

STRESS

- 3** aus der schulleitung **Herausforderungen positiv sehen**
- 4** im fokus **Von Distress und Eustress**
- 7** im gespräch **Schlaf gut!**
- 8** werkstatt **Über die Geschwindigkeit des Lebens**
- 11** aus der ferne **No worries, mate!**

die neue: kommentiert



Der Lust-Faktor

«Drei kleine Kinder und berufstätig – wie machen Sie das bloss?» – Ich kann nicht sagen, wie oft ich diesen Satz schon gehört habe. Ja, es stimmt, ich bin Mutter von drei Kindern (1½, 4 und 5 Jahre alt), habe einen engagierten Journalisten als Mann und arbeite selber drei Tage als Lehrerin an der NKSA. Und ja, wenn ich nicht so hilfsbereite Eltern, Schwiegereltern und Nachbarn hätte und einen Mann, der wenn immer möglich die Kinderbetreuung übernimmt, könnte ich meinen beruflichen Verpflichtungen in diesem Rahmen

nicht nachkommen. Und ja, mein Alltag ist äusserst hektisch: Aufsatzstapel warten, Räbeliechti, Lehrerkonferenzen, Geburtstagskuchen, Elternabende, Wäscheberge. Natürlich habe ich schon mal vergessen, einen Zettel rechtzeitig der Kindergärtnerin abzugeben, und es dauert jeweils, bis ich Prüfungen korrigiert zurückgeben kann. Auch macht nicht immer alles gleich viel Spass – quengelnde Kinder sind genauso anstrengend wie desinteressierte SchülerInnen. Und trotzdem: Ist es nicht wunderbar, wenn man es schafft, mit den Kindern albern rumzukichern, statt zu schimpfen, oder auszurechnen, wie lange es noch dauert, bis der Samichlaus kommt? Oder zu sehen, wie sich SchülerInnen von einer Lektüre, einem Projekt oder einer Studienreise prägen lassen? Selbst wenn ich den eingangs erwähnten Satz noch oft hören werde – ich fühle mich (fast) nie gestresst, einfach weil mich das, was meinen Alltag aumacht, mit grosser Zufriedenheit erfüllt. Und ich jeden Morgen mit Lust aufstehe und mich ins Tagesgeschehen stürze. So einfach ist das.

Brita Lück

die neue: impressum

die neue, Nr. 2/09, erscheint 2-mal jährlich
Auflage: 3700

Herausgeberin:

Neue Kantonsschule Aarau
Schanzmättelstrasse 32, 5000 Aarau
Telefon 062 837 94 55
brita.lueck@nksa.ch
www.nksa.ch

AutorInnen:

Daniel Ballmer (bal), G3E, Olivia Brander, G3B, Kathrin Burger (buk), Dr. Peter Ehrensperger, Daniel Franz, Eros Fricker (fri), G4D, Sarah Fuhrer, G4C, Sarah Geissmann, G3B, Regula Gerber (ger), Anina Gilgen, G4D, Janine Goldinger, G4C, Nirina Gutiérrez, G3B, Barbara Haller Rupf, Marc Aurel Hunziker, Judith Keller (kel), Mélanie Locher, Brita Lück, Nuno Mestre (mes), G4D, Sara Michalik-Imfeld, Ivo Rickenbacher (ric), G3E, Francisca Ruiz (rui), Esther Schwarz, Dr. Johann Heinrich Speich (spe), Corine Thommen, G4D, Katrin Trachsel, Dr. Beat Trottmann (tro), Lukas Tschudi (tsu), F2d, Julia van der Laan, G3B

Bilder:

Olivia Brander, G3B, Katarina Brkic, G4D, Daniel Bürgisser, Peter Ehrensperger, Sarah Geissmann, G3B, Regula Gerber, Sabrina Hochstrasser, G4B, Adriana Hunziker, G4B, Anja Klauser, G2C, Beat Knaus, Natalia Krempaska, G4D, Martina Lüscher, G4D, Gabriella Mighali, G4B, Catherine Morgenthaler, G4D, Christof Münger, Simone Sebben, AKSA, Desirée Yeginsoy, G4B,

Redaktion:

Brita Lück, Katrin Trachsel
Korrektorat: Mirjam Caspers

Gestaltung: Ursula Baumann

Druck: Druckerei Suter AG

die neue: fragt nach

Wann hast du Stress?

Text und Fotos: Olivia Brander und Sarah Geissmann, G3B



Morgens, wenn ich den Bus erwischen muss.

Nick Hagenbuch, G3B



Wenn ich viele Hausaufgaben & Prüfungen habe.

Simona Baldelli, G1D



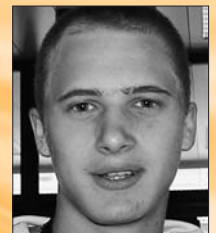
Wenn mich eine Fliege beim Arbeiten stört.

Yannik Maurer, G2E



Wenn ich viel zu tun habe in der Schule.

Ramona Bürki, F3a



Wenn mich andere Leute provozieren.

Florian Balholzer, G4E



Herausforderungen positiv sehen

Das Thema dieser «neuen»? – «Stress». Wer schreibt den Leitartikel? – Stress!

Plötzlich begegnet mir «Stress» auf Schritt und Tritt: Seit meiner Rückkehr aus Kanada scheint mir die Schweizer Gesellschaft sowieso im Dauerstress, ein grosses Möbelgeschäft wirbt mit einem «Stressless»-Sofaprogramm und ich habe mich schon immer gefragt, warum ein landesweit bekannter Rapper diesen Namen gewählt hat.

In unserer Gesellschaft ist Stress salonfähig. Zeigen Leute, die über Stress klagen, damit ihre Wichtigkeit, ja Unersetzlichkeit auf? Oder sehen sich diese Menschen gerne in der Opferrolle? Ist Stress nicht oft selbstverschuldet, auch eine Frage der Selbstverantwortung? Angesichts alleinerziehender Mütter, die im Clinch zwischen Kinderbetreuung und Lohnarbeit stehen, verwerfe ich diese Idee.

Was ist Stress für mich?

- wenn andere oder ich mir selbst meinen Terminplan überfülle,
- wenn die Menschen um mich herum etwas von mir wollen und ich das Gefühl habe, niemandem gerecht zu werden,
- wenn mich Situationen in Beruf oder Privatleben emotional belasten.

Doch ist Stress wirklich nur etwas Schlechtes? Unter Druck bin ich oft leistungsfähiger und nach einer erbrachten Leistung positiv gestimmt. Stress scheint bei mir neben den negativen auch positive Gefühle zu wecken, und meist geniesse ich mein Leben zwischen Beruf, Familie und aktiver Freizeit.

Der Begriff Stress, so steht es in Wikipedia, stammt aus dem Latein – stringere: anspannen. Er bezeichnet von aussen hervorgerufene psychische und physiologische Reaktionen bei Tieren und Menschen. Sie versetzen uns in die Lage, körperliche und geistige Belastungen zu bewältigen. Bei allen Lebewesen führt Stress zu einer erhöhten Hormonausschüttung. Wir reagieren: Entweder fliehen wir, oder aber wir kämpfen. Lebewesen agieren unter Stress schneller, aber auch fehlerhafter, das Grosshirn wird ausgeschaltet. Stress bedrückt den Menschen und führt zu Durchblutungsstörungen im Gehirn und längerfristig möglicherweise zu Depressio-

nen, Schlafstörungen, Herzkrankheiten oder anderen körperlichen Gebrechen.

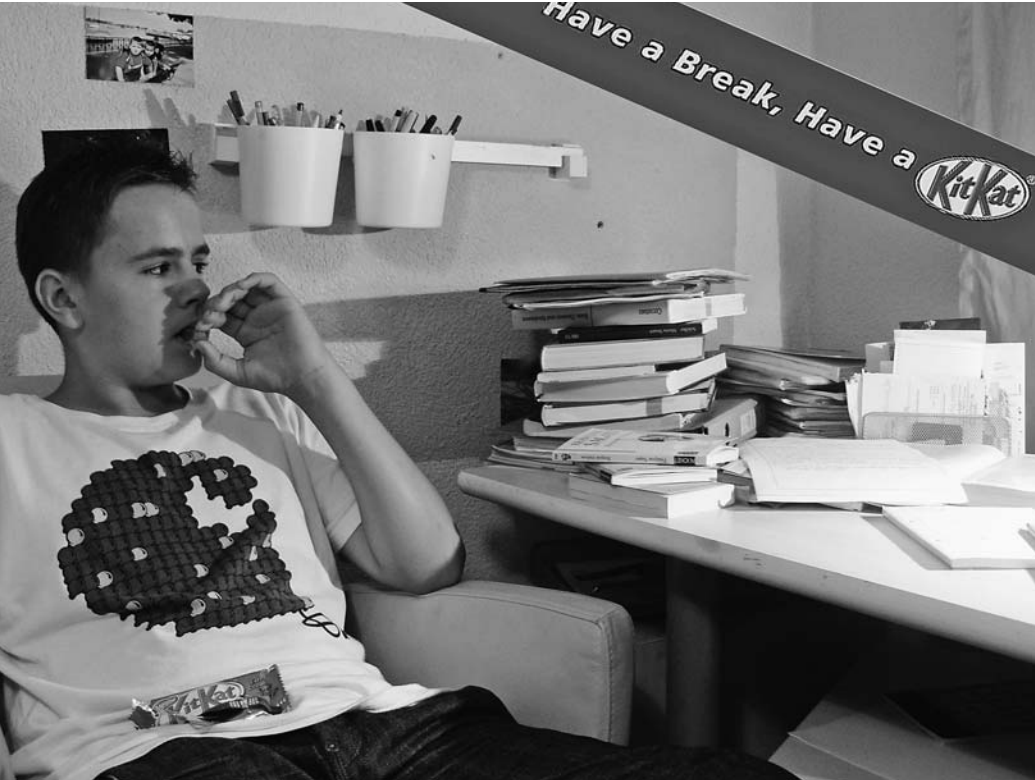
Grösste Stressfaktoren für Menschen seien der Tod eines nahen Familienangehörigen und Scheidung, aber auch stetige Konflikte, Zeitmangel, Lärm, Armut, grosse Verantwortung, Mobbing, Angst, soziale Isolation. Wichtig scheint mir der Stressfaktor «fehlende Selbstbestimmung». Wer lediglich viel arbeitet, ist nicht zwingend gestresst, falls die Arbeit oder zumindest Teile davon selber definiert werden und uns sinnvoll erscheinen. Übersetzt auf die Schule, heisst das für mich, dass SchülerInnen vor allem dann unter Schulstress leiden, wenn sie sich die Lerninhalte nicht selber auswählen oder diese nicht als sinnvoll akzeptieren können. Als Lehrerin und Vorgesetzte versuche ich, diesem Aspekt Rechnung zu tragen.

Wo bleiben aber die persönlich festgestellten positiven Faktoren von Stress in der Literatur? Beim Stressmodell von Richard Lazarus werde ich fündig: Lazarus beschreibt Stress als Wechselwirkung zwischen Situation und Person. Unser Gefühl von Stress ist abhängig davon, wie wir eine Situation subjektiv wahrnehmen. Was für die eine Stress und Bedrohung ist, empfindet der andere als Herausforderung, welche in ihm zusätzliche Ressourcen freisetzt. Die Geschlechterverteilung im letzten Satz ist dabei nicht zufällig gewählt, Frauen reagieren im Allgemeinen stärker und negativer auf Stress als Männer. Die Erklärung für diese Beobachtung liege im geringeren Selbstbewusstsein von uns Frauen. Offensichtlich vertrauen wir weniger auf unsere Stärken und darauf, dass wir die Anforderungen meistern können.

Wie aber mit Stress umgehen, wenn er einmal da ist? Eine chinesische Weisheit meint: «Wenn du's eilig hast, gehe langsam.» Sicher haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Ihre eigenen Methoden zum Stressabbau: Freunde treffen, Musik machen, Sport treiben – eintauchen in eine andere Welt.

Zusammengefasst ergibt sich folgende «Stressempfehlung»: Die Anforderungen als selbst gewollte Herausforderungen positiv sehen, auf die eigenen Stärken vertrauen und die Sportschuhe schnüren.

Barbara Haller Rumpf



die neue: im fokus

Von Distress und Eustress

Was bedeutet eigentlich die Aussage «Ich bin gestresst»? In der Regel wird der Begriff Stress gebraucht, um einen unangenehmen Zustand zu beschreiben, der auftritt, wenn eine Person das Gefühl hat, mit einer schwierigen Situation nicht (mehr) fertig zu werden. Erlebt eine Person die Anforderungen grösser als ihre Bewältigungsmöglichkeiten, entsteht eine Überforderung, also Stress. Diese Art von Stress wird als *Distress*¹ bezeichnet. Es gibt aber auch einen positiven, motivierenden Stress, den man *Eustress*² nennt. Dieser gibt Energie, Mut und Lust, sich mit einer Aufgabe auseinander zu setzen.

Ob Stress als positiv oder negativ und ob überhaupt Stress erlebt wird, hängt sehr

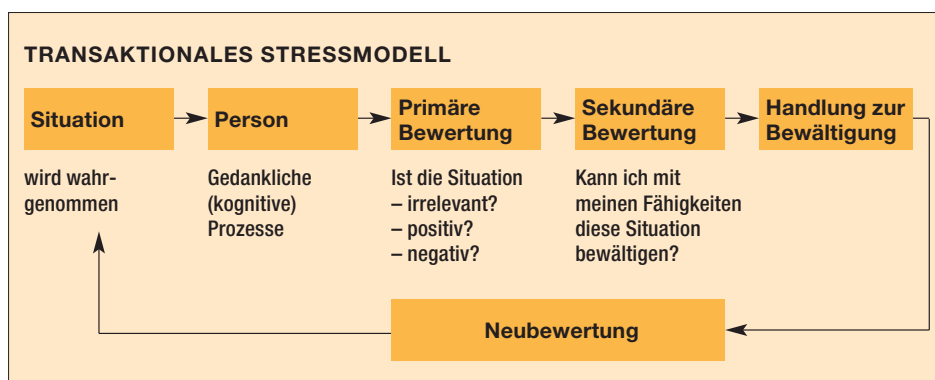
stark von der Art und Weise ab, wie ein Ereignis oder eine Situation eingeschätzt wird. Wenn eine Situation als Herausforderung betrachtet wird, dann ist der Stress eher motivierender Art, also Eustress. Wird eine Situation jedoch als bedrohlich wahrgenommen, dann reagiert man eher mit negativem Distress.

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus

Der Psychologe Richard Lazarus hat 1974 ein theoretisches Modell von Stress entwickelt, das all diese verschiedenen Komponenten von Stress mit einbezieht. Lazarus versteht Stress als Transaktion (Wechselwirkung) zwischen dem Menschen und der Umwelt.

Nicht nur die *Situation* ist entscheidend für das Empfinden von Stress, sondern auch die gedankliche *Bewertung* der Situation.

Stellen Sie sich einmal eine Stress auslösende Situation vor. Ob sich tatsächlich Stress entwickelt, hängt davon ab, wie Sie diese Situation bewerten. Dabei finden zwei Prozesse statt. Bei der *primären Bewertung* wird festgestellt, welche Bedeutung die Situation für das eigene Wohlbefinden hat. Wird die Situation als negativ (Stress auslösend) eingeschätzt, wird des Weiteren unterschieden, ob sie als Bedrohung oder Herausforderung betrachtet wird. Im Prozess der *sekundären Bewertung* schätzt die Person ihre Fähigkeiten ein, die Situation erfolgreich bewältigen zu können. Falls diese als ungenügend beurteilt werden, entsteht negativer Distress.



Auswirkungen von Stress

Distress wirkt sich negativ auf den Körper aus. Durch die Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone führt er zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers. Ist Distress über längere Zeit vorhanden, kann dies zu einer Verminderung der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit führen. Mit der Zeit kann sogar ein Burn-out-Syndrom entstehen. Eustress dagegen



Bilder zum Thema Stress von Katarina Brkic, G4D, Catherine Morgenthaler, G4D und Sabrina Hochstrasser, G4B (von links).

erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Eustress wirkt sich auch bei häufigem, langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder körperliche Funktionsfähigkeit eines Menschen aus.

Verringerung von Stress durch Stressmanagement

Wir haben gesehen, dass Stress ein Zusammenspiel zwischen Person und Situation bedeutet und die Bewertungen eine zentrale Rolle spielen. Moderne Techniken zum Umgang mit Stress setzen genau bei diesen Bewertungen ein: automatische Gedanken und Denkfehler sollen erkannt und überprüft werden. Steht beispielsweise eine Prüfung an und Sie denken *«Das schaffe ich sowieso nicht, der Stoff ist viel zu schwierig»*, dann wirkt diese Prüfung unkontrollierbar und negative Folgen (schlechte Noten) werden vorweggenommen. Genau diese Gedanken sind an sich bereits Stress auslösend und sollen daher dringend vermieden werden. Soll Stress verringert werden, muss man versuchen, solche Gedanken zu stoppen und durch hilfreiche, lösungsorientierte Gedanken zu ersetzen.

Eine hilfreiche Technik für Prüfungsvorbereitungen sind die sogenannten Selbstinstruktionen, eine Form des inneren Sprechens, welche zum Ziel hat, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren und positive Ergebnisse zu verstärken.

Fünf Schritte des inneren Sprechens am Beispiel einer Schulaufgabe

1. Aufgabenanalyse: Was soll ich tun? (Lesen der Aufgabenstellung)
2. Wiederholung des Arbeitsauftrages in eigenen Worten (Arbeitsauftrag klar? – Wenn nicht: zurück zu Schritt 1)
3. Ausführen des Arbeitsauftrages: Schritt für Schritt zur Lösung (dabei laut denken)
4. Selbstkontrolle: Habe ich alles richtig gemacht? (Wenn nicht: zurück zu Schritt 3 bzw. 1)
5. Selbstverstärkung/Eigenlob: Das habe ich gut gemacht!

Wir sehen an diesem Beispiel, dass auch das Loben, die Selbstverstärkung sehr wichtig ist. Gerade bei hohen Leistungsanforderungen und scheinbar engem Zeitbudget neigen wir dazu, uns keinen Ausgleich und keine Belohnungen mehr zu gönnen.

Abzuschalten können ist für die Stressverminderung sehr wichtig. Es gilt: Je höher die Anforderungen, desto besser muss ich auf meinen Freizeitausgleich achten und umso wichtiger sind meine sozialen Netzwerke (Freunde und Familie). Moderate Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren sind sinnvolle Beschäftigungen und führen erwiesenermassen zu Stressabbau. Manche Menschen bevorzugen eher

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (z. B. Yoga, Tai-Chi, Atemübungen oder autogenes Training). Durch diese Übungen können beispielsweise psychosomatische Beschwerden vermindert werden.

Auch eine gesunde Ernährung ist sehr zentral; ein Apfel zwischendurch hilft mehr, als man vermuten würde. Ebenso simpel, aber hilfreich ist ein guter Comic oder ein Witzbuch – Humor ist ein guter Schutzfaktor bei Stress.

Eigentlich gibt es sehr viele hilfreiche Techniken. Wichtig ist jedoch, dass Übung den Meister macht, d. h., auch richtige Entspannung muss gelernt sein und man muss sich bewusst – gerade bei hohen Leistungsanforderungen – Zeit dafür nehmen. Wir alle reagieren unterschiedlich schnell auf Stress und mit unterschiedlichen Anzeichen (Bauchschmerzen, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme). Nehmen Sie diese Anzeichen wahr und suchen Sie die Form der Stressbewältigung aus, die Ihnen am meisten liegt.

Unter der folgenden Webseite finden Sie hilfreiche Informationen, Tipps und Checklisten für eine persönliche Beurteilung: www.stressnostress.ch

Mélanie Locher, Sara Michalik-Imfeld, Esther Schwarz

¹ lat. dis = schlecht, krankhaft

² griech. eu = gut, schön

Mit Stress zu Bach



BILD: SIMONE SEEBEN

Ankunft Leipzig: halb sieben Uhr morgens. Die Müdigkeit sitzt mir tief in den Knochen, wie meine zwischen hängenden Lidern und dunklen Augenringen kaum auszumachen den Äuglein bestätigen. Doch leider ist uns keine Ruhe gegönnt: Schon steht eine Führung über Johann Sebastian Bach auf dem Programm. Jede Woche komponierte dieser fleissige Musiker nebst anderen Werken eine Kirchenkantate. Was für ein Stress!

Ein kurzes Mittagessen, bevor wir in der Thomaskirche einer Probe der Thomaner, einem der ältesten Knabenchöre, lauschen. Artig stehen sie da, die jüngeren und älteren Knaben, singen engelsgleich eine melodisch wie rhythmisch anspruchsvolle Vesper. Bewundernswerte Disziplin – man vergleiche mit dem Kantichor.

Nach zwei Stunden beziehen wir endlich unser Hostel. Eine knappe Stunde Schlaf,

dann aufstehen: Für den «Elias» im Gewandhaus wollen wir uns in Schale werfen. In unseren Abendkleidern und Anzügen overdressed, hören wir uns beim Abendgottesdienst nochmals die Thomaner an. Wie schaffen die das bloss? So viele Proben und Konzerte nebst der Schule? Was für ein Stress!

Kaum ist die Messe vorbei, auf zum nächsten Konzert im Gewandhaus. Abendessen? Keine Zeit. Das Konzert ist bis ins kleinste Detail perfekt. Übrigens tritt schon wieder ein Thomaner auf. Hat denn der Kleine nie Freizeit? Fatima flüstert mir ins Ohr, dass sie ihn durch eine Adoption von seinem stressigen Leben befreien wolle.

Um elf Uhr abends gibt es endlich Abendessen, danach zieht es uns in eine Bar. Als wir schliesslich um halb drei Uhr morgens in der Unterkunft ankommen, denke ich: Was für ein Stress! Immer von einem Ort zum nächsten gehetzt. Doch eigentlich fühle ich mich nicht gestresst. Den ganzen Tag war ich zu beschäftigt, um mir Sorgen über meine Maturaarbeit zu machen. Und verglichen mit Bach und den Thomanern haben wir es alle eigentlich recht gemütlich.

Anina Gilgen, G4D

die neue: tra-tsch



BILD: REGULA GERBER

Selbst gestrickt

Die Frau von heute strickt! «Brigitte» schreibt in Ausgabe 22/09, dass Stricken das Lieblingshobby der Frau im Herbst sei. Ich habe bereits letztes Jahr wieder mit Stricken begonnen. Vor Weihnachten bekam eine Kollegin vom Wichteli gestrickte Pulswärmer. Sherlock TRA verdächtigte sofort eine andere Kollegin als Strickerin. Sie war es nicht, erzählte mir jedoch von diesem wunderbaren Wollladen in Aarau. Ich wählte dort diverse Knäuel aus und strickte gleich mal acht Paar Pulswärmer – kann man je genügend gestrickte Weihnachtsgeschenke haben?!

Da ich schon lange auf der Suche nach einem beruhigenden Hobby war, meldete ich mich für einen Strickkurs an und beschloss, eine Tunika zu stricken. Die ersten zwei Mal ging alles gut. Ich strickte etwa 30 cm des Rückenteils (zugegeben, in den vier Wochen zwischen den Kursabenden strickte ich nicht oft). An-

fänglich wollte ich ein Zopfmuster einstricken, aber wer versteht schon die Anleitung? «Anfangs-R: rechte M. 1. und alle Rückreihen: linke M. 2. R: die 2. M vor der 1. M rechts stricken, dann die 1. M rechts stricken, die 4. M hinter der 3. M rechts stricken, dann die 3. M rechts stricken. 4. R: die 2. M hinter der 1. M rechts stricken, dann die 1. M rechts stricken, die 4. M vor der 3. M rechts stricken, dann die 3. M rechts stricken.»

Elf Monate nach meinem Strickstart habe ich etwa 60 cm gestrickt. Ich schäme mich jedes Mal, wenn ich in den Kurs gehe, weil ich keine Nadel gestrickt habe, während die anderen fleissig die letzten Fäden ihrer gestrickten Teile vernähen. Mittlerweile bekomme ich Schweissausbrüche, wenn ich nur ans Stricken denke ... Für diesen Winter habe ich mir eine Tunika gekauft!

Katrin Trachsel

Schlaf gut!



BILD: GABRIELLA MIGHALI

Glücklicherweise besteht unser Leben nicht nur aus Stress. Der Zustand der kompletten Entspannung ist wohl der Schlaf. Zu diesem Thema hat Susanne Mühlethaler einige Fragen beantwortet.

Was ist Schlaf? Warum ist er wichtig?

Das Phänomen Schlaf genau zu erfassen, ist nicht einfach. Aus der Eigenperspektive stellt er einen passiven Vorgang dar. Wir liegen im Bett. Aber unser Gehirn bleibt aktiv. Generell wird ein durchschnittlicher Schläfer in der Nacht bis zu 28-mal kurz wach. Meist kann man sich am nächsten Morgen nicht mehr daran erinnern. Während des Schlafs sinken der Puls, die Atemfrequenz und der Blutdruck. Verschiedene Studien zeigen, dass im Schlaf Verbindungen zwischen Neuronen ausgebildet werden, die wichtig sind fürs Gedächtnis.

Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit, da in dieser Zeit unser System «heruntergefahren» wird. Der Körper kann sich erholen und regenerieren. Er scheint die Aufgabe zu haben, die Funktionalität des Gehirns und des ganzen Körpers 24 Stunden täglich aufrechtzuerhalten. Dies ist jedoch nicht gänzlich erforscht. Zusammengefasst ist der Schlaf wichtig für die Erholung, Entwicklung und das körperliche Gleichgewicht.

Trotz grosser Müdigkeit kann ich nicht einschlafen. Warum?

Verschiedene Faktoren beeinflussen den Einschlafprozess, wie z. B. unser individuelles Schlafbedürfnis, die Regelmässigkeit der Zubettgehzeiten und auch Koffein, Alkohol und Nikotin. Zudem können Stress, Sorgen oder sportliche Betätigung am Abend das Einschlafen verhindern. Wichtig ist, vorher zur Ruhe zu kommen, so z. B. Sorgen und Probleme nicht erst im Bett zu lösen versuchen. Schlaf ist zudem ein automatischer Prozess; je mehr wir einschlafen möchten, desto weniger funktioniert's.

Was passiert, wenn man auf Dauer zu wenig schläft?

Infolge Schlafmangels bekommt der Körper zu wenig Erholung. Veränderungen im Hormonhaushalt entstehen und das Immunsystem wird reduziert. Zudem treten Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und verminderte Lernfähigkeit auf. Je nach Veranlagung werden wir schneller gereizt oder trübsinnig.

Kann man infolge von zu wenig Schlaf sterben?

Zu wenig Schlaf kann nicht direkt zum Tode führen. Jedoch hat dieser Zustand einen Einfluss auf das Sterberisiko aufgrund von Sekundenschlaf am Steuer. Zudem verliert das Immunsystem an Kraft.

Schlafentzug hingegen hat schwerwiegendere Folgen. Über längere Zeit führt er zur Häufung von Sekundenschlaf. Monatelanger Schlafentzug (z. B. genetisch bedingt) führt zum Tod. Symptome wie Demenz und Persönlichkeitsstörungen entstehen bereits

in den ersten Wochen. Der Weltrekord im Schlafentzug wurde 2007 vom Briten Tony Wright aufgestellt. Er schlief 266 Stunden nicht.

Einige Einschlaf Tipps?


Es empfiehlt sich, das System vor dem Einschlafen herunterzufahren, indem man z. B. Musik hört, etwas Schönes liest, einen Tee trinkt oder ein eigenes Einschlafritual einführt mit den persönlichen Vorbereitungen für die Nacht (z. B. abendliche Reinigung und Pflege, Umziehen für die Nacht, ein paar Seiten lesen). Dies führt man jeden Abend in der gleichen Reihenfolge aus. Körper und Geist stellen sich darauf ein, konditionieren sich selbst auf den Schlaf und werden dadurch mit der Zeit leichter zur Ruhe kommen.

Corine Thommen, G4D



Susanne Mühlethaler arbeitet als Praktikantin in der Klinik für Schlafmedizin in Luzern, welche sich mit der Diagnostizierung und Behandlung aller Formen von Schlaf-

störungen beschäftigt. Susanne Mühlethaler hat einen Bachelor in Psychologie, Psychopathologie und Soziologie. Zurzeit ist sie im Masterstudiengang Klinische Psychologie an der Universität Bern.



«Die Leute», sagte der kleine Prinz, «schieben sich in die Schnellzüge, aber sie wissen gar nicht, wohin sie fahren wollen. Nachher regen sie sich auf und drehen sich im Kreis...»
Und fügte hinzu: «Das ist nicht der Mühe wert...»

Zitat aus «Der kleine Prinz», Antoine de Saint-Exupéry

Nonstop – Über die Geschwindigkeit des Lebens

Die Uhr. Die Maschinen. Die Menschen. Die Zeit. Das Leben. Nonstop.

Alle diese Dinge laufen – fortwährend, ohne Pause. Nonstop eben. Und genau damit befasst sich die Ausstellung «Nonstop», die vom 6. März bis am 29. November 2009 in Lenzburg gastiert. Auf 1000m² können die Besucherinnen und Besucher die Zeit völlig neu erleben und erfassen. Am 1. Juli 2009 konnten wir mit unserer Abteilung G4C im Rahmen des Abteilungstags diese Erfahrung machen.

Als wir die Ausstellung betraten, wurden wir als Erstes aufgefordert, sämtliche Uhren und Handys abzugeben – alles, was uns an die Zeit erinnert. Einige von uns fühlten sich bereits ein wenig nackt und wir fragten uns, wie wir dann pünktlich zur

vereinbarten Zeit wieder beim Treffpunkt sein sollten. Wir wurden in einen Raum geführt, in dem uns alltägliche Geräusche umgaben, die wir in diesem sterilen Raum ganz neu wahrnehmen konnten. Zuerst hörten wir entspannende Geräusche wie Vogelgezwitscher oder Wellengeräusche. Diese wurden plötzlich gestört von quietschenden Autopneus, Handygeklingel oder Fluglärm.

In der eigentlichen Ausstellung haben die Besucher diverse Möglichkeiten, die Zeit zu sehen, zu erleben und zu hören. So sahen wir in verschiedenen Filmbeiträgen, wie Menschen mit der Zeit umgehen und was sie ihnen bedeutet. Ein «20 Minuten»-Redakteur berichtete von seinem Zeitdruck

und dass er sich am Puls der Zeit befindet. Ein Politiker erzählte von seiner Zeitauffassung, genauso ein Milchproduzent. Bei allen ist die Zeit gleich – aber jeder nimmt sie anders wahr.

In der Hörbar im zweiten Stock konnte man auf Schallplatten Menschen verschiedener Generationen und ethnischer Hintergründe zuhören, was sie für Erfahrungen mit der Zeit, aber auch allgemein mit dem Leben gemacht hatten. Ein Primarschüler erzählte beispielsweise, warum und wann er sich in der Schule langweile.

In diesem Stockwerk konnte man ebenfalls einen Test machen, um seinen eigenen Stress zu messen und sich Tipps zur Verbes-



Dem Alltagsstress kann man entgehen, vermeidet man es aufzustehen

Autor unbekannt unter: <http://www.sinnsprueche.de>

Die Bilder zum Thema Stress entstanden im Ergänzungsfach Bildnerisches Gestalten bei Rolf Lenzin. Der Auftrag lautete, ein Foto zum Thema Stress zu einem Text herzustellen.

Von links: Adriana Hunziker, G4B, Natalia Krempaska, G4D, Desirée Yeginsoy, G4B.

Titelseite: Martina Lüscher, G4D, Seite 7: Gabriella Mighali, G4B.



Probleme Ärger Schlafstörungen Stress Konflikte Chaos Gewalt

serung holen. Erschreckenderweise zeigte uns dieser Test, dass wir uns eigentlich viel mehr Zeit nehmen sollten – und eindeutig zu stressig leben.

Kam man die Treppe runter, konnten wir das gleich einmal üben – man wurde aufgefordert, zehn Minuten in einem Filmraum zu verbringen. Auf der Leinwand sollte man zusehen, wie ein kleines Kind in aller Seelenruhe immer wieder und wieder versuchte, seine Jacke zuzumachen, oder beobachten, wie zwei Senioren einen Spaziergang machten. Dinge, für die wir uns sonst nie Zeit nehmen würden. Für manchen von uns war das Zuschauen eine Tortur und es juckte uns aufzuspringen und weiterzugehen – sind wir uns doch kurzweilige, spannende, actiongeladene Filmszenen gewohnt.

Im unteren Stockwerk wurde an einem Fliessband gezeigt, welche Erfindungen uns helfen, Zeit einzusparen – dort stand auch, wie viel Zeit man früher dafür benötigte und wie viel jetzt gespart wird. Erfindungen wie die Waschmaschine, ohne die wir uns unser Leben heute gar nicht mehr vorstel-

len könnten und ohne die alles etliche Male langsamer gehen würde.

Neben diesem Fliessband standen Computer, an denen sich alle möglichen Sachen messen liessen. Man konnte in allen Details zusehen, wie ein Regentropfen in Superzeitlupe in ein Wasserbecken fiel, wie ein Adler einen Fisch aus einem Fluss fängt oder wie eine Melone am Boden zerspringt. Ausserdem konnten wir einen Zettel ausdrucken, auf dem uns mitgeteilt wurde, womit wir wie viel Zeit unseres Lebens noch verbringen werden – wie viel wir küssen, schlafen und essen werden. Das trug natürlich zur allgemeinen Erheiterung bei und die Ergebnisse wurden eifrig verglichen.

Die Ausstellung hat uns sehr fasziniert und einen ganz neuen Blick für die Zeit gegeben. Noch vor 50 Jahren wäre alles viel langsamer gegangen, trotzdem nehmen wir uns kaum noch Zeit für die kleinen Dinge im Leben, es kann uns nichts schnell genug gehen – dabei sollten wir uns ruhig einmal mehr Zeit nehmen und die Seele baumeln lassen. Denn, was ebenfalls angesprochen wurde, es gibt genug Krankheiten, die ge-

nau dadurch ausgelöst werden, dass man das nicht macht: sich Zeit nehmen und entspannen und sich neu bewusst werden, was die Zeit eigentlich bedeutet und was sie wert ist.

Zum Schluss hatten wir die Möglichkeit, unsere Lebensziele auf ein Blatt Papier zu schreiben und in einem Raum im oberen Stockwerk aufzuhängen. Und es gibt sicher den einen oder anderen, der «Zeit nehmen» ganz gross geschrieben hat. Es muss nicht immer alles nonstop laufen.

Wer ebenfalls einen ganz neuen Blick für die Zeit bekommen möchte, muss sich zum Glück nicht mehr beeilen, die Ausstellung schliesst nicht wie ursprünglich geplant Ende November, sondern wurde bis 27. Juni 2010 verlängert. «Nonstop»; Zeughausareal Lenzburg, offen Dienstag bis Sonntag.

Janine Goldinger und Sarah Fuhrer, G4C

BILD: REGULA GERBER



René Hofer

2009 ist für mich das Jahr der runden Zahlen: Seit 20 Jahren arbeite ich nun schon an der Neuen Kanti und dieses Jahr hatte ich meinen 60. Geburtstag. Ebenso rund läuft es in meiner Arbeit. Ich genieße die Abwechslung meines Berufes, denn monotone Arbeiten wären viel zu uninteressant für mich. Ich erledige die Aufgaben mit meiner über Jahre gesammelten Routine.

Dass mein Beruf abwechslungsreich ist, zeigt sich in den verschiedenen Aufgaben, die ein Hauswart zu meistern hat. Einerseits habe ich den Überblick über alle Bereiche der Reinigung und den Unterhalt aller technischen Anlagen im Neubau, andererseits bin ich auch in vielen anderen Bereichen tätig. Unter anderem versuche ich zum Beispiel den Lernenden behilflich zu sein,

wenn sie etwas verloren haben. Zudem führe ich einen Lehrling in die Arbeitswelt ein und stelle ihm gerne mein Wissen über die Hauswartung zur Verfügung. Oft bekomme ich «Notrufe» von Lehrpersonen, wenn zum Beispiel die Folie beim Hellraumprojektor ausgeht, sich die Fenster im Neubau nicht mehr schliessen lassen, das Kopierkartenladegerät eine Karte schluckt oder eine Landkarte nicht mehr hochgerollt werden kann.

Meine Arbeit empfinde ich meistens nicht als Stress, denn mir gefällt mein Beruf so, wie er ist. Aber wenn mehrere Dinge miteinander kommen und alle gleichzeitig etwas von mir wissen wollen, bringt man sogar mich kurzzeitig aus der Ruhe. Solche Situationen machen mich nervös und dann

bin ich gestresst. Da rufe ich unter Umständen kurz aus, gehe einen Kaffee trinken oder versuche «eifach gschnäll abezfahre». Grundsätzlich bin ich jedoch nie lange gestresst, geschweige denn, dass ich jemandem lange böse bin. Denn wenn jeder im Team der NKSA seine Arbeit gut macht, klappt alles wie am Schnürchen.

Da rufe ich unter Umständen kurz aus, gehe einen Kaffee trinken oder versuche «eifach gschnäll abezfahre».

Als gestresst würde ich mich eigentlich nur bezeichnen, wenn ich der Schweizer Fussballnati beim Spielen zuschauen oder dem FC Aarau die Daumen drücke. Da fiebere und leide ich mit und ärgere mich über Fehlpässe und verpasste Chancen. Nach dem Schlusspfiff beruhigt sich mein Puls aber jeweils sehr schnell wieder – ich kann ja am Resultat sowieso nichts ändern.

Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen. Natürlich ist es nicht immer einfach, es gibt Konflikte, doch diese versuche ich zu lösen und das gelingt mir auch meistens. Es gehört schliesslich auch zu meinem Beruf, den Lernenden und Lehrpersonen sachlich zu sagen, wenn sie nicht sorgfältig genug mit den schuleigenen Materialien umgehen.

In den Herbst- und Frühlingsferien arbeite ich mit vielen Lernenden zusammen, die mir und meinem Lehrling dabei helfen, jeweils eine Etage des Neubaus zu reinigen, und so ein Sackgeld zu verdienen. Leider läuft manchmal nicht alles perfekt. Beim Reinigen kann ich als Hauswart keine Kompromisse eingehen. Doch meistens halten sich alle an die Regeln und somit schaffen wir, die drei Hauswarte der NKSA, es, unsere Schule sauber und ordentlich zu halten.

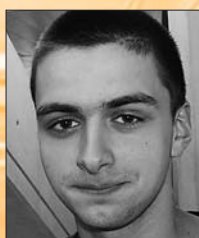
Julia van der Laan, G3B

die neue: fragt nach

Wann hast du Stress?



Wenn ich Streit mit dem Freund habe, das Geld knapp wird oder der Haushalt nicht in Ordnung ist.
Lissa Gutknecht, F2a



Wenn ich an den Bahnhof komme und der Zug schon dasteht.
Thomas Meyenberg, G2E



Ich habe gar keinen Stress, nicht einmal über den Mittag, wenn alle Schüler Hunger haben.
Sabine Bachmann, Mensa-Mitarbeiterin



Bei einem Bandauftritt, dann bin ich immer sehr nervös.
Julian Diethelm, G1E

No worries, mate!

«No worries, mate» ist ein australischer und neuseeländischer Ausdruck, um die Leichtigkeit des Seins zu beschreiben. Einige kontextabhängige Übersetzungen sind: kein Problem, alles klar, keine Ursache, bitte schön etc.

Warum warten wir immer so ungeduldig auf die Ferien? Es ist nicht so, dass wir nicht gerne zur Schule gingen, sonst wären wir ja alle fehl am Platz. Ich denke, dass unsere Ferienvorfreude viel mehr mit dem «Stress» zusammenhängt, den wir angeblich haben. Ich habe ein halbes Jahr lang «stressfrei» in Australien gelebt. Hat dies wohl mit dem Austauschsemester oder mit dem sprichwörtlichen easy Aussie-Lifestyle zu tun? Täglich erst um 9.00 Uhr in die Schule zu gehen, ist schön. Hatte man zusätzlich eine «free first», konnte man sogar eine Stunde später erscheinen. O.K., auch wir haben Tage, an denen wir nicht um 7.50 Uhr beginnen. Aber eben nicht immer. Ich hatte das Gefühl, in Australien konnte man gar nicht erst gestresst werden, weil man schlicht zu viel Zeit hatte.

Es ist eine Tatsache, dass wir an der NKSA durchschnittlich zwischen 35 und 45 Wochenstunden haben. Nun kommen noch ein oder zwei Hobbys, vielleicht ein Nebenjob, Projektarbeiten, Hausaufgaben und Prüfungen hinzu. Man muss sich also nicht wundern, dass der Ausdruck «Ich habe keine Zeit, ich bin im Stress» zu unserem Alltag gehört.

In Down Under ist es ganz anders. Es ist zwar nicht so wie bei den Koalas, die 22 Stunden am Tag schlafen, um die restlichen zwei Stunden Eukalyptus zu naschen, aber Australier bewältigen ihren ähnlichen Alltag auf eine andere Art und Weise als wir.



BILD: ZVG

No worries: Nirina (links) genießt das Leben in Australien.

Sie lassen sich nicht gern unter Druck setzen und bleiben in der Regel gelassen. Rückblickend frage ich mich, ob dieses stressfreie Verhalten nicht auch die geheime Zutat für ihren äusserst offenen und freundlichen Umgang mit ihren Mitmenschen ist. Obwohl sie die gleichen Berufe ausüben wie wir, kam mir selten zu Ohr, dass ein Australier sagte, er sei im Stress. Der Dauerstress, den wir in Europa kennen, ist mir dort nicht aufgefallen. Natürlich stehen auch die Aussies unter schulischem und beruflichem Leistungsdruck, aber Stress taucht nur kurzfristig auf – dann, wenn man sich auf ein bestimmtes Projekt fokussiert und dadurch effizienter arbeitet. Gesunder Stress, der nicht als Dauerbelastung empfunden wird.

Schule und Lernen, so wie ich es in Australien erlebt habe, war eine sehr positive und stressfreie Erfahrung, und es wäre schön, wenn sich unsere europäischen Schulsysteme ein paar Anregungen aus Down Under holen würden. Zugegeben, oft produzieren wir Schüler uns viel Stress ja selbst, indem wir mit dem Lernen bis zum letzten Tag vor der Prüfung warten. Das, liebe GymischülerInnen und FMSlerInnen, könnte man zumindest theoretisch vermeiden! Vielleicht ist eine stressfreiere Schul Ausbildung auch das Geheimnis für eine Gesellschaft, in der Stress nicht zur dauerhaften Begleiterscheinung von Erfolg und Leben im Allgemeinen wird.

Have a good one, catch ya later, mate!

Nirina Gutiérrez, G3B

Wenn sich ein Berg von Arbeit vor uns auftürmt und wir nicht wissen, wo wir anfangen sollen.

Sinja Clavadetscher und Nina Huber, G3A



In der Schule. Wir erledigen unsere Sachen immer in letzter Minute – da ist Stress vorprogrammiert.

Martina Burato und Dominique Habegger, F4a

Wenn wir viele Termine unter einen Hut bringen sollten.

Fabienne Füglistaler und Sarah Straub, F3a



20 Jahre VENEKA

Der Verein der Ehemaligen der Neuen Kantonsschule Aarau (VENEKA) wurde am 3. September 1990 gegründet. Unsere Mitgliederzahl ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Mittlerweile unterstützen wir mit über 650 Mitgliedern die NKSA und ihre Studierenden im Rahmen unserer Möglichkeiten. Besonders erwähnen möchten wir das Sponsoring von Preisen für die Creativity Contests und die Prämierung der jeweils besten selbständigen Arbeiten (FMS) und Matura-Arbeiten. Eines unserer wichtigen Anliegen ist der Support kleinerer und grösserer kultureller Vorhaben der Schule.

Den VENEKA präsidiert haben in der Vergangenheit Arie Verkuil (bis 1995), Christoph Wille (1996–2000), Rachel Neuhaus (2000–2003), Roger Baumberger (2003–2009). Als Nachfolger von Roger Baumberger wurde an der GV 2009 Marc Aurel Hunziker gewählt.

Ständerätin Christine Egerszegi referiert

Am Freitag, 5. März 2010 treffen wir uns zur Jubiläumsfeier und Generalversammlung um 19.00 Uhr in der Spaghetti Factory in Aarau. Neben einem kurzen geschäftlichen Teil wird ausreichend Zeit bleiben, das 20-jährige Jubiläum gebührend zu feiern.

Wie in den vergangenen Jahren konnten wir jemanden aus dem Kreis der Ehemaligen für ein Referat gewinnen. Ständerätin Christine Egerszegi wird uns an der Jubiläumsfeier einen Einblick in ihre politische Arbeit vermitteln.

Christine Egerszegi-Obrist wurde am 29. Mai 1948 geboren. Sie besuchte von 1964–1968 die Neue Kantonsschule Aarau, erwarb das Primarlehrerpatent und studierte danach an den Universitäten Zürich und Lausanne Romanistik. Von 1971 bis 1996 unterrichtete sie als Sprachlehrerin an den Bezirksschulen Lenzburg und Mellingen sowie an der Wirtschaftsschule des Kaufmännischen Vereins Baden. Ihre politische Laufbahn begann 1984 mit dem Engagement

für die FDP Schweiz. Bereits ein Jahr später wurde sie Vizepräsidentin der FDP-Frauen Schweiz. Seit 1991 zählt sie zur Geschäftsleitung der FDP Aargau. Von 1989 bis 1995 war sie Mitglied des Grossen Rates Aargau und gleichzeitig von 1990 bis 1998 Stadträtin von Mellingen. 1995 folgte die Wahl in den Nationalrat. Im Jahr 2006/07 war sie als Nationalratspräsidentin die höchste Schweizerin und als Botschafterin im In- und Ausland tätig. Am 21. Oktober 2007 wurde sie mit einem Spitzenresultat als erste Aargauerin ins Stöckli gewählt. – Es freut uns, dass wir mit Christine Egerszegi eine hochkarätige Referentin gewinnen konnten.

Herzlich eingeladen zur Jubiläumsfeier sind ehemalige Studierende, interessierte Lehrpersonen und Verwaltungskräfte der NKSA. Anmeldungen sind bis zum 31. Januar 2010 zu richten an: veneka.nksa@gmail.com

Mitgliedschaft im Ehemaligenverein: Engagement oder Nostalgie?

Der VENEKA ist in letzter Zeit erheblich gewachsen. Das Gros der Neueintritte konnten wir in den vergangenen Jahren unter den jeweils frisch Diplomierten und Maturierten verzeichnen. Zynisch könnte man schlussfolgern, dass von Glückshormonen verursachte Neuronen-Stürme im adoleszenten Hirn die Absolventinnen und Absolventen dem Verein in die Fänge treiben. Eine durch den Abschluss Erfolg ausgelöste sehnsuchtsvolle, verklärende Rückwendung bereits nach kürzester Zeit.

Die Mitgliedschaft im Ehemaligenverein mag ihre zentrale Motivation in einem nostalgischen Element finden. Gerechterweise muss jedoch auch festgehalten werden, dass ebenso in Nostalgie schwelgt, wer auf eine Mitgliedschaft verzichtet, weil er seine an der Schule verbrachte Zeit (noch) nicht positiv sehen kann. Vielleicht weniger sehnsuchtsvoll, definitiv aber unter anderem Vorzeichen.

Ich bin überzeugt, die vielen jungen Mitglieder in unserem Verein haben die Zeichen der Zeit erkannt. Die zentrale Bedeutung der Bildungsthematik verlangt bereits jetzt und in zunehmendem Masse in der Zukunft nach Engagement. Unter dem Gesichtspunkt des Anspruchs der heutigen Struktur unserer Gesellschaften und Ökonomien betreffen uns die Themen Ausbildung und Bildung ein Leben lang. Die Mitgliedschaft im VENEKA ist ein kleineres Engagement mit grosser Wirkung im Umfeld eines Gymnasiums im viertgrössten Wirtschaftskanton der Schweiz.

Ich wage die These, dass Verantwortung wahrnehmen und Verbindlichkeit leben besser in kleinen als in grossen Gruppen, Kreisen oder Gesellschaften gelingt. Diesem Credo folgt auch die Schule Aargau. Vom Common Sense geführt, geschieht Schulentwicklung so vor Ort. Der VENEKA trägt zu dieser Entwicklung an der NKSA bei.



Marc Aurel Hunziker und Roger Baumberger.

Marc Aurel Hunziker, Präsident VENEKA



BILD: BEAT KNAUS

Herzlich Willkommen

Matthias Friedli, Susanne Lemberg, Eliane Baertschi, Sara Sergio, Martina Burkard, Lara van de Wouw (von links). Nicht auf dem Bild sind Stefan Jansen und Dora Schellauf.

Alles Gute!

Hans Byland

Nach 37 Jahren an der NKSA ist Dr. Hans Byland in den Ruhestand getreten. Dabei waren 1972 für den vielseitig begabten Gymnasialisten auch andere Wege offen: Er spielte ausgezeichnet Klavier und viele Jahre Handball in der Nationalliga A. Mit Franz Hohler zusammen gründete er ausserdem das Cabaret Trotzdem in Aarau.

Hans Byland, der Germanistik, Englisch und Wirtschaftsgeschichte studiert hatte und fast in die Ferne nach Göteborg verreist wäre, um dort eine Assistenzstelle an der Uni anzunehmen, blieb in der engsten Heimat Aarau, begann seine Laufbahn als Mittelschullehrer, engagierte sich als Vater von vier Töchtern und einem Sohn ebenso wie als Pädagoge und war daneben aktiv in Politik und Kultur. Alles habe sich so ergeben, meint er bescheiden dazu.

Diese Bescheidenheit, die sich eben auch in seinem Leitsatz «alles echli guet mache» zeigt, klang wie ein Kontrapunkt zu seinen hohen Ansprüchen, die er an sich und an andere stellte und die sich in seiner hohen Sachkompetenz, in seiner unglaublichen Belesenheit und noch viel mehr in seinem unerschöpflichen Wissenstrieb zeigten.

Nun freut sich Hans Byland auf eine neue Wegstrecke. Wir wünschen ihm im neuen Lebensabschnitt viel Freude an neuen und alten Entdeckungen, Musse und Kraft und dass noch lange alles echli guet bleibt. (buk)

Theo Byland

Künftig muss die NKSA auf einen engagierten und belesenen Lehrer verzichten: Theo Byland geht weiter, um als Coach Wurzeln des Lebens zu stärken. Daneben pflegt er seine Leidenschaft für die Musik durch das Klavier- und Djembespielen und geht seinen weiteren breiten Interessen nach.

Theo Byland wurde 1973 als Hauptlehrer für Französisch und Deutsch an das damalige Lehrerseminar gewählt. Während 36 Jah-

ren entfaltete er hier eine temperamentvolle und breite Tätigkeit. Er motivierte die ihm anvertrauten SchülerInnen zu eigenem Tun. Mit Spannung und Freude beobachtete er, wie sich die Kompetenzen und Erkenntnisse aufbauten. Die Fähigkeit zuhören zu können prägte seine Unterrichtstätigkeit wie auch die Begleitung zahlreicher PraktikantInnen.

In all den Jahren hat Theo Byland mehrere Tausend SchülerInnen unterrichtet und zu einem guten Abschluss gebracht. Seine Liebe zur Literatur und zur Philosophie hat sie inspiriert und angeregt.

Nun geht Theo Byland neue Wege, eine Weisheit aus dem Talmud ins Ohr flüsternd: «Wo ist die ewige Wahrheit?», fragte der Schüler den Meister. – «Geh weiter», sagte dieser. (kel, tro)

Niklaus Hiltbrunner

Auch Niklaus Hiltbrunner hat die NKSA, an der er 33 Jahre tätig war, im Sommer verlassen. Nach der Maturität erlangte er das Lehrpatent und unterrichtete anschliessend an der Primarschule Unterentfelden. Dann folgte das Romanistikstudium an der Universität Zürich. Im Jahr 1976 wurde Niklaus Hiltbrunner als Hauptlehrer für Italienisch und Französisch an die Kantonsschule «Zelgli» gewählt.

Die profunden Lateinkenntnisse von Niklaus Hiltbrunner und seine grosse Sprachbegabung spiegelten sich in der Liebe zu den romanischen Sprachen und im Interesse an seiner Arbeit wider. Dies zeigte sich nicht nur in der permanenten Weiterbildung, sondern auch in den vielen Studienwochen im In- und Ausland.

Niklaus Hiltbrunner war aber vor allem ein ausgezeichneter Lehrer. Seine Fachkompetenz und sein Wissen in Literatur, Kunst und Musik sind beneidenswert. Er verlangte von den Lernenden Engagement, solide Grammatikkenntnisse und Interesse an der Literatur. Zudem erwartete er gegenseitigen Respekt und Wertschätzung.

Neben dem täglichen Klavierspiel wird Niklaus Hiltbrunner seine Spanischkenntnisse erweitern, den grossen Garten pflegen, reisen und endlich den Nachholbedarf an Lektüren stillen, die nicht in einem schulischen Zusammenhang stehen. Meilleurs vœux! (spe)

veranstaltungen

BILD: ANJA KLAUBER



Cooler Sound an cooler Party: SONAFE 09.

SONAFE 09

Nach vielen Sitzungen des OKs war es endlich so weit: Das SONAFE 09 stand vor der Tür. Pünktlich um 20 Uhr erschienen die ersten Leute und langsam, aber sicher füllte sich das Gelände. Zehn Beizen sorgten für Essen wie Pizza, Sandwiches oder Brezeln, vor allem aber für eine grosse Auswahl an Getränken. Auf einer Innen- und einer Aussenbühne traten Bands auf, welche dem Publikum von Reggae über Rock bis hin zu Hip-Hop ein abwechslungsreiches Programm boten. In der Turnhalle, welche zu einem «Chillroom» umgestaltet worden war, konnten sich erschöpfte FestbesucherInnen erholen. Um Mitternacht ging der ersten Beiz bereits das Bier aus. Dies hat sicher auch dazu beigetragen, dass nicht übermässig Alkohol konsumiert wurde und das Fest im Grosse und Ganzen sehr ruhig und zivilisiert ablief. Das Gelände begann sich nach 24 Uhr langsam zu leeren, so dass pünktlich um zwei Uhr mit dem Aufräumen begonnen werden konnte. Am nächsten Morgen erstrahlten, nach einer anstrengenden Nacht für die Hauswarte und die HelferInnen, das Gebäude und die Umgebung der NKSA in neuem Glanz. Das Fest erzielte einen beachtlichen Gewinn, welcher nun der Schülerschaft zugute kommen wird. (tsu)

Sporttag

Dieses Jahr konnte die Überquerung des Hallwilersees endlich wieder durchgeführt werden. Nach der Ankunft am Bahnhof Beinwil und ei-

nem knapp viertelstündigen Fussmarsch kamen die gut 300 SchülerInnen in der Badi Beinwil an, von wo aus das Schiff die SchwimmerInnen ans andere Seeufer übersetzte.

Nach einer kurzen Wanderung entlang dem malerischen Seeufer waren selbst die Müdesten wach und begierig darauf, ins kühle Nass zu waten. Nach einer Einführung des Präsidenten der SLRG Hallwilersee schwammen die ersten Gruppen los. Die Seeüberquerung selbst verlief

ohne grosse Zwischenfälle. Einige SchülerInnen erlitten Krämpfe und jemand musste wegen Unterzuckerung aufgeben, aber diese Probleme wurden von den Rettungsschwimmern souverän gelöst.

Auf die Seeüberquerung folgten eine grosszügige Mittagspause und schliesslich die Turniere in Ultimate und Fussball, Männer und Frauen. Die meisten SchülerInnen verliessen kurz nach halb fünf erschöpft die Badi, einen ereignisreichen Tag und 1,3

Kilometer See hinter sich. Alles in allem war der Sporttag in Beinwil ein Erfolg und wird in den kommenden Jahren hoffentlich wieder durchgeführt werden. (ric/bal)

Maturaarbeit Poetry Slam

1999 gelang der Durchbruch des Poetry Slam in der Schweiz. Zehn Jahre später kam nun auch die NKSA in den Genuss des aus den USA stammenden Dichterwettstreits. Inspi-

Ein einmaliges Erlebnis – die Hallwilersee-Überquerung.

BILD: DANIEL BÜRGISSE



news

IB Candidate School

Die Umsetzung des Schulversuchs, der an der NKSA und der KS Wettingen gemeinsam durchgeführt wird und die Kombination der Schweizerischen Matura und des International Baccalaureate Diploma im Rahmen des Immersionsunterrichts vorsieht, ist auf guten Wegen und bereits weit fortgeschritten. Zwei wichtige Meilensteine konnten im Sommer 2009 erreicht werden. Einerseits hat der Grosse Rat des Kantons Aargau die notwendigen Gelder für den Schulversuch gesprochen, andererseits haben beide Schulen den ersten Teil des Akkreditierungsverfahrens erfolgreich bestanden und dürfen sich seit Mai 2009 offiziell IB Candidate School nennen.

Derzeit bereiten die IB-Projektleitung und die Lehrpersonen, die ab 2010 im Rahmen des Immersionsunterrichts ein IB-Fach unterrichten werden, den zweiten Teil des Akkreditierungsverfahrens vor. Die Lehrpersonen bilden sich intensiv weiter und formulieren auf der Grundlage der MAR- und IB-Vorgaben die Lernziele und -inhalte ihrer jeweiligen Fächer in sogenannten Course Outlines. Gleichzeitig werden für das gänzlich neu konzipierte Fach Theory of knowledge (TOK) ein Curriculum und für die obligatorischen ausserschulischen Aktivitäten (CAS) ein Umsetzungskonzept entworfen. Die einzelnen Teile verdichtet die Projektleitung zu einem speziellen Lehrgang für die 3. und 4. Klasse der Immersionsabteilung. Gleichzeitig bereitet sie die nächsten Informationsveranstaltungen und insbesondere den Besuch einer Delegation der International Baccalaureate Organization vor, der als Höhepunkt des Akkreditierungsverfahrens an der Neuen Kantonsschule am 10. und 11. März 2010 stattfinden wird. Koordinatorin des IB-Programms an der NKSA ist Nicole Mosberger (Bild). Daniel Franz



BILD: REGULA GERBER

riert durch den Besuch des SLAM08 in Zürich, versuchten wir anlässlich unserer Maturaarbeit einen Poetry Slam an der Neuen Kanti Aarau auf die Beine zu stellen.

Die Veranstaltung wurde von der Fachschaft Deutsch unterstützt, die uns 20 TeilnehmerInnen aus verschiedenen Deutschklassen zusicherte. Der Event ging in zwei Runden über die Bühne, in zwei Halbfinals und einem Final.

Am 18. September traten schliesslich die zehn besten SlammerInnen unserer Schule gegeneinander an. Julian Fricker, ehemaliger Moderator bei Radio Argovia, trat als MC in Erscheinung. Des Weiteren unterhielt der Rapper Fau die Gäste im zweiten Teil der Pause. Um das Publikum mit Getränken zu versorgen, stand vor der Aula ein kleiner Barbetrieb. Dominic Hartmann, G4E, belegte den ersten Platz mit seinem Text «Wenn ich ein Tier wäre», Runner-up war Michelle Burkhard, G3C, mit «Eltern» und Dritter wurde Remo Schraner, G2B, mit «Über die Jugend». Die Tabellen und Videos des Events sind auf unserer Homepage www.poetryslamnksa.ch.vu veröffentlicht. (fri/mes)

Bez meets Kanti 2009

Am 12. November fand die 8. Kontakttagung Bez meets Kanti an der Bez Buchs statt. In diesem Jahr befassten sich Bezlehrkräfte aus dem Einzugsgebiet Aarau sowie Lehrkräfte der NKSA und AKSA mit dem neuen Übertrittsverfahren an die Kantonsschule, der so genannten «Fricktaler Regelung». Nach einigen Facts and Figures aus dem BKS ermöglichten verschiedene Referenten aus Bezirksschulen und Kantonsschulen interessante Einblicke in ihre Erfahrungen mit der neuen Regelung. Dabei ging es darum, die Folgen des Fricktaler Aufnahmeverfahrens für den Unterricht sowohl auf der Bez- wie auch auf der Kanti-stufe zu beschreiben. In den anschliessenden Gesprächen in Fachgruppen hatten die Lehrkräfte die Gelegenheit, sich unter anderem zu neuen Lehrmitteln, zum Kompetenzraster und dessen Anwendung auszutauschen. Des Weiteren konn-

ten sie sich über verschiedene Neuerungen an der Schnittstelle Bez-Kanti informieren: IB, Fachmaturität Pädagogik und Informatikmittelschule. Den perfekten Schlusspunkt stellte der Auftritt der Chicos Perfidios dar: ¡Ándale! (rui)

Besuchswoche 2009

Die Besuchswoche der NKSA findet dieses Jahr vom 30. November bis 4. Dezember statt, eine gute Gelegenheit, unserer Schule einen Besuch abzustatten. Neben dem Miterleben von vielfältigem Unterricht besteht die Möglichkeit, sich an diversen Anlässen über die verschiedenen Angebote der Neuen Kantonsschule informieren zu lassen, so z.B. über den neuen Doppelabschluss Schweizerische Maturität und International Baccalaureate (IB). In den Zehnminutenpausen laden SchülerInnen wie jedes Jahr zum Pausenkonzert ein. Die Stundenpläne der einzelnen Klassen und weitere Informationen sind zu finden unter www.nksa.ch. (ger)

Soirée - serata - noche

Was hast du am 22. Januar 2010 vor? – Rien. Niente. Nada. Wieso? – Dann musst du dir diesen Abend unbedingt reservieren, denn es lohnt sich. SchülerInnen der NKSA werden ihre Kreationen, sprich Sketches, Kurzgeschichten, videoarte y mucho más vorstellen. – C'est tout? Tutto lì? ¿Eso es todo? – Nein! Du wirst an diesem Abend auch Loriot und Petit Nicolas begegnen. – Und, sehen die gut aus? – No sé. Sie sind auf jeden Fall lustig! Aber falls du einen anderen literarischen Wunsch hast, wird dir dieser sicher im Café littéraire erfüllt. Baudelaire mit Madelaine e un espresso! Magnifique! – Che stress! Gibt es nur Dessert? – ¡Por supuesto que no! Es hat auch eine Tapas-Bar, in der du nicht nur tortilla und sangría haben kannst, sondern lernst, zu música flamenca zu klatschen. – Ich möchte nicht klatschen, wenn schon tanzen! – Todo es posible. Auch das ist möglich! – Mi hai convinto! Me apunto! Ça commence quand? – Um 19.30 Uhr im Neubau der NKSA. Porta anche i tuoi amici e le tue amiche, le chat et le chien e il resto della famiglia! (rui)

30.11.–4.12.	NKSA	Besuchswoche Pausenkonzerte jeweils um 10.15 Uhr
1.12., 17.00	Aula	Serenade
3.12., 16.00	Aula	Preisverleihung Creativity Contest, NKSA, AKSA
4.12., 19.30	Aula	«Quante stelle sono in ciel», Konzert NKSA, Bez Aarau
5.12.	NKSA	Chlausturnier Neben dem Turnier sorgen dieses Jahr «Rapas und die RagDolls» für musikalische Unterhaltung. Afterparty mit DJ!
18.12., 16.00	Stadtkirche	Weihnachtsfeier
19.12.09–3.1.10		Weihnachtsferien
4.1.		Start Selbstlernmodul FM Pädagogik
13.1.		Exkursion nach Zürich Sbic 4. Klasse
18.1.–22.1.		Vertiefungsmodul der FM Gesundheit, Soziale Arbeit und Kommunikation
22.1., 19.00	Neubau	Soirée romaniste



27.1.		Spieltag
28.1., 19.00	NKSA	Kömödienabend G2D/G2E
30.1.–14.2.		Sportferien
15.2.		Start Lehrgang FM Pädagogik
17./18./19./24./25.2.		Theateraufführung «Romeo und Julia»
12.3.–13.3.		Weiterbildung Kollegium
19.3.	Aarau	Misa Tango: Konzert NKSA, AKSA, ASO
20.3.	Brugg	Misa Tango: Konzert NKSA, AKSA, ASO
19.3.		Mathekänguru
25./26.3., 18.00	FH Aarau	Musicfactory (mit AKSA)
1.4.		Gründonnerstag, Unterrichtsschluss 16.30
2.4.–5.4.		Ostern
10.4.–25.4.		Frühlingsferien
5.5., 18.00	KuK	Maturkonzert Smus4 und Emus (mit AKSA)
7.5.		Volleynight
11.5., 19.00	KuK	ASO-Konzerteinführung durch Smus3
12.5., 19.00	Baden	ASO-Konzerteinführung durch Smus3
12.5., 15.00		Uselüti

Naturoase NKSA

Ein schönes Geschenk hat uns die Natur im Laufe der letzten 20 Jahre beschert. Wie schon im 118. Jahresbericht (1990/91) der NKSA erwähnt, entwickelte sich im Laufe der Zeit eine kleine Orchideenwiese auf dem Vordach über dem Eingang zur Doppelturnhalle. Seit dem Auftreten von drei Exemplaren des gefleckten **Knabenkrautes** oder der **Gefleckten Orchis** = *Dactylorhiza maculata* (L.) im Mai 1990 haben wir unser Orchideen-Kleinod Jahr für Jahr beobachtet und eine erfreuliche Vermehrung dieser in der ganzen Schweiz geschützten Pflanze feststellen können. Im Mai/Juni 1996 war der Bestand auf 48, 1997 auf 68 und im Juni 2001 auf über 140 Exemplare angewachsen. Seither schwankt der jährliche Bestand zwischen 80 und über 120 blühenden Orchideen-Pflanzen. Zu unserem grossen Erstaunen wuchs im Mai/Juni 1997 auf unserer kleinen Vordachwiese eine zweite Art aus der Familie der Orchideen, die ebenfalls geschützte **Gemeine Sumpfwurz** = *Epipactis palustris* (L.), mit gleich zwölf Exemplaren. Auch dieser Orchideen-Bestand hat sich erfreulich weiterentwickelt, 1999 auf 26 und 2002 auf 39 Exemplare, allerdings mit Unterbrüchen wie z.B. in den Jahren 1998 und 2004, wo wir keine blühenden Exemplare mehr finden konnten. Seit 2002 wächst die Gefleckte Orchis auch in der Wiese auf der Südseite des Neubaus und seit 2006 sogar im Rasen an der Ostseite des Altbaus im Schatten der Platane.

Sie konnten hier nur dank dem sehr wachen Auge unseres Turnhallenwartes Toni Schenker wachsen, dem beim Rasenmähen schon lange vor der Blühphase die dunkelbraun gefleckten Orchisblätter aufgefallen waren und der mit seinem Mäher rechtzeitig die nötige Kurve fuhr – herzlichen Dank, Toni! Und zu unserer grossen Freude gesellte sich im Sommer 2008 sogar noch eine dritte Orchideenart dazu, das **Grosse Zweiblatt** = *Listera ovata* (L.), mit ebenfalls drei Exemplaren auf dem Rasen an der Ostseite des Altbaus. Die Orchideen gehören zu den schönsten und interessantesten Blütenpflanzen, deren Bestäubung bisweilen recht kompliziert sein kann. Sie sind auch stets auf einen besonderen Mykorrhizapilz im Boden angewiesen, mit dem sie in Symbiose leben. Alle Arten der **Familie Orchidaceae** sind in der Schweiz geschützt, und wir freuen uns natürlich sehr, dass die Natur ihre heute stark bedrohten Lebensräume allmählich und sogar auf einem so kleinen Gebiet wie einer Schulanlage wieder zurückerobert kann. Die BiologielehrerInnen werden die Situation natürlich gespannt und mit grossem Interesse weiterverfolgen.

Dr. Peter Ehrensperger



BILDER: PETER EHRENSPERGER

Einzelne Blüte einer Gefleckten Orchis (links) und die vergrösserten Blüten der Gemeinen Sumpfwurz (Mitte); die beiden Pflanzen gedeihen auf dem Vordach über dem Turnhalleneingang. Blüten des Grossen Zweiblatts (rechts).