

AM HANDY

Schülerinnen und Schüler
berichten über Bildschirmzeit,
Handysucht und Handyverbot



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Interview mit Martina Bircher	3
Telefonieren gestern und heute	6
Süchtig nach dem Handy?	9
Zwischen TikTok und Realität	10
Das Handy und der Schlaf	12
Handy-Umfrage an der KSOS	14
Talentkarten für SportlerInnen	16
Interview mit Christa Jäggi	20
Verabschiedung Klassen	24
Verabschiedung Lehrpersonen	29
Vorstellung neue Lehrpersonen	30

Impressum: Ausgabe 02/2026

Herausgeberin: KSOS Schenkenberg

kreisschulnews@ks-schenkenberg.ch

Die KS-News erscheinen zweimal jährlich.

Redaktion:	Serafina Amsler Samuel Bieri Lea Bruder Rebecca Hegi Neila-Iven Horlacher Alice Raya Huber Aylin Ortiz Aleksandar Stevanovic Adrian Dürrwang Georg Gindely Karin Petermann Sarah Weber
Fotos:	Patrick Rissi
Illustrationen:	Marie-Anne Spross
Layout:	Georg Gindely Marie-Anne Spross
Titelbild:	Marie-Anne Spross

Vorwort

Das Kind im Buggy, schlafend und dabei das Mobiltelefon fest umklammernd – ein Bild, das heute längst zum Alltag gehört. Doch wie umgehen mit den omnipräsenten Geräten? Der Kanton Aargau hat sich, vereinfacht gesagt, für ein «Handyverbot» an der Volksschule entschieden. Aber hat dieser Schritt die Nutzung der Schülerinnen und Schüler tatsächlich verändert? Unter diesem Leitthema steht die Sommerausgabe der Kreisschulnews. Das engagierte Team des neunten Jahrgangs hat für Sie, liebe Lesende, noch einmal in die Tasten gegriffen und das Thema aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: von der Umfrage im Jahrgang über ein Selbstexperiment bis hin zum Interview mit der verantwortlichen Regierungsrätin Martina Bircher. Für diesen grossen Einsatz gebührt allen Beteiligten ein herzlicher Dank.

Gleichzeitig ist es Zeit, Abschied von diesen engagierten Schülerinnen und Schülern zu nehmen – wie von allen neunten Klassen, die unsere Schule verlassen. Zudem verabschiedet die Kreisschulnews in dieser Ausgabe auch Schulleiterin Christa Jäggi mit einem ausführlichen Interview. Es gibt also viel Spannendes zu entdecken – und zugleich einen guten Grund, das Mobiltelefon für einmal beiseitezulegen und stattdessen im eigenen Garten, in den Alpen oder vielleicht sogar am Strand zum Papiermagazin zu greifen, bevor wir alle erholt ins nächste Schuljahr starten.

Adrian Dürrwang

«Ich habe bis jetzt nur positive Rückmeldungen zum Verbot erhalten»

Eigentlich ist Regierungsrätin Martina Bircher (SVP) gegen zu viele staatliche Regeln. Weshalb sie beim Handygebrauch an den Aargauer Schulen anderer Meinung ist und massgeblich daran beteiligt war, ein Verbot einzuführen, sagt sie im Interview.

Interview: Serafina Amsler

An unseren Schulen herrscht Funkstille! Seit Beginn des Schuljahrs 2025/26 ist es Schülerinnen und Schülern untersagt, ihre persönlichen Geräte zu Unterrichtszeiten oder in den Pausen zu benutzen. Das Verbot reicht flächendeckend vom Kindergarten bis zur neunten Klasse.

«Als Bildungsdirektorin habe ich die Regelung zusammen mit der Abteilung Volksschule erarbeitet und nach dem Regierungsratsentscheid umgesetzt», sagt SVP-Regierungsrätin Martina Bircher in einem Interview mit der KS-News. Sie schildert, wie es zur neuen Regelung kam:

«Die Digitalisierung und der gesunde Umgang mit digitalen Geräten wie Smartphones, Tablets und Smartwatches sind für uns als Gesellschaft eine Herausforderung und mir ein persönliches Anliegen», sagt Bircher. «Neben allen Chancen sehe ich insbesondere im schulischen Umfeld mehr Risiken und Schattenseiten. Smartphones und Smartwatches sind in den letzten Jahren auch im Schulalltag deutlich präsenter geworden und haben den Unterricht beeinträchtigt. Gleichzeitig wurde immer häufiger über die negativen Folgen bei Kindern und Jugendlichen berichtet. Bereits vor meinem Amtsantritt hatten zahlreiche Schulen eigene Regeln eingeführt, was zu einem unübersichtlichen Flickenteppich für Kinder und Eltern geführt hat. Der Regierungsrat hat daraufhin entschieden, eine einheitliche Regelung für die Nutzung privater elektronischer Geräte an den Aargauer Volksschulen zu schaffen – im Volksmund als Handyverbot bekannt.»



Die Aargauer Bildungsdirektorin Martina Bircher.

Foto: Kovats

Frau Bircher, warum braucht es an Aargauer Schulen ein Handyverbot?

Martina Bircher: *Nicht alle Schülerinnen und Schüler können mit der ständigen Präsenz, der Informationsflut und den oft ungefilterten Inhalten verantwortungsvoll umgehen. Denken wir nur einmal an Fake News oder an die Social-Media-Plattformen. Ich bin eigentlich ein liberaler Mensch, der sich so wenig Staatsvorgaben wie möglich wünscht. Aber: Wenn in der Schule ein starkes Ungleichgewicht entsteht zwischen denen, die Eigenverantwortung zeigen, und denen, die das nicht tun, muss der Staat ausnahmsweise eingreifen und klare Regeln schaffen.*

Welche messbaren Auswirkungen auf die Konzentration im Unterricht und das Sozialverhalten an den Schulen ziehen Sie heute - etwa ein Dreivierteljahr nach der Einführung des Verbots?

Ich habe sehr viele positive Rückmeldungen von Eltern, Schulleitungen, Lehrpersonen und von Schülerinnen und Schüler erhalten. Es gibt weniger Ablenkungen, der Unterricht ist ruhiger und konzentrierter und auf dem Pausenplatz wird nicht mehr ins Handy gestarrt, sondern miteinander geplaudert oder gespielt. Natürlich sind das vor allem Rückmeldungen aus der Praxis, sie zeigen aber klar, dass das Handyverbot im Schulalltag spürbar wirkt. Bereits bestehende Studien zeigen zudem, dass das Arbeitsgedächtnis von Schulkindern, bei denen digitale Geräte auf dem Pult oder in der Tasche liegen, weniger Kapazität hat als bei denen, die keine digitalen Geräte in der Nähe haben. Das Gleiche gilt für die Fähigkeit, komplexe Aufgaben im Schulunterricht zu lösen. Kurz und gut: Ich ziehe eine positive Bilanz und stehe nach wie vor hinter dem Handyverbot.

«Eine Realklasse hat sich mit einem Brief bei mir bedankt. Das Klassenlager ohne Handy sei ihr schönsten gewesen, weil sie gemeinsam Zeit verbringen konnten.»

Eine Umfrage in unserer Klasse zeigt, dass ein Drittel das Handyverbot als fördernd und hilfreich ansieht. Es gibt jedoch viele Schüler, die das Verbot kritisieren. Erfahren Sie von Seiten der Kinder und Jugendlichen eher Zustimmung oder Ablehnung? Und was haben Sie der Kritik zu entgegnen?

Ich habe bis jetzt nur positive Rückmeldungen erhalten. Eine Realklasse hat mir sogar einen Brief aus ihrem Klassenlager geschickt und sich bei mir bedankt. Das Klassenlager ohne Handy sei ihr schönsten gewesen, weil sie gemeinsam Zeit verbringen konnten - und zwar störungsfrei. Gerade von

Jugendlichen kamen weitere Vorteile, die ich damals gar nicht auf dem Radar hatte. So sind sie erleichtert, dass nun keine unpassenden Fotos mehr in der Umkleidekabine gemacht werden können.

An unserer Schule haben die Lehrpersonen die Bildschirmzeit der Jugendlichen erhoben. Sie liegt im Schnitt bei etwa 4 bis 5 Stunden täglich. Auch andere Schulen haben Daten erhoben und kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Dieser Konsum findet zuhause statt. Läuft ein Handyverbot an der Schule nicht ins Leere, wenn die Eltern daheim nicht unterstützen?

Das ist ein wichtiger Punkt, denn die meiste Bildschirmzeit entsteht tatsächlich ausserhalb der Schule. Das Handyverbot und die Vermittlung von Medienkompetenzen an der Schule können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen verantwortungsvollen Umgang lernen. Daneben braucht es aber auch die Eltern. Es gibt tolle Empfehlungen zu den Bildschirmzeiten für Kinder und Jugendliche, zum Beispiel von Pro Juventute. Meine Vision ist, dass wir solche Informationen den Eltern frühzeitig vermitteln, zum Beispiel über die Mütter- und Väterberatung. Ich glaube, die meisten Eltern unterschätzen die negativen Auswirkungen. Man kann sich auch auf den Standpunkt stellen, dass solange der Handykonsum in der Schule erlaubt ist, dieser ja nicht so schädlich sein kann und es zu Hause keine Regeln braucht. Mit den klaren Regeln in der Schule wird auch den Eltern signalisiert, dass Handys ihre Schattenseiten haben und die Eltern eine grosse Verantwortung in der Erziehung haben. Erziehung und die damit einhergehende Verantwortung kann nicht auf die Schule abgeschoben werden. Hier sind die Eltern in der Pflicht, der Staat kann aber Aufklärungsarbeit leisten.

Braucht es zum Thema Handys an Schulen und Handykonsum nicht ein gesamtschweizerisches Vorgehen, das alle Kantone mittragen?

In der Schweiz sind Bildung und Schule Sache der Kantone - das ist ein wichtiger Teil unseres Föderalismus. Die Kantone können eigene Lösungen entwickeln, ausprobieren und voneinander lernen. Ich sehe die kantonale Vielfalt nicht als Bremsklotz, sondern als



Chance: Was im Aargau gut funktioniert, kann ein Vorbild für andere Kantone werden – aber es muss nicht überall eins zu eins gleich sein. Gleichzeitig braucht es eine Koordination auf nationaler Ebene, damit die Qualität des Bildungssystems in der ganzen Schweiz hoch bleibt. Dafür ist die Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK) zuständig, in deren Vorstand ich den Aargau vertrete.

Allmählich zeigen sich verheerende Folgen des Handykonsums von Kindern und Jugendlichen. Einige europäische Staaten wollen nun reglementierend eingreifen. Welche Massnahmen wünschen Sie sich für die Schweiz?

Ich wünsche mir, dass wir in der Schweiz nicht erst reagieren, wenn die Probleme noch grösser sind, sondern frühzeitig handeln. Dazu gehören für mich klare Regeln in sensiblen

Bereichen wie der Volksschule, so wie sie der Kanton Aargau und weitere Kantone bereits kennen. Ausserdem sollten wir prüfen, ob es strengere Vorgaben für Social-Media-Plattformen und Apps braucht, zum Beispiel beim Datenschutz, bei Werbung für Kinder oder bei Algorithmen, die Jugendliche möglichst lange am Bildschirm halten. Und wir müssen Familien und Schulen stärken, indem wir ihnen gute Informationen, Beratungsangebote und Unterstützung geben, statt sie mit dem Thema allein zu lassen.

Herzlichen Dank für das Interview!

Meine eigenen Erfahrungen mit dem Thema Handys sind an der Volksschule positiv. Werden Jugendliche jedoch über die Sommerferien hinweg genügend Verantwortung im Umgang mit Handys entwickeln, um an der Kantonsschule ohne Verbot auszukommen?

Telefonieren gestern und heute

Die Grosseltern hatten noch eine Wählscheibe am Telefon, die Eltern mochten Handys der Marken Nokia und Ericsson. Und die Jugendlichen heute können sich ein Leben ohne Handy gar nicht mehr vorstellen.



Alice Huber

Der Einfluss des Smartphones zeigt sich überall auf der Welt. Beinahe jeder besitzt eines und kann es jederzeit nutzen: Ob zu Hause oder unterwegs, ganz egal, Hauptsache online! Doch ist dieser technische Fortschritt überhaupt gut für die Entwicklung der Jugendlichen von heute? Oder wären diese vielleicht zufriedener und kreativer ohne ihre Smartphones? Dazu habe ich mit Menschen aus drei Generationen Interviews geführt. Dabei fiel mir rasch auf, wie anders das Leben früher ohne Smartphone war. Ich persönlich habe Schwierigkeiten, mir das Leben ohne Smartphone vorzustellen.

Generation Grosseltern: Jörg Stämpfli, Maria Nobs & Yvonne Frey

Die Grosselterngeneration hat vom Festnetz aus telefoniert. Öfters haben die drei auch Briefe geschrieben, vor allem ins Ausland, weil das Telefonieren teuer war. Mein Grossvater Jörg erinnert sich sogar noch an die Festnetz-Telefonnummer, die er 1960 als 11-Jähriger in Freiburg hatte: 2 23 63. Der Telefonapparat hing an der Wand und die Zahlen gab man ein, indem man an einer Wähl-

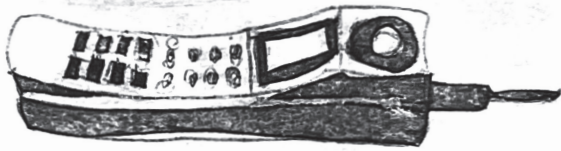
scheibe drehte. Aber natürlich telefonierte oder schrieb man nicht nur, sondern man ging auch häufig persönlich bei jemandem vorbei und besuchte sich gegenseitig.

Die erste grosse Neuerung bezüglich Telefonie war das «Autotelefon», welches nützlich sein konnte, wenn man aus beruflichen Gründen viel unterwegs war. Dieser grosse, im Auto fest eingebaute Apparat wurde später abgelöst durch tragbare Geräte, welche aus einem schweren Akku sowie einem Telefon mit Wahltasten bestanden. Erst später wurden diese mobilen Telefone, damals «Handys» genannt, kleiner, handlicher und günstiger.

Die drei erzählen, dass um das Jahr 2000 bereits fast alle eben ein solches «Handy» besaßen. Zuerst war es grossartig, schneller miteinander in Kontakt zu kommen. Allerdings war diese ständige Erreichbarkeit ungewohnt. Vor dieser Zeit musste man nämlich Ort und Zeit für ein Treffen genau abmachen. Nun aber konnte man kurzfristig die Pläne ändern oder sich ganz spontan treffen. «Mit dem Handy wurde es hektischer», meint Yvonne. Auch sonst habe sich einiges verändert. «Früher fragte man Freunde, heute liest man Rezensionen», meinen die Befragten übereinstimmend und finden das bedauerlich.

Die drei Senioren erzählen, wie auffallend es ist, dass sich die Jugendlichen draussen immer mit dem Smartphone in der Hand bewegen. Ihrer Meinung nach bewirkt das, dass sie sich nur noch auf sich selbst konzentrieren und ihre Kollegen oder Freundinnen gar nicht mehr richtig wahrnehmen. Maria steht der Nutzung kritisch gegenüber, wenn es um den Inhalt geht. Sie findet, die Jugendlichen verbringen sehr viel Zeit am Handy und nutzen es oft für unnötige Dinge. «Es ist aber





wichtig, dass man es zweckmässig einsetzt.» Hier seien die Eltern in der Pflicht. Man kann die Bildschirmnutzung nicht nur den Kindern überlassen, sondern sollte sie unterstützen und mit ihnen anschauen, welche Apps sinnvoll sind.

Leider werde das Smartphone viel zu oft auch zur Unterhaltung herangezogen und die sozialen Medien lenkten viel zu stark vom realen Leben ab. Es sind sich alle einig, dass das ungesund und sogar gefährlich werden kann.

Wenn man einen Unfall hat, ist das Handy aber essenziell für die schnelle Hilfe. Früher ging es viel länger, bis man einen Krankenwagen rufen konnte, wenn das überhaupt ging. Auch bezüglich der Orientierung hat sich vieles vereinfacht. Die Befragten erinnern sich: «Früher im Pfadilager mussten wir uns mit Karte, Taschenlampe und Kompass abmühen, um das Ziel zu erreichen. Das wäre mit einem Navi schon viel bequemer gewesen!» Ein weiterer Vorteil des Handys sei, dass man viel besser erreichbar ist. Doch diese ständige Erreichbarkeit habe auch Schattenseiten. Ihre Bedenken haben jedoch abgenommen, da die drei ja nicht mehr im Berufsleben stehen und den Alltagsstress hinter sich gelassen haben.

Sie schätzen das Handy speziell als Telefon und für Apps wie WhatsApp. Schliesslich nutzen sie das Handy auch auf ihren Wanderungen als Navi und der Kompass bleibt heutzutage zu Hause.

Generation Eltern: Anita Stämpfli, Monique Rotzer & Lennart Christen

Die Befragten der Elterngeneration erinnern sich sehr gut an ihr erstes Handy. «Marke Ericsson, gelb, aufklappbar und mit kurzer Antenne», schwärmt jemand. Oder: «Nokia 3210, der absolute Renner», meint jemand anders.

Im Elternhaus konnte man früher selten ungestört telefonieren, es sei denn, man hatte ein Telefonkabel, das lange genug war, sodass es ins nächste Zimmer reichte. Auch die Nachrichten auf dem Telefonbeantworter konnte die ganze Familie abhören. Das Handy hat diesbezüglich viel verändert.

Die Frage, ab wann die Handynutzung zur Sucht oder gefährlich werde, sei nicht einfach mit einer bestimmten Richtzeit zu beantworten, meinen die drei. Ein bisschen Snapchat, WhatsApp oder Instagram sei kein Grund zur Sorge, wenn man daneben sportlich aktiv sei oder kreativen Tätigkeiten nachgehe. Gefährlich sei es dann, wenn das Handy nicht mehr weggelegt werden kann, die Konzentration in der Schule abnimmt und reale Treffen mit Freunden nicht mehr stattfinden.



Ich spüre bei allen drei einen Wunsch nach «handyfreien» Momenten. Sie erzählen mir, dass sie sich die Zeit ohne Smartphone insbesondere bei Ausflügen zurückwünschen. Auch dann, wenn ihre eigenen Kinder – oder ganz allgemein die Jugendlichen – die Smartphones zücken, um Nachrichten zu checken oder in die Welt der Influencerinnen und Influencer einzutauchen. Ausserdem finden sie, dass ein bisschen Langeweile nicht schaden würde, um dem ganzen hektischen Alltag zu entgehen oder Raum für kreative Gedanken zu haben. Wenn das Handy auch in den Ferien stets griffbereit sein muss und Unmengen an Fotos versendet werden, wünscht sich beispielsweise Monique die Zeit des Briefeschreibens zurück.

Doch wie schwer fällt es eigentlich den Erwachsenen, am Abend das Handy wegzulegen?

Hier bekomme ich unterschiedliche Antworten. Die einen können gut darauf verzichten. Anita fällt es jedoch schwer. Tagsüber fehle ihr die Ruhe und Zeit, News zu lesen, Nachrichten zu versenden oder Sprachnachrichten anzuhören. Die Regel «eine Stunde vor dem Schlafen keinen Bildschirm» kenne sie zwar, sie könne aber nur tagsüber einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien vorleben. Alle sind sich einig, dass eben nicht nur der Smartphonekonsum der Teenager bewertet werden soll, sondern auch die eigene Bildschirmnutzung immer im Auge zu behalten ist.

Eigene Generation: Miró Huber, Muriel Rotzer & Neila Horlacher



Die drei zeigen mir ihre Bildschirmzeit-Analyse: Täglich verbringen sie etwa vier Stunden am Smartphone. Am Wochenende etwa fünf bis sechs. Sie erzählen mir, wie wichtig dieses Gerät für sie ist. Sie könnten sich ein soziales Leben ohne Apps wie WhatsApp,

Instagram oder TikTok überhaupt nicht mehr vorstellen. Die drei sind sich einig: Soziale Netzwerke sind wichtig, um Kontakte zu knüpfen und sich mehr Wissen aufbauen zu können.

Aber gibt es auch Situationen, in denen sie selbst merken, dass sie das Smartphone nur aus Langeweile nutzen? Miró meint: «Am Abend oder wenn ich warten muss oder in der Mittagspause». «Beim Netflix-Schauen», sagen Muriel und Neila. Dann liege das Handy einfach aus Gewohnheit nebendran und sie schauen Netflix und checken parallel ihr Smartphone.

Gibt es einen Druck, auch jede App haben zu müssen? Niemand der drei Teenager spricht von «Druck». Sie seien wohl schon zu alt, um sich unter Druck setzen zu lassen. Auch haben sie schon alle Apps, die sie brauchen. Apps, die Spass machen und solche, die nützlich sind.

Was halten sie davon, dass heute jeder ein Smartphone hat und praktisch nur noch darüber kommuniziert?

Einen Vorteil sehen alle drei Jugendlichen in der Erreichbarkeit. Niemand geht mehr an die Tür, um zu klingeln, und keiner vergeudet Zeit, um dann eine Absage zu bekommen. Miró fügt dazu an, dass man Zeit aber auch mit unnötigen TikToks verschwenden kann. Einen Nachteil sehen sie in der mangelnden Umweltfreundlichkeit oder darin, dass man je nach Freundesgruppe nicht mehr richtig kommuniziert. Alle drei sehen den negativen Einfluss vor allem dann, wenn man nur noch übers Smartphone miteinander spricht, sich jedoch im richtigen Leben anschweigt.



Fazit:

Abschliessend kann ich sagen, dass die drei Generationen allesamt die positiven Seiten der mobilen Kommunikation zu schätzen wissen. Die Grosselterngeneration ist in der Lage, einen direkten Vergleich zu der Zeit ohne Handy machen zu können. Sie schwelgten in Erinnerungen und ich staunte, weil ich mir eine Welt und ein Leben ohne Smartphone nicht vorstellen kann. Besonders faszinierte mich, mit welcher Selbstverständlichkeit man damals in direkten Kontakt kam.

Bei der Elterngeneration war es anders: Sie konnten bereits im Teenageralter von den Vorteilen profitieren und nutzen ihr «Handy» bewusster. Sehr spannend fand ich auch zu hören, dass sie, genauso wie meine Generation, häufig der ständigen Erreichbarkeit und Informationsflut verfallen sind, was sie vielfach als Stressfaktor erleben.

Ich danke sämtlichen Beteiligten für die spannenden und ausführlichen Antworten, die ich leider an dieser Stelle nur stark gekürzt wiedergeben konnte. Besonders bedanke ich mich auch für ihre selbstkritische Sicht auf das Smartphone sowie auf die eigene Smartphonennutzung und für die Ehrlichkeit und Offenheit, mit der sie meine Fragen beantwortet haben.



Wenn das Handy das Leben kontrolliert

Im Alltag ist das Handy ein ständiger Begleiter. Das kann zur Sucht werden. Wie man eine solche feststellt und was man dagegen tun kann, sagt Ceni Matej von der Suchprävention Aargau.

Interview: Aylin Ortiz

Herr Matej, wie entsteht Handysucht?



Ceni Matej: Die Handysucht entsteht, wenn man den Alltag nicht mehr gestalten kann, weil man nur noch konsumieren will. Viele Faktoren können zur Handysucht beitragen. Doch meist ist es nicht

der Inhalt des Handys, sondern die Apps, die sich darauf befinden. Viele Apps sind darauf ausgerichtet, dass sie abhängig machen, wie zum Beispiel Social Media (TikTok, Instagram, Youtube), Brawlstars oder Glücksspiele. Weitere Faktoren können Fomo (Fear of missing out) oder Stress sein.

Welche Altersgruppen sind am stärksten von der Handysucht betroffen?

Meistens sind es Menschen im Alter von 13 bis 25. Der Hauptgrund ist, dass sie nichts verpassen wollen oder sich einsam fühlen. Es kann aber auch ältere Menschen betreffen, bei ihnen vorwiegend aus Einsamkeit.

Welche Auswirkungen hat die Handysucht auf die psychische und körperliche Gesundheit?

Typische Auswirkungen sind Schlafmangel, Nackenschmerzen und schlechte Konzentration. Das kann dann schnell darauf hinauslaufen, dass man Freundschaften und beziehungsweise oder die Schule vernachlässigt. Langfristig zeigen sich depressive Entwicklungen oder soziale Isolation.

Welche Wege gibt es, um aus der Handysucht herauszukommen?

Es gibt viele Wege. Man kann zur Suchtberatung gehen, sich psychologische Unterstützung oder professionelle Hilfe suchen.

Wie schwierig ist es, aus der Handysucht wieder herauszukommen?

Aus der Handysucht wieder herauszukommen ist nicht leicht, da die Betroffenen diese meist sehr gut verstecken können oder erst gar nicht bemerken. Ein weiterer Faktor, der es schwer macht, ist, dass das Handy immer verfügbar ist und man es im Alltag fast immer und überall braucht. Da kann man schnell wieder in Versuchung kommen.

Was können Jugendliche konkret tun, wenn sie merken, dass sie zu viel Zeit am Handy verbringen?

Sie könnten sich fragen, warum man das Handy braucht oder alternative Möglichkeiten zu ihrer Abhängigkeit finden.

Können Sie eine typische Alltagssituation beschreiben, in der Handysucht sichtbar wird?

Eine typische Alltagssituation ist, wenn man jede Nacht bis um 2, 3, 4 Uhr am Handy ist, obwohl man am nächsten Tag Schule hat.

Woran merken Jugendliche selbst, dass ihr Verhalten problematisch wird?

Wenn sie ihre Bildschirmzeit nicht mehr unter Kontrolle haben und das Handy nicht mehr weglegen können.

Ab wann spricht man von Sucht?

Wenn man den Alltag nicht mehr bewältigen kann oder andere Grundbedürfnisse vernachlässigt, spricht man von einer Sucht.

Schämen sich Betroffene, ihre Sucht zuzugeben?

Viele nehmen die Sucht gar nicht wahr, doch wenn sie es tun, schämen sie sich meistens.

Welche Rolle spielen Eltern und Schule?

Eltern und Schule spielen eine wichtige Rolle, da sie als Bezugspersonen und Rollenbilder grossen Einfluss haben.

Zwischen TikTok und Realität

Für die meisten Schülerinnen und Schüler der Oberstufe im Tal ist das Handy viel mehr als nur ein Gerät zum Telefonieren. Es vereinfacht die Kommunikation. Gleichzeitig bleibt weniger Raum für richtige Gespräche.

Aleksandar Stevanovic

«Wenn ich mein Handy nicht bei mir habe, fühle ich mich leer.» Dieser Satz stammt von einem Schüler der Oberstufe. Und genau solche Aussagen zeigen, wie wichtig das Smartphone für viele Jugendliche geworden ist. Ob TikTok, Snapchat, WhatsApp oder Games – das Handy begleitet uns fast den ganzen Tag. Doch wie stark beeinflusst es eigentlich unseren Alltag? Macht es uns glücklich oder stresst es uns?

Um das herauszufinden, wurden Schülerinnen und Schüler aus der Bezirks-, Sekundar- und Realschule interviewt. Dabei zeigte sich schnell, dass das Handy für die meisten Jugendlichen längst mehr ist als nur ein Gerät zum Telefonieren.

Bis zu zehn Stunden pro Tag am Handy

Viele der Befragten verbringen mehrere Stunden pro Tag am Handy. Einige schätzen ihre tägliche Bildschirmzeit auf sechs Stunden, andere sogar auf neun oder zehn Stunden.

Eine Schülerin erzählt, dass sie ihr Handy vor allem braucht, um mit Freunden Kontakt zu halten, TikTok zu schauen und Spiele zu spielen. Ein anderer Schüler sagt dagegen, dass er sein Handy meistens für Hausaufgaben oder E-Mails nutzt – auch wenn Social Media trotzdem ein grosser Teil seines Alltags ist. Viele gaben ausserdem an, dass sie oft einfach «aus Langeweile» ihr Handy nutzen, ohne einen bestimmten Grund zu haben.

Besonders auffällig war, dass fast alle das Handy als wichtig für ihre Kommunikation sehen. Treffen organisieren, schnell eine Nachricht schicken oder in Gruppenchats schreiben gehört heute ganz selbstverständlich zum Alltag. «Das Handy vereinfacht die Kommunikation extrem», meinte eine Schülerin aus der Sekundarschule. Andere

sehen das ähnlich. Ein Schüler sagte sogar scherzhaft, dass Kommunikation mit dem Handy «viel einfacher als eine Flaschenpost» sei.

Weniger persönliche Gespräche

Trotzdem bemerkten einige Jugendliche auch Nachteile. Ein Schüler erklärte, dass man heute zwar ständig online miteinander rede, dafür aber weniger echte Zeit zusammen verbringe. Viele kommunizieren fast nur noch über Snapchat, WhatsApp oder Klassenchats. Persönliche Gespräche finden oft nur noch in der Schule statt.

Vor allem Social Media spielt im Alltag eine riesige Rolle. TikTok wurde mit Abstand am häufigsten genannt. Manche verbringen dort täglich mehrere Stunden. Andere posten selbst Inhalte oder laden Stories hoch – meistens aber nur für Freunde. Einige achten bewusst darauf, privat zu bleiben. Eine Schülerin erklärte, dass sie Fotos nur auf privaten Accounts poste, auf denen ihr ausschliesslich Personen folgen, die sie kennt.

Datenschutz und Privatsphäre scheinen für viele Jugendliche wichtig zu sein. Die meisten sagten, dass sie keine fremden Personen annehmen oder nicht mit unbekannten Leuten schreiben. Ein Schüler meinte, dass er «alles unter Kontrolle» habe und nur Dinge poste, die er wirklich selbst veröffentlichen wolle. Andere posten fast gar nichts über sich selbst. Ein Schüler der Bezirksschule bezeichnete TikTok sogar als «wahrscheinlich die schlimmste Plattform, die es gibt». Deshalb lade er dort bewusst nichts Persönliches hoch.

Unangenehme Erfahrungen gemacht

Trotzdem haben einige Jugendliche bereits unangenehme Erfahrungen im Internet gemacht. Mehrere erzählten von verstörenden Videos oder komischen Kontakten. Besonders eine Aussage blieb bei mir hängen: Ein Schüler berichtete, dass ihn ein Inhalt auf TikTok so erschreckt habe, dass er sein Handy aus Schock aufs Sofa geworfen habe. Andere blockieren solche Accounts sofort oder melden unangenehme Inhalte direkt.

Auch das Thema Regeln spielte in den Interviews eine grosse Rolle. In der Schule gelten inzwischen klare Handyregeln. Viele Schülerinnen und Schü-



Eine der Handyboxen, in der die Handys während der Unterrichtszeit gelagert werden. Foto: Patrick Rissi

ler müssen ihre Handys während des Unterrichts sogar abgeben und in eine sogenannte Handybox legen (siehe Foto). Früher sei das noch lockerer gewesen. Mehrere Jugendliche gaben zu, dass früher manchmal heimlich aufs Handy geschaut wurde – teilweise sogar während Tests. Heute sei das deutlich schwieriger geworden.

Zuhause gibt es sehr unterschiedliche Regeln. Manche dürfen ihr Handy benutzen, solange sie möchten. Andere haben feste Bildschirmzeiten oder dürfen erst ans Handy, wenn sie ihre Hausaufgaben erledigt haben. Eine Schülerin legt ihr Handy während dem Lernen bewusst in die Küche, damit sie konzentrierter arbeiten kann. Ein anderer Schüler darf sein Handy nur eineinhalb Stunden pro Tag nutzen. Wieder andere haben gar keine festen Regeln, versuchen aber selbst darauf zu achten, nicht zu lange online zu sein. Interessant war auch, wie unterschiedlich die

Jugendlichen ihren eigenen Handykonsum einschätzen. Manche finden ihre Bildschirmzeit völlig normal. Andere merken selbst, dass sie vielleicht zu viel Zeit am Handy verbringen. Eine Schülerin sagte, dass sie manchmal enttäuscht von sich selbst sei, wenn ihre Handyzeit zu hoch werde. Viele haben deshalb Erinnerungen oder Bildschirmzeiten eingestellt, die ihnen zeigen, wie lange sie das Handy bereits genutzt haben.

Das Handy sorgt für Entspannung - und Stress

Spannend war die Frage, wie sich das Smartphone auf das Wohlbefinden auswirkt. Viele Jugendliche verbinden ihr Handy mit Entspannung, Unterhaltung oder Kontakt zu Freunden. Musik hören, Videos schauen oder einfach durch soziale Netzwerke scrollen hilft vielen dabei, nach der Schule abzuschalten. Eine Schülerin sagte, dass ihr Handy sie glücklich mache, weil sie damit ihre Zeit vertreiben könne. Andere beschrieben das Smartphone als eine Art Ablenkung vom Alltag. Doch gleichzeitig sorgt das Handy bei vielen auch für Stress. Einige fühlen sich nervös oder unwohl, wenn ihr Handy nicht in der Nähe ist. Eine Schülerin erzählte, dass sie sich ohne Handy «schlechter» fühle und manchmal sogar Angst bekomme, es verloren zu haben. Ein anderer Schüler beschrieb das Gefühl ohne Smartphone als «leer». Besonders die Einführung der Handyabgabe in der Schule fiel einigen anfangs schwer. Viele hatten sich so daran gewöhnt, ihr Handy ständig in der Hosentasche zu haben, dass es sich ungewohnt anfühlte, plötzlich darauf verzichten zu müssen. Die Interviews zeigen deutlich, wie gross die Rolle des Handys im Alltag von Jugendlichen geworden ist. Das Smartphone verbindet Menschen, erleichtert die Kommunikation und sorgt für Unterhaltung. Gleichzeitig bringt es aber auch Ablenkung, Stress und manchmal sogar Druck mit sich. Viele Jugendliche wissen selbst, dass sie oft zu viel Zeit am Handy verbringen. Trotzdem fällt es den meisten schwer, das Gerät einfach einmal wegzulegen. Denn am Ende ist das Smartphone längst nicht mehr nur ein technisches Gerät. Für viele Jugendliche ist es ein fester Teil ihres Lebens geworden – mit allen guten, aber auch schwierigen Seiten.

Wie wirkt sich das Handy auf den Schlaf aus? Ein Selbstversuch

Wir haben zwei Wochen lang unseren Schlaf überwacht. Wenn wir in den zwei Stunden vor dem Schlafen auf das Handy verzichteten, fühlten wir uns am nächsten Tag erholter.

Samuel Bieri und Lea Bruder

Hat das Handy einen Einfluss auf unseren Schlaf? Um diese Frage zu beantworten, machten wir ein Selbstexperiment. Wir haben zwei Wochen lang unseren Schlaf mithilfe einer digitalen Uhr getrackt. In der ersten Woche verbrachten wir vor dem Schlafen noch zehn bis dreissig Minuten Zeit mit dem Handy. In der zweiten Woche achteten wir darauf, zwei Stunden vor dem Schlaf aufs Handy zu verzichten. Die Uhr hat dann gemessen, wie viel Zeit wir in welchen folgenden Schlafphasen verbracht haben: REM-Schlaf, Tiefschlaf und Leichtschlaf. Dazu eine kurze Erklärung:

REM-Schlaf: Der Begriff REM kommt vom Englischen und heisst so viel wie «rapid eye movement» (schnelle Augenbewegung). Diese Schlafphase ist durch die schnelle Augenbewegung bei geschlossenen Lidern gekennzeichnet. Der REM-Schlaf ist die Phase, in der man träumt.

Tiefschlaf: Der Tiefschlaf ist, wie es der Name bereits sagt, die Phase, in der man am tiefsten schläft. Dabei sind die Muskeln komplett entspannt, der Herzschlag und die Atmung werden ruhig, unsere Gehirnaktivität wird langsamer und man ist schwer zu wecken.

Leichtschlaf: Die Leichtschlafphase ist der Übergang vom Wachzustand in tiefere Schlafstadien. In dieser Phase ist man besonders leicht zu wecken. Der Leichtschlaf ermöglicht es, den Stress abzubauen und die ersten Informationen des Tages ins Langzeitgedächtnis zu übertragen und sich auf die intensivere Erholung im Tiefschlaf vorzubereiten. Obwohl der Leichtschlaf weniger erholend

klingt, ist diese Phase entscheidend für die Gedächtnisbildung, Regeneration und allgemeine Gesundheit.

Auch die Zeit, während der man in der Nacht wach ist, wird gemessen. Man kann dadurch also praktisch den gesamten Schlaf nachverfolgen. Unsere These vor dem Experiment war, dass es sicher einige Veränderungen geben muss zwischen den beiden Wochen.

Und tatsächlich: Samuel war in der ersten Woche doppelt so lange während des Schlafs wach als in der zweiten Woche. Auch bei Lea gab es eine Erkenntnis: Sie verbrachte durchschnittlich 50 Prozent mehr Zeit im Tiefschlaf, wenn sie das Handy vor dem Schlafen nicht benutzt hatte.

Messergebnisse waren widersprüchlich

Hat das Handy also tatsächlich schlechte Auswirkungen auf unseren Schlaf? Nicht unbedingt. Denn leider konnte die jeweils andere Person die Feststellung der ersten Person nicht bestätigen. Lea lag in beiden Wochen ähnlich lange in der Nacht wach und Samuel verbrachte in beiden Wochen gleich viel Zeit in der Tiefschlafphase. Und da die beiden Wochen «nur» eine Woche waren, hatten allfällige Ausnahmen beim Schlafen einen viel zu grossen Einfluss auf das Resultat. Zudem muss man leider bei allen Schlafmessgeräten mit einer Messungenauigkeit von etwa 10 Prozent rechnen.

Doch trotzdem gibt es noch Hoffnung für unsere These. Denn wir wollen dieses Experiment nicht nur aus einer datenbasierten Sicht sehen. In der zweiten Woche, in der wir das Handy vor dem Schlaf nicht benutzten, fühlten wir uns nämlich oftmals erholter als in der ersten Woche. Auf jeden Fall können wir sagen, dass der Schlaf definitiv nicht besser wird, wenn man zuvor lange am Handy ist.

Fazit: Insgesamt war das Experiment für uns eine interessante und lehrreiche Erfahrung. Es hat uns gezeigt, dass schon kleine Veränderungen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben können.



Umfrage zur Bildschirmzeit

Neben unserer Schlafstudie haben wir auch eine Umfrage an unserer Schule gemacht. Wir haben uns gefragt, wie andere Schüler mit ihrem Zeitmanagement des Handys umgehen. Haben sie eine Bildschirmzeitbeschränkung? Wie lange sind sie pro Tag am Handy?

Keine der befragten Personen hat eine Beschränkung auf ihrem Handy. Uns hat das erstaunt, da wir vor kurzem noch eine solche hatten. Dann wurde uns klar, was das bedeuten könnte. Die eine Möglichkeit ist, dass die Schüler ihren Handykonsum so gut im Griff haben, dass eine Einschränkung nicht nötig ist. Die andere Möglichkeit ist, dass die Eltern glauben, dass die Kinder ihren Konsum im Griff hätten, was aber leider nicht stimmt.

Je nach Stufe unterschiedliche Ergebnisse

Die sonstigen Antworten auf unsere Umfrage hätten nicht unterschiedlicher sein können. Doch es scheint ein Muster zu geben. Tatsächlich nutzt der

Durchschnitt der Jungs das Handy gleich lange wie der Durchschnitt der Mädchen, nämlich drei Stunden. Man kann aber einen Unterschied zwischen den Stufen feststellen, also zwischen Bez, Sek und Real. Bezirksschülerinnen und -schüler nutzen ihr Handy durchschnittlich nur eineinhalb Stunden pro Tag, während Schülerinnen und Schüler der Realschule mehr als das Dreifache der Bildschirmzeit erreichen (siehe Grafik auf Seite 15 unten links). Die Sekschülerinnen und -schüler liegen dazwischen. Deshalb könnte man daraus schließen, dass der Handykonsum einen Einfluss auf unsere schulischen Leistungen hat.

Ebenso einen Unterschied zwischen den Stufen gab es beim ersten Handy. Realschülerinnen und -schüler bekommen ihr Handy durchschnittlich bereits schon mit neun, Sekschülerinnen und -schüler mit zehn und Bezirksschülerinnen und -schüler mit elf Jahren (siehe Grafik auf Seite 15 unten rechts). Einen geschlechterspezifischen Unterschied gibt es auch hier nicht.

Umfrage zur Handynutzung an der dritten Oberstufe

Nur 4 Prozent der Schülerinnen und Schüler der dritten Oberstufe sind weniger als eine Stunde pro Tag am Handy, wie eine Umfrage zeigt. Die beliebteste App ist TikTok.

Neila-Iven Horlacher und Rebecca Hegi

Wir haben uns die Frage gestellt: Wie beeinflussen die sozialen Medien die Jugend? Die Jugendlichen in unserer Generation gehen zwar oft noch mit Freunden nach draussen, um gemeinsam Zeit zu verbringen, jedoch sind sie auch dort oft am Handy. Egal, ob man zusammen Videospiele spielt oder auch nur nebeneinandersitzt und einander TikToks sendet: Dauerhaft ist das Handy in Gebrauch. Wir haben mit dem Schülerinnen und Schülern aus dem Jahrgang 2023 (3. Oberstufe) eine Umfrage zu folgenden Themen gemacht:

Die meistgenutzten Apps

Wahrscheinlich wird es wenige erstaunen, dass TikTok, Instagram und Snapchat zu den meistgenutzten Apps gehören. Die meisten Jugendlichen verbringen mehrere Stunden auf diesen Apps. Sie schauen TikToks, schicken sie einander oder erstellen selbst TikToks. Für Instagram gilt dasselbe: Reels (Videos von Instagram) werden angeschaut, einander geschickt und Instagram-Stories werden erstellt und hochgeladen.

Mögliche Gefahren der sozialen Medien

Ein grosses Thema ist die Sucht. Viele der Befragten sagten, dass soziale Medien süchtig machen und man oft nicht mehr aufhören will zu scrollen. Ausserdem wurden falsche Menschenbilder häufig als Gefahr genannt. Viele Jugendliche vergleichen sich mit Personen im Internet, obwohl vieles gefiltert oder nicht echt ist. Das betrifft sowohl Mädchen als auch Jungs.

Weitere mögliche Gefahren sind Pädophile und Cyber-Mobbing. Vor allem Mädchen werden oft von erwachsenen Männern angeschrieben. Auch

Beleidigungen und Mobbing finden häufig über das Internet statt. Einige Befragte nannten zudem Fake News als Gefahr der sozialen Medien.

Bildschirmzeit

Wir haben die Schülerinnen und Schüler gefragt, wie viel Zeit sie täglich in den sozialen Medien verbringen. Die Ergebnisse zeigen, dass die sozialen Netzwerke ein wichtiger Teil im Alltag vieler Jugendlichen sind.

43 Prozent der Befragten verbringen täglich 1 bis 3 Stunden am Handy. Weitere 33 Prozent nutzen soziale Medien sogar 3 bis 5 Stunden pro Tag. 20 Prozent der Schülerinnen und Schüler sind mehr als 5 Stunden täglich in den sozialen Netzwerken aktiv. Nur 4 Prozent gaben an, weniger als eine Stunde pro Tag am Handy zu sein.

Einfluss auf die Schule

Die Antworten auf die Frage, ob soziale Medien die schulischen Leistungen verschlechtern können, waren unterschiedlich. 50 Prozent der Jugendlichen glauben, dass soziale Netzwerke negative Auswirkungen haben, da sie ablenken, die Konzentration verschlechtern und zu Schlafmangel führen. Die andere Hälfte sieht keinen negativen Einfluss und kann die Schule und den Handygebrauch gut in Einklang halten.

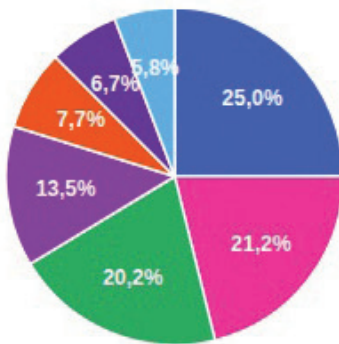
Fazit

Die sozialen Medien sind nützlich, wenn man weiss, wie man mit ihnen umgehen muss. Man sollte immer darauf achten, dass sie nicht die eigenen Leistungen oder die sozialen Kontakte beeinflussen, und man sollte sich der Gefahren bewusst sein. Für Kinder finden wir die sozialen Medien noch gefährlicher, da Kinder noch sehr naiv sind oder schon im jungen Alter ein Suchtpotenzial entsteht.

Viele Jugendliche posten schon selbst in den sozialen Medien. Dabei sollte man immer mit einer gewissen Vorsicht an die Sache heran gehen. Bei der Bildschirmzeit sollte sich jeder selbst klar werden, was ihm guttut und was nicht.

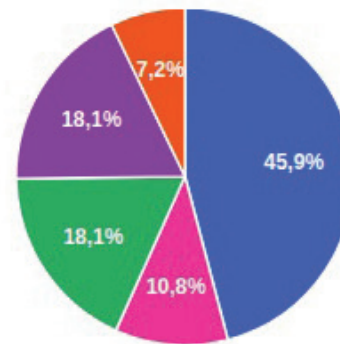
Die meistgenutzten Apps

■ TikTok ■ Instagram ■ Snapchat ■ Whatsapp ■ Spotify
■ Netflix ■ Youtube



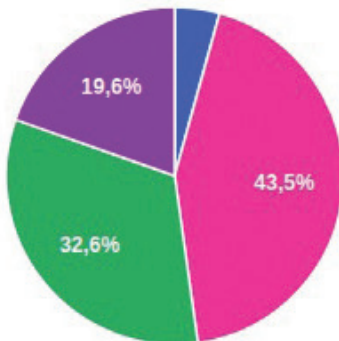
Mögliche Gefahren der sozialen Medien

■ Sucht / Abhängigkeit ■ Fake News ■ falsches Bild der Realität
■ Pädophilie ■ Mobbing



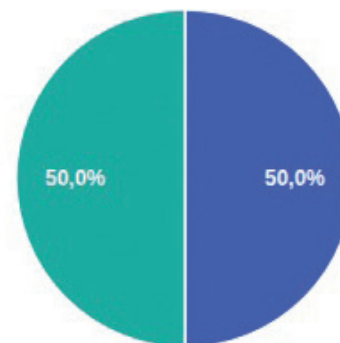
Bildschirmzeit

■ weniger als 1h ■ 1h-3h ■ 3h-5h ■ mehr als 5h

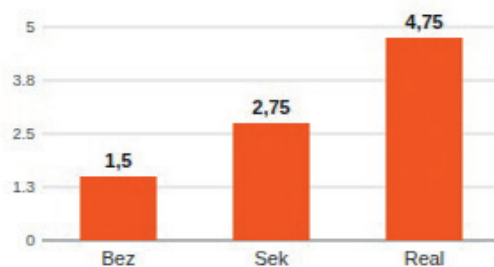


Beeinflussen die sozialen Medien deine schulischen Leistungen?

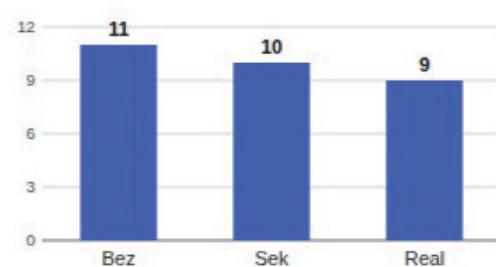
■ Ja ■ Nein



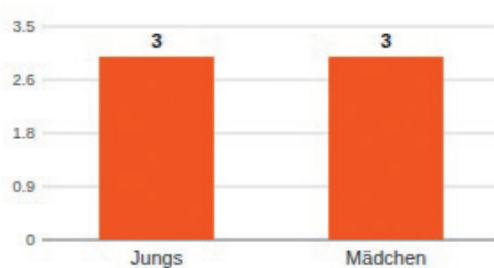
Handynutzung in Stunden



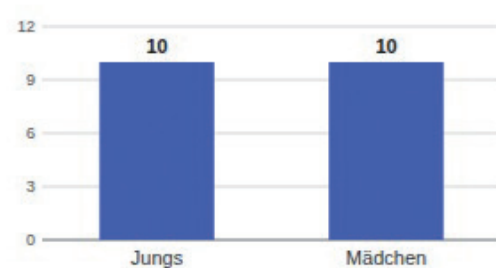
Durchschnittliches Alter fürs erste Handy



Handynutzung in Stunden



Durchschnittliches Alter fürs erste Handy



TALENTKARTE

FÜR SCHULISCHE UNTERSTÜTZUNG IM SPORT



Die Talentkarte wird in der Schweiz in der Regel über den jeweiligen Sportverband beantragt und von Swiss Olympic vergeben.

Sie zeigt, dass eine SchülerIn in einer Sportart besonderes Talent mitbringt und gezielt gefördert werden sollte.

Gleichzeitig kann sie dabei helfen, Schule, Training und Wettkämpfe besser miteinander zu koordinieren, zum Beispiel als Nachweis für mögliche Dispensationen oder Stundenplananpassungen.

Die konkrete Bewilligung liegt jedoch immer bei der Schule oder beim Kanton.

Die Kreisschule Oberstufe Schenkenbergtal unterstützt dieses Vorgehen und stellt bei Bedarf die entsprechende Sportdispensation aus.



Aleksandar Stevanovic aus der B23b hat die jeweiligen SchülerInnen porträtiert und die folgenden Texte verfasst.



Klasse B24a | Veltheim

Lion Dumitrescu

Mit Leidenschaft auf dem Tennisplatz



Sein Weg

Lion aus der Klasse B24a lebt in Veltheim und spielt seit seinem vierten Lebensjahr Tennis. Heute trainiert er 11 bis 14 Stunden pro Woche und verfolgt seinen Traum, Tennisprofi zu werden, mit grosser Entschlossenheit.

Ein wichtiger Erfolg war sein Sieg an einem internationalen U14-Turnier in Deutschland. Dieser gab ihm zusätzliches Selbstvertrauen.

Was ihn stärker machte

Nach der Umstellung seines Vorhandgriffs verlor Lion über mehrere Monate viele Matches. Dabei lernte er, mit Rückschlägen, Geduld und fehlendem Selbstvertrauen umzugehen. Heute weiss er: Veränderungen brauchen Zeit – und genau das hat ihn stärker gemacht.

11–14 h

Training pro Woche

4 Jahre

Start mit Tennis

U14

Turniersieg

ITF

International Tennis Federation

Timeline



4

Start mit Tennis



U14

Sieg an internationalem Turnier in Deutschland



Heute

11–14 Stunden Training pro Woche



Zukunft

ITF-Tour: Punkte sammeln

Erkenntnis

Veränderungen brauchen Zeit – und Geduld macht stärker.

Klein anfangen. Freude behalten. Schritt für Schritt aufbauen.

Lions Tipp



Klasse S24a | Oberflachs

Simona Frei

Mit Eleganz und Disziplin im Kunstturnen



Ihr Weg

Simona Frei aus der Klasse S24a lebt in Oberflachs und turnt seit ihrem fünften Lebensjahr. Ihre Leidenschaft für das Kunstturnen entdeckte sie schon früh im Verein.

Heute trainiert sie täglich und kommt auf rund 25 Stunden pro Woche im Leistungszentrum Lenzburg. Besonders fasziniert sie die Vielseitigkeit und der hohe Anspruch dieser Sportart; ihr Lieblingsgerät ist der Barren.

Was sie stärker machte

Zu ihren grössten Erfolgen zählen mehrere Medaillen an den Schweizer Meisterschaften sowie starke Leistungen bei internationalen Wettkämpfen. Nach einer Ellbogenverletzung kämpfte sie sich mit viel Disziplin zurück.

25 h

Training pro Woche

5 Jahre

Start im Turnen

**Schweizer
Meisterschaft**

Mehrere Medaillen

**Juniorinnen-
Europameisterschaft**

Nächstes Ziel

Timeline

5

Start mit Kunstturnen

SM

Medaillen an Schweizer
Meisterschaften

Heute

25 Stunden Training
pro Woche

Zukunft

Teilnahme an den
Juniorinnen-EM

Erkenntnis

Disziplin, Freude und Geduld tragen durch anspruchsvolle Phasen.

Mit Freude und Leidenschaft dranbleiben.

Simonas Tipp

Klasse B24a | Schinznach

Dario Kissling

Mit Teamgeist und Tempo im Unihockey



Sein Weg

Dario Kissling aus der Klasse B24a lebt in Schinznach und begann im Februar 2020 mit Unihockey. Zwei Kollegen motivierten ihn zum Einstieg – und der Sport gefiel ihm sofort.

Besonders schätzt er das Zusammenspiel im Team, die Freundschaften und das gegenseitige Anfeuern. Er trainiert rund 5,5 Stunden pro Woche, dazu kommen weitere Einheiten und Matches.

Was ihn motiviert

An schwierigen Tagen helfen ihm die Erinnerung an gemeinsame Erfolge und das Wissen, dass sein Team auf ihn zählt. Seine Ziele sind ein erfolgreicher Saisonstart und gute schulische Leistungen.

5,5 h

Training pro Woche

2020

Start im Unihockey

Top 3

Turnier-Highlight

Ziel

Saisonstart

Timeline

2020

Start mit Unihockey

Team

Freundschaften und
Zusammenhalt

Highlight

3. Platz an einem
Turnier

Zukunft

Erfolgreicher Saisonstart
und gute Noten

Erkenntnis

Teamgeist trägt – besonders an schwierigen Tagen.

Dranbleiben – der Anfang ist am schwersten.

Darios Tipp

Klasse B23a | Villnachern

Felicia Wächter

Mit Disziplin und Leidenschaft im Karate



Ihr Weg

Felicia Wächter aus der Klasse B23a lebt in Villnachern und begann mit zehn Jahren Karate. Seit rund vier Jahren trainiert sie mit grosser Leidenschaft und Disziplin und kommt auf etwa 9–10 Trainingsstunden pro Woche.

Zu ihren grössten Erfolgen zählen der zweite Platz an der Schweizermeisterschaft 2024 sowie die Aufnahme ins Nationalkader. Besonders motiviert wird sie durch ihren Klub und ihr Team.

Was sie stärker machte

Auch Rückschläge gehören dazu – etwa die letzte Schweizermeisterschaft oder ein Turnier in Luxemburg. Felicia nutzt solche Erfahrungen gezielt, um daraus zu lernen und stärker zurückzukommen.

9–10 h

Training pro Woche

10 Jahre

Start mit Karate

Schweizer Meisterschaft

2024 - 2. Platz

Kader

Nationalkader

Timeline



10

Start mit Karate



2024

Silber an der Schweizermeisterschaft



Heute

Nationalkader und 9–10 Trainingsstunden



Zukunft

Schweizermeisterin und internationale Medaille



Erkenntnis

Rückschläge gehören dazu – entscheidend ist, wie man zurückkommt.

Verschiedene Sportarten ausprobieren. Dranbleiben. Mit Freude trainieren.

Felicias Tipp

Klasse B23b | Veltheim

Samuel Bieri

Mit Ausdauer und Köpfchen im Orientierungslauf



Sein Weg

Samuel Bieri aus der Klasse B23b lebt in Veltheim und betreibt seit dem Frühling 2019 Orientierungslauf. Sein grösster Erfolg ist der Schweizermeistertitel in der Langdistanz 2025 in seiner Alterskategorie.

Im Training verbindet er Laufleistung und Technik: Intervalle, Kartentrainings und das Orientieren im Gelände gehören fest dazu. Besonders motiviert ihn, seine Fortschritte zu sehen und sich mit anderen zu vergleichen.

Was ihn stärker machte

Nach einer starken Saison 2023 erlebte Samuel einen Rückschlag. Daraus lernte er, dass gute Leistungen nicht selbstverständlich sind und regelmässige Arbeit entscheidend bleibt.



3–4 h

Lauftraining pro Woche



2019

Start im OL



SM 2025

Schweizer Meisterschaft



Kader

Weiter verbessern

Timeline



2019

Start mit Orientierungslauf



2023

Starke Saison



2025

Schweizermeister Langdistanz



Zukunft

Im Nachwuchskader weiterentwickeln

Erkenntnis

Gute Leistungen sind nicht selbstverständlich – dranbleiben lohnt sich.

Regelmässig trainieren. Fixe Trainingstage einplanen.

Samuels Tipp

Klasse R25b | Veltheim

Nikola Bojic

Mit Einsatz und Leidenschaft auf dem Fussballplatz



Sein Weg

Nikola Bojic aus der Klasse R25b lebt in Veltheim und spielt seit sieben Jahren Fussball. Anfangs wollte er einfach eine Sportart ausprobieren – schon nach den ersten Trainings merkte er, wie viel Freude ihm Fussball macht.

Besonders gefällt ihm, dass er Fussball auch in seiner Freizeit spielen und dabei Zeit mit seinen Freunden verbringen kann. Er trainiert viermal pro Woche beim FC Baden, hat am Samstag jeweils ein Spiel und absolviert oft zusätzliche Einheiten alleine. Motiviert wird er von seinem Kindheitstraum, einmal Profifussballer zu werden.

Was ihn stärker machte

Ein wichtiger Moment war seine Zeit beim FC Aarau. Dass es dort nicht dauerhaft klappte und er aussortiert wurde, war ein Rückschlag. Daraus lernte Nikola, weiter an sich zu arbeiten, seine Zeit gut zu organisieren und nicht aufzugeben.

7 Jahre

Fussball

4x pro Woche

Training

FC Aarau

Wichtige Erfahrung

Ziel

Sport & Schule

Timeline



Start

Beginn mit Fussball



FC Aarau

Prägende Erfahrung



Heute

Training, Spiel und Extras



Zukunft

Sportlich und schulisch weiterkommen

Erkenntnis

Rückschläge gehören dazu – entscheidend ist, dranzubleiben und weiter an sich zu arbeiten.

Nicht aufgeben und dranbleiben.

Nikolas Tipp



Klasse B25B | Schinznach

Lia Wernli

Mit Willen und Teamgeist im Unihockey



Ihr Weg

Lia Wernli entdeckte das Unihockey in der 2. Klasse, als sie 7 Jahre alt war. Aktuell spielt sie beim Team Aarau und in der Kantonalauswahl Aargau. Ihr Ziel ist es, in der 1. Liga zu spielen und vielleicht sogar in die Nati zu kommen.

Was sie stärker machte

Durch ihren grossen Willen und viele Trainings hat sich Lia im Unihockey stark weiterentwickelt. Zu ihren bisherigen Erfolgen zählt der 6. Platz an der Schweizer Meisterschaft mit der Kantonalauswahl Aargau. Ein Rückschlag war eine Verletzung an einem wichtigen Match, nach der sie vorübergehend nicht mehr spielen konnte.



9 h

Training pro Woche



2. Klasse

Start im Unihockey



SM

6. Platz mit Aargau



Ziel

1. Liga / Nati

Timeline



2. Klasse

Start mit Unihockey



Aargau

Kantonalauswahl



Heute

9 Stunden Training pro Woche



Zukunft

1. Liga und vielleicht Nati



Erkenntnis

Wille, Training und Freude bringen dich weiter.

Auch wenn es manchmal weh tut, nie aufhören, immer dranbleiben und Spass haben!

Lias Tipp

«Wenn ich zurückblicke, denke ich: Doch, das ist gelungen»

Christa Jäggi hat unsere Schule jahrzehntelang geprägt. Im Interview spricht sie über ihren schwierigen Start ins Leben, die grösste Enttäuschung ihrer Laufbahn und weshalb sie mit guten Gefühlen in den Ruhestand tritt.

Interview: Georg Gindely

Christa, du warst 40 Jahre, dein ganzes Berufsleben lang, an unserer Schule tätig. Hast du das manchmal bereut?

Christa Jäggi: Ja, es gab diese Momente. 2005 wollte ich die Schule nach einer grossen Enttäuschung verlassen, doch ich fand keine passende Stelle. So bin ich geblieben. Heute bereue ich das nicht. Unsere Schule ist nicht mehr dieselbe wie vor 40 Jahren, sondern hat sich ständig verändert. Wenn ich an nur an all die Reformen denke: die Umstellung auf den Schulanfang im Sommer, den Wechsel auf 6 Jahre Primarschule und 3 Jahre Oberstufe, die Einführung der Schulleitungen, den neuen Lehrplan. Es ging Schlag auf Schlag.

Angefangen hast du 1986 als Lateinlehrerin. Weshalb wurdest du Bez-Lehrerin?

Für mich war die Zeit als Bez-Schülerin die wichtigste Zeit meines Lebens. Ich wusste schon damals, dass ich später als Lehrerin an diese Stufe zurückkommen möchte. In der Bez erhielt ich Wertschätzung und fand heraus, dass ich etwas kann.

Das wusstest du vorher nicht?

Ich war als Mädchen ein Mäuschen voller Angst und ohne Selbstvertrauen. Mein Vater war suchtkrank und hatte eine frauenverachtende Haltung. Es war schwierig für meine Mutter, meine Schwestern und mich.

Wer hat dich positiv geprägt?

Viele meiner Lehrpersonen. Geprägt hat mich auch meine Grossmutter. Sie war eine Magd

aus Deutschland, stammte aus ärmsten Verhältnissen und war im Zweiten Weltkrieg völlig unter die Räder gekommen. Sie sagte immer: «Du hast nur mit einer guten Ausbildung eine Chance, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.» Beim Übertritt in die Oberstufe war sie es, die sich für mich einsetzte. Mein Vater fand es nicht nötig, dass ich in die Bez ging. Er sei auch in die Sek gegangen. Um von Kleindöttingen, wo wir lebten, an die Bez Leuggern zu kommen, brauchte ich ein Velo. Meine Grossmutter bezahlte es. So fuhr ich jeden Tag weg von daheim nach Leuggern, wo sich mir dank vieler guter Lehrer die Welt auftat.

Was macht eine gute Lehrperson aus?

Sie fordert und fördert dich. Sie nimmt dich wahr und setzt sich für dich ein. Ich hatte an der Kanti einen Deutschlehrer, bei dem wir wahnsinnig viel arbeiten mussten. Aber er leistete auch unglaublich viel, korrigierte Tag und Nacht und gab lange Rückmeldungen. Wir fühlten uns wertvoll, weil jemand so viel Zeit und Arbeit in uns investierte. Das wollte ich auch tun, die Schülerinnen und Schüler mitreissen.

Du bist sehr gerne Lehrerin. Weshalb bist du überhaupt Schulleiterin geworden? Als Schulleiterin ist man doch immer im Sandwich. Alle wollen etwas von dir, alle sind unzufrieden ...

... und du bist immer schuld (lacht). Ich bin zu Beginn hineingerutscht. 1986 begann ich an dieser Schule als Lehrerin in einem Teilpensum zu arbeiten, 1995 übernahm ich das Rektorat. Mein Vorgänger war ein junger, begeisterungsfähiger Lehrer mit vielen Ideen, brannte aber leider in den vier Jahren als Rektor aus. Ich hatte somit grossen Respekt vor dieser Aufgabe, aber gleichzeitig war für mich klar, dass es eine so wichtige Aufgabe ist, eine Schule zu leiten.



Christa Jäggi in ihrem Schulzimmer, in dem sie 40 Jahre lang unterrichtet hat. Foto: Patrick Rissi

Weshalb?

Die Lehrpersonen sind ein wild durchmischter Haufen, und da ist es wichtig, dass eine Schule eine gemeinsame Linie hat. Der Entscheid, mich als Rektorin zur Verfügung zu stellen, war aber an eine Bedingung gekoppelt. Meine Tochter war damals zwei Jahre alt, und ich sagte, ich wolle das Rektorat nur mit Peter Kirchhofer als Konrektor übernehmen. Wir waren ein tolles Team. Er war der Ruhige, jemand, der viel denken konnte, aber auch ein bisschen vorsichtig war, und ich war die, die Ideen und viel Energie hatte. Zusammen setzten wir viel um. Einfach war das damals nicht. Kompetenzen hatte man als Rektor eigentlich keine, entschieden hat alles die Schulpflege. An den Sitzungen warst du als Rektor zwar dabei, hattest aber nur beratende Funktion. Ich konnte dennoch einiges erreichen, indem ich andere von meinen Ideen überzeugen konnte.

Was zum Beispiel?

Ich habe mich immer dafür eingesetzt, dass wir an den Jugendfesten etwas Spezielles

machen konnten. Einmal haben wir zusammen mit der Primarschule Schinznach ein Zirkusprojekt auf die Beine gestellt. Das Plakat hängt immer noch im Zimmer 7 an der Wand. Ein Jahr vorher haben wir mit den Vorbereitungen begonnen, stellten ein Zirkusorchester zusammen und begannen Artistiknummern einzuüben. Die Vorführungen waren fantastisch.

Und dann kam 2005 der grosse Bruch, von dem du zu Beginn des Gesprächs gesprochen hast.

Damals wurden die Schulleitungen eingeführt. Ich machte die Ausbildung und half mit, das neue System einzuführen. Doch als die Schulleitungsstelle besetzt wurde, wollte mich die Schulpflege nicht. Das war eine der ganz grossen Enttäuschungen in meinem Leben.

Wie hast du reagiert?

Ich wollte die Stelle wechseln. Aber ich hatte Kinder, die hier verwurzelt waren, und fand nichts Passendes in der Nähe. Deshalb blieb ich als Lehrerin an der Schule und musste

miterleben, wie wir fünf Jahre lang von einer Katastrophe in die andere hineinliefen.

Gab es viele Wechsel in der Schulleitung?

Ja, ungefähr ein Jahr hat es jeder Schulleiter ausgehalten. Einer war ein richtiger Hochstapler, der am Schluss von einem Tag auf den anderen abtauchte und einen Haufen Bücher mitnahm. Da musste auch ein Teil der Schulpflege den Hut nehmen, weil sie ihn durch alle Böden getragen hatten. Der Letzte verliess uns Ende 2010, kurz bevor eine externe Schulevaluation der Schule rote Ampeln auswies.

Was geschah dann?

Es gab eine Versammlung in der Aula in Schinznach. Die Stimmung war explosiv, alle waren hässig, Eltern wie Lehrpersonen. An diesem Abend trat Kathrin Hartmann zum ersten Mal als neue Präsidentin der Schulpflege auf. Sie erfuhr, dass Peter Kirchhofer und ich das ganz gut gemacht hätten, und so bekamen wir den Auftrag, die führerlose Schule zu begleiten. Einige Monate später fand die Schulpflege, dass wir es gut machen würden und machte uns zur Schulleitung. Zuerst arbeiteten wir die roten Ampeln ab, im 13/14 mussten wir die Kreisschule aufgleisen, es gab immer etwas zu tun.

Warst du als Schulleiterin beliebt oder umstritten?

Beides.

Du hast niemanden kalt gelassen?

Wahrscheinlich nicht.

Das muss man auch aushalten. Wie hast du das gemacht?

Ich habe mich immer am Positiven orientiert. Zum Beispiel daran, dass mich ein Schüler, mit dem ich viele Kämpfe ausgetragen hatte, einige Jahre nach seinem Abschluss besuchte und mir sagte, er möchte sich bei mir entschuldigen. Wenn er überlege, wie blöd er getan habe, treibe es ihm die Schamesröte ins Gesicht. Ich habe viele solcher Rückmeldungen erhalten. Ich bin jetzt 65, und wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, bin ich zufrieden. Ich konnte viel bewirken. Natürlich ist nicht immer alles gelungen, aber

ich konnte eine sinnvolle Arbeit machen und jungen Menschen Impulse geben. So viele haben nachher Latein studiert!

Das ist deine Bilanz als Lehrerin. Und als Schulleiterin?

Eine gute Lehrperson kann man nur sein, wenn die Schule so geführt wird, dass sich die Lehrer entfalten können. Wenn ich auf die letzten 15 Jahre zurückschaue, dann denke ich: Doch, das ist gelungen. Wir konnten viele spannende Menschen zusammenführen, die miteinander gute Arbeit machten und den Platz erhielten, etwas auszuprobieren. Sie hatten und haben Visionen und Ideen und arbeiten gerne hier. Es braucht jemanden, der das möglich macht.

Was vermisst du aus den alten Zeiten?

Die Freiheiten. Wir sind heute überreguliert. Früher als Lehrerin habe ich einfach gemacht. Einmal bin ich mit meiner Klasse eine Woche in den Wald, um Häuser aus Holz zu bauen. Ich war alleine mit den Schülerinnen und den Schülern, wir haben dort übernachtet, und ich weiss, dass das heute nicht mehr gehen würde. Heute brauchst du für alles eine Bewilligung und eine Absicherung. Wie sollen die Kinder selbstständig werden und herausfinden, wozu sie fähig sind, wenn sie gar nie etwas selbstständig ausprobieren können?

Hast du das Gefühl, der neue Lehrplan hindert die Kinder an der Entfaltung?

Nein, aber er ist viel zu geschwätzig und will alles festhalten, was man tun muss. Dabei ist es gar nicht möglich, allen Stoff durchzubringen, wenn man die Schülerinnen und Schüler auch begleiten will. Ich höre Lehrpersonen oft klagen, dass sie mit dem Stoff nicht durchkommen. Da sage ich: Lass ein paar Sachen weg, schau, dass Ruhe reinkommt und dass die Kinder herausfinden, was sie können. Weniger ist mehr! Aber die Lehrpersonen trauen sich gar nicht mehr, weil sie die Eltern im Nacken haben, die den Lehrplan auch gelesen haben. Dabei haben wir ganz andere Probleme, als den Lehrplan durchzupeitschen. Laut einer Studie sind in der Schweiz 18 Prozent aller



Sie gab vielen jungen Menschen Impulse: Christa Jäggi mit zwei ihrer Klassen, links in den 90er-Jahren, rechts 2010.

Schüler, die aus der Schule kommen, eigentlich Analphabeten, da sie einen Text nicht richtig lesen können. Da haben wir doch etwas komplett falsch gemacht! Wie soll jemand Verantwortung für sein Leben übernehmen, wenn er nicht lesen kann?

Wie war die Unterstützung im Tal für die Schule?
Von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich. Vor allem Schinznach war kritisch eingestellt, Veltheim war da anders. Das sieht man allein schon den beiden Schulanlagen an. Was wir in Schinznach gekämpft haben wegen Geld, aber auch wegen Allernotwendigstem! Ich habe in diesem Zimmer, in dem wir jetzt sitzen, als Lehrerin angefangen. In den 40 Jahren, in denen ich hier war, wurde nie etwas daran gemacht, nicht einmal gestrichen wurde es.

Wie war die Zusammenarbeit mit dem Vorstand, der die Schulpflege abgelöst hat?

Es waren Vorbehalte mir gegenüber da. Da musste nur einer im Volg etwas kritisieren, und schon gab es eine Untersuchung. Aber ganz zum Schluss meiner Zeit als Schulleiterin gab es eine Weiterbildung, die von den Lehrpersonen organisiert war und bei der der Vorstand dabei war, und da bekam ich als Rückmeldung, das sei ja fantastisch, was die Lehrpersonen geboten hätten - so etwas habe man noch nie erlebt. Das geschieht nur, wenn die Mitarbeitenden Gestaltungsspielraum haben und man gemeinsame Ziele und Respekt voreinander hat. Das bringt man mit

Befehlen nicht hin, an einer Schule nicht. Und das wurde im Vorstand gewürdigt. Wir sind im Guten auseinander.

Du gehst also mit einem guten Gefühl.

Ja. Weh tut mir aber, dass die Bezirksschule zugeht. Ich bin sicher, dass man das hätte verhindern können, wenn man gekämpft und sich eingesetzt hätte. Das ist bitter. Ich selbst muss jetzt zuerst einmal im Ruhestand ankommen. Ich habe gemerkt, dass ich erschöpft bin und mich zuerst erholen muss. Ich habe auch viele Ideen.

Welche?

Ich möchte gerne weiter als Lehrerin an der Schule tätig sein, vielleicht auch an anderen Schulen, möchte mehr lesen, mich mehr bewegen und Zeit haben für Leute, die mir wichtig sind, das kam oft zu kurz. Im Sommer und Herbst gehe ich drei Monate lang auf Reisen durch Frankreich und Italien, dann komme ich wieder fürs Lateinpensum, und vielleicht finde ich noch eine gute Aufgabe. Ab November hüte ich einen Tag einen meiner Enkel, darauf freue ich mich auch.

Bis du zufrieden mit deiner Nachfolgelösung, mit Andreas Müller und Raphael Süess als neuem Schulleitungsduo?

Das ist der Grund, dass ich so gut gehen kann. Ich habe Vertrauen, dass sie miterlebt haben, was es heissen kann, Lehrpersonen auf eine gute Art zu führen. Und ich erlebe mit, dass sie das genauso tun.

Verabschiedung B23a



Vordere Reihe, v.l.n.r.:

Miya Malou Nick: Neue Kanti Aarau, Akzentfach INFCOM (Informatik, Design, Kommunikation)

Timea Keller: Alte Kanti Aarau, NAWIMAT (Mathematik und Naturwissenschaften)

Hanna Gyutai: Neue Kanti Aarau, Akzentfach Mathematik

Moira Gämperle: Alte Kanti Aarau, Immersion Englisch, Geistes- und Sozialwissenschaften

Meret Rissi: Kanti Baden, Mathematik

Fabio Frey: Automobil-Mechatroniker EFZ, Emil Frey AG, Safenwil

Luan Käser Rodrigues: Elektroniker EFZ, ETH Zürich

Lea Hunziker: Alte Kanti Aarau, Akzentfach Mathematik

Shanuyaa Senthamilselvan: Alte Kanti Aarau, Akzentfach Mathematik

Hintere Reihe, v.l.n.r.:

Elia Coutada: Metallbaukonstrukteur EFZ, Delfosse, Siggenthal-Station

Levi Frei: Architekturmodellbauer EFZ mit Berufsmatur, Boltshauser Architekten, Zürich

Liona Di Fazio: Alte Kanti Aarau, Moderne Sprachen

Rahel Käser: Kauffrau EFZ mit Berufsmatur, Gemeinde Bözberg

Elena Meier: Kauffrau EFZ mit Berufsmatur, Staatsanwaltschaft, Brugg

Lena Leder: Kauffrau EFZ mit Berufsmatur, Spitex Brugg

Henry Barry: Kanti Wettingen, Geistes- und Sozialwissenschaften

Felicia Wächter: Alte Kanti Aarau, Sportgymnasium, Akzentfach Mathematik

Jael Joho: Neue Kanti Aarau, Geistes- und Sozialwissenschaften

Joah Mathys: Forstwart EFZ, Geissmann Forst, Veltheim

Emily Brugger: Alte Kanti Aarau, Geistes- und Sozialwissenschaften

Emeline Durrieu: Alte Kanti Aarau, NAWIMAT (Mathematik und Naturwissenschaften)

Nicht auf dem Bild:

Jan Rögner: Forum 44 in Aarau (10. Schuljahr)

Verabschiedung B23b



Vordere Reihe, v.l.n.r.:

Nico Peterhans: Kaufmann EFZ, KMP Hochbauzeichner, Wettingen
Valentina Veghini: Alte Kanti Aarau, Geistes- und Sozialwissenschaften, mit Immersion
Rebecca Hegi: Fachfrau Betreuung mit Berufsmatur, ABB Kinderkrippe, Baden
Serafina Amsler: Alte Kanti Aarau, NAWIMAT (Mathematik und Naturwissenschaften)
Alice Huber: Alte Kanti Aarau, Akzentfach Mathematik, mit Immersion
Aylin Ortiz Abreu: Medizinische Praxisassistentin mit Berufsmatur, Ärztehaus Vindonissa, Windisch
Lea Bruder: Kauffrau EFZ mit Berufsmatur, Staatsanwaltschaft, Lenzburg
Samuel Bieri: Alte Kanti Aarau, NAWIMAT (Mathematik und Naturwissenschaften)
Janis Peterhans: Kaufmann EFZ mit Berufsmatur, UBS, Baden

Hintere Reihe, v.l.n.r.:

Kevin Siegrist: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Hanna Schmelzer: Kanti Baden, Geistes- und Sozialwissenschaften, mit Immersion
Michael Porta: Alte Kanti Aarau, Geistes- und Sozialwissenschaften
Pascal Ritz: Elektroniker EFZ mit Berufsmatur, Libs/ABB, Baden
Aleksandar Stevanovic: Alte Kanti Aarau, Akzentfach Mathematik, mit Immersion
Ben Schwenk: Wirtschaftsmittelschule WMS, Aarau
Ailina Schlecht: Sporttherapeutin EFZ, Lilos Fitnessstraining, Döttingen
Neila-Iven Horlacher: Medizinische Praxisassistentin EFZ mit Berufsmatur, Kinderärztehaus Aarau
Lucy Richner: Tiermedizinische Praxisassistentin EFZ, Pferdeklinik, Niederlenz
Elisha Währer: Polymechaniker EFZ mit Berufsmatur, RUAG, Alpnach
Madhav Karanki: Informatikmittelschule, Kanti Baden

Nicht auf dem Bild:

Emily Richner: Alte Kanti Aarau, NAWIMAT (Mathematik und Naturwissenschaften), mit Immersion
Bryan Mazzucco: Elektroinstallateur EFZ, Thut Elektro AG, Schinznach-Dorf
Nicolas Mazzucco: Sanitärinstallateur EFZ, Kocher Heizungen, Brugg

Verabschiedung S23a



Vordere Reihe, v.l.n.r.:

Ramon Byland: Elektroinstallateur EFZ, Elektro Jost AG, Wildegg
Dominik Schumacher: Koch EFZ, Regionales Pflegezentrum, Baden
Sven Vonder Mühl: Carrosseriespengler EFZ, Carrosserie Brack, Birmenstorf
Jana Biner: Dentalassistentin EFZ, Kantonsspital Aarau
Amy Senn: Fachfrau Apotheke, TopPharm, Schinznach-Dorf
Noelani Zulauf: Gestalterischer Vorkurs, Schule für Gestaltung, Aarau
Anastasia Burlachenko: Praktikum Fachfrau Betreuung, Kita Unsere Champion, Zürich-Altstetten
Hiba Zarouali: Fachfrau Gesundheit EFZ, Pflegezentrum Süssbach, Brugg

Hintere Reihe, v.l.n.r.:

Levin Stucki: Sanitärinstallateur EFZ, Oeschger Haustechnik, Schinznach-Dorf
Nilo Hubeli: Automobil-Mechatroniker EFZ, Garage Geissmann, Niederlenz
Philip Bieri: Sanitärinstallateur EFZ, Boschetti, Aarau
Leandro Bassini: Maurer EFZ, Treier AG, Schinznach-Dorf
Nevio Votta: Automobilfachmann EFZ, Robert Huber AG, Windisch
Oliver Wyss: Koch EFZ, PDAG, Windisch
Jasmin Bühler: Köchin EFZ, Pflegezentrum Süssbach, Brugg
Nico Christen: Zimmermann EFZ, Holzbau Bühlmann, Mönthal

Nicht auf dem Bild:

Dylan Van der Meulen: ICT-Fachmann EFZ, Alpiq, Olten
Tim Lauber: Elektroinstallateur EFZ, Kern Elektro AG, Brugg
Victoria Vlacuhova: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)

Verabschiedung S23b



Vordere Reihe, v.l.n.r.:

Mary Inglin: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Shamslhuda Allaham: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Lias Knecht: Gebäudeinformatiker EFZ, Eniwa, Aarau
Nael Meier: Wechsel in die Bezirksschule oder Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Elina Qerimaj: Fachfrau Gesundheit EFZ, Spitex Rapperswil
Saskia Schneider: Fachfrau Gesundheit EFZ, Kantonsspital Baden
Melissa Bühler: Fachfrau Gesundheit EFZ, Aareha, Schinznach-Bad
Zorana Bojic: Lebensmitteltechnologin EFZ, Emmi, Suhr
Elina Dietiker: Fachfrau Betreuung, Praktikumsjahr, Kita Sonneschii, Hausen
Corsin Bochsler: Fachmann Gesundheit EFZ, Hirslandenklinik, Aarau

Hintere Reihe, v.l.n.r.:

Mathis van Oijen: Logistiker EFZ, Hitachi Energy, Lenzburg
Maximus Janse: Fachmann Gesundheit EFZ, Spital Leuggern
Luic Müller: Fachmann Betreuung, Praktikumsjahr, Kita Zaubergarten, Rapperswil
Aaron Rüede: Landmaschinenmechaniker EFZ, Wernli Landtechnik, Thalheim
Suela Himaj: Fachfrau Gesundheit EFZ, Spital Leuggern
Johanna Stettler: Fachfrau Betreuung, Praktikumsjahr, Kita Einzigartig, Lenzburg
Fabiano Achermann: Fachmann Gesundheit EFZ, Pflegezentrum Süssbach, Brugg
Kevin Senn: Automatiker EFZ, Libs, Baden
Louis von Rohr: Fachmittelschule Aarau, Fachrichtung Pädagogik
Ole Karnitz: Auslandsjahr in Montpellier, Frankreich

Verabschiedung R23



Vordere Reihe, v.l.n.r.:

Lian Schläpfer: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Baran Yelden: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Endrit Jahai: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Alisha Niggli: Fachfrau Betreuung, Praktikumsjahr, Kita Zauberburg, Wildegg
Leandra Argast: Fachfrau Gesundheit EFZ, Altersheim Schenkenbergertal, Schinznach-Dorf
Joao Daniel Pereira Ribeiro: Schreinerpraktiker EBA, Schreinerei Jäggi
Lara Brito Peixoto: Fachfrau Gesundheit EFZ, Altersheim Schenkenbergertal, Schinznach-Dorf
Ketrin Dubendorfer: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)
Betatriz Simoes Osorio: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)

Hintere Reihe, v.l.n.r.:

Damian Dietiker: Fahrzeugschlosser EFZ, Graf Nutzfahrzeuge, Hunzenschwil
Jamie Gütiger: Detailhandelsfachmann EFZ, Albani Sport, Lenzburg
Nick Oeschger: Automobilfachmann Nutzfahrzeuge EFZ, Gebrüder Knecht, Windisch
Michael Beyeler: Strassentransportfachmann EFZ, KBS Veltheim
Joao Pereira Oliveira: Detailhandelsassistent EBA, Bäckerei Richner, Veltheim
Kevin Aschwanden: Angestellter Gesundheit, Tertianum, Kirchdorf
Hanë Braha: Angestellte Gesundheit EBA, Altersheim Schenkenbergertal, Schinznach Dorf

Nicht auf dem Bild:

Carlos Ambroa Pazos: Kantonale Schule für Berufsbildung (10. Schuljahr)

Fotos aller Abschlussklassen: Patrick Rissi

Verabschiedung Lehrpersonen

Wir bedauern es sehr, dass die folgenden Lehrpersonen im kommenden Schuljahr nicht mehr an der Kreisschule wirken werden. Wir bedanken uns für ihren grossen Einsatz und wünschen ihnen für ihre Zukunft alles Gute.

David Burch



Mit David Burch verlässt uns diesen Sommer unsere dienstälteste Lehrperson. Seit 15 Jahren unterrichtet David Burch an unserer Schule Bildnerisches Gestalten. Bei seinen Schülerinnen und Schülern war er stets sehr beliebt, verstand er doch, was die Jugendlichen bewegte und umtrieb. Unsere Schülerinnen

und Schüler genossen im Schutze der Kreativität gern etwas Wellness nach intensivem und kräftezehrendem Unterricht in den Leistungsfächern. Zusammen mit den Jugendlichen realisierte David Burch insbesondere im Freifach «Gestalten und Kunst» immer wieder besondere Projekte – unter anderem wurden Wände besprayt und bemalt. David Burch verabschiedet sich von der Schule, um sich vermehrt in der Aargauer Kunstszene zu engagieren. Im vergangenen Winter hat er das Wirte-Patent erworben. Wir wünschen unserem kreativen «Enfant terrible» alles Gute!

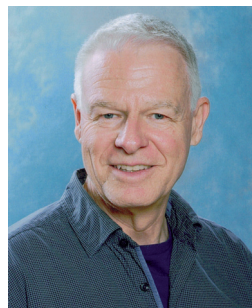
Julian Richter



Julian Richter hat im Zuge seiner dreijährigen Tätigkeit als Sportlehrer bei uns nunmehr sein Sportstudium abgeschlossen. Er verlässt nun unsere Schule, um an einer Mittelschule arbeiten zu können. Im Kollegium ist Julian bekannt als Vollblutwinter- und Outdoor-sportler. Auf dem Snowboard macht ihm keiner so schnell

etwas vor. Geschätzt wurde auch stets sein organisatorischer Weitblick bei der Organisation und Durchführung von Lagern. Die Schülerinnen und Schüler erlebten bei ihm spielerisch-funktional ausgerichteten Unterricht. Dieser konnte teilweise mehr fordern, als ihnen lieb war, besonders wenn es ans Seilspringen ging. Viel Freude auf deinen weiteren Wegen als Sportler und Lehrer, lieber Julian.

Roger Widmer



Mit Abgabe einer 9. Bezirksschulklasse geht Roger Widmer in Pension. Dies nach 9 Jahren Unterricht in Mathematik und «Natur und Technik». Die Schülerinnen und Schüler der Bezirksschule profitierten von seinen sorgfältig vorbereiteten Lektionen und schlüssigen Orientierungshilfen im

abstrakten Gelände der Zahlen, Formen und Formeln. Stets optimal vorbereitet konnte sich die Jugend nach Abschluss der obligatorischen Schulzeit den Herausforderungen an den weiterführenden Schulen stellen. Während vieler Jahre hat Roger Widmer auch die IT an unserer Schule geführt und den Schülerinnen und Schülern zuerst das iPad und schliesslich das Notebook gebracht. Herzlichen Dank dafür! Nun geniesse deinen «Unruhestand», lieber Roger. Alles Gute!

Regina Cotteli, Tamira Leber und Reto Vogler

Regina Cotteli übernahm für ein Jahr den Auftrag, mit unserem fünfköpfige Theaterkurs ein Stück auf die Bühne zu bringen. In intensiver Arbeit gelang es, mit «Nachts sind alle Katzen schwarz» ein Stück zu entwickeln, das beim Publikum auf grossen Anklang stiess.

Tamira Leber unterrichtete vergangenes Jahr an unserer Schule mit viel Engagement das Fach Musik und unterstützte im ersten halben Jahr als Informatikerin die Zusammenführung unserer ICT mit unserer Partnerschule, der Kreisschule Chestenberg.

Reto Vogler begleitete unsere Schülerinnen und Schüler der 8. und 9. Klasse in den Fächern Englisch, Deutsch und RZG durchs vergangene Schuljahr. Mit seinem abwechslungsreichen Unterricht und seiner aufgestellten, motivierenden Unterstützung beim Lernen vermochte er unsere Jugendlichen stets für seine Fächer zu gewinnen.

Wir wünschen euch alles Gute für euren weiteren Weg!

Unsere neuen Lehrpersonen

Ruby Ott



Mein Name ist Ruby Nina Ott-Häusermann. Seit elf Jahren unterrichte ich mit viel Herzblut als Klassenlehrerin an der Oberstufe in Lenzburg – und ja, ich kann ehrlich sagen: Mir ist in dieser Zeit noch nie langweilig geworden. Studiert habe ich Biologie, Deutsch und

Mathematik – eine Kombination, welche mir erlaubt, sowohl über Grammatik zu diskutieren als auch den Satz des Pythagoras zu retten, wenn er mal wieder in Vergessenheit gerät.

Jugendliche zu unterrichten, ist für mich nicht einfach ein Beruf, sondern eine echte Berufung. Keine Lektion ist wie die andere. Die Vielfalt der Jugendlichen macht den Beruf so spannend.

Zuhause geniesse ich die lebhafteste Zeit mit unseren zwei kleinen Kindern und unseren beiden Hunden – Langeweile ist also auch dort eher ein Fremdwort. Stolz bin ich auch auf unseren Hund Puma: Gemeinsam haben wir die Sozialhundebildung an der Blindenführhundeschule Allschwil erfolgreich abgeschlossen. Als ausgebildeter Sozialhund wird Puma mich künftig im Unterricht begleiten. Er sorgt für eine besondere Atmosphäre im Klassenzimmer als Entstresser und «Feel-good-Manager». :-)

In meiner Freizeit zieht es mich nach draussen in die Natur – dort tanke ich Energie und finde den perfekten Ausgleich zum Alltag.

Ich freue mich riesig auf den Schulstart im August und bin gespannt auf alles, was uns erwarten wird.

Maja Hauri



Mein Name ist Maja Hauri. Ich werde im Schuljahr 2026/2027 der 2. Bez praktischen WAH-Unterricht erteilen. Bis zum Sommer habe ich als WAH-Lehrperson an allen Stufen und Jahrgängen in Wettingen unterrichtet. Neu habe ich mein

Hauptpensum an der Kreisschule Chestenberg in Wildegg, was mir einen kürzeren Arbeitsweg beschert. Ich wohne mit meinem Mann und unseren vier bald erwachsenen Kindern in Villnachern. In meiner Freizeit bin ich gerne in unserem Garten, am Joggen oder gemütlich am Kaffee trinken.

Jan Meier



Mein Name ist Jan Meier, ich bin 25 Jahre alt und wohne in Aarau. Ich studiere Sportwissenschaft an der Uni Bern und beginne im Herbst den Masterstudiengang. Seit einem Jahr unterrichte ich als Sportlehrperson an der Schule Wildegg und arbeite im Winter als Skilehrer und

Ausbildungsleiter für die Skischule Samnaun.

In meiner Freizeit ist die Chance gross, mich ebenfalls beim Sport treiben anzutreffen. Am ehesten beim Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen, aber auch beim Beachvolleyball oder Basketball. Im Winter gibt es für mich nichts Schöneres, als auf den Skiern zu stehen. Ich mag es, neue Sportarten auszuprobieren und mich draussen in der Natur, vor allem auch in den Bergen, zu bewegen.

Ich freue mich auf viele spannende Begegnungen an der KSOS und hoffe, dass ich den Schülern und Schülerinnen als Sportlehrperson lehrreiche und tolle Momente ermöglichen kann.

Shanky Wyser



Mein Name ist Shanky Wyser und ich starte im Sommer an der KS Schenkenberg. Ich unterrichte das Fach Musik an der SeReal. Seit 10 Jahren bin ich Berufsmusiker und seit 2024 Mitinhaber und Mitbetreiber des Atelier 72 in Olten.

Durch meinen privatwirtschaftlichen Hintergrund (zwei Berufslehren - Gastronomie und KV) kenne ich die Anforderungen, welchen die Jugendlichen nach der Schulzeit begegnen. Dadurch ist es mir wichtig, nebst dem Fachinhalt auch diese Praxis in den Unterricht einfließen zu lassen.

Lio Gammenthaler



Mein Name ist Lio Gammenthaler, ich bin 20 Jahre alt und komme aus Brugg. Ab August 2026 unterstütze ich die Kreisschule Schenkenbergertal als Klassenassistent im Zivildienst. Ich freue mich sehr darauf, den Schulalltag mitzuerleben, die Schülerinnen und

Schüler kennenzulernen und Erfahrungen an der Oberstufe zu sammeln, da ich eines Tages selbst Lehrer werden möchte. Besonders spannend finde ich die Zusammenarbeit mit Jugendlichen und die Möglichkeit, den Unterricht aus einer neuen Perspektive kennenzulernen.

In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Freundin sowie mit Freunden und Familie. Ich bin oft draussen in der Natur unterwegs und gehe gerne campen. Ausserdem mache ich gerne Sport und mag es, aktiv zu sein. Ich freue mich auf ein spannendes Schuljahr, viele neue Begegnungen und darauf, ein Teil der Schule zu werden.

Jussif Al Mekahal



Ich bin Jussif Al Mekahal und ich freue mich, im neuen Schuljahr meinen Dienst als Zivi an der KSOS leisten zu können. Ich bin 19 Jahre alt, lebe in Turgi und habe vor den Sommerferien meine Matura an der Kantonschule Wettingen mit dem Schwerpunktfach Physik

und Mathematik abgeschlossen. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinen Freunden, versuche Spiele zu programmieren oder game auch selbst ab und zu. Zudem fotografiere ich gerne mit meiner Kamera, vor allem, wenn ich am Reisen bin. Ausserdem interessiere ich mich auch für Tech, Wirtschaft und Politik. Ich bin zwar nicht besonders sportlich, habe aber an der Kanti zweimal pro Woche Volleyball im Freifach gespielt und spiele im Sommer auch gerne mit meinen Freunden beim Reussbädli. Ich überlege mir, nach dem Zivildienst Soziologie an der UZH mit einem mathematischen Minor zu studieren. Die Gegend der KSOS kenne ich bereits, da ich letzten Sommer ein dreiwöchiges Schnupperpraktikum bei Amsler & Frey in Schinznach-Dorf gemacht habe und währenddessen oft zum Beck in Veltheim ging. Im neuen Schuljahr wird man mich voraussichtlich vor allem im Alternativen Lernort antreffen.

**Herzlich
willkommen
und alles
Gute!**

Wir wünschen allen
einen schönen

Sommer

