überwunden werden können.

Im Frühling 2024 wurde über ein neues System gemunkelt, in dem Schülerinnen und Schüler Stoff selbstständig erlernen sollten. Die Gerüchte bestätigten sich im Mai: An der Neuen Kantonsschule Aarau wurde zu Beginn des Schuljahres 2024/25 das sogenannte FLEX eingeführt.

Das überdurchschnittliche Bevölkerungswachstum im Kanton Aargau und die Popularität des Gymnasiums stellte die Aargauer Schulplanung vor grosse Herausforderungen: Es hat nicht genug Platz für alle Lernenden. Im Mittelland ist der Platz besonders knapp. Die Eröffnung neuer Kantonsschulen kann nicht von heute auf morgen stattfinden, was zu Raumknappheit an (fast) allen Kantonsschulen führt. Die Kantis mit der höchsten Auslastungsprognose sind die Kanti Baden, die Kanti Wettingen und die NKSA. Lange suchten die Bildungverantwortlichen nach einer Zwischenlösung – und sie fanden die Antwort im «Flex-Halbtag» (zumindest lautet so der «terminus technicus» an der NKSA). Das eigenständige, aber zugleich betreute Lernen sollte für alle 4. GYM-Klassen in Mathematik, Deutsch und dem Schwerpunktfach eingeführt werden, für die IB- und Immersionsklassen der 3. GYM in den Fremdsprachen und weiteren Fächern. Nicht nur wegen des Platzmangels, sondern auch, um die Studierfähigkeit der Jugendlichen zu fördern.

Der «Flex-Halbtag», der an der NKSA jeweils am Dienstag- oder Mittwochmorgen stattfindet, sieht für Schülerinnen und Schüler unterschiedlich aus. Im Prinzip dürfen sie ihn frei gestalten, so die Grundidee hinter dem Konzept. «Eigenverantwortliches und begleitetes Lernen» (EBL) heisst die Idee des Departements für Bildung, Kultur und Sport (BKS) im Kanton Aargau. Einige Schülerinnen und Schüler bevorzugen es, ihre Arbeit zu Hause zu erledigen. Andere trifft man während dem «Flex-Halbtag» an der NKSA an, beispielsweise in der Mediothek. Auch an anderen Orten wie in einem gemütlichen Alt-stadtcafé lassen sich Aufträge gut bearbeiten, allein oder mit Freunden.

Die Aufgaben werden von den Lehrpersonen im Voraus mitgeteilt, so dass die Schülerinnen und Schüler sie zu einem frei gewählten Zeitpunkt erledigen können. Welche Aufträge die Lehrpersonen erteilen wollen, ist ihnen überlassen. Projekte, die sich über einen längeren Zeitraum spannen, einmalige Aufgaben, Einzel- sowie Gruppenprojekte, das alles ist mit FLEX möglich.

In einem Fachcoaching-Gespräch, das jede Lehrperson mit jeder Schülerin und jedem Schüler einmal pro Semester durchführt, werden der aktuelle Lernstand und der Lernprozess besprochen. Dadurch gewinnen Lehrpersonen einen Einblick in das Lernverhalten des Schülers oder der Schülerin. Diskutiert werden in einem kurzen Gespräch die Angemessenheit des Stoffumfangs, wann die Aufgaben erledigt werden und wo noch Verbesserungspotenzial herrscht. Für beide Parteien ist das Projekt Neuland, gute Kommunikation und Kooperation erleichtern die Arbeit.

Die NKSA beweist, dass sie sich stetig weiterentwickelt und sich entschlossen neuen Herausforderungen stellt. Stillstand ist keine Option.

Auf der nächsten Seite beantwortet Francisca Ruiz Fragen zu FLEX. Zusammen mit Beat Knaus ist sie für das Projekt FLEX an der NKSA zuständig.

digkeit erlebt, was selten thematisiert wurde. Trotzdem blicke ich mit Dankbarkeit und etwas Wehmut auf meine Schulzeit zurück.

Wie stehst du persönlich zu Noten?

Ich halte wenig von Noten. Sie erfassen den Lernprozess nicht, sondern nur eine Momentaufnahme. Sie fördern extrinsische statt intrinsische Motivation. Nach einer Note wird oft nicht weitergelernt, obwohl noch Bedarf bestünde. Eine ausgeprägte Rückmeldekultur wäre sinnvoller.

Wie stellst du dir persönlich die perfekte Schule vor?

Die perfekte Schule ist ein Ding der Unmöglichkeit. In meinem Film ziehe ich das Fazit, dass sie eine Lebensschule sein sollte: ein Ort ohne Stress und Druck, mit Raum für Interessen und persönliches Wachstum. Weil wir alle verschieden sind, kann keine Schule allen Bedürfnissen gerecht werden. Aber wir können Schritte hin zu einer «perfekteren» Schule machen – das ist möglich.

Manuel Jegerlehner, G22A

1. FLEX läuft jetzt schon ein Semester, was ist Ihr Zwischenfazit?

Die Mehrheit der Schüler und Schülerinnen gibt an, gut mit dem System zurechtzukommen. Besonders geschätzt wird die Möglichkeit, die eigene Zeit individuell einzuteilen und eigenständig zu arbeiten. Gleichzeitig gibt es jedoch auch kritische Stimmen und Verbesserungsvorschläge, die die FLEX-Projektgruppe sehr ernst nimmt und aktiv in die Weiterentwicklung des Konzepts einfliessen lässt.

2. Planen Sie, FLEX im nächsten Schuljahr gleich weiterzuführen, oder werden Änderungen im Programm vorgenommen?

Um FLEX weiter zu verbessern, wurden bereits Ideen für die Weiterentwicklung gesammelt. Eine klarere Strukturierung der Aufgaben sowie eine frühere Einführung in niedrigeren Klassen könnten das System noch effektiver und zugänglicher machen. Bevor Änderungen umgesetzt werden, ist es jedoch wichtig, ausreichende Erfahrungen mit dem aktuellen System zu sammeln.

3. Wie lange war das Projekt FLEX schon in Planung, bevor man das neue System Anfang dieses Schuljahres einführte?

Die Einführung wurde vom Kanton vorgegeben, wodurch die Kantonsschulen schnell reagieren und ein Konzept für selbstreguliertes Lernen entwickeln mussten. Dieser Prozess bot zugleich eine äusserst spannende Gelegenheit für eine vertiefte pädagogische Auseinandersetzung mit dem Thema selbstreguliertes Lernen.

4. Weshalb entschied man sich für die Fächer Mathematik, Deutsch und Schwerpunktfach in den 4. GYM-Klassen?

Diese Fächer wurden bewusst ausgewählt, da sie eine hohe Stundendotation haben und vom Stundenplan her am besten zu einem FLEX-Fenster führten.

5. Wieso haben in den 3. GYM-Klassen nur Immersions- und IB-Klassen FLEX?

FLEX ergänzt die Anforderungen von Immersion und IB perfekt, da eigenständiges Arbeiten und Flexibilität hier besonders wichtig sind. Schüler und Schülerinnen profitieren davon, Inhalte im eigenen Tempo und Stil zu erarbeiten.

6. Wieso wurden die Fächer Französisch, Englisch und Geografie bzw. Geschichte, Chemie und Bio gewählt?

Diese Fächer wurden gewählt, da sie Sprach- und Analysekompetenzen fördern, die sich gut in das flexible Lernmodell integrieren lassen. Die positiven Rückmeldungen zeigen, dass FLEX hier besonders effektiv umgesetzt wird.

7. Abgesehen von der hohen Selbstverantwortung, welche anderen Fähigkeiten lernen die SuS durch FLEX?

Neben Selbstverantwortung entwickeln die Schüler und Schülerinnen essenzielle Kompetenzen wie Zeitmanagement, Eigenmotivation und Problemlösungsstrategien. Diese Fähigkeiten bereiten sie nicht nur auf Prüfungen, sondern auch auf das Studium oder Berufsleben vor.

8. Vonseiten der Schülerinnen und Schüler gab es auch Kritik. Verstehen Sie diese?

Die Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler bieten wertvolle Einblicke und Anregungen zur Weiterentwicklung. Die Herausforderungen wie die Aufgabenmenge und die Organisation bieten Chancen, FLEX noch besser an die Bedürfnisse der Lernenden anzupassen.

Interview: Nathalie Bruderer, Fiona Tu, G21A

Was ist Flexibilität für Sie?



Arnold Glor, Chemie
« Flexibilität bedeutet, keine Angst zu haben, aus seiner Komfortzone zu treten, und Neugier auf etwas Neues zu haben.»



Mélanie Locher, Pädagogik und Psychologie
«Menschen, die flexibel sind, können sich an unerwartete oder neue Situationen anpassen. Ihre Flexibilität hilft ihnen, manchmal auch unkonventionelle Lösungen zu finden.»

Umfrage: Sara Pidro, F23c

Mahsa Amiri, F23c
«Flexibilität bedeutet für mich, anpassungsfähig zu sein und offen mit Veränderungen im Leben umzugehen. Als ich vor neun Jahren in die Schweiz gekommen bin, hat mir diese Eigenschaft geholfen, Herausforderungen zu meistern, mich weiterzuentwickeln, resilient zu werden und erfolgreich zu sein.»



Vom Alltag überfordert?

Anna geht an die NKSA. Oft hat sie Mühe, sich im Alltag zurechtzufinden. Wie soll sie denn auch alles unter einen Hut bringen? Freunde, Hausaufgaben, Prüfungen, Sport, Familie, irgendwie kriegt sie am Ende nichts mehr richtig hin. Anna hat sich entschieden, beim *ask* Hilfe zu holen. Dort wird ihr der Begriff Work-Life-Balance nähergebracht, genau das Thema, womit sie Schwierigkeiten hat.

Was bedeutet der Begriff Work-Life-Balance?

Anna lernt schnell, dass heute auch viele andere Begriffe benutzt werden, welche die Vielseitigkeit des Lebens noch besser umschreiben. Denn eigentlich geht es im Leben ja nicht nur um Arbeit und Freizeit, sondern auch um die Lebensbereiche Familie, Gesundheit, persönliche Interessen und soziale Beziehungen, welche alle im Einklang sein sollten.

Doch Anna fragt sich, wie man diesen Einklang nun wirklich erreicht.

Das Personal vom *ask* empfiehlt ihr, immer mal wieder kleine Pausen zu machen im Alltag, Bewegung und Sport zu treiben, an die frische Luft zu gehen und ihre Handy-Zeit zu verkürzen.

«Denke daran, dass die Balance nicht immer perfekt sein wird. Es gibt Zeiten, in denen Arbeit oder Studium mehr Aufmerksamkeit erfordern, aber langfristig sollte immer auch Raum für Erholung und persönliche Entfaltung bleiben», rät man ihr beim *ask*.

Die Vorschläge scheinen für Anna zu Beginn fast unerreichbar zu sein. Sie fragt sich, ob es für Jugendliche überhaupt möglich ist, all dies in ihrem Alltag umzusetzen.

Die Antwort von *ask* ist für sie etwas beruhigend, wenigstens ist sie nicht die einzige Person, die damit Mühe hat. Viele Menschen scheinen sich dem Alltag ausgeliefert zu fühlen. Oft liegt es daran, dass sich die Leute nicht gut abgrenzen können.

Illustration: Jakob Marder G24B

Anna weiss nicht, wo anfangen, es scheint alles eine Überforderung zu sein für sie. Das *ask* in Aarau hat folgende Tipps für Anna:

Kleine Schritte, sie soll grosse Aufgaben in kleinere Teile aufspalten. Wenn sie zu viel loshat, empfiehlt das *ask*, nach Möglichkeiten zu suchen, wo die Arbeit reduziert oder abgegeben werden kann. Es kann auch helfen, Listen zu machen, um eine Übersicht zu schaffen, und diese mit jemandem zu besprechen. Hier sind noch weitere Fragen, die bei der Ordnungsschaffung helfen können:

- Wo kann ich Aufgaben abgeben?
- Was muss wirklich gemacht sein, was kann ich verschieben?
- Wo kann ich Ruhepausen einlegen?
- Wo kann ich Stopp sagen?

Ratschlag für die Zukunft

Beim *ask* Aarau hat Anna hat nun einiges gelernt und sie fühlt sich schon viel zuversichtlicher, ihren Alltag gelassener meistern zu können. Kleine Schritte führen auch zum grossen Ziel. Wir sind alle immer noch Menschen und keine Maschinen, es wird immer bessere und schlechtere Tage geben.



Illustration: Gila Geiser, G24C

«Nutz den Freiraum, den du hast. Bestimme selbst möglichst vieles – auch wenn es nur Kleinigkeiten sind» rät das *ask*. Wenn man nur reagieren kann auf die Umstände, fühlt man sich ausgeliefert. Selbst handeln zu können, gibt ein befreiendes Gefühl. Manchmal geht das nur im Kleinen (z.B. in welcher Reihenfolge ich meine Aufgaben erledige), aber es macht einen wichtigen Unterschied. (*ask*, 2025)

Jael Ryf, F23b



«Aufregung arbeitet für mich, nicht gegen mich!»

Porträt des Schauspielers und Regisseurs Marin Blülle, eines ehemaligen Schülers der NKSA.



Bild: Jakob Fliedner

Mit seiner Regie von «Bilder deiner grossen Liebe» prägt Marin Blülle die Bühne Aarau in der Saison 2023/2024. Das Stück, basierend auf dem gleichnamigen Roman von Wolfgang Herrndorf, bleibt dabei insbesondere bei vielen Kantiklassen unvergessen. Der 1995 geborene Schweizer begann nach der Matura 2017 sein Schauspielstudium an der Hochschule für Musik und Theater «Felix Mendelssohn Bartholdy» in Leipzig. Noch während des Studiums erhielt er zur Spielzeit 2021/2022 ein Festengagement im Ensemble des Staatsschauspiels Dresden. Um zusätzlich eigene Arbeiten umzusetzen, gründete er das Kollektiv «imago mimikri».

Es ist zehn Uhr morgens und die Premiere, die er am Vorabend hatte, liegt noch frisch in der Luft. Marin Blülle strahlt, während er über die Erfahrungen der letzten Nacht spricht. «Die Premiere lief ziemlich gut. Es kommt selten vor, dass ich bei einer Premiere nicht aufgeregt bin, doch gestern wusste ich genau, was ich tun musste, und habe mich sicher gefühlt – doch es mag merkwürdig klingen – eigentlich fühl ich mich in der Unsicherheit wohler.» Marin erzählt, dass seine persönliche Messlatte durch eine zuvor besonders herausfordernde Produktion so hoch gelegt war, dass er in dieser neuen Inszenierung merkwürdig entspannt auf die Bühne gehen konnte. Auf die Frage, wie er sonst mit Aufregung umgehe, erklärt er: «Ich habe früh erkannt, dass diese Aufregung nicht gegen mich arbeitet, sondern für mich. Sie hilft mir, Kräfte zu sammeln, und ich versuche so eine Stabilität in mir zu finden, aus der heraus ich mich öffnen kann.»

Diese Philosophie zieht sich durch sein künstlerisches Schaffen und zeigt, wie wichtig ihm die Verbindung zu seinem Inneren ist. Marin spricht auch über die Vergänglichkeit des Theaters. Es sei manchmal schwierig, mit der grossen Flexibilität umzugehen, die diese Arbeit erfordert. Wenn sich jemand von dem Berufsfeld angesprochen fühlt, aber zugleich mit der fehlenden Sicherheit hadert, welche im Schauspielberuf dazugehört, dann kann man nach Schnittpunkten suchen, an denen sich das Theatrale, Künstlerische mit einer gewissen Stabilität vereint. Berufe hinter den Kulissen oder im Management bieten da gute Möglichkeiten. Sich selbst ganzheitlich darin zu finden, sei das Ziel, und zu erkennen, wer man aus der eigenen Intuition ohne äußere Ansprüche sein kann.

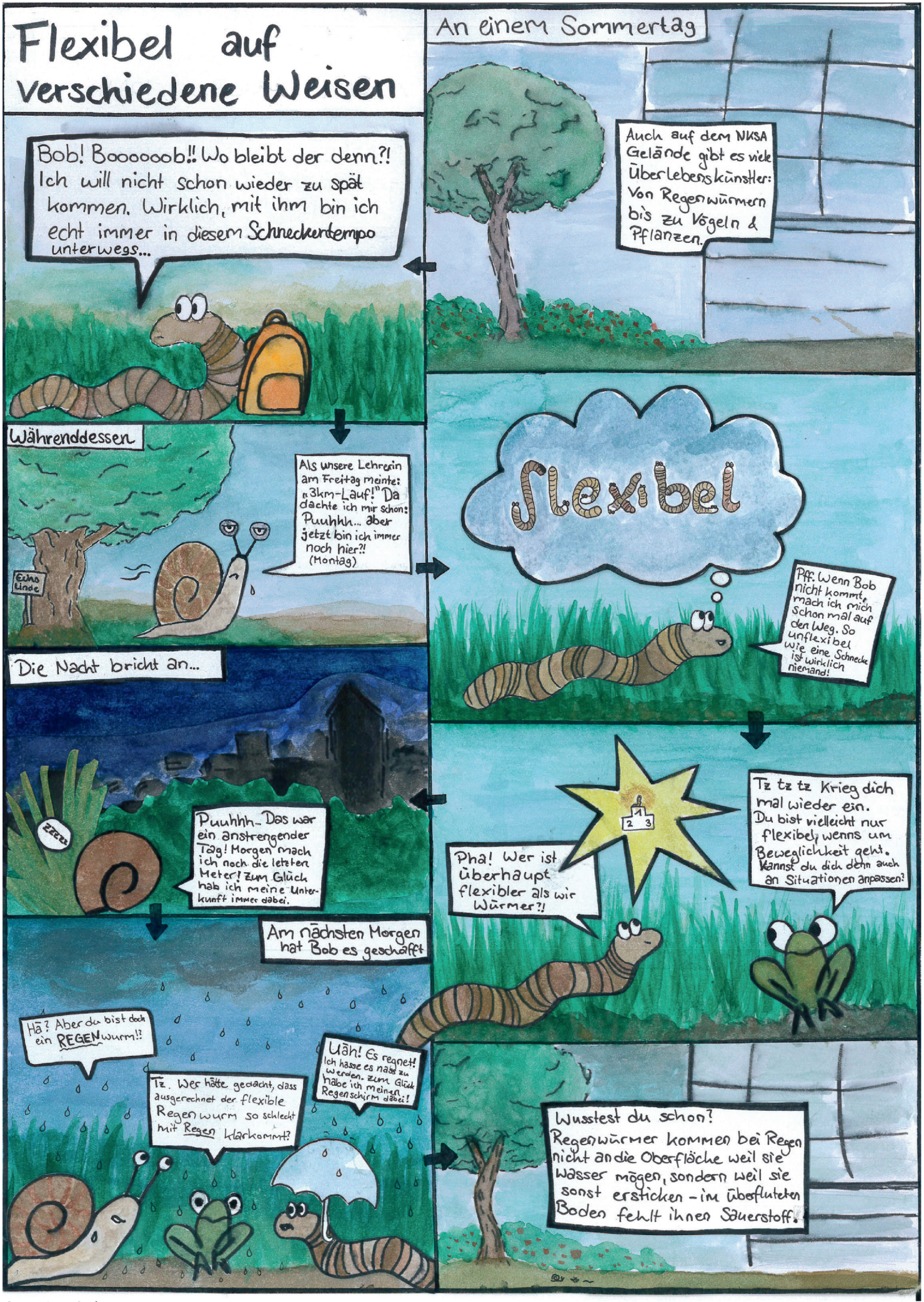
Der wahre Erfolg besteht nicht einfach darin, an grossen Produktionen teilzunehmen, sondern auch darin, sich persönlich in ein Stück einzubringen. In dem Stück «Eines langen Tages Reise in die Nacht», inszeniert von Sebastian Hartmann, ist ein Grossteil der Aufführung improvisiert, und Marin darf das Stück sogar mit einem selbstgeschriebenen Monolog beenden. Flexibilität bedeutet aber auch, dass Dinge enden und beginnen, ohne dass man es selber gross beeinflussen kann. In einer Inszenierung stecken immer viel Arbeit und ein persönlicher Prozess, wenn dann ein Projekt beendet ist, löst das Emotionen aus. «Aber auch dieses Gefühl geniesse ich, denn es bedeutet nicht nur zu leben, sondern auch lebendig zu sein.» Sich selbst zu spüren und zu hören, sei daher das Wichtigste in einer Arbeit, in der Flexibilität so entscheidend ist.

«Ich habe gewissermassen mein Hobby zum Beruf gemacht, das bringt auch Schwierigkeiten mit sich, weil Arbeit und Privates nicht so einfach zu trennen sind.» Marin beschreibt das Theater als Ausgleich und gleichzeitig als grosse Anstrengung. «Es gibt beispielsweise im Theater den Begriff des Premierenlochs. Man arbeitet auf eine Premiere hin, und danach fällt man in ein Loch, weil sich der ganze mentale und physische Fokus auf den einen Termin ausrichtet.» Auf die Frage, wie er mit der ständigen Selbstreflexion und Kritik umgeht, antwortet er: «Es ist nicht immer leicht, jeden Tag so unmittelbar betrachtet und von aussen beschrieben zu werden. Auf einer Probe lasse ich mich da voll drauf ein und bin auch bereit vor anderen zu scheitern, das gehört zum Job.» Marin hebt hervor, wie wichtig es ist, eine gesunde Distanz zu den oft harschen Feedbacks zu haben, welche in der Theaterwelt unvermeidlich sind.

Zum Thema Erfolg äussert er sich nachdenklich: «Ich denke oft über diesen Erfolgsbegriff nach, weil er mich immer skeptisch macht. Es gab Momente, da erlebte ich von aussen betrachtet grosse Erfolge, aber persönlich ging es mir nicht gut. Erfolg ist für mich kein Punkt in der Zeit, sondern vielmehr die ständige Entwicklung.» Eine Anekdote, die er teilt, veranschaulicht dies: «Ich stand einmal in einem Bahnhofskiosk und sah mich in den zwei wichtigen Theaterzeitschriften mit je einem grossen Foto und Beitrag abgedruckt. Doch anstatt Stolz zu empfinden, fühlte ich Leere. Ich ziehe mehr Energie daraus, auf etwas hinzuarbeiten, mich da hinzuträumen, als wenn es dann verwirklicht vorliegt.»

Am Ende des Gesprächs wird klar: Flexibilität kann herausfordernd sein, aber sie ist keinesfalls beängstigend. Sie schafft Raum für Kreativität, neue Begegnungen und persönliche Entwicklung. Theater ist der perfekte Ort, um zu lernen, Veränderungen zu umarmen. Flexibilität ist kein Hindernis, sondern eine Brücke zu neuen Möglichkeiten.

Ina Panfilo, G23D, Livia Gfeller, G23F



Comic: Anne-Sophie Wüst, F22e

Der Balanceakt in der Schichtarbeit

Die Schichtarbeit als Pflegekraft ist mehr als nur eine berufliche Herausforderung. Ehemalige Schülerinnen und Schüler der NKSA und der AKSA geben Einblick in dieses besondere Arbeitsumfeld.

Ein typischer Arbeitstag beginnt mit dem Umziehen und der täglichen Aufgabenverteilung. Frühmorgens stehen für das Pflegepersonal Körperpflege, Medikamentengabe, Verbandswechsel oder Blutdruckmessen auf dem Plan. Hinzu kommt die Unterstützung der Patienten und Patientinnen sowie das Reinigen und Auffüllen des Materials. Der Frühdienst ist stressig, der Spätdienst entspannter – sofern ausreichend Personal vor Ort ist. Und Nachtschichten sind ruhig, sobald anfängliche Aufgaben erledigt sind. Jede Schicht hat ihren eigenen Charakter: Die Frühschicht ist der «Sturm am Morgen», die Spätschicht schlägt im «gleichmässigen Takt» und in der Nachtschicht herrscht der «Stillstand im Mondlicht». «Wer im Spital arbeitet, kommt um die Schichtarbeit nicht herum», betont Eleonora Turnaturi. Auch Hebamme Julia Noth erklärt: «Das Arbeiten in Schichten gehört einfach dazu.» Die Ehemaligen finden jedoch die Abwechslung der Arbeitszeiten reizvoll und nehmen die Schichtarbeit gerne in Kauf, um den Alltag anderer Menschen zu erleichtern.

Schichtarbeit erfordert im Privatleben viel Organisation. Wie Seiltänzer balancieren die Pflegekräfte zwischen den wechselnden Arbeitszeiten, sozialen Verpflichtungen und persönlichen Bedürfnissen. Tagespläne dienen als Kompass durch die unregelmässigen Zeitpläne, Termine werden gezielt auf freie Tage gelegt, und Freunde werden hinter die anstrengenden Dienste geschoben. «Wichtig ist, genug Freizeit und Schlaf einzuplanen, auch wenn dadurch Verabredungen verschoben werden», betont Julia. Dennoch bleibt das Gefühl der Entfremdung bestehen. Die innere Uhr läuft anders – besonders, wenn die Arbeit auch an Wochenenden oder in der Nacht ruft.

Wie Seiltänzer balancieren die Pflegekräfte zwischen den wechselnden Arbeitszeiten, sozialen Verpflichtungen und persönlichen Bedürfnissen.

Die gesundheitlichen Folgen unregelmässiger Zeiten sind vielschichtig. Während der ehemalige FMS-Schüler Raphael Lachat betont, bisher keine körperlichen Veränderungen bemerkt zu haben, hat die Praktikantin Eleonora das Gefühl, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Der ständige Wechsel zwischen Schichten lässt die Grenze zwischen Wochentagen verschwimmen. Doch es gibt eine Strategie: «Nach der letzten Nachtschicht schlafe ich drei Stunden und gehe früh ins Bett; so bin ich direkt wieder auf einen normalen Rhythmus umgestellt», erzählt Julia. Der tägliche Schlaf wird zu einem kostbaren Gut, das bewusster priorisiert wird.

Auch soziale Bindungen leiden unter dem unberechenbaren Rhythmus. Während andere an freien Wochenenden zusammenkommen, finden sich die ehemaligen Schülerinnen und Schüler oft in ihren hell gefärbten Arbeitsuniformen im Spital wieder. Regelmässiges Sportmachen und Biertrinken liegt mit der Schichtarbeit seltener drin. Doch wie in einem Puzzle suchen sie nach Lücken zwischen ihren Schichten im Gesundheitswesen und der Zeit für ihre Liebsten. Es bleibt jedoch schwierig, Hobbys zu pflegen, die Routine erfordern. Die Möglichkeit, einer solchen Regelmässigkeit nachzukommen, ist ein Privileg, das Disziplin bzw. den entsprechenden Beruf erfordert.



Fotos: Gabi Vogt



Doch wird diese Belastung durch die Rolle des Arbeitgebers abgefedert? Wie ein Dirigent, der aus vielen Stimmen eine Harmonie zu schaffen versucht, planen die Arbeitgeber genügend Freitage für die Arbeitnehmenden zur Regeneration. Eleonora schätzt besonders, dass sie teilweise ihren Schichtplan selbst gestalten darf, was Atempausen im Arbeitsalltag erlaubt. Andere Kommentare bestätigen, dass die Stationsleitung das Pflegepersonal stark unterstützt und individuelle Wünsche bestmöglich berücksichtigt.

Trotz der Belastungen würden sich alle Ehemaligen erneut für den Beruf entscheiden. «Ein 9-to-5 Job wäre zu langweilig», sagt Raphael. Dies bestätigt auch Julia: «Ich finde es toll, nicht jede Woche denselben Rhythmus zu haben.» Gleichzeitig sehen alle Verbesserungsbedarf bei der Verteilung von Freitagen und wünschen sich eine optimierte Schichtplanung. Julia erläutert dazu zwei Schichtprinzipien an aargauischen Spitälern: «Das Drei-Schicht-System finde ich besser als das Zwei-Schicht-System. Genügend Zeit zum Umstellen erfordert eine gute Planung.» Ihre Schwester Selma, welche ein Pflegepraktikum auf der Neurochirurgie absolvierte, betont, dass attraktivere Löhne den Personalmangel im Gesundheitswesen mindern könnten, was zu einer Entlastung des Pflegepersonals führen würde und somit auch zu einem flexibleren Privatleben.

Schichtarbeit im Gesundheitswesen ist ein Balanceakt auf dem Seil zwischen beruflicher Erfüllung, eigener Gesundheit und sozialen Bindungen. Die Erfahrungen der ehemaligen Schülerinnen und Schüler zeigen, dass dieser Beruf Anpassungsfähigkeit, Selbstdisziplin und Leidenschaft für das Wohl anderer erfordert. Pflegekräfte identifizieren sich stark mit ihrer Aufgabe – auch wenn sie ihnen viel abverlangt.

Nathalie Bruderer, G21A

Sicherheit geht vor

Valerie Lumagbas, ehemalige Lehrtochter des Sekretariats der NKSA, nun Finanzleiterin bei der Securitas, führt auf ihrer Arbeit in einer Unterkunft für Asylsuchende herum.

Nach einem kurzen Briefing mit dem Frühdienst startet Valerie ihre Spätschicht im Büro. Auf dem Plan stehen Kontrollgänge, Telefonate, das Tagesjournal und die wöchentliche Auszahlung. Trotz administrativer Hürden empfindet sie diese Arbeitszeit als entspannt: «Das Beste ist das Ausschlafen», erklärt sie. Zwischen Kontrollrundgängen müssen immer wieder Anliegen an der Theke bearbeitet werden, von Abendbrot-Nachschub bis zur Bettenvergabe. Herausforderungen entstehen nur, wenn nicht genügend Aufgaben für alle vorhanden sind, oder bei Diskussionen am Auszahlungstag. Geduld ist essenziell, da zahlreiche Telefonate mit Gemeinden oder Kliniken notwendig sind, oft ohne Dolmetscher oder Dolmetscherin. Die Mitarbeitenden sprechen deshalb neben Deutsch oft weitere Sprachen, um die Gesuchsteller und Gesuchstellerinnen besser zu unterstützen. «Es ist uns wichtig, dass wir allen auf Augenhöhe begegnen», betont Valerie. Gegen 22 Uhr endet ihre Schicht mit der Übergabe an die Nachtschicht. Geduld, Flexibilität und Respekt prägen ihre Arbeit – eine Schichtarbeit im Dienst des Allgemeinwohls.

Nathalie Bruderer, G21A



Illustration: Jonna Schatzmann, G23A

«Man fühlt sich wie ein Computer, der nicht mehr funktioniert»

Lehrerinnen und Lehrer sollen immer alles können: unterrichten, motivieren, zuhören und nebenbei noch Klassenlager organisieren. Aber sie haben ja zwölf Wochen Ferien, das gleicht es aus – denken zumindest viele. Doch die Realität sieht oft anders aus. Unsere Zeiten sind so schnell und intensiv geworden, dass manche Lehrpersonen an den Ansprüchen zerbrechen. Eliane Baertschi, Lehrerin an der NKSA, wagt es und erzählt uns ihre Geschichte.

Was bedeutet Burnout für Sie?

Ein neuerer Begriff dafür ist eine Erschöpfungsdepression. Das Bild, das ich oft verwende, ist ein Computer: Man hat unzählige Fenster offen, bis nichts mehr funktioniert und nur noch dieser farbig drehende Kreis kommt. Das Gehirn blockiert, Gedanken können nicht mehr zu Ende gebracht werden. Diese Überforderung kommt oft schleichend. Gerade Menschen, die für etwas brennen, sind anfällig dafür, dass ihr Feuer erlischt – ein Burnout.

Frau Baertschi, Burnout ist oft ein Tabuthema. Warum reden Sie so offen darüber?

Ich finde es schade, dass Burnout so oft nicht angesprochen wird. Das macht es Betroffenen nur noch schwerer, Hilfe zu suchen. Ich sehe mich als jemanden, der versucht, dieses Tabu zu brechen. Denn je offener wir darüber reden, desto mehr wird es als etwas akzeptiert, das jeden treffen kann und das in unserer Gesellschaft zu einem wichtigen Thema geworden ist.



Wie kam es zu Ihrem Burnout? Gab es einen bestimmten Wendepunkt?

Es war kein einzelnes Ereignis. Die Symptome schlichen sich über ein Jahr hinweg ein. Ich war ständig krank, hatte kaum mehr Abwehrkräfte. Ärzte haben mein Blut untersucht, konnten aber nie etwas finden. Gleichzeitig konnte ich nicht mehr gut schlafen, mein Kopf war immer in Bewegung. Ich dachte: «Ich muss noch dieses Arbeitsblatt ausdrucken, noch dieses planen, noch jenes erledigen.» Und irgendwann konnte ich keine Gedanken mehr zu Ende führen. Es kam sogar zu dem Punkt, dass ich nicht einmal mehr ein einfaches Mail schreiben konnte. Ich wusste nicht, wie ich einen Satz formulieren sollte. Mein Gehirn fühlte sich einfach «kaputt» an.

«Es war kein einzelnes Ereignis. Die Symptome schlichen sich über ein Jahr hinweg ein. Ich war ständig krank, hatte kaum mehr Abwehrkräfte»

Was hat Ihnen geholfen, wieder auf die Beine zu kommen?

Es war eine Mischung aus Zeit, Therapie und Unterstützung. Mein Vorgesetzter hat mir damals geschrieben: «Nimm dir die Zeit, die du jetzt brauchst.» Das hat sehr gutgetan, da ich eigentlich vorhatte, mich so schnell wie möglich wieder zur Arbeit aufzuraffen – irgendwie geht es ja immer. Ich habe Psychotherapie gemacht, Shiatsu und Yoga. Es war nicht nur eine Methode, sondern die Kombination von allem, was geholfen hat. Und ich war für einige Monate krankgeschrieben – diese Auszeit war entscheidend.

Bild: Jairo N'tango

Wie lange hat Ihre Genesung gedauert?

Die Symptome kamen über ein Jahr, bis ich im Mai schliesslich krankgeschrieben wurde. Bis Juli habe ich pausiert und bin im August wieder zurück an die Schule. Es war ein schneller Wiedereinstieg, aber der Start ins neue Schuljahr fühlte sich besser an, als mitten im Jahr zurückzukommen. Trotzdem habe ich meinen Schülerinnen und Schülern gleich offen gesagt: «Ich hatte ein Burnout. Bitte seid vorsichtig und geduldig mit mir.»

Wie haben Ihre Schülerinnen und Schüler darauf reagiert?

Es gab unterschiedliche Reaktionen. Bei manchen hat es die Beziehung belastet – besonders bei den Maturanden und Maturandinnen, die während meiner Abwesenheit eine Vertretung hatten. Aber bei anderen hat es das Gegenteil bewirkt. Ich erinnere mich an einen Schüler, der mich direkt nach meiner Ansprache angesprochen hat und mir sein Herz ausgeschüttet hat. Ich glaube, wenn man so etwas selbst erlebt hat, wird man empathischer. Ich hatte selbst Panikattacken und weiss, wie es ist. Das hilft mir heute, Schülerinnen und Schülern zu sagen: «Es ist okay, Sie sind nicht kaputt. Es gibt Wege da raus. Ich verstehe Sie.»

Was möchten Sie Schülerinnen und Schülern im Umgang mit von Burnout betroffenen Lehrpersonen mitgeben?

Das Wichtigste ist, ehrlich und respektvoll miteinander umzugehen. Wenn eine Lehrperson offen über ein Burnout spricht, darf man Fragen stellen, aber man sollte nicht hinter dem Rücken darüber reden oder sich darüber lustig machen. Ein Burnout ist eine ernsthafte Krankheit. Ich wünsche mir, dass Schülerinnen und Schüler Verständnis zeigen und nicht erwarten, dass Lehrpersonen rund um die Uhr, wie das heute mit den neuen Technologien möglich ist, verfügbar sind. Wir sind auch nur Menschen. Viele Lehrpersonen fühlen sich unter Druck gesetzt, immer sofort zu reagieren. Ich habe beispielsweise Teams von meinem Handy gelöscht, weil es mich in meiner arbeitsfreien Zeit zu sehr belastete.



Haben Sie aus dieser Erfahrung etwas für Ihr Leben gelernt?

Ja, unglaublich viel. Ich habe gelernt, Pausen aktiv einzuplanen, das war am Anfang extrem schwierig. Meine Psychologin hat mir die Aufgabe gegeben, alle zwei Stunden eine Viertelstunde Pause zu machen. Zuerst habe ich gedacht: «Wie soll ich das schaffen?» Aber mittlerweile ist es ein Ritual, das mir hilft, nicht wieder in alte Muster zu fallen. Ich habe auch Yoga für mich entdeckt und bin mittlerweile sogar Yogalehrerin mit einem eigenen Studio. Ohne mein Burnout wäre ich nie diesen Weg gegangen.

Glauben Sie, dass Sie wieder ein Burnout bekommen könnten?

Ja, die Gefahr bleibt. Ich bin immer noch ein Mensch, der empathisch ist und schlecht Nein sagen kann. Gerade vor den Ferien komme ich oft an meine Grenzen. Aber ich kenne meine Warnzeichen inzwischen und reagiere frühzeitig.

Was möchten Sie anderen Betroffenen mitgeben?

Der wichtigste Schritt ist, frühzeitig Hilfe zu suchen. Es fühlt sich am Anfang vielleicht komisch an, weil man denkt, man sollte «funktionieren». Aber Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche.

Und was möchten Sie den Schülerinnen und Schülern der NKSA mit auf den Weg geben?

Macht Pausen! Nicht erst, wenn alles erledigt ist, sondern vorher. Und schaut auf euch selbst. Manchmal hilft es schon, Musik zu hören oder ein Hörspiel zu geniessen. Die heutige Jugend darf ruhig «chli meh chille», wie man heutzutage so schön sagt.

Jonna Schatzmann, G23A

YOGA ALS SCHULFACH

Yoga an der Schule: Entspannung oder Zeitverschwendung?

Mittwochmorgen, dritte Lektion. Statt Bälle zu werfen oder Runden zu drehen, liege ich auf einer Yogamatte. Unsere Lehrerin flüstert etwas von «tief einatmen» und «innerer Balance». Willkommen beim Yoga im Sportunterricht der NKSA.

Klingt erstmal chillig. Und ja, Yoga kann schon Sinn machen – kein Wettkampf, keine Noten, einfach entspannen. Gerade bei unserem Schulstress klingt das verlockend. Studien sagen sogar, dass es die Konzentration fördert und beim Stressabbau hilft. Also perfekt für den Unterricht, oder?

Nicht alle sehen das so. Manche sagen, Yoga sei kein richtiger Sport. Keine Ausdauer, keine Kraft, kein Wettkampf. Eine Freundin meinte mal: «Da hätten wir auch nach Hause gehen können oder für einen Test lernen.»

Dann wäre da noch der Esoterik-Faktor. Wenn die Lehrerin von «Energien» und «innerer Harmonie» spricht, kann es schon seltsam werden. Ich bin hier, um Sport zu machen, und nicht um meine spirituelle Mitte oder meinen «inneren Frieden» zu finden. Aber okay – vielleicht kommt's einfach darauf an, wie Yoga gestaltet wird.

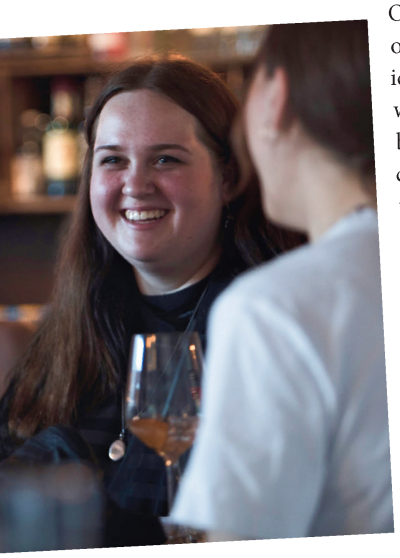
Sollten wir Yoga aus dem Schulsport streichen? Auf keinen Fall. Vielleicht sollten wir es aber besser in den Schulalltag einbauen. Zum Beispiel könnte Yoga im Sportunterricht auf freiwilliger Basis angeboten werden, wie es bei uns im Freifach über den Mittag ja schon läuft. Wer will, macht mit, und wer keine Lust hat, sucht sich sonst eine sportliche Betätigung. Oder man macht aus dem Yoga ein «Power-Yoga», z.B. mit mehr Kraft- und Beweglichkeitstraining.

Ich finde, Yoga kann cool sein. Es geht in unserem intensiven Schulalltag nicht immer darum, sich komplett auszupowern. Manchmal tut es gut, einfach eine Pause einzulegen, den Kopf freizubekommen und kurz abzuschalten. Und manchmal reicht es eben, tief einzuatmen und tief auszuatmen. Wer weiss, vielleicht ist genau das der grösste Gewinn?

Sara Pidro, F23c

Become an IB Ambassador at NKSA!

In November 2024, we launched our NKSA IB Ambassador scheme. It is an opportunity for our IB alumni to return to the NKSA and share their experiences and insights with current and future IB students. When asked about what she gained from the IB at NKSA, Martina Saligari (2024) says, "Confidence. On the one hand on the academic side, I know what I am capable of and that I can still thrive under pressure and deal with many tasks at the same time, which has been very helpful for me at university thus far. On the other hand, also on a personal level […] working together in a group project or putting myself out there for a CAS experience has helped me to gain more confidence and experience for instance in giving presentations and sharing my opinion and ideas."



Our IB Ambassadors have the benefit of hindsight and are invaluable at IB information sessions for Bezirksschulstudents, at our annual IB Kick-Off, at IB-Assemblies or even helping provide feedback on students' collaborative science project presentations.

I asked a few of our ambassadors why it is worth being an NKSA IB Ambassador:

I love being an IB Ambassador at NKSA. My experience with the IB was great and I profited a lot from it, so I enjoy getting to share that with potential new IB students and helping current IB students with their struggles. Being an IB Ambassador also allows me to stay connected to some of my old teachers and look back on happy memories from my time at NKSA.
- Lena Gerressen, IB Class of 2023

I think it is worth being an IB Ambassador in order to give something back to the community that helped me on my IB journey. For example, when I can attend a meeting and give some advice to the younger IB generation or we can laugh about common IB experiences. I feel proud to be part of such a supportive community, and proud that I can give some of the support I was very grateful for when I was in their shoes.
- Martina Saligari, IB Class of 2024

As an NKSA IB Ambassador, I get to share my experiences, inspire new students to step out of their comfort zones, and showcase the diverse opportunities the IB programme offers from a former student's perspective.
- Lena-Marie Leikam, IB Class of 2021

If you are an IB alumni and want to get involved, send an email to ib@nksa.ch.

Kathleen Noreisch



Kamera läuft … und Action!

Wenn Projekte Schule machen

Mit Kamera, Klappe und Koffern voller Konzepte im Nachtzug nach Wien. Klingt nach Abenteuer, hat an der NKSA aber Tradition. Wie jedes Jahr reist die aktuelle infcom-Klasse in die Donaumetropole, um mit ihren Lehrpersonen Nicolas Ruh und Beat Knaus sowie den Wiener Filmschaffenden Philipp Kaindl und Alexandra Braschl einen semiprofessionellen Kurzfilm zu realisieren. Am Drehbuch arbeiteten die Studierenden drei Monate lang. In diesem Jahr geht es um «Aaremate», ein legendäres Getränk mit einem dunklen Geheimnis …

Und die Klasse G1E steht schon bereit für 2026. Als Vorbereitung plant sie im Deutschunterricht eine eigene Theateraufführung – ein gemeinsames Projekt, bei dem die Studierenden Teamwork, Organisation und kreative Verantwortung trainieren.

Solche Projekte zeigen: Wenn Schule echte Herausforderungen schafft, entsteht ein Lernraum, der über den Unterricht hinausreicht. Publikumswirksam, kollaborativ, sinnstiftend. Ein Modell mit Strahlkraft.

Beat Knaus

Bild: Nicolas Ruh

Rhythmisches Recken und Strecken

Die Leiterinnen der NKSA-Tanzgruppe «Attitude», welche auch dieses Jahr den ersten Platz am aargauischen «School Dance Award» errang, sprechen über die verschiedenen organisatorischen und körperlichen Ansprüche, welche das Leiten so einer grossen Tanzgruppe mit sich bringt, und geben einen Einblick in ihr Training.

«Go with the flow»

Für Albulina ist Flexibilität im Alltag essenziell. «Man muss das Leben so annehmen, wie es kommt», sagt sie. Trotz der Herausforderungen, die das Leiten einer grossen Tanzgruppe mit sich bringt, versuchen sie und Abynaya, pragmatisch zu bleiben. Ihr Motto lautet: «Go with the flow.» Anstatt sich von Hürden, welche bei der Organisation unvermeidlich sind, entmutigen zu lassen, fokussieren sie sich darauf, realistisch zu bleiben und ihre begrenzte Kapazität klug einzusetzen.

Die Leidenschaft für «Attitude» steht dabei stets im Vordergrund. Dennoch betonen die beiden, wie zeitintensiv es ist, eine Gruppe in dieser Grösse zu koordinieren. «Es ist unser Hobby, aber ein Hobby, das eine grosse Verantwortung mit sich bringt», erklärt Albulina.

Ein «nice to have»

Auch beim Tanzen spielt Flexibilität eine Rolle, aber nicht in dem Masse, wie man vielleicht vermuten würde. Albulina betont, dass körperliche Flexibilität für die Teilnahme in der Gruppe nicht zwingend notwendig ist. «Es ist ein ‹nice to have›, kein Muss.» Die Gruppe setzt vielmehr auf das Engagement ihrer Mitglieder. «Die Bereitschaft, andere Termine zur Seite zu legen und das Training zu priorisieren, ist für uns entscheidend», erklärt Abynaya. Schliesslich erfordert die Mitgliedschaft bei «Attitude» einen hohen zeitlichen Einsatz. Wichtiger als körperliche Flexibilität ist den Leiterinnen auch die Freude am Tanzen. «Es ist unser A und O, dass alle in der Gruppe eine Leidenschaft für unsere Arbeit teilen.» Viele Tänzerinnen haben vor ihrer Zeit bei «Attitude» keine Tanzausbildung genossen. Daher liegt es Albulina und Abynaya besonders am Herzen, ihre Mitglieder in verschiedenen Tanzstilen, Bühnenpräsenz und auch körperlicher Flexibilität weiterzubilden.

Wichtiger Bestandteil

Also wird im Training körperliche Flexibilität gefördert. Abynaya erklärt, dass Dehnübungen ein fester Bestandteil des Aufwärmens sind. Dennoch ermutigen sie die Tänzerinnen dazu, auch zuhause regelmässig zu dehnen. «Eine aktive Dehnungsroutine ist wichtig», sagt sie. Dabei betonen sie auch die Bedeutung des Ausdehnens nach dem Training – ein Punkt, der laut Abynaya noch ausbaufähig ist.

Flexibilität – sowohl organisatorisch als auch körperlich – ist also für «Attitude» ein wichtiger Bestandteil des Trainings am Freitagabend. Die Leiterinnen betonen, dass sie ihre Tänzerinnen nicht nur auf der Bühne, sondern auch in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen wollen.

Beide weisen darauf hin, dass ein beweglicher Körper das eigene Körpergefühl und die Vielfalt der Tanzbewegungen verbessert. Diese breitere Palette erlaubt es den Tänzerinnen von «Attitude», sich auf der Bühne freier und kreativer zu entfalten.

Diese Philosophie zahlt sich aus. «Es ist eine Freude zu sehen, wie sich unsere Tänzerinnen weiterentwickeln», sagt Abynaya. Das Engagement der Gruppe zeigt sich besonders bei ihren Auftritten beim School Dance Award und auf der Kantibühne am Maienzugvorabend, wo die Ergebnisse harter Arbeit und starken Teamgeists aufs Neue sichtbar werden.

Mit «Attitude» haben Albulina und Abynaya eine Gruppe geschaffen, die nicht nur tanzt, sondern auch die Bedeutung von Anpassungsfähigkeit, Engagement und Leidenschaft lebt. Es ist ein Tanz auf mehreren Ebenen: im Training, auf der Bühne und im Leben – und bei «Attitude» passt jeder Schritt.

Nathalie Bruderer, G21A



Bild: Leoni Michalik, G23C

Schulhöfe der Welt – Valerias Geschichte

Schon wieder steht sie vor einem neuen Schulhaus. Fremde Gesichter, unbekannte Gänge und eine Sprache, die sie nicht beherrscht. Doch diese Situation ist ihr wohlbekannt.

Im schnelllebigen Schulalltag ist Flexibilität eine Schlüsselkompetenz für uns. Doch wie ist es, wenn alles in kurzer Zeit auf den Kopf gestellt wird? Valeria Maccarelli, seit Sommer 2024 Schülerin an der NKSA, hat diese Herausforderung schon oft gemeistert. Mit 17 Jahren hat sie bereits in drei Ländern gelebt – in Mexiko, Kolumbien und der Schweiz – und dort Schule und Alltag erlebt. Doch was bedeutet es, sich ständig neu anzupassen?

Polyglotte Familie

Valeria kam 2007 in der Schweiz auf die Welt und wurde, trotz ihres italienischen Vaters und ihrer spanischen Mutter, mit Deutsch als Muttersprache aufgezogen. Im Sommer 2012 zog ihre Familie nach Mexiko. Sie war gezwungen, Spanisch zu lernen, was anfangs schwierig war, da die fremde Sprache für sie unbekannt war. Sie lernte die Sprache aber in kurzer Zeit und beherrschte sie bald fliessend. Trotzdem sandten sie ihre Eltern in die deutsche Schule, weil sie sich von dieser Schule eine bessere Bildung versprachen.



Da sie noch ein Kind war, als sie nach Mexiko zog, fiel ihr die Umstellung recht leicht. Den Bezug zur Schweiz verlor sie nie, da ihre Familie hier in Europa weiterhin Ferien verbrachte. Die Schule in Mexiko beschreibt sie als interessant: Ihre Schwester war schon in der Mittelstufe, also war sie anfangs allein in einem fremden Schulhaus in der Unterstufe. Sie hatte jedoch ihre Freundinnen, sie war offen und war nie allein, ihre Kindheit war trotz des neuen Umfeldes sehr schön und voller positiver Erinnerungen.

Auch der Umzug nach Kolumbien war kein grosses Problem für sie. Sie hatte genug Zeit, sich darauf vorzubereiten, und freute sich auf den neuen Lebensabschnitt. Kolumbien gefiel ihr auf Anhieb, sie verliebte sich in das Land, ihr Leben war einfach und sorglos. Die Schule fiel ihr leicht, sie hatte viele Freunde und fühlte sich sehr wohl dort. Dementsprechend war der Abschied schwer, als es hiess, sie müsse gehen.

Jan Marty, G23D

Acht Jahre später, 2020, zog sie während der Pandemie nach Bogotá, Kolumbien. Obwohl sie durch den Lockdown am Onlineunterricht teilnehmen musste und Angst hatte, deshalb niemanden kennen zu lernen, fand sie schnell Anschluss und besuchte auch dort wieder die deutsche Schule, das sogenannte «Colegio Andino». Im Sommer 2024 kehrte sie aufgrund der Arbeit ihres Vaters in die Schweiz zurück und begann das Gymnasium an der NKSA.

Was heisst es, flexibel zu sein?

Da sie viele Erfahrungen in verschiedenen Ländern gesammelt hat, weiss Valeria sehr gut, wie es ist, flexibel sein. In Mexiko und Kolumbien waren die Schultage sehr ähnlich strukturiert: Alle Klassen hatten den gleichen Stundenplan, Schulanfang, Pausen, Mittagessen und Schulschluss. Kolumbien hatte obligatorische Schuluniformen, für sie waren das ein Rock und ein Pullover, und für die Jungs Hosen und Pullover. In Mexiko und Kolumbien gibt es auch nur zwei Jahre Oberstufe, daher schliessen die Schülerinnen und Schüler die Schule schon mit 18 Jahren ab. An der NKSA, so musste sie feststellen, ist vieles anders: Vor allem die Stundenpläne sind sehr unterschiedlich, was Valeria besser gefällt, da sie individuelle Freizeit hat und ihren Tag besser planen kann.

Zurück in der Schweiz

Ende Juni 2024 kam sie dann, nach vielen Jahren, in die Schweiz zurück. Da die Schule noch nicht angefangen hatte, musste sie sich in den Ferien zuerst an das Land und seine Sitten gewöhnen. Anfangs war das schwer, da sie niemanden kannte und viel Zeit allein mit ihrer Familie verbrachte. Der Schulstart wieder an einem fremden Ort machte sie etwas nervös, da sie erneut ein neues Leben beginnen würde. Doch schon nach ihrem ersten Tag waren ihre Sorgen verflogen.

Sie wurde von allen herzlich aufgenommen, was ihr den Einstieg enorm erleichterte. Zwar fühlt sie sich in der Schweiz noch nicht vollständig heimisch, wegen der Sprache, mit der sie nie wirklich konfrontiert worden war, sie blieb jedoch positiv und zuversichtlich, denn sie merkte, dass in der Schweiz, im Speziellen in Aarau an der NKSA, noch so viele Dinge und Möglichkeiten auf sie warten.

Valeria zeigt uns, wie wichtig Anpassungsfähigkeit ist und die Bereitschaft, sich ein Leben immer wieder neu aufzubauen. Ihre wertvollen Erfahrungen, die sie gesammelt hat, prägen sie bis heute. So ist sie überzeugt, dass diese Erlebnisse sie zu der positiven und weltoffenen Person gemacht haben, die sie heute ist.

Ella Späth, G24D

Der Spagat des Lebens

Ob ich den Spagat könne, wurde ich letztens gefragt. «Ja», habe ich geantwortet, «den mache ich täglich zwischen Terminen, Entscheidungen und Erwartungen.» Flexibilität endet nämlich nicht bei den Gelenken, sondern sie beginnt erst richtig im Kopf.

Unser Alltag ist voller Herausforderungen. Im Durchschnitt entscheidet sich ein Mensch 20'000 Mal am Tag, das heisst, alle drei Sekunden. Mal fällt einem die Entscheidung leichter und mal muss man seine Fähigkeit zur Flexibilität beweisen: Was machst du, wenn du dich den ganzen Morgen auf das knusprige Schokoladencookie mit den weissen Schokostücken in der Mensa gefreut hast, nach dem Mittagessen hingehst und diese bereits ausverkauft sind? Bist du flexibel genug, dich spontan für etwas anderes zu entscheiden? Oder akzeptierst du dein Schicksal und nimmst nichts? Hättest du keinen spezifischen Wunsch gehabt, sondern lediglich das Verlangen nach etwas Süssem, dann wäre die Entscheidung deutlich einfacher, da du dich nicht an die unschöne Situation des «nicht-vorhandenen Cookies» anpassen müsstest.

Die wahre Bedeutung von Flexibilität zeigt sich erst, wenn unsere festen Pläne wie ein Schiff auf Kurs plötzlich von einem anderen Boot bedroht werden, das in denselben Hafen steuern möchte. Die meisten von uns leben in Gedanken oft schon in der Zukunft. Unsere To-Do-Listen sind eine Woche im Voraus geschrieben, und ständig jonglieren wir mit Zeitplänen: Wann passt was rein? Fragen über Fragen beschäftigen uns: «Was mache ich, wenn ich zuhause angekommen bin?» «Was soll ich heute Abend kochen?» «Wann lerne ich für die fiese Mathe-Prüfung von Berchtold?» Es ist sicher von Vorteil, Pläne zu haben. Dies gibt Struktur und man hat das Gefühl, organisiert zu sein und das Leben im Griff zu haben. Nur – die grosse Kunst ist: Was machen wir, wenn es nicht nach Plan läuft? Hier kommt die Flexibilität ins Spiel.

Flexibel sein heisst, spontan zu entscheiden: Gehe ich zu meiner besten Freundin, weil es ihr schlecht geht? Oder helfe ich meinem verzweifelten Freund in Mathe, obwohl beide Situationen meine eigenen Pläne durchkreuzen? Flexibilität ist die Fähigkeit der Anpassung und ein Zusammenspiel zwischen Eigenständigkeit und Fürsorglichkeit. Pläne zu haben ist gut, mit geänderten Plänen umgehen zu können, ist ein «Life Skill».

Wären wir allein auf der Welt, müssten wir nicht flexibel sein. Wozu auch? – Ich könnte machen, was immer ich möchte, und müsste auf niemanden Rücksicht nehmen. Auf keine spontanen Planänderungen meiner Freunde, keinen Lehrer, der seine Prüfung genau dann ansetzt, wenn schon zwei andere sind, keine lästigen Gruppenarbeiten, keinen Bus, der ausfällt, wenn ich pünktlich sein müsste, und keinen Verwandtschaftstreff, wenn ich eigentlich einen gemütlichen Abend für mich geplant hatte. Ich müsste mich nicht fragen, was andere denken, ob meine Entscheidungen gut ankommen oder ob ich irgendwo reinpasse. Kein Termindruck, keine Absprache, keine Rücksichtnahme – totale Freiheit.

Na ja, Freiheit? Für mich klingt das nach absolutem Horror. Genau diese ständige Anpassung, dieses Aushandeln zwischen meinen Wünschen und den äusseren Umständen machen das Leben interessant, bringen uns vor neue Herausforderungen und treiben uns schlussendlich in eine bestimmte Richtung – zusammen mit anderen Menschen oder auch mal alleine. Das Beste daran? Wir werden nie wissen, wo wir wären, wenn wir uns anders entschieden hätten.

Rahel Freyenmuth, Vorstandsmitglied VENKEA

Was machst du, um flexibler zu werden?

Umfrage: Anne-Sophie Wüst, F22e



Xavier Joss, G22B
«Um flexibel zu sein, höre ich meinen Mitmenschen zu und überlege, wie ich sie am besten unterstützen könnte. Dementsprechend bin ich gewillt, mich anzupassen.»

Zoë Zulauf, F22e
«Ich versuche, mich aus meiner Komfortzone herausbewegen, offen zu sein für neue Orte und neue Menschen. In meinem Austausch in England bin ich flexibler und anpassungsfähiger geworden.»





Sebastian Koch, G21E
«Einerseits tragen Transparenz und Ehrlichkeit gegenüber Mitmenschen zu mehr Flexibilität bei, andererseits Lebenslust und Aktivität. Ich versuche, entsprechend durch den Tag zu gehen, um locker und flexibel zu bleiben.»

Lancierung des VENEKA-Mentoring-Programms

Unsicher, was nach der Matura kommt?

Studium, Beruf, neue Herausforderungen – all das kann spannend und herausfordernd zugleich sein. Deshalb hat der VENEKA Anfang 2025 das VENEKA-Mentoring-Programm lanciert: Ehemalige NKSA-Schüler und -Schülerinnen begleiten dich auf deinem Weg und geben dir wertvolle Einblicke. Über 20 «Mentees» profitieren bereits – warum nicht auch du?

Warum Mentoring?

Die Zeit nach der Matura ist voller Herausforderungen: Welches Studium passt zu mir? Wie finde ich mich an der Uni zurecht? Was bedeutet es, finanziell auf eigenen Beinen zu stehen? Wie gehe ich mit Prüfungsdruck um?

Diese und viele weitere Fragen können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Mentoring-Programms gemeinsam mit ihrem persönlichen Mentor oder ihrer persönlichen Mentorin angehen. Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler der dritten Klasse – der perfekte Zeitpunkt, um sich erste Gedanken zur Zeit nach der Matura zu machen.

So funktioniert's

Interessierte Schülerinnen und Schüler werden mit einem Mentor oder einer Mentorin zusammengebracht, die zu ihren Interessen und Zielen passen. Unsere Mentoren sind ehemalige NKSA-Schüler oder -Schülerinnen, die aktuell noch studieren oder erste Berufserfahrungen sammeln und ihren «Mentees» mit wertvollen Tipps zur Seite stehen.

Die Teilnahme ist kostenlos und flexibel – ob persönlich, per WhatsApp oder Zoom, unsere «Mentees» entscheiden, wie der Austausch stattfinden soll.

Jetzt mitmachen!

Aufgrund der positiven Resonanz haben wir die Anmeldefrist nochmals verlängert. Eine Anmeldung ist noch bis zum 30. Juni 2025 möglich.

Interesse? Dann melde dich via WhatsApp bei unserem Programmleiter Maximilian Hochreiter (+41 76 380 86 70) mit folgenden Angaben:

- deinem Namen
- deinen Studieninteressen
- ein bis zwei Sätzen dazu, was du dir vom Mentoring erhoffst.

Nutze diese Chance und starte deine Zukunft mit dem VENEKA-Mentoring-Programm!

Der VENEKA, der Verein der ehemaligen Schülerinnen und Schüler der NKSA, unterstützt aktuelle Schulprojekte und bietet mit dem Mentoring-Programm eine einmalige Gelegenheit: Ehemalige begleiten dich auf deinem Weg und helfen dir, deine berufliche und persönliche Zukunft zu gestalten.

Maximilian Hochreiter, Vorstandsmitglied VENEKA

Auf Wiedersehen – und vielen Dank für alles!

Judith Keller, Rolf Lenzin



Foto: Lukas Kreuzer

Auf den nächsten Seiten: DIE NEUEN EHEMALIGEN

Klasse G21E

Nora H
Naomie R
Anna Ladina S

Chris S
Yannis W
Maurice F

Demian C
Delia S
Jennifer W

Max S
Max F
Sebastian K

Sander K
Lara H
Livia L

Janosh H
Pauline L



„Logarythmus“

„Luschtig, ned?“

„S jagt 0 und stirbt.“

„Gruss an Ihre Nachfolger“

„BIFAZ: DNPTB“

„Multitasking ist eine Illusion.“

„Sie chönne mer au de Schue binde.“

„Schauen Sie, dass ich mir keine Sorgen machen muss.“

F22c

D´F3C seit «Ade!»



✿05.03.25✿

Eusi Top-Erkenntnis:

Absenze sind überbewertet

Die Schuel wird de Elvis-Eistee meh vermisse als eus

Prioritätensetzer/in EFZ

Ohni Chatti wäre mir immer nah ah dere Schuel

«Ihr sind die besti Klass!» (Ziemlich jedi Lehrperson)

«Wer buhlen will, muss weinen...»

Klasse G2021F

Abteilungslehrperson
Fabienne Gasser

S Beste zum Schluss!



Hinten: Louis Leuenberger, Hedi Temirov, Hanna Lüthy, Marina Rodríguez, Dario Fellner, Joelle Rytz, Gianna Huber, Rebecca Suhner, Eric Schneider
Mitte: Maksimilian Ropotar, Aaron Graf, Keanu Schwartz, Lily Troller, Simin Fathi, Janus Marchiondi, Philipp Ziesemer
Vorne: Alicia Vogel, Shirley Zahner, Larissa Willi, Luna Bassi, Ylenia Müller, Annika Wasem

Kantonsschuel esch, wenn de Lehrer hüüfiger fählt, als das mer Unterricht het...

Mer bedanke eus be eusne Lehrpersone, welchi die vier Johr lehrrich und unterhaltsam gstaltet hend. En grosse Dank goht au a eus selber, für s Durchlebe und s Bestoh. S Wertvollste, was mer us dere Schuelziit metnehmend, send alli Erlebnis und Fründschafte.

G2021F <3

F2022 ohne b, weil Bledion seinen eigenen Weg ging...



Die F2022b ...

- **sind 25 junge, wunderbare Menschen, die das 21. Jahrhundert mitgestalten**
- **ist unglaublich vielfältig & besteht aus jungen Menschen, die sich von Landwirtschaft über Wissenschaft zu Handball in unterschiedlichsten Themenfeldern einbringen**
- **ist ein liebenswürdiger Sack voll Flöhe!**
- **hat vielfältigste Interessen, was die Klasse so einzigartig macht**
- **kann gut Pantomime spielen & dabei herzhaft lachen**
- **ist fröhlich, aufgestellt & zum grössten Teil engagiert; cool, dass viele bemerkt haben, dass bei entsprechendem Engagement Input und Output übereinstimmen**



12: Anzahl abgehaltener Klassenstunden aufgrund von suboptimaler Klassendynamik

G2021A





Nevertheless, we will always remember the three Gs: to be gentle, generous and grateful

F22d

Wer lernt, wächst über sich hinaus.

Top-Erkenntnisse aus der Zeit an der NKSA :

01. Teamarbeit bedeutet oft: Einer macht alles, der Rest bekommt die Note.
02. Eine Präsentation kann man auch in der Pause davor vorbereiten :)
03. Trotz Handy beim Test ungenügend, der Empfang war schlecht!



G21C



Top-Erkenntnisse aus unserer Zeit an der NKSA

Manche können häufiger «tombé malade» sein, als es das Absenzensystem erlaubt.

Wir sind alt genug, um es selber zu wissen.

Tangas in Lagerhäusern in Pfäffikon haben nicht immer eine Besitzerin.

Multitasking ist eine Illusion.

Mit ein bisschen Glück gibt es zum Mensasalat noch einen Käfer mit dazu.

Man sollte sich im Unterricht nicht befingern, denn sonst wird es langsam «grusig».

F22E

Don't wish for it, work for it.



Erkenntnisse der letzten 3 Jahre:

A negative mind will never give you a positive life.

Slow down, you're doing fine.

Remember why you started.

Remember the goal.

Every mistake is a lesson learned.

Be proud of your progress.

Be kind to your mind.

G21D «MATHEMATISCHE JUNGFRAUEN»



G21Deometer

«HET ÖPPER DEO?»

WICHTLE & G21D

PHYSIK

Z'5. IM UNTERRICHT

VERSCHLOFE

GARTICPHONE IM UNTERRICHT

10/10 would NOT recommend

Beziehungsstatus: kompliziert

Standard

total süess

NON plus ULTRA

F22a

«Frau Tschan het eus in Mathe grettet.
Wo esch de Herr Zerbst?
4 Informatiklehrer gha i 1 Jahr
Mer hend sogar 2 Klasselehrerinne #Eckert #Büchi»



«freestyle wird eus sho durrebringe #4gewinnt»
Lorena, Janine, Aurelia



«Satalana!!»
Anna, Nisha, Amélie, Isabelle



«Meinsch längts in 9 min zum Coop am Bahnhof?»
Sophie, Elina



«Immerno traumatisiert vom Spieltag ide erschte #gwürgtworde #ballindiefressebekommen»
Lena, Svenja, Salome, Julia



«Mir sind nüm im Loch wägem Herr Koch, aber d'Mirta stinkt doch!»
Mia, Selma, Layla, Selina, Mirta



«Altbau Stammtisch est. 2022 (trotz Arsch abfrüre im Winter)»
Geraldine, Leila, Lilli, Kathrin, Alexandra

G21B









4 years served











Werde Mitglied im Ehemaligenverein VENEKA

Zur Anmeldung →

Projekte der aktuellen Schülerschaft finanziell unterstützen
Tolle Events für Mitglieder & Ehemalige treffen



- *03.07.2025 → Kantibar / -bühne (Maienzug-Vorabend)*
- *14.09.2025 → Veneka Sporttag*
- *06.03.2026 → Veneka-GV 2026*

www.veneka.ch | veneka@nksa.ch