

# Schule plus Leben

2/2021

Zeitschrift  
des Vereins  
Ehemaliger  
der  
Kantonsschule  
Hottingen  
Zürich



Auch wenn Corona noch unübersehbar ist: Die Schule ist wieder zu einem Ort der Begegnung geworden.

(Bild: P. Rütche)

- 3 Schule**  
«Im Grossen und Ganzen haben wir Corona gut gemeistert»
- 5 Schule**  
Empfehlungen für den Fernunterricht
- 7 Kolumne**  
So nimm denn meine Hände
- 8 Verein**  
GV Spezial
- 11 Kursprogramm**  
Ausblick und Rückblick
- 15 Leben**  
Der Lockdown ist Gift für die Seele
- 16 Leben**  
In die Depression gelickt
- 18 Leben**  
Ist mein Kind depressiv?
- 21 Bücher**  
Rückblick auf Ausgesprochenes und Verschwiegenges
- 22 Piazza**
- 24 Dies und das**  
GV-Abstimmung

## Schule und Leben 2/2021

### 21. Juni 2021

Offizielles Publikationsorgan für Mitglieder des Vereins Ehemaliger der Kantonsschule Hottingen, Zürich.

Der Abonnementspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.

109. Jahrgang

Erscheint viermal jährlich.

Herausgeber/Verlag:

Verein Ehemaliger der Kantonsschule Hottingen, Löwenstrasse 1, 8001 Zürich

Redaktion:

Peter Rütsche

peter.ruetsche@sal.ch

Beiträge gerne mit Fotos.

Inserate ans Sekretariat,

Tel. 044 221 31 50, Astrid Biller

sekretariat@vekhz.ch

Druck: FO-Fotorotar AG, Egg

Redaktionsschluss für die

September-Ausgabe 2021:

**20. August 2021**

*Liebe Leserinnen und Leser*

*Vor genau einem Jahr eröffneten wir «Schule und Leben» mit einem Interview mit Daniel Zahno, dem Rektor der Kantonsschule Hottingen. Wie ist es den Schülerinnen und Schülern, den Lehrpersonen und der Schulleitung seither ergangen? Langsam kehrt an der Minervastrasse der Alltag zurück, doch vor allem für die Jugendlichen selbst ist die Rückkehr an die Schule erst der erste Schritt zurück in die Normalität.*

*Die Diskussion über Corona konzentrierte sich 2020 auf die offensichtlich Gefährdeten, auf die Folgen für das Gesundheitssystem und die Wirtschaft. Welch starken Einschnitt die Pandemiemassnahmen in die Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen – und damit auch der Hottinger Schülerschaft – darstellen, war im letzten Jahr deutlich weniger ein Thema. Umso besorgniserregender ist der beobachtete Anstieg von psychischen Problemen in dieser Altersgruppe, auf den zum Beispiel Pro Juventute in ihrem Corona-Report im Februar dieses Jahres hingewiesen hat. Ein Teil des vorliegenden Heftes soll deshalb dazu dienen, dieser unerwarteten Folge von Covid-19 mehr Aufmerksamkeit zu schenken.*

*Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf diese Ausnahmesituation? Leider oftmals mit einer nochmals intensiveren Nutzung von Social Media und damit von Plattformen, die selber schon im Ruf stehen, negative Stimmungen zu verstärken – also eigentlich Gift, wenn es darum geht, der Gefahr einer Jugenddepression zu begegnen.*

*Wie erkenne ich, wenn eine solche Depression bei meinem Kind droht? Antworten auf diese Frage besorgter Eltern gibt der Jugendpsychiater Gregor Berger von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Die Beiträge zu diesem Schwerpunktthema im vorliegenden Heft stammen von Lothar Lechner Bazzanella; sie sind Teil seiner Diplomarbeit, mit der er soeben seine Journalismusausbildung an der Schule für Angewandte Linguistik (SAL) in Zürich abgeschlossen hat.*

*Glücklicherweise ist dieser Anstieg psychischer Probleme bei Kindern und Jugendlichen an der Kantonsschule Hottingen nicht zu beobachten, wie eine Rückfrage beim Rektor ergab. Aber es gibt auch andere gute Nachrichten: Das Kursprogramm des VEKHZ wird wieder aufgenommen – Sie finden die neuen Angebote (Schutzkonzept inklusive) an der üblichen Stelle im Heft. Die GV des Vereins jedoch wird auch 2021 auf schriftlichem Weg abgehalten werden müssen; auch hierzu bietet Ihnen «Schule und Leben» alle benötigten Informationen. Der Vorstand freut sich über eine erneut rege Teilnahme.*

*Zum Schluss soll in diesem Editorial noch kurz von einem mehrfachen Ende die Rede sein. Während Vorstandsmitglied Christine Markun Braschler in zwei Nachrufen und Martin Lehmann in seiner Kolumne vom leider unvermeidlichen Lebensende berichten, geht auch für Barbara Bernath-Frei etwas zu Ende: nämlich ihre langjährige Tätigkeit als Rezensentin. Sie wird sich inskünftig auf andere Aufgaben konzentrieren. Redaktion und Vorstand danken ihr für ihre einfühlsam geschriebenen «Appetitanreger» bei der Auswahl aus dem stets überreichlich bestückten Bücherbuffet.*

*Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.*

*Peter Rütsche*

# «Im Grossen und Ganzen haben wir Corona gut gemeistert»

Vor einem Jahr gab Rektor Daniel Zahno in *Schule und Leben 2/2020* Einblick in die Anpassungen, die Corona im Schulbetrieb an der Kantonsschule Hottingen nötig machte. Mittlerweile ist – dem Testen und Impfen sei's gedankt – ein Ende in Sicht. Zeit für einen neuerlichen Rückblick: Wie haben die Schulleitung, die Lehrpersonen sowie die Schülerinnen und Schüler diese fünfzehn Monate er- und überlebt?

Vor einem Jahr traf man sich mit gebührendem Abstand, aber noch ohne Maske im Rektorat der Schule. Dieses Mal findet das Gespräch via Zoom statt – Videotreffen sind, wie der Fernunterricht, zu einer Alltäglichkeit geworden. An der Minervastrasse herrscht nicht mehr, wie in den Lockdownmonaten im letzten Frühling, gähnende Leere. Und doch ist die Normalität noch nicht zurück: «Was nach wie vor zu kurz kommt, ist all

das, was Schule neben dem Unterricht ausmacht», erläutert Daniel Zahno. «Das Orchester ist eingestellt, die Freifächer sind reduziert, Exkursionen, Klassenlager, klassendurchmischte Veranstaltungen sind nur sehr beschränkt möglich, es gibt keinen Gesamtkonvent, keine Fachschaftssitzung mit gemeinsamem Essen. Nur schon sich über Mittag unbeschwert zu treffen ist alles andere als einfach. Die Schule ist auf ihr Kerngeschäft, den Unterricht, reduziert, und das läuft mehr oder weniger gut. Aber eine Schule ist mehr als Unterricht und Wissensvermittlung!»

Corona betraf und betrifft aber nicht nur das Vordergründige, Sichtbare, Kurzfristige: Während des letzten Jahres auf Eis gelegt waren auch Projekte wie das kantonale zum «Gymnasium 2022», in dem es um die Einführung der Informatik, überfachliche Kompetenzen sowie mögliche neue Profile und Schwerpunktfächer geht, oder ein nationales Projekt zur Weiterentwicklung der gymnasialen Maturität. Solche mittel- und langfristigen Vorhaben tauchen nun langsam wieder auf der Agenda der Schulleitung auf.

Nicht durch Corona verdrängt, sondern im Gegenteil beschleunigt wurde dagegen die Initiative «Bring your own device» (BYOD), bei dem die Schülerinnen und Schüler im Unterricht ihre eigenen Geräte einsetzen. Statt wie geplant in zwei Pilotklassen wurde BYOD gleich auf alle neuen Klassen ausgedehnt.



Wenn die Schülerinnen und Schüler ins Schulhaus zurückkehren, machen auch andere Aktivitäten wieder Sinn: Ausstellung zum Thema «Einsatz für die Menschenrechte» in der Eingangshalle der Kantonsschule Hottingen.

(Bilder: Peter Rüsche)

## 15 Monate Corona an der Kantonsschule Hottingen

Von Mitte März 2020 bis Ende Mai 2021 haben insgesamt 48 Unterrichtswochen stattgefunden, davon

- 26 Wochen Präsenzunterricht in ganzen Klassen (unter Beachtung des jeweils gültigen Schutzkonzepts),
- 9 Wochen reduzierter Präsenzunterricht (Halbklassen oder die Hälfte der Klassen im Schulhaus),
- 10 Wochen Fernunterricht sowie
- 3 Vertiefungswochen zuhause.

Was bei der Schülerschaft gut angekommen ist – «meine Klasse jedenfalls will nicht zurück zu «mehr Papier!», gibt Daniel Zahno preis. Damit ging die Verbesserung der Basisinfrastruktur einher: Das WLAN wurde ausgebaut, alle Tische mussten mit Strom versorgt werden. Das Digiteam, das als Anlaufstelle für Lehrpersonen dient und diese mit Tipps und Tricks unterstützt, wurde erweitert. Es weist der Kantonsschule Hottingen den Weg in die digitale Zukunft.

### «Schlussendlich geht alles irgendwie»

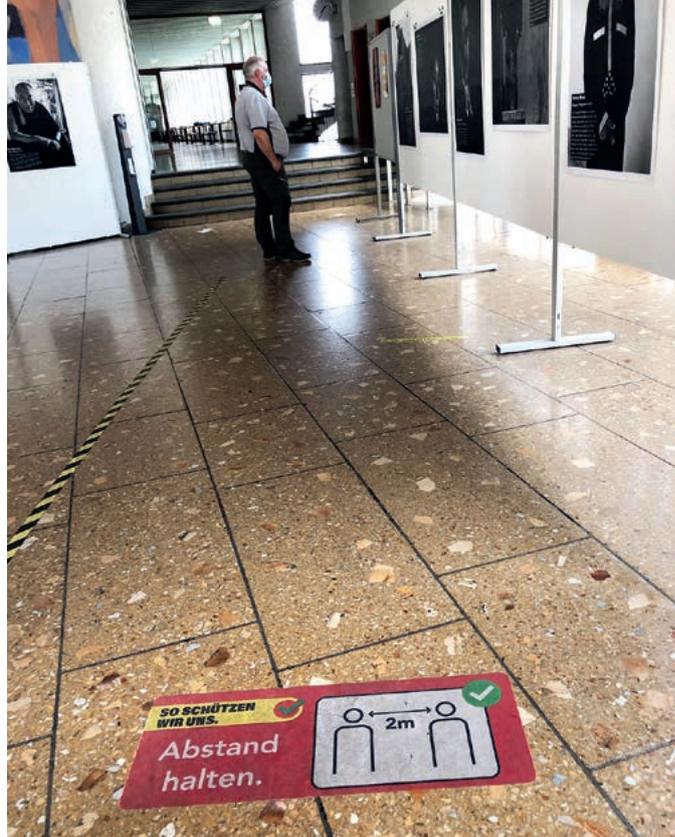
In den letzten fünfzehn Monaten wechselten sich ganz unterschiedliche Ausgestaltungen des Unterrichts ab (siehe Kästen), jeweils angetrieben von neuen Vorgaben von Bund und Kanton. Dies verlangte nach regelmässiger Kommunikation, in Form eines Bulletins, das während des Lockdowns wöchentlich und später je nach Bedarf über die aktuellen Änderungen informierte, sei es bezüglich Schutzkonzept, sei es über die repetitiven Massentests, die im Frühling dieses Jahres eingeführt wurden. Im Augenblick gibt es vor allem eine Frage, die für die Schülerinnen und Schüler von besonderem Interesse ist: Wie sieht es mit der Abschlussfeier aus?

«Natürlich hat sich niemand gefreut, wenn die Behörden wieder kurzfristig eine Änderung im Schulbetrieb befohlen haben», gesteht der Rektor. «Wir in der Schulleitung haben uns vielleicht etwas schneller daran gewöhnt als die Lehrpersonen, die ihren Unterricht ja immer wieder umstellen mussten. Aber schlussendlich geht alles irgendwie.» Und auch wenn man es natürlich im Nachhinein immer besser weiss und die Hoffnungen, die anfangs gehegt wurden, als naiv abtun kann: Das Gesamtergebnis könne sich sehen lassen, ist er überzeugt. «Im Grossen und Ganzen haben wir Corona gut gemeistert. Der Schulalltag ist so weit wie möglich beibehalten worden. Das scheint mir das grosse Verdienst des Schweizer Wegs, in dem die Schulen hohe Priorität bekamen und so lange wie möglich offen gehalten wurden.»

### Das Frühlingsemester 2020 aufarbeiten

Die Genugtuung, dieser einmaligen Herausforderung zielführend begegnet zu sein, schliesst nicht aus, dass man sich an der Minervastrasse der Lücken bewusst ist, die vor allem das Frühlingsemester 2020 geschlagen hat. «Man hat damals objektiv weniger Stoff vermitteln können. Weil das Curriculum so eng getaktet ist, werden einige Defizite wohl bleiben», gibt der Hottinger Schulleiter unumwunden zu. «Die Lehrpersonen sind sich dessen jedoch bewusst und berücksichtigen es bei ihren Prüfungen. Der Hochschulübertritt ist deswegen in keiner Weise gefährdet.»

So beruhigend dies klingt, so gilt es doch, sich mit der Situation im Frühling 2020 kritisch auseinanderzusetzen. «Damals hat der Kanton relativ schnell entschieden, die Promotionen



auszusetzen. Und auch wenn man sich wünschen würde, dass die Schülerinnen und Schüler primär intrinsisch motiviert sind – natürlich hat sich der eine oder die andere gesagt: «Es gibt keine Promotionen, also kann mir nichts passieren.» Diese Haltung und die fehlende Vertrautheit mit dem Fernunterricht, das war eine gefährliche Kombination», erläutert der Schulleiter. Die Rückmeldungen der Lehrkräfte hätten dies rasch deutlich gemacht. Auch wenn man diesem Problem durch die Einrichtung eines «Klassengötti-Systems» zu begegnen versuchte (*Schule und Leben* berichtete in Heft 3/2020 darüber), so bleibt doch festzuhalten: «Es gab vermehrt Schülerinnen und Schüler, die deutlich weniger gearbeitet haben.»

In seinem «Wort des Rektors» in der letzten Ausgabe der Hauszeitschrift *h Info* resümiert Daniel Zahno deshalb unmissverständlich, dass es vielen Jugendlichen schwerfiel, unter den Bedingungen des Fernunterrichts motiviert zu bleiben, Selbstdisziplin aufzubringen, Verantwortung für den eigenen Lernfortschritt zu übernehmen. Dazu kommt, dass der traditionelle fragend-entwickelnde Unterricht online nicht gut funktioniert. «Als Lehrer haben Sie einen Bildschirm mit zwanzig Bildchen vor sich. Weil nicht alle Schülerinnen und Schüler die Kamera einschalten, haben Sie nicht immer die vertrauten Gesichter vor sich, sondern reden vielleicht mit einer Ananas oder einem Auto... Unter diesen Umständen verläuft die Interaktion ganz anders, an die Stelle des Austauschs tritt vermehrt das Dozieren.»

Glücklicherweise, relativiert der Schulleiter aber, hätten sich die Tools rasch weiterentwickelt; so sei durch virtuelle Gruppenräume der Austausch deutlich leichter geworden. Zusammen mit der grösseren Onlineerfahrung trug 2021 das Wissen, dass die Promotionsordnung wieder in Kraft war, denn auch dazu bei, dass die Präsenz der Schülerinnen und Schüler (sowohl quantitativ wie qualitativ) deutlich besser war. Mit Repetitionsangeboten wird zudem versucht, Lücken zu schliessen. Und so gerechtfertigt die Fokussierung auf die Lerndefizite des letzten Jahres ist: es gibt auch Schülerinnen und Schüler, die es sehr geschätzt haben, ihr Lernen individuell zu organisieren.

### «Flexibel und kreativ bleiben»

Schule in Zeiten von Corona war und ist eine Ausnahmesituation, die von Unübersichtlichkeit und Uneinheitlichkeit geprägt ist. Was tun? «Flexibel und kreativ bleiben» – mit diesen Worten beschliesst Daniel Zahno sein «Wort des Rektors» in der Hauszeitschrift. Anlass dafür gab es in den vergangenen 15 Monaten wirklich zur Genüge. Versuchen wir es mit Halbklassenunterricht oder lassen wir nur die Hälfte der Klassen ins Schulhaus? Sollen die einen Klassen am Morgen, die anderen am Nachmittag kommen? («Nein, da laufen wir Gefahr, dass über Mittag plötzlich alle da sind...») Die Schulen haben also Raum zum Experimentieren, die Vorgaben lassen Spielraum – man muss ihn nur zu nutzen wissen.

Und so, wie sich herausstellte, was einigermaßen klappt, zeigte sich auch, was überhaupt nicht funktioniert: die Klassenquarantäne zum Beispiel. Im Herbst mussten ganze Klassen deswegen zuhause bleiben, was für alle Beteiligten extrem aufwändig war. Weil der Stundenplan ja aufrechterhalten blieb, mussten die Lehrkräfte ständig switchen: Die eine Klasse war im Schulhaus, die nächste zuhause... Das begeisterte niemanden. Auch die Schülerinnen und Schüler setzten alles daran, nicht in Quarantäne gehen zu müssen.

So banal es tönt: Wenn alle am gleichen Strick ziehen, lässt sich der Weg zurück in die Normalität am leichtesten finden. Das hat auch der Hottinger Schulleiter erfahren: «Als wir die Massentests einführen, um zu verhindern, dass ganze Klassen

in Quarantäne müssen, hatten wir bei den Schülerinnen und Schülern eine Testbereitschaft von 92 Prozent. Dass sie ihren Beitrag leisten, zeigt sich auch jetzt, wo man sich mit 16 impfen lassen kann: wir haben viele Gesuche für Impftermine.»

### Rückkehr zur Normalität

Es liegt in der Natur der Sache, dass die Schule näher an der Lebensrealität ihrer «Schützlinge» ist als zum Beispiel die Behörden, die Politik oder die Wissenschaft, die 2020 den Ton angegeben haben. Der Alltag an der Minervastrasse war und ist aber auch insgesamt immer noch deutlich näher an der «Normalität» als die anderen Fixpunkte im Leben der Hottinger Schülerschaft. Das Freizeitangebot war sehr lange sehr eingeschränkt; es fehlten nicht nur der Ausgang und die Möglichkeiten, «Dampf abzulassen», auch für kreative und soziale Aktivitäten (Sport, Musik, Jugendgruppen) war wenig Raum. Dazu die Auswirkungen des Home Office, das – aus der Perspektive der Jugendlichen – in der Familie die Möglichkeit zum Rückzug verringerte und damit spannungssteigernd wirkte.

Seit die Jugendlichen wieder im Schulhaus sind, nimmt Daniel Zahno insgesamt eine Entspannung wahr – und die Erleichterung darüber ist ihm anzumerken. «Wir hoffen sehr, dass mit der Impfung und der Aufhebung der Home-Office-Pflicht und der Veranstaltungsobergrenzen im Herbst auch im privaten Umfeld unserer Schülerinnen und Schüler die Normalität wieder einkehrt.»

*Peter Rüttsche*

## Empfehlungen für den Fernunterricht

Die Pädagogische Hochschule Nordwestschweiz hat 2021 die Studie «Fernunterricht während der Coronavirus-Pandemie. Analyse von Herausforderungen und Gelingensbedingungen» publiziert. Die Befunde (S. 81) beziehen sich auf die Primarstufe und Sekundarstufe I, lassen sich aber, so Daniel Zahno, der sie für Schule und Leben kommentiert hat, relativ gut auch auf die Sekundarstufe II übertragen.

1. **Minimalausstattung** für den Fernunterricht sichern: Internetzugang, Hardware und Software für alle Schüler\*innen gewährleisten.
2. **Fernunterricht für alle Schüler\*innen** sicherstellen: Planung und Koordination von besonderer Lernunterstützung durch die Lehrpersonen, schulischen Heilpädagoginnen und anderen Speziallehrkräfte, um den Zugang zu Bildung bei
- leistungsschwächeren Schüler\*innen, Schüler\*innen mit geringen Deutschkenntnissen und Schüler\*innen ohne Lernunterstützung zuhause zu gewährleisten.
3. **Digitalisierungskonzept** an der Schule erarbeiten: Konzept zum einheitlichen Einsatz von digitalen Medien sowie Lern- und Lehrplattformen mit klar formulierten organisatorischen und pädagogischen Vorgaben.

4. **Konzept für Fernunterricht formulieren:** Klärung der Zuständigkeiten (Schulbehörden, Schulleitungen, Lehrpersonen, Eltern), der Erwartungen an die Schüler\*innen und ihre Eltern sowie der pädagogischen und didaktischen Richtlinien im Fernunterricht (z. B. Unterrichtszeiten, Interaktionsformen zwischen Lehrpersonen und Schüler\*innen, Mediennutzung usw.).
5. **Medienkompetenzen von Lehrpersonen** steigern: Weiterbildungen für Lehrpersonen zum Einsatz von digitalen Medien im Unterricht.
6. **Medienkompetenzen von Schüler\*innen** fördern: Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien durch die Lehrpersonen.
7. **Zusammenarbeit zwischen Lehrpersonen** stärken: Durch Schulleitungen koordinierter Austausch bei der Planung und Umsetzung des Fernunterrichts zur Entlastung der Lehrpersonen. Enge Zusammenarbeit zwischen Lehrpersonen, Schulischen Heilpädagog\*innen und anderen Speziallehrkräften, um das optimale Lernen aller Schüler\*innen zu gewährleisten.
8. **Rolle der Eltern** definieren: Klärung der Aufgaben der Eltern bei der Lernunterstützung der Schüler\*innen im Fernunterricht durch klare Kommunikation und einen regelmässigen Austausch zwischen Lehrpersonen und Eltern.

*Daniel Zahno: «Auf unserer Stufe ist die Rolle der Eltern deutlich kleiner. Wir haben aber erlebt, dass Eltern uns geschrieben haben, ihr Kind liege den ganzen Tag im Bett und genieße die <freie Zeit>. Ob wir ihm nicht sagen könnten, dass Fernunterricht nicht dasselbe wie Ferien sei. Bestimmte Schülerinnen und Schüler brauchen wohl die Eltern, um sie aus ihrer Lethargie herauszuholen.»*

9. **Routine des Schulalltags** aufrechterhalten: Strukturierung des Tagesablaufs durch geregelte Zeiteinheiten mit Präsenz- und Selbstlernzeiten sowie Pausen im Fernunterricht. Mit den Fernunterrichtszeiten kompatible, geregelte Aufsteh-, Schlafens- und Essenszeiten in der Familie.

*«Auf unserer Stufe empfiehlt es sich, die Punkte 4 und 9 zu koppeln. Was sich im Fernunterricht nicht bewährt, sind z. B. die herkömmlichen 45-Minuten-Blöcke. Es braucht andere Aufgabenstellungen. Die Schülerinnen und Schüler müssen stärker an die Aufgabe herangeführt werden. Man kann z. B. mit Zwischenergebnissen («Meilensteinen») arbeiten. Das Problem mit der Möglichkeit, dass sich die Jugendlichen die Zeit selbst einteilen, ist, dass die meisten die Aufgabe dann doch erst am Abend vorher erledigen.»*



10. **Soziale Kontakte unter den Schüler\*innen** begünstigen: Einsatz von virtuellen Klassenzimmern sowie synchronen Partner- und Gruppenarbeiten mit Hilfe von digitalen Medien.
11. **Selbständigkeit der Schüler\*innen** fördern: Förderung der Selbstregulation und Angebot von strukturierten Lernaufträgen mit klar formulierten Anleitungen oder Erklärvideos. Strukturierung der Lernzeiten und -inhalte bei gleichzeitiger Ermöglichung von individuellen Gestaltungsspielräumen.

*«Selbstlernfähigkeit ist kein expliziter Unterrichtsgegenstand bei uns. Wir wollen den Schülerinnen und Schülern aber die Möglichkeit geben, via Lernzielkontrollen die eigene Leistung überprüfen zu können. Die Lehrpersonen an der Schule erhalten hier Unterstützung durch das Digiteam, z. B. durch Digiaperos, an denen man sich über seine Erfahrungen austauscht. Weil Lehrkräfte oft sehr perfektionistisch veranlagt sind, braucht es hier aber auch Hilfe von Seiten der Entwickler, der Lehrmittelverlage.»*

12. **Beziehung zwischen Schüler\*innen und Lehrperson** pflegen: Tägliche synchrone Kontakte der Lehrpersonen mit ihren Klassen. Tägliche Verfügbarkeit der Lehrpersonen in festen Zeitfenstern.

*«Seit wir die elektronischen Tools haben, schickt mir manch eine(r) noch abends um zehn Uhr eine Frage zur bevorstehenden Prüfung. Diese Tools wecken den falschen Eindruck, man stehe Tag und Nacht zur Verfügung. Für unsere Schulstufe ist das zu extrem. Jede Lehrperson hat das Recht, sich zurückziehen zu können.»*

Link zur Studie: <http://dx.doi.org/10.26041/fhnw-3707>

## So nimm denn meine Hände

Sie war alt gewesen, weit über neunzig. Sie hatte ein gutes, wenn auch arbeitsreiches Leben gehabt, und sie konnte schliesslich, umgeben von ihren Liebsten, sanft einschlafen. Der Tod war, wie man so sagt, eine Erlösung, hatte doch Frau L. in den letzten Monaten nur noch zwischen Bett und Rollstuhl gelebt.

Aber traurig sind die Töchter, Söhne, Enkel und Urenkelinnen, die nun auf dem kleinen Friedhof stehen, trotzdem. Sie haben ihre Mutter, ihr Grosi und Urgrossmuetti verloren, das Haus, wo man sich an Weihnachten und am Geburtstag traf, wird wohl verkauft werden müssen, und so geht ihnen nicht nur eine liebe Verwandte, sondern auch ein Ort gemeinsamer Geschichte verloren.

Der Pfarrer, ein älterer Herr im Talar, begrüsst die kleine Trauergemeinde und sagt, dass es Gott, dem Allmächtigen, gefallen habe, die liebe Frau L. in die Ewigkeit abuberufen, und schon diesen ersten Satz müsste man eigentlich mit ihm besprechen können, aber dafür ist jetzt keine Zeit. Auch Christus sei gestorben und begraben worden, sagt der Pfarrer weiter, dann aber von den Toten auferstanden und gen Himmel gefahren, und dorthin könne ihm die liebe Verstorbene nun folgen. «Asche zu Asche, Staub zu Staub», sagt er, legt die Urne ins Erdloch, und das Urenkelkind fragt: «Papa, ist das Urgrosi jetzt in diesem Topf?» «Psst», sagt der Papa, «nur die Asche vom Urgrosi.» «Aber wenn es dann im Himmel ist, das Urgrosi», will das Kind wissen, «kann es dann wieder laufen, oder fährt es dort auch mit dem Rollstuhl herum? Ist es so alt, wie es jetzt war, oder so wie damals, als Grossvater starb? – sonst kennt der es vielleicht nicht mehr», aber das kann der Papa jetzt nicht beantworten, dafür tuts auf seine Weise der Pfarrer, der gerade aus dem 2. Korintherbrief zitiert: «Wenn das Zelt, in dem wir jetzt leben, nämlich unser Körper, abgebrochen wird, hat Gott eine andere Umhüllung für uns bereit», aber natürlich versteht das Kind das nicht, und im Übrigen wird jetzt sowieso gebetet: «... und die Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen.»

Der Reihe nach legen nun die Hinterbliebenen eine Blume ins Grab, verweilen einen Moment und schicken der Verstorbenen einen traurigen letzten Gruss. Nur das Kind, als es seine Blume ins Grab legt, sagt munter: «Tschüss Urgrosi, machs guet.»

Dann muss man zügig weiter in die Kirche, wo der Pfarrer den Lebenslauf verliest, 98 Jahre in fünf Minuten, gespickt mit vielen Jahrezahlen, aber kaum damit, was Frau L. umgetrieben hat ein Leben lang, und man überlegt sich, was dereinst von einem selbst gesagt werden wird an der Abdankung. Als der Pfarrer dann anhebt, über das Römerbriefwort zu predigen, wonach

«nichts uns scheiden kann von der Liebe Gottes», und sich in einer unzugänglichen Exegese zum Opfertod Christi verheddert, schweifen die Gedanken ab... zu einem Gespräch mit einer Seelsorgerin etwa, die mal erzählt hat, dass sie sich an Abdankungen stets nach den Vorstellungen und Wünschen der Hinterbliebenen richte. Sie wisse ja selbst auch nicht, Pfarrerin hin oder her, was nach dem Tod komme, und jedes allzu sichere Wort darüber sei eine Anmassung – aber alles, was tröste, sei gut. Und darum spreche sie manchmal von einem Himmel, wo man sich dereinst wiedersehe, wenn wohl auch in anderer Gestalt; manchmal von der göttlichen Ewigkeit, wo kein Leben verloren gehe, oder sie brauche das Bild von der Blumenzwiebel, aus der nach dem kalten Winter im Frühling wieder eine Tulpe werde – Hauptsache, es gebe den Trauernden ein bisschen Halt und ermögliche ihnen, Verstorbene gehen zu lassen.

Das leuchtet irgendwie ein, hört man sich denken, einer Frau zum Beispiel, deren verstorbener Mann sie zeitlebens geplagt hat, dürfte die Vorstellung, sie werde ihn dereinst im Himmel 1:1 wiedersehen, eher Sorge bereiten, während die Familie, deren junge Mutter vom Krebs dahingerafft wurde, ohne Hoffnung auf ein Wiedersehen kaum weiterleben kann, aber jetzt sagt der Pfarrer endlich Amen, und man darf singen. Und zwar das meistgewünschte Lied an Abdankungen, nämlich die Strophen der Julie von Hausmann (1826–1901), auch sie damals eine Trauernde und Verlassene: Als sie ihren Verlobten, einen Missionar in Afrika, besuchen will, wird sie, komplett ahnungslos, an dessen Grab geführt – er war von einer Seuche dahingerafft worden:

*So nimm denn meine Hände und führe mich  
bis an mein selig Ende und ewiglich!  
Ich kann allein nicht gehen, nicht einen Schritt  
wo du wirst gehn und stehen, da nimm mich mit.*

Und so steht man also zwischen den Kirchenbänken, das Gesangbuch in der Hand, und eigentlich sträubt sich fast alles in einem bei Singen dieser – an den Herrn Jesus gerichteten! – Strophen, aber die Melodie ist so schaurig-schön und tränentreibend, man kann gar nicht anders als inbrünstig mitsingen, und schliesslich gehört es zum Wesen der Trauer, dass man regrediert, wieder ganz Kind und umfassend geborgen sein will, dass man nicht mehr denken und bloss noch blind vertrauen will, dass es einmal, irgendeinmal und irgendwo, wieder gut kommt.

*Martin Lehmann*

Liebe Mitglieder

Im Mai dieses Jahres hätte unsere 110. Generalversammlung stattfinden sollen. Wie schon letztes Jahr muss sie auch 2021 coronabedingt in schriftlicher Form durchgeführt werden. Sie finden auf den folgenden Seiten alle Informationen, die Sie für die Teilnahme an der GV benötigen. Mit der Karte, die in der Heftmitte eingeklebt ist, können Sie sich an der Abstimmung beteiligen. Der Vorstand ist auf Ihre Stimmen angewiesen, damit er seine Arbeit für den Verein weiterführen kann. Vielen Dank!

Bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen

Dora de Capitani-Aeschlimann, Ihre VEKHZ-Präsidentin

## VEKHZ

## Bilanz per 31.12.2020

			Aktiven	Passiven
			Fr.	Fr.
Kassa			313.55	
Postcheck			3'841.44	
Banken			276'592.52	
Debitoren			3'577.55	
Verrechnungssteuer			150.15	
Wertschriften			1'500.00	
Mobile Sachanlagen			1'981.75	
Aktive Rechnungsabgrenzung			1'137.30	
Kreditoren				3'250.15
Passive Rechnungsabgrenzung				16'159.50
Rückstellungen:	Kurswesen			50'000.00
	Pensionsvers.			38'168.50
	Mobiliar			6'800.35
	Büroautomation			11'741.95
Reserve aus Legaten				120'873.85
Reinvermögen 31.12.19		69'940.00		
Ausgabenüberschuss		27'840.04		
Reinvermögen 31.12.20		42'099.96		42'099.96
<b>Bilanzsumme</b>			<b>289'094.26</b>	<b>289'094.26</b>

<b>Ertrag</b>		
	Jahresbeiträge	87'784.60
	Kurswesen	39'483.00
	Schule und Leben, Inserate	628.00
	übrige Erträge	1'250.00
	Zinsertrag	27.40
	Wertschriftengewinn	415.65
	Auflösung Rückstellung Mobiliar	140.90
	Auflösung Rückstellung EDV	343.10
<b>Ausgabenüberschuss</b>		<b>27'840.04</b>
	<b>Total Ertrag</b>	<b>157'912.69</b>
<b>Aufwand</b>		
	Mitgliederdienst	6'345.55
	Rechtsauskunft	800.00
	Schule und Leben	31'293.35
	Kurswesen	39'176.15
	Personalkosten	56'384.65
	Raumkosten	17'318.65
	Unterhalt/Reparaturen/EDV	346.55
	Verwaltungskosten	2'973.20
	PC- und Bankspesen	739.89
	Div. Unkosten	2'050.70
	Abschreibung EDV	343.10
	Abschreibung Mobiliar	140.90
	<b>Total Aufwand</b>	<b>157'912.69</b>

## Bericht der Rechnungsrevisoren

### Über die Prüfung der Rechnung 2020 des Vereins VEKHZ

Als Revisorinnen haben wir die Buchführung und die Jahresrechnung 2020 (Bilanz, Erfolgsrechnung) des Vereins Ehemaliger der Kantonsschule Hottingen Zürich für das am 31. Dezember 2020 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft. Wir prüften die Posten und Angaben der Jahresrechnung mittels Analysen und Erhebungen auf der Basis von Stichproben.

Für die Jahresrechnung zeichnet die Generalversammlung verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen und zu beurteilen. Wir bestätigen, dass wir die Vorgaben der Statuten erfüllen und nicht dem Vorstand des Vereins angehören.

Unsere Prüfung erfolgte nach dem Grundsatz, wonach sie so zu planen und durchzuführen ist, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung mit angemessener Sicherheit erkannt werden. Wir sind der Auffassung, dass unsere Prüfung eine ausreichende Grundlage für unser Urteil bildet.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung den Statuten des Vereins.

Wir empfehlen, die vorliegende Jahresrechnung mit einem **Ausgabenüberschuss von Fr. 27 840.04** und einem **Vereinsvermögen per 31.12.2020 von Fr. 42 099.96** zu genehmigen.

Zürich, 12. März 2021

Die Rechnungsrevisorinnen:  
Esther Seifert-Iseli, Doris Elsener

Wir erinnern uns an

## Hannelore Würgler

(2.8.1931–4.1.2021)

Hannelore Würgler (E 1947) war von Januar 1978 bis Mitte 1982 die allseits geschätzte Redaktorin unserer Hauszeitung «Schule und Leben». Sie übernahm mit grosser Freude diese Aufgabe und sah sich als Mittlerin zwischen Schule, Verein und Ehemaligen. Zitat «Mitarbeit an Ihrer Freude, so ist meine Aufgabe zu umschreiben». Sie griff aktuelle Probleme auf, aber auch Literatur, Kunst, Politik und Frauenfragen fanden ihren Platz in der Zeitschrift. In Ausgabe 1 (Februar 1978) z. B. nahm sie sich der neuen Herausforderungen im Büroalltag an – der modernen Textverarbeitung! Aphorismen und Zitate bekannter Persönlichkeiten waren oft in «Schule und Leben» zu finden und in der letzten von ihr redigierten Ausgabe forderte sie die Ehemaligen auf, den grossen Dichter Goethe nicht zu vernachlässigen. «Wer hat Angst vor Goethe?» war ihr Abschiedsgeschenk an die Leserinnen und Leser und gleichzeitig Ermunterung, sich wieder einmal damit zu befassen. Viele Ehemalige kannten Hannelore als begeisterte, interessierte und liebenswürdige Teilnehmerin an Exkursionen und Reisen. So habe ich sie auch kennen und schätzen gelernt. Ihr naturwissenschaftliches Wissen teilte sie gerne mit uns, aber immer zurückhaltend und bescheiden. Die letzten Lebensjahre verbrachte sie in vollständiger Zurückgezogenheit. Sie wurde am 4. Januar 2021 von ihren Altersbeschwerden erlöst, aber sie wird für immer in den von ihr gestalteten Heften weiterleben.

Danke Hannelore für Deine Zeit, die Du uns geschenkt hast.  
Christine Markun Braschler (E 1959)

## Liebe Ehemalige und Freunde unseres Kursprogrammes



Das VEKHZ-Kursprogramm ist aus dem Corona-Schlaf aufgewacht. Mit vielen guten Ideen und voller Hoffnung präsentieren wir Ihnen ein kleines, aber feines Programm für die Monate Juli bis September 2021. Alles natürlich unter der Voraussetzung, dass die Rückkehr des Vereinslebens ohne Probleme und Rückfälle bewältigt werden kann.

Wie ist es Ihnen in der «kurslosen» Zeit ergangen? Sie haben uns gefehlt! Und wir hoffen natürlich, dass auch Sie uns etwas/sehr/ein wenig vermisst haben. Die letzten Monate liessen viel Spielraum, um in Erinnerungen an vergangene gemeinsame Reisen, Exkursionen und ganz allgemein an die gelebte Gemeinsamkeit unter den Ehemaligen zu schwelgen.

Traurig machen uns die Nachrichten vom Tode von lieben Ehemaligen oder Freunden unseres Vereins. Wir gedenken ihrer in diesem Heft. Das war auch der Anlass, um in Fotobüchern und Archiven nach Bildern zu suchen, und dabei kamen natürlich die Erinnerungen an die Reisen z. B. in die Normandie oder nach Wien zurück.

Zu Beginn der Zeit nach Corona freuen wir uns auf Exkursionen in eine nahe Stadt, auf einen Tagesausflug mit dem Car in einen sommerlichen Garten, auf eine Führung durch Zürichs neuesten «Kulturtempel» und auf die Wiederbegegnung mit einer charmanten Neu-Zürcherin, die uns die Geschichte des alten Zürich mit Begeisterung und grossem Wissen erzählt.

Verschoben ist nicht aufgehoben! Unter diese Rubrik fallen z.B. der Besuch bei Ida Gut oder der Blick in die Produktionsanlage UMAMI aus den Programmen von 2020, die Corona-bedingt abgesagt werden mussten. Termine sollten im September möglich sein, wir informieren Sie zeitgerecht.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Der Vorstand und die Kursorganisatorin freuen sich auf eine Wiederbegegnung mit Ihnen, selbstverständlich mit allen notwendigen Vorsichtsmassnahmen – der Maskenball ist noch nicht vorbei!

*Bis bald! Für die Kursorganisation Christine Markun Braschler*

## Kursprogramm Juli bis September 2021

Das Löwenteam erwartet Ihre **Anmeldung für Kurse aus diesem Programm gerne raschmöglichst, spätestens bis zum 10. Juli** mit Ihrer persönlichen Anmeldekarte, per E-Mail an sekretariat@vekhz.ch oder Telefon 044 221 31 50.

**Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bedingungen, Angaben über Anfangszeiten, Dauer, Kurslokal sowie weitere Details erhalten Sie zusammen mit der Rechnung, die Ihnen fristgerecht zugestellt wird. Für umgehende Bezahlung sind wir Ihnen dankbar.**

S 01

### Das Textilmuseum St. Gallen präsentiert: **Mächtige Mode – Mode der Macht: Was einflussreiche Frauen tragen**

Staatspräsidenten, Staatsoberhäupter, Parlamentarier und Politiker jeder Couleur fragen sich am Morgen nicht lange, was sie anziehen müssen, sollen oder dürfen. Vielleicht spielt die Farbe der Krawatte eine Rolle? Ganz anders hingegen müssen sich Frauen in Machtpositionen, seien sie nun Staatspräsidentinnen, Kanzlerinnen, Bundesrätinnen oder auch Königinnen, sehr genau überlegen, welches Kostüm zum Anlass passt, welche Botschaft die Farbe des Kleides übermittelt oder wie sich die Presse dazu stellt. Fünfzig textile Objekte zeigen in dieser Sonderausstellung, die wir mit einer Führung besuchen, wie sich z. B. Jackie Kennedy, Margaret Thatcher oder auch Bundesrätin Doris Leuthard entschieden haben. Die Ausstellung ist auch Anlass, um über 50 Jahre Frauenstimmrecht nachzudenken.



S 01 | Donnerstag, 8. Juli 2021

Kosten ca. Fr. 70.–  
(Eintritt, Führung, Fahrt Halbtax)

Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen,  
bitte auf der Anmeldekarte vermerken

S 02

### Rund um den Pfauen: Architektur von Moser bis Chipperfield

Zürichs neuer «Kulturtempel» steht und freut sich, ab Oktober Besucher zu empfangen. Wir nehmen dies zum Anlass, uns vorgängig bei einem geführten Rundgang intensiv mit der neuen Architektur zu befassen. Der Star-Architekt David Chipperfield entwarf für Zürich einen von Licht durchfluteten Neubau, elegant, puristisch und vor allem riesig! Unsere Architekturführung beschäftigt sich mit den Erweiterungsbauten von Moser bis Chipperfield und führt uns vom Bestandsgebäude bis auf die Baustelle.

Lassen Sie sich diesen einmaligen Blick auf den Neubau nicht entgehen.



## KUNSTHAUS ZÜRICH



S 02 | Donnerstag, 15. Juli 2021

Kosten ca. Fr. 40.–  
(Eintritt und Führung,  
Reduktion für KG)

S 03

### Es war einmal: Ein Schloss aus dem 13. Jahrhundert erwacht! Vullierens und seine Gärten erwarten uns zu einer spätsommerlichen Fahrt

Ohne die Frauen gäbe es die Gärten in Vullierens nicht! Als Doreen Bovet vor mehr als 60 Jahren Monsieur Bernard Bovet de Mestral heiratete, standen noch keine Iris oder Taglilien in den Gärten des alten Schlosses. Ihre Schwiegertochter Dorianne Destenay-Bovet setzte dieses Werk fort und erweiterte den Garten zu einem Skulpturenpark. Daria, die Tochter von Madame Doreen, pflegte Zeit ihres Lebens eine Vorliebe für Iris und kannte alle 400 Sorten bei ihrem Namen! Unterstützt wurden diese Damen durch passionierte Gärtnerinnen. Und so ist der heutige Park des Schlosses sicherlich eine der schönsten Anlagen in der Schweiz. Nehmen wir die warmen Spätsommertage zum Anlass für eine Fahrt ins Welschland, komfortabel im Car und mit allen notwendigen Vorsichtsmassnahmen. Je nach Situation werden wir entweder mit gebührendem Abstand picknicken oder uns gemeinsam in einem Restaurant verwöhnen lassen.



**S 03** | Donnerstag, 29. Juli 2021,

Tagesexkursion mit dem Car,  
Kosten ca. Fr. 130.– (inkl. Carfahrt,  
Trinkgeld Chauffeur, Eintritt, Führung).  
Mittagessen mit lokaler Spezialität  
inkl. Dessert: ca. Fr. 45.–,  
vegetarische Option möglich.

S 04A  
S 04B  
S 04C

### Zürich: Spaziergänge durch 500 Jahre überraschende Stadtgeschichten Seidentüchli und Bankgeschäfte – was Zürich den Glaubensflüchtlingen aus Locarno zu verdanken hat!

Als am 12. Mai 1555 viel Zürcher Volk mit Ratsherren und dem Grossmünsterpfarrer Heinrich Bullinger an der Schiffflände wartete, wusste noch niemand, wie sich die Zürcher Stadtgeschichte nachhaltig durch die Ankunft der Reformierten aus Locarno entwickeln würde. Warum die tüchtigen Berufsleute aus ihrer Tessiner Heimat vertrieben und wie aus einigen der Asylanten wohlhabende und geachtete Bürger unserer Stadt wurden, davon erzählt uns **Barbara Hutzi-Ronge** auf diesem Spaziergang durch ein weiteres Kapitel der Zürcher Stadtgeschichte. Sie erklärt uns die Gründe für die Vertreibung oder die politische Situation nach der Schlacht von Marignano mit grossem Wissen, auf charmante und unterhaltsame Weise, aber auch mit vielen amüsanten Seitenblicken auf Details. Geschichte muss nicht trocken sein, es darf auch gelacht werden!



Am Ende dieses Rundganges haben Sie einige mutige und tüchtige Frauen kennen gelernt, wissen, dass Fernhandel keine Erfindung der Neuzeit ist, und kennen den Grundstock mancher bedeutenden Zürcher Institution. Nicht verschwiegen werden sollten aber auch die Fehlentscheidungen des Rates, die zum Wohlstand unserer ewigen «Konkurrentin», der Stadt Basel, führten. Schon damals war man sich in der Art des Zusammenlebens mit Flüchtlingen nicht immer einig und traf nicht nur kluge Entscheidungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ein spannender Vormittag ist Ihnen sicher.

**S 04A** | Montag, 9. August,  
**S 04B** | Dienstag, 10. August,  
**S 04C** | Mittwoch, 11. August 2021

Kosten ca. Fr. 55.–  
Max. Teilnehmerzahl pro Gruppe 10 Personen



*Neue Teilnehmer/innen willkommen  
Schnuppern erlaubt!*

Interessierte melden sich bei:  
Telefon 044 221 31 50  
sekretariat@vekhz.ch

5



## Semesterkurse Weiterbildung

### Parliamo l'italiano

Vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse in unserem Wochenkurs. Abwechslungsweise widmen wir uns während einer Stunde der Lektüre, der Konversation oder der Repetition der Grammatik. Wir laden Sie gerne zu einer Schnupperlektion ein (fortgeschrittene Italienischkenntnisse Voraussetzung).

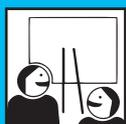
18.00–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19.5.2021  
Ausfälle: keine geplanten

Luca Bernasconi

Kosten: ca. Fr. 370.– (16 Lektionen)

6



### Italienisch für Wiedereinsteiger

Lei parla l'italiano? Wenn Sie da nur mit «un poco» antworten können, empfehlen wir Ihnen den Besuch unseres Kurses. Er ist für alle diejenigen, die ihre Kenntnisse der wohlklingenden Sprache Dantes zu neuem Leben erwecken und sich grammatikalisch korrekt und gewandt mit unseren «amici von ennet dem Gotthard» unterhalten möchten. Neueinsteigenden bieten wir eine Schnupperlektion an!

19.15–20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19.5.2021  
Ausfälle: keine geplanten

Luca Bernasconi

Kosten: ca. Fr. 370.– (16 Lektionen)

7



## Semesterkurse Turnen

### Für den Montag: Fascial Fitness

Faszien sorgen für Haltung und tragen dazu bei, dass wir uns im Körper wohlfühlen. Mit Freude an der Bewegung gewinnen wir Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Vitalität.

wieder 18.00–18.50 Uhr

Turnhalle + Garderobe A,  
Kantonsschule Hottingen

Gabriela Diggelmann

Beginn: Montag, 10.5.  
Ausfälle: 24.5. und 13.9.2021

Kosten: ca. Fr. 210.– (15 Lektionen)

8



### Und am Mittwoch: Tanz, Pilates, Stretching und Entspannungsübungen

Christian Stettler und Ildiko B. Ghebrehewet

18.30–19.30 Uhr

Turnhalle + Garderobe A,  
Kantonsschule Hottingen

Beginn: Mittwoch, 19.5.2021  
Ausfälle: keine geplanten

Kosten: ca. Fr. 220.– (16 Lektionen)



### Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

### Design made in Switzerland: Ida Gut macht Kleider

Wir freuen uns, dass wir am 2. September den geplanten Besuch bei Ida Gut durchführen dürfen. Die angemeldeten Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden persönlich über die Details informiert. Für neue Interessenten gibt es eine Warteliste! Bitte auf der Anmeldekarte vermerken.

### Es grünt so grün: Die Produktionsanlage UMAMI – ein Start-up-Unternehmen von Ehemaligen der Kanti Enge

Die Kräuter wachsen immer noch! Auch dieser Besuch wird nochmals aufgenommen. Die angemeldeten Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden persönlich über die Details informiert. Gut zu wissen: Neu-Interessenten willkommen, bitte vermerken Sie dies auf der Anmeldekarte

« Wir beachten alle aktuellen Vorsichtsmassnahmen und halten uns an die behördlichen Vorgaben. Sie werden laufend der momentanen Lage angepasst, aber leider müssen wir uns auch vorbehalten, bei einer neuerlichen Verschlechterung Kurse abzusagen oder zu ändern. »

# Der Lockdown ist Gift für die Seele

Die Corona-Beschränkungen haben die Wirtschaft hart getroffen. Doch sie haben auch drastische Auswirkungen auf die Psyche. Der Verein «Pro Juventute» meldet einen erschreckenden Anstieg psychisch kranker Kinder und Jugendlicher.

Geschäfte und Restaurants wochenlang geschlossen, viele Bildungseinrichtungen auf Fernunterricht umgestellt, an Treffen mit Freunden nicht zu denken – die Coronamassnahmen der letzten Monate sollten vor allem ältere und immungeschwächte Personen vor einer Ansteckung schützen. Dies dürfe aber nicht auf Kosten der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen geschehen, warnte im Februar der Verein «Pro Juventute» in seinem «Corona-Report». So meldeten sich bei der Notrufnummer 147 seit Beginn der zweiten Pandemiewelle im letzten Herbst rund 40 Prozent mehr Kinder als in den Vorjahren und klagten über depressive Stimmungen und psychische Erkrankungen. Die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome bei 14- bis 24-Jährigen stieg auf 29 Prozent. Im Februar 2020 lag dieser Wert noch bei 5 Prozent.

Noch deutlicher stieg die Zahl der innerfamiliären Konflikte an: 60 bis 70 Prozent mehr Jugendliche erzählten von Konflikten mit Eltern und Zerwürfnissen mit den Geschwistern. 70 Prozent mehr meldeten häusliche Gewalt. In rund 100 Fällen mussten sogar die Ordnungskräfte eingreifen. Zum Vergleich: Im Vorjahr waren es 57 Fälle.



Der fehlende Austausch mit Gleichaltrigen und die unsichere Zukunft machen Kindern und Jugendlichen schwer zu schaffen. (Bild: Kelly Sikkema)

## Es trifft die Allerschwächsten

Die harten Massnahmen würden besonders jene treffen, deren Situation schon vor der Pandemie heikel gewesen sei, so Pro Juventute. Es handle sich um Familien mit fehlenden Ressourcen, um die Zusatzbelastungen – Homeschooling, mehr Stress, Platzmangel daheim – zu meistern. «Schon gar nicht haben alle Familien die finanzielle Sicherheit oder einen sicheren Arbeitsplatz, die ihnen die Gewissheit geben, die Krise auch wirtschaftlich zu überstehen», heisst es in dem Bericht. «Die Krise und die Massnahmen treffen die Allerschwächsten.»

Jugendliche aus solchen Familien seien ungemein stärker vom Risiko betroffen, Einbussen auf ihrem Bildungsweg und Schwierigkeiten beim Berufseinstieg hinnehmen zu müssen und dadurch in eine unsichere Zukunft zu gehen. Auch der Jugendpsychiater Gregor Berger von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich sieht hier ein grosses Problem: «Man muss sich in die Lage eines Jugendlichen versetzen, von dem die Gesellschaft gerade verlangt, eine Lehrstelle oder ein tolles Praktikum zu finden. Gleichzeitig stellt aber niemand ein und der Jugendliche ist auf einem Schlag im luftleeren Raum und komplett ohne Struktur im Alltag.»

## Junge Psychen sind schwache Psychen

Die Auswirkungen der Pandemie stellen hohe Anforderungen an die Widerstandsfähigkeit und die Bewältigungsstrategien von Menschen. Viele Kinder und Jugendliche seien schlichtweg noch nicht in der Lage, psychisch mit der Situation umzugehen. Sie würden besonders unter den sozialen Einschränkungen leiden. «Der Austausch mit Gleichaltrigen ist für Kinder und Jugendliche weit mehr als nur ein Zeitvertreib – er ist essenziell für ihre Entwicklung und die Identitätsbildung», so Luzlana Musliu von Pro Juventute. Dem Verein zufolge besteht klarer Handlungsbedarf, denn die Pandemie würde soziale Ungleichheit weiter verstärken und so über Jahrzehnte hohe soziale Kosten verursachen. Mit dem Bericht wolle man auf die prekäre Situation der Kinder und Jugendlichen – vor allem aus bereits benachteiligten familiären Verhältnissen – hinweisen. «Damit jene nicht vergessen werden, die vermutlich am längsten mit den Folgen dieser Krise werden leben müssen.»

Lothar Lechner Bazzanella

# In die Depression gelikt

**Kinder nutzen Social Media in Zeiten der Pandemie häufiger als je zuvor. Damit steigen Depressionen und Angststörungen. Die Mediensucht nimmt überhand.**

Das Opfer, das Schülerinnen und Schüler in den letzten Monaten bringen mussten, schien – im Vergleich zu den erschreckenden Bildern aus überfüllten Intensivstationen – vergleichsweise belanglos: überwiegend Homeschooling, keine Freizeitaktivitäten, kein Sport. Anstatt den Weg in die Schule auf sich zu nehmen, durfte man im Pyjama auf der Couch sitzen und sich zwischen den Online-Lektionen auf YouTube oder Instagram die Zeit vertreiben.

Immer deutlicher zeigt sich jedoch, dass die Corona-Einschränkungen vor allem für die Allerjüngsten der Gesellschaft gravierende psychische Folgen haben können. Nicht nur fehlte der soziale Austausch und die sinnvolle Beschäftigung in der Peer-Gruppe. Um die Sehnsucht nach Interaktion zu kompensieren, flüchteten mehr und mehr Kinder für immer längere Zeit in die sozialen Netzwerke, auf Instagram, Facebook, Snapchat und Tiktok. Orte, die schon vor der Pandemie im Verdacht standen, Depressionen und Angststörungen zu potenzieren.

So ergab eine kanadische Studie aus dem Jahre 2018, dass Jugendliche eher unter depressiven Verstimmungen litten und angaben, ein niedriges Selbstwertgefühl zu haben, je häufiger sie die sozialen Medien nutzten. Eine amerikanische Studie aus demselben Jahr zeigte, dass 14- bis 17-Jährige, die sieben oder mehr Stunden am Tag am Smartphone waren, eine doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit hatten, depressiv zu werden.

«Bereits 10 Minuten Facebook am Tag können die Stimmung verschlechtern», erklärt der Zürcher Kinder- und Jugendpsychiater Gregor Berger. «Vor allem dann, wenn die jeweilige Person sich in einer kritischen Zeit wie der Pubertät befindet. In dieser Findungsphase nähren Social Media Selbstzweifel und fördern depressive Gedanken.»

## Mehr Zeit allein, mehr Zeit am Handy

Bereits vor der Pandemie verzeichneten die Schweizer Krankenhäuser einen stetigen Anstieg bei Jugendlichen, die unter regelrechter Mediensucht litten. So ergab eine Studie der Stiftung Sucht Schweiz aus dem Jahre 2018, dass ein Viertel der 15-Jährigen Social Media zur Flucht vor Familienkonflikten, Ängsten und Stress nutzt. Nun zeigt sich, dass die Coronakrise und die Massnahmen zur Pandemiebekämpfung diesen beunruhigenden Trend begünstigt haben, wie Stiftung Sucht Schweiz weiter schreibt.

Während in einer Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften von Anfang 2020 die befragten 12- bis 19-Jährigen noch angaben, täglich durchschnittlich 3 Stunden und 47 Minuten auf Social Media zu verbringen, ergaben jüngste Umfragen deutlich höhere Werte: Bis zu 5 Stunden täglich kleben Jugendliche mittlerweile am Smartphone. Eine Studie aus Deutschland ergab sogar, dass die Nutzung von Social Media im Zeitraum von Januar 2020 bis Oktober 2020 um über 60 Prozent zunahm.

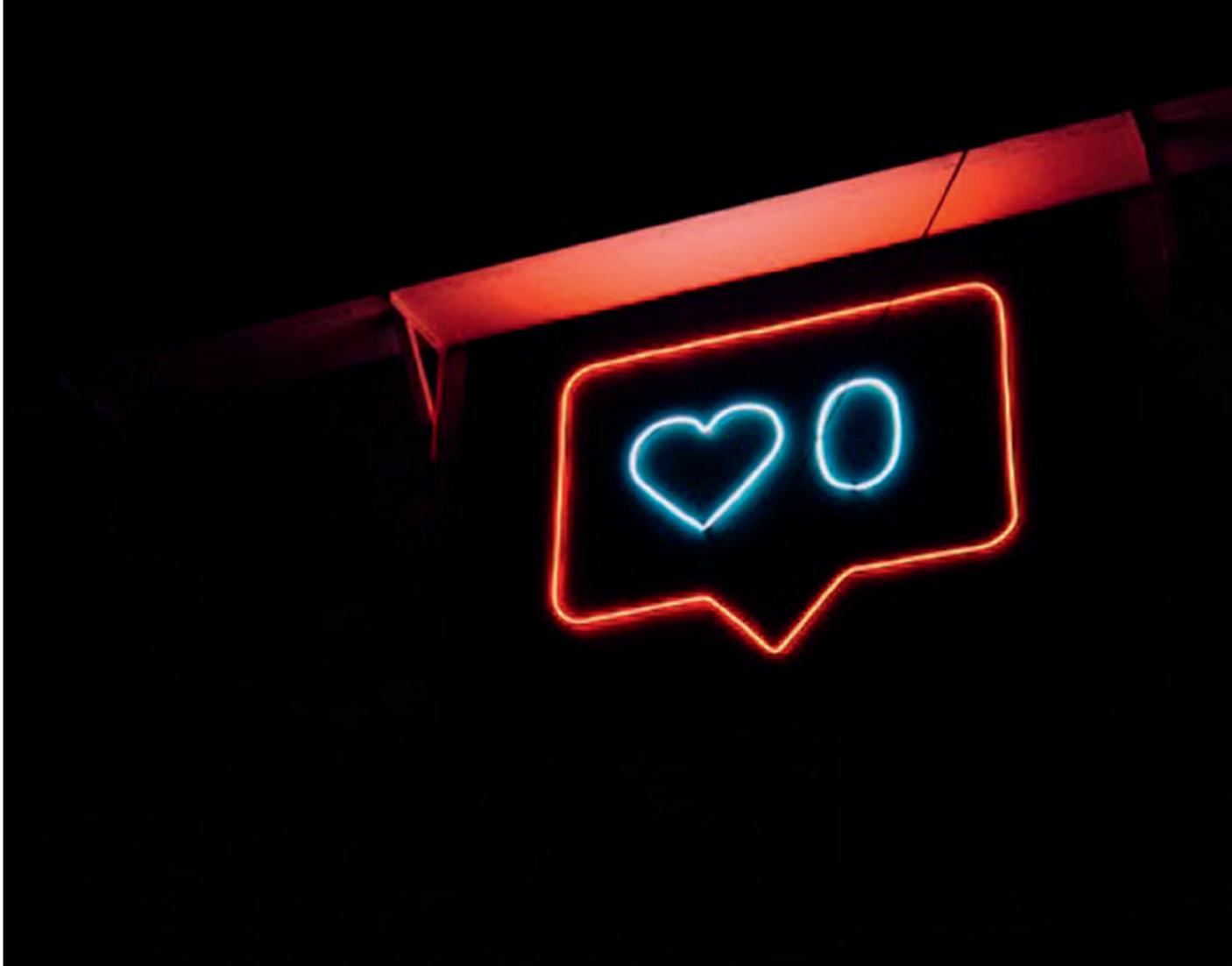
«Die meisten Fachleute sind sich einig, dass ein Kind mit drei bis vier Stunden Zeit auf Social Media pro Tag zurechtkommt. Dies aber nur, wenn man nebenbei auch Freunde hat, Sport treibt, musiziert und sich mit der Familie austauscht», so Jugendpsychiater Gregor Berger.

Problematisch werde es dann, wenn die Aktivitäten in der realen Welt zurückgeschraubt würden, damit man länger in der virtuellen Welt bleiben könne. Beziehungsweise wenn die sozialen Aktivitäten zu einem grossen Teil nicht mehr möglich seien, wie etwa in Zeiten der Pandemie. «Aufgrund der strikten Massnahmen waren die Jugendlichen und Kinder mit einem Schlag im luftleeren Raum und flüchteten unter anderem in die sozialen Netzwerke», so Berger.

## Die Illusion der heilen Welt

Die These, dass die Zeit am Bildschirm per se zu depressiven Erkrankungen führt, ist mittlerweile von mehreren Studien widerlegt worden. So ist Zeit vor dem Computer oder dem Smartphone zwar nicht gesund, belastet die Augen übermässig, fördert Übergewicht und kann zu Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen führen. Ob Depressionen und andere psychische Erkrankungen getriggert werden, hängt aber vor allem davon ab, was genau man auf dem Bildschirm sieht.

Plattformen wie Facebook, Instagram und Co. führen dazu, dass junge Menschen sich stärker mit anderen vergleichen. «Dieser Konsum von idealisierten Bildern beeinträchtigt das Selbstwertgefühl enorm», erklärt Jugendpsychiater Gregor Berger. «Stundenlang sind Jugendliche auf Seiten, die einem eine schöne, heile Welt aufzeigen und damit im Unterbewusstsein gewisse Insuffizienzgefühle auslösen. Social Media fördert den Eindruck, man habe das nicht oder sei das nicht.»



**Die Jagd nach Bestätigung auf Social Media wurde in Zeiten von Corona noch bedrückender.** (Bild: Praatek Katyal)

Problematisch seien Social-Media-Plattformen auch, weil sie mit automatisierten Algorithmen arbeiten, erklärt Elroy Boers, Forscherin an der Universität von Montreal. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang gerne von einer «selbstverstärkenden Spirale», da die Algorithmen den Userinnen und Usern immer wieder jene Inhalte vorspielen, die sie gerne zu konsumieren scheinen. «Dies verstärkt die negative Gefühlslage umso mehr», so Boers.

Ausserdem seien viele digitale Medienangebote «addictive by design». «Sie sind so aufgebaut, dass Userinnen und User fast nicht mehr abschalten können und Ängste entwickeln, etwas zu verpassen, wenn sie offline sind», sagt Daniel Süss, Professor für Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, in einem NZZ-Interview und beschreibt damit das Phänomen der sogenannten «fear of missing out» (FOMO).

### **Furcht vor dem Konflikt mit dem Kind**

Die Coronapandemie stellt sicherlich eine absolute Ausnahme-situation dar, mit welcher fertigzuwerden nicht nur Jugendliche, sondern auch viele Erwachsene Mühe hatten und haben. «Vor allem in bildungsfernen Familien haben wir gesehen, dass etwa das Homeschooling eine enorme Herausforderung war. Familienkonflikte stiegen und Kinder verbrachten immer mehr Zeit in der scheinbar heilen Welt der sozialen Netzwerke», erklärt eine Sprecherin des Vereins Pro Juventute. So würde gut

ein Drittel der von Pro Juventute befragten Jugendlichen Social Media nutzen, um der Realität zu entfliehen, Sorgen zu vergessen und Stress abzubauen.

Gerade in solchen Situationen sei es aber wichtig, das Gespräch mit dem Kind zu suchen und auch einen möglichen Konflikt nicht zu scheuen, erklärt der Jugendpsychiater Gregor Berger. Im letzten Jahr habe sich gezeigt, welche gravierenden Folgen es haben könne, wenn sowohl die alltäglichen Strukturen wie Schule, Freizeitbeschäftigung und Sport als auch elementare erzieherische Massnahmen wegfielen. «Eltern scheinen seit Ausbruch der Pandemie zwar mehr Zeit daheim zu verbringen, aber mit den damit verbundenen erzieherischen Herausforderungen häufig überfordert zu sein. Viele Jugendliche spüren auch den Druck, der auf den Eltern liegt – etwa die finanziellen Nöte oder der Stress im Homeoffice.»

Kinder und pubertierende Jugendliche könne es schnell überfordern, wenn sie merkten, dass selbst die Eltern überfordert seien, so Berger. Aus Unsicherheit würden sie versuchen sich mit Social Media von negativen und traurigen Gedanken abzulenken. Ein Trugschluss. Anstatt das Gespräch mit den Eltern, Freunden oder Lehrern zu suchen, setzen sie bei der Bekämpfung von negativen Stimmungen auf Plattformen, die selbst negative Stimmungen hervorrufen.

*Lothar Lechner Bazzanella*

# Ist mein Kind depressiv?

Seit den Corona-Beschränkungen ist die Zahl der Depressionen und psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen stark angestiegen. Doch wie äussert sich eine solche Krankheit überhaupt? Der Kinder- und Jugendpsychiater Gregor Berger erklärt, wie Sie feststellen können, ob Ihr Kind depressiv ist.



Dr. med. Gregor Berger ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er leitet die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie das Notfall- und Krisenteam der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. (Bild: zVg)

## Psychologische Probleme der Hottinger Schülerschaft: «Keine markante Zunahme»

An der Kantonsschule Hottingen besteht ein sechsköpfiges Careteam von speziell ausgebildeten Lehrpersonen, an das sich die Schülerinnen und Schüler niederschwellig wenden können. Die Schulärztin, eine Kinder- und Jugendärztin, ist einmal pro Woche im Haus und bietet auch Onlinesprechstunden an. Careteam und Schulärztin dienen als erstes Auffangbecken. Schwerere Fälle werden weitervermittelt (allerdings ist die Warteliste in der Jugendpsychiatrie enorm lang).

Eine markante Zunahme psychologischer Probleme aufgrund der Pandemie sei bei «seinen» Schülerinnen und Schülern jedenfalls nicht zu verzeichnen, so Schulleiter Daniel Zahno.

Die Jugendlichen sind nicht verpflichtet, die «offiziellen» Kanäle zu benutzen, sie können auch selbständig Hilfe organisieren. Ab und zu würden Lehrpersonen oder Schulleitung im Nachhinein davon erfahren. Wie hoch die Dunkelziffer sei, lasse sich aber nicht abschätzen. (pr)

Weint Ihre Tochter öfter als sonst und klagt über Appetitlosigkeit und Probleme beim Einschlafen? Hat Ihr Sohn sich gerade von seiner ersten Freundin getrennt und hockt stundenlang alleine in seinem Zimmer? Solche Episoden müssen noch lange nicht bedeuten, dass Ihr Kind depressiv ist. Vor allem in der Pubertät gehören Stimmungsschwankungen zum Alltag von Jugendlichen. Nichtsdestotrotz sollten Sie als Elternteil wachsam sein und mögliche Alarmzeichen frühzeitig erkennen. Gregor Berger von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) erklärt, welche fünf Alarmzeichen Sie besonders beachten sollten.

### Alarmzeichen Nummer 1: Verlust der Freude

Hat Ihr Kind keine Freude mehr an Sachen, die ihm früher Spass und Glück bereitet haben, dann sollten Sie hellhörig werden. In der Fachsprache bezeichnet man diesen Zustand als «Anhedonie». «Eine solche Anhedonie kommt in der Pubertät häufig vor. Wenn man sich zum Beispiel von seiner Freundin trennt, dann haben viele das Gefühl, sie kommen aus dem Loch nicht mehr raus und nichts würde sie noch glücklich machen», erklärt Berger. «Wenn das ein, zwei Tage so ist, gehört das zur ganz normalen Adoleszenz.» Bis zu zwei Wochen sei die Anhedonie durchaus zu erklären. Spätestens danach sollte man jedoch reagieren und eine medizinische Beratung in Betracht ziehen.

### Alarmzeichen Nummer 2: Anhaltende Traurigkeit oder Gereiztheit

«In einer depressiven Phase herrscht meistens eine tiefe und anhaltende Traurigkeit vor», so Gregor Berger: Die Welt und das Leben würden grauer als sonst erscheinen und einfach keinen Sinn ergeben. Auch hier warnt der Experte davor, Alarmzeichen zu übersehen oder zu verharmlosen. «Gefühlsschwankungen gehören zur Pubertät und dem Erwachsenwerden. Wenn aber Ihr Kind schon zum dritten oder vierten Mal in dieser Woche weint, dann sollten Sie dem Problem auf den Grund gehen.» Aber Achtung: Die Traurigkeit muss sich nicht notgedrungen in Weinen äussern. Viele depressiv kranke Kinder weinen gar nicht, sondern geben viel mehr an, sie seien innerlich leer, vollkommen teilnahmslos und zu keinem Gefühl mehr fähig. «Bei Kindern ist es auch häufig so, dass sie anstatt Trauer viel eher Gereiztheit zeigen. Auch das kann auf eine Depression hinweisen.»



**Rückzug und Schweigen: Immer mehr Kinder und Jugendliche klagen über depressive Stimmungen und Perspektivlosigkeit.**

(Bild: M. Yucata)

### **Alarmzeichen Nummer 3: Energielosigkeit**

Fällt es Ihrem Kind schwer, sich aufzurappeln oder sich zu konzentrieren? Hat es Mühe Entscheidungen zu treffen, sich Sachen zu merken oder Gesprächen zu folgen? Auch Energielosigkeit, ein ständiges Gefühl, erschöpft und ausgelaugt zu sein, kann auf eine Depression hinweisen. «Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind hat weder Kraft noch Lust auf alltägliche Aktivitäten, dann sollten Sie das Gespräch mit dem Kind suchen und eventuell eine medizinische Beratung in Erwägung ziehen», erklärt Berger. Denn die Energielosigkeit kann dazu führen, dass der Jugendliche sich noch stärker zurückzieht, was die Krankheit umso mehr fördert.

### **Alarmzeichen Nummer 4: Probleme beim Einschlafen**

In etwa 70 bis 90 Prozent der Fälle haben depressive Personen Schlafstörungen. Dies fördert die allgemeine Energielosigkeit und kann das Aufstehen am Morgen zur Tortur machen. Sehr häufig sprechen depressive Personen deshalb gerade am Morgen von einer absoluten Antriebslosigkeit, vom sogenannten «Morgentief». Laut Gregor Berger wird vor allem hier der Zu-

sammenhang zwischen den verschiedenen Symptomen einer Depression sehr deutlich: «Man erkennt, dass sich die einzelnen Symptome gegenseitig verstärken. Je weniger ich schlafe, desto antriebsloser bin ich und hocke nur rum. Und je mehr ich nur rumhocke und meine Energie nicht sinnvoll nutze, desto schlechter schlafe ich nachts.»

### **Alarmzeichen Nummer 5: Schmerzen**

Depressive Symptome müssen nicht notgedrungen psychischer Natur sein. Auch Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindelgefühle oder Atembeschwerden treten sehr häufig im Zusammenhang mit Depressionen auf. Dazu kommen dann noch weitere körperliche Beschwerden, etwa Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust. «All diese Faktoren sollten sorgsam im Auge behalten werden. Bei Verdacht auf eine depressive Erkrankung sollten Sie als Elternteil früh genug reagieren und sich medizinisch beraten lassen», so Berger abschliessend.

*Lothar Lechner Bazzanella*

# Machen Sie mit Ihrem Kind den Schnelltest

Sie sind unsicher, ob Ihr Kind eine depressive Phase durchmacht? Fachleute nutzen in diesen Situationen in der Regel den PHQ-9-Fragebogen. Er umfasst neun Fragen zur Depressivität und wird als routinemässiges Screening-Instrument eingesetzt. Zwar wurde der Test für Erwachsene entwickelt, jedoch nutzen immer mehr Ärztinnen und Ärzte den Test auch für Kinder und Jugendliche.

STEPPED CARE KANTON BERN

## PHQ-9-Fragebogen

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt?	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Verminderter Appetit oder übermässiges Bedürfnis, zu essen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig, ruhelos und hatten einen stärkeren Bewegungsdrang?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3

Summen:  +  +



Total

**Auswertung:**

- 5 – 9 Punkte: Verdacht auf leichte Depression
- 10 – 14 Punkte: Verdacht auf mittelgradige Depression
- 15 – 27 Punkte: Verdacht auf schwere Depression

Deutsche Übersetzung und Validierung des «Brief Patient Health Questionnaire (Brief PHQ)» durch B. Löwe, S. Zipfel und W. Herzog, Medizinische Universitätsklinik Heidelberg. Englische Originalversion: Spitzer, Kroenke & Williams, 1999

# Ausgesprochenes und Verschwiegenes

Roberto Camurri: **Der Name seiner Mutter.**  
Kunstmann, 207 Seiten



Sprachlosigkeit und Schweigen ziehen sich durch diesen Roman von der ersten bis zur letzten Seite. Am meisten lastet dieses Schweigen auf Pietro, der noch ganz klein war, als sein Vater mit ihm einige Tage in die Berge reiste, damit der Junge sich von seinem Keuchhusten erholen konnte. Als Vater und Sohn nach Hause zurückkehrten, war die Mutter verschwunden und keiner wusste, wo sie war. Ausser einem nichtssagenden Tagebuch hatte sie nichts hinterlassen, und auch dieses Tagebuch wurde stillschweigend weggeräumt und zusammen mit den Fotos, auf denen sie zu sehen war, zuhinterst im Estrich weggesperrt. Pietro wurde von seinem Vater und den Grosseltern mütterlicherseits sorgfältig betreut, aber seine Mutter wurde totgeschwiegen. Erst als Erwachsener machte Pietro sich auf, wenigstens den Namen seiner Mutter ausfindig zu machen. Mit seinem ersten Roman hatte Camurri in Italien Furore gemacht; sein zweiter dürfte auf ähnliche Begeisterung stossen. Der Autor versteht es meisterhaft, mit kleinen Details und fast beiläufig auf das vertrocknete Innenleben der beteiligten Personen zu verweisen, darauf auch, was unter dem oft groben Umgang untereinander brach liegt. Man ahnt die Scheu dieser Menschen, die Probleme weglachen oder mit einem Witz von Schwierigkeiten abzulenken versuchen, die Scheu auch, liebevoll und gleichzeitig männlich sein zu dürfen. Der Einblick in das Sozialgefüge eines kleinen italienischen Dorfes, in die Denk- und Verhaltensweisen der Einwohner ist eindrücklich.

Michaela Axt-Gadermann: **Gesund mit Darm.**  
Südwest, 240 Seiten



Auch wenn wir nachgerade von Büchern über den Darm und seine Funktionen fast übersättigt sind, so ist das vorliegende einfach nur empfehlenswert: Die Darm-Spezialistin erklärt Zusammenhänge zwischen der Interaktion des Darmes und dem Immunsystem sowie der körperlichen und seelischen Gesundheit auf eine Weise, die auch für Laien verständlich ist. Klare Hinweise darauf, welche Nahrungsmittel das Mikrobiom unterstützen und welche es gefährden, lassen sich praktisch umsetzen. Gerade in Pandemie-Zeiten sind Ideen hilfreich, die vor Ansteckung schützen, einen bei Laune halten und die gesamte Abwehr des Menschen stärken – lediglich mit der gezielten Auswahl der Speisen und einigen Verhaltensmassnahmen.

Tomasz Jedrowski:  
**Im Wasser sind wir schwerelos.**  
Hoffmann und Campe, 220 Seiten



Ludwik ist verliebt, wie es so viele junge Menschen zwischen Schulabschluss und Studienbeginn sind: mit Haut und Haar, fröhlich, leidenschaftlich, zärtlich, voller Entdeckungsdrang und Abenteuerlust. Ludwik ist in kein Mädchen verliebt, sondern in Janusz, den er bei einem staatlich verordneten Ernteeinsatz kennengelernt hat und mit dem er anschliessend einige glückliche und unbeschwerte Wochen am einsamen See verbringt. Im kommunistischen Polen der 50er-Jahre ist eine solche Beziehung undenkbar und bringt folglich jede Menge Versteckspiele mit sich. Am schwierigsten ist jedoch, dass Ludwik nach Freiheit und Demokratie strebt, sein Freund Janusz hingegen sich für eine Karriere beim Staat entscheidet. Selten findet man einen Roman, der sich durch die ganze Klaviatur der leisen und lauten Seelentöne spielt und sowohl Leichtigkeit als auch unüberbrückbare Abgründe sprachlich derart virtuos darzustellen vermag. Die Enge des Regimes, die Vormacht der und die Verführungen durch die Funktionäre sowie die Vorläufer von Solidarnosc üben beim Lesen eine seltsame Faszination aus.

Sebastian Barry: **Annie Dunne.**  
Steidl, 273 Seiten



Der Steidl-Verlag ist bekannt für seine schön gestalteten Bücher; auch dieses, in Leinen gebunden, überzeugt bereits von aussen – und erst recht inhaltlich! Annie Dunne ist eine ältere, mittellose und vom Leben nicht eben verwöhnte Frau, die bei ihrer Cousine auf einem winzigen Hof im irischen Wicklow lebt und in diesem Sommer 1959 ihre kleine Grossnichte und deren Bruder zu Besuch hat. Beschaulichkeit prägt diesen Text, der sich liebevoll und mit viel Poesie den kleinen Dingen widmet, bis man die gestärkten, sonnengetrockneten Laken zu riechen vermeint, das Regenwasser plätschern hört und den sanften Sommerwind auf der Haut verspürt. Der gut überblickbare Alltag hat etwas ungemein Wohltuendes. Zunächst fast unbemerkt, schleicht sich in diese Idylle ein störender Summton ein, kommen Strukturen des gesellschaftlichen Lebens im kleinen Dorf zum Vorschein, in denen Bedrohliches mitschwingt. Die etwas schroffe Annie Dunne, die ihr reiches Gefühlsleben gut vor den andern versteckt, wird in ihren Grundfesten erschüttert. Sebastian Barry berührt durch seinen stillen Blick in eine noch nicht lange vergangene Welt.

Barbara Bernath-Frei

## Adressänderungen

Jahreszahlen: bis und mit 1993 Jahr des Schuleintritts, ab 1994 des Schulabschlusses (Diplom, Matura)

Marcel Beerli Im Berghof 10, 8700 Küsnacht ZH	1994
Eva Borner Winterthurerstrasse 83, 8006 Zürich	2000
Ursula Decurtins-Halbeis Oetlistal 8, 8910 Affoltern a.A.	1970
Matthias Enderle Sägemattstrasse 72, 3098 Köniz	1981
Margrit Felder Ringwiesenstrasse 14, 8600 Dübendorf	1970
Denise Feldmann Pauwenstein 4, NL-2289 BT Rijswijk, Holland	1967
Pia Fontana-Tanner Chüegasse 11B, 8910 Affoltern am Albis	1975
Juliette Hwang-Wäger Aeschstrasse 8a, 8127 Forch	1949
Christine Jenny Egan (Dr.) Zollikerstrasse 257, 8008 Zürich	1975
Rosmarie Jung-Nöthiger Nordstrasse 349, 8037 Zürich	1950
Renate Kleiner Bachtelstrasse 18, 8800 Thalwil	1966
Katharina Lehner Carl-Spitteler-Strasse 70, 8053 Zürich	1955
Gabriela Metschl Neuhausstrasse 41, 8600 Dübendorf	1981
Christine Rial-Barbey Wg 341, Gellertstrasse 2, 8044 Zürich	1964
Christian Rosenow Kantonsstrasse 46, 8807 Freienbach	1976
Samuel Ruch Riedstrasse 1, 8604 Volketswil	1998
Ursina Schori-Caluori Meiershofstrasse 25, 8600 Dübendorf	2005
Eric Sieger Rehalpstrasse 5, 8008 Zürich	2002
Kathrin Tangemann-Salzner Gstaldenstrasse 6B, 8810 Horgen	1985
Conrad Ulrich Lerchenhalde 9, 8703 Erlenbach ZH	2010
Sabina von Arx-Zubler Wängirain 14a, 8704 Herrliberg	1975
Beatrice Wäckerlin Route de Fey 33, 1038 Bercher	1989
Anne-Marie Watts-Gerecht Via Pratocarasso 35, 6500 Bellinzona	1959
Joël Ziltener Talgartenstrasse 56, 8630 Rüti	2005

*Ich glaube, dass wenn der Tod unsere Augen schliesst,  
wir in einem Lichte stehen,  
von welchem unser Sonnenlicht nur der Schatten ist.*  
Arthur Schopenhauer

## Wir trauern um Ehemalige und Freunde

E 1940	Marianne Anliker-Meister
E 1947	Nelly Egli-Kuhn
E 1946	Ruth Müller
E 1949	Ruth Müller-Walder
E 1958	Ursula Reichmuth-Bräm
E 1958	Claudine Rütli-Trbola
E 1944	Margrit Schneebeili-Jäger
E 1966	Silvia Spaar-Zaugg
E 1952	Marlise Stücheli-Güdel

*Wir verabschieden uns von*

## Robert Vontobel (9.5.1928–17.2.2021)

In der letzten Ausgabe von «Schule und Leben» durften wir mit grosser Freude einen finanziellen Beitrag von Robert Vontobel verdanken. Wir wussten damals noch nicht, dass er am 17. Februar seinen Lebensweg vollenden würde. Röbi, wie wir ihn alle nannten und kannten, war viele Jahre, zusammen mit seiner Gattin Ursula und später dann auch alleine, als interessierter und aufmerksamer ReisetTeilnehmer mit den Ehemaligen unterwegs. Er genoss das Zusammensein und die neuen Eindrücke sehr. Er war auch ein interessanter Gesprächspartner und gerne gesehener Gast an unseren geselligen Tischrunden! Die letzten zwei Jahre musste er aus gesundheitlichen Gründen auf eine Teilnahme verzichten. Wir vermissten ihn sehr und wir trauern heute mit seiner Familie um einen warmherzigen und grosszügigen Mann.

Adieu, lieber Röbi. Im Namen Deiner «Ehemaligen»-Familie  
Christine Markun Braschler (E 1959)

## Wir gratulieren

den ehemaligen Lehrerinnen und Lehrern

**Elsbeth Lerch zum 90. Geburtstag**  
**Hans Oester zum 90. Geburtstag**  
**Roland Merz zum 90. Geburtstag**  
**Hans J. Bosshard zum 90. Geburtstag**  
**Madeleine Haefeli-Rasi zum 80. Geburtstag**

**WIR HEISSEN  
HERZLICH  
WILLKOMMEN**

E 1977  
Elisabeth Hoss Gschwend

## Rechtsauskunft

Unsere Rechtsauskunft ist für Sie, liebe Mitglieder, da. Einmal im Jahr und unentgeltlich.

Bitte Anmeldung im Sekretariat.





ANNONCEN

## Kleine Annoncen

Unsere «Kleinen Annoncen» sind gratis und für Mitglieder.

**Everdance® ist eine Solo-Tanzform für Damen und Herren**, bei der einfache Tanzschritte aus dem Paartanzen erlernt werden und durch einfache Bewegungselemente und Schrittkombinationen ergänzt werden. Tanzen ist nicht nur für Körper und Geist wohltuend, es hält fit, fördert die Koordination, vermindert das Sturzrisiko, aktiviert mehrere Funktionen des Gehirns und macht ganz einfach Spass. Die 45-minütigen Kurse finden am Mittwochnachmittag um 14.00 und 15.00 Uhr an der Promenadengasse 9, 8001 Zürich, statt und kosten Fr. 15.– pro Lektion. Anforderung: Spass an der Musik und am Tanzen. Kleidung: bequeme Kleider und Schuhe. Information und Anmeldung: Kathryn Zimmermann, kathryn.b.zimmermann@gmail.com, Tel. 078 679 47 58.

**England, W-Sussex: Willow Tree Cottage, Felpham-Bognor Regis.** B & B für max. 4 Personen (2 Doppelzimmer), 5 Gehminuten zum Meer. Barbara Welburn-Frei (Tochter E.), Telefon 0044 1243828000 oder frei.123@btinternet.com oder www.willowtreecottage.org.uk

**Selbst gemachte Geschenkartikel für Kinder** – Schatzkisten, Schubladenmöbel, Türschilder, kleine Mitbringsel! Mehr Infos unter: www.kizzkorn.ch (E).

**Wohltuende Shiatsubehandlung hilft** Verspannungen und Blockaden lösen. Praxis in Effretikon. Maarit Jegerlehner, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Telefon 076 339 00 69, jegerlehner.shiatsu@gmx.ch, www.jegerlehner-shiatsu.ch

**Spielzeug, Jugendstil und Bücher:** Keinen Platz mehr oder einfach überzählige Objekte? Sammler hat an vielem Freude. Daniel Aufschläger (E) (Telefon 079 639 30 88) oder Mail an daufschlaeger@bluewin.ch

**Craniosacral-Behandlung lindert viele Beschwerden und fördert die Selbstheilungskräfte.** Astrid Vollenweider, dipl. Craniosacral-Therapeutin Cranio Suisse®, krankenkassenanerkannt. Praxis: Alpenblick 11, 8311 Brütten, Telefon 076 375 68 04.

**Älteres Ehepaar sucht 3- bis 4-Zimmerwohnung**, mit Balkon und Lift, Stadt Zürich oder Horgen. Kontakt: Edith Lovchik-Scherrer (E), Tel. 044 361 22 41

**Pension Valea Lupului, Rumänien.** Komfortable Pension in den Ostkarpaten, drei Autostunden von Bukarest entfernt. Gäste aus der Schweiz herzlich willkommen! Cornelia Fischer (E), Infos auf www.valealupului.com

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit.** 8-Wochen-Kurse nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction MBSR). Mehr Gelassenheit und Gesundheit im Alltag. Morgen- und Abendkurse in Zumikon, Nähe Forchbahnstation. Weitere Informationen: Susan Reinert Rupp, 044 500 21 44, www.leuchtstern.ch

**Sprachen lernen, wo und wann Sie wollen:** mit unserem flexiblen und doch persönlichen Sprachlernprogramm «Blended Learning», einer Kombination von wöchentlicher Skype-/Telefonlektion und vielseitigen Übungen auf der Plattform. 10 verschiedene Niveaus, 6 Sprachen. Claudia Fröhlich, www.languagecenter.ch

**Ferienwohnung in Saas-Fee:** Helle, neu renovierte 2-Zimmer-Wohnung in schönem Chalet in Saas-Fee zu vermieten. 1 Schlafzimmer mit Doppelbett und Wohnzimmer mit Schlafsofa mit 1,40-m-Bett (mit Rost und guter Matratze). Balkon mit Blick auf die Bergwelt. 10 Gehminuten zu Bahnen; Ortsbus vorhanden. Saas-Fee ist autofrei. Kontakt: Christina Borer, christinab@shinternet.ch

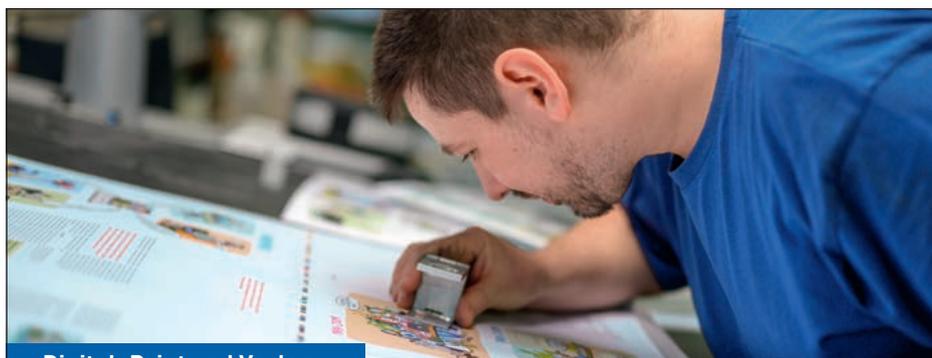
**GRAUBÜNDEN – SURSELVA**  
Ferien im Bauernhaus von 1766, siehe unter www.bauernhausinsiat.ch

**Ferienwohnung in La Punt-Chamuesch** zu vermieten. Details unter E-Domizil, Objekt Nr. 496316. Kontakt: Michèle Samter, michelesamter@bluewin.ch

**Ligurien, Sestri Levante**, wöchentlich oder monatlich zu vermieten. **Geräumige, komfortable Ferienwohnung mit grosser Terrasse**, ruhige Lage, 10 Gehminuten vom Meer entfernt, 1 Doppel-, 1 Zweibettzimmer, Wohnzimmer, Küche, Badezimmer mit Dusche. 4. und letzter Stock mit Aufzug. Info: graziellaperi@fastwebnet.it, Mobil 0039 349 4548443.

**In Lenzerheide grosses, gepflegtes Ferienhaus (5 DZ)** mit traumhafter Aussicht zu vermieten. Details unter: www.e-domizil.ch Objekt: Scoldasu oder unter www.scoldasu.ch. Kontakt: Chiara Issenmann-Rizzi, c.issenmann@gmx.ch, Tel. 079 378 96 09.

ANZEIGE



Digital, Print und Verlag

### Teamwork – für Ihren Erfolg.

Begeistern Sie Ihre Kunden mit massgeschneiderter, treffsicherer Kommunikation. Wir haben genau ein Ziel: **Sie dabei zu unterstützen.**



**FO-Fotorotar** | Gewerbestrasse 18 | 8132 Egg bei Zürich  
0449863500 | info@fo-fotorotar.ch | www.fo-fotorotar.ch

## Abschlüsse, Titel, berufliche Erfolge

- Haben Sie berufliche Erfolge?
- Wurden Sie in ein politisches Amt gewählt?
- Haben Sie eine Auszeichnung erhalten?
- Feiern Sie einen runden Geburtstag?

Melden Sie sich!

Wir freuen uns mit Ihnen.

**VEKHZ**

Löwenstrasse 1, 5. Stock, 8001 Zürich  
Telefon 044 221 31 50  
sekretariat@vekhz.ch  
www.vekhz.ch  
Astrid Biller  
Rechtsauskunft:  
Anmeldung im Sekretariat

**Vorstand**

Dora de Capitani-Aeschlimann, Präsidentin  
dora.decapitani@hispeed.ch  
Christine Markun Braschler, Vizepräsidentin  
Elisabeth Bärlocher  
Marietta Bühlmann-Schmid  
Maya Jörg-Ulrich  
Martin Jufer  
André Kym  
Elisabeth Renaud-Städeli  
Daniela Zehnder-Meier

# 110. Generalversammlung

Liebe Mitglieder

Auf Grund der nach wie vor unsicheren Situation in Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie

**findet unsere Generalversammlung auch dieses Jahr nur in schriftlicher Form statt**

(wir haben in «Schule und Leben» 1/2021 darüber informiert). Auf S. 8–10 dieser Ausgabe können Sie alle notwendigen Unterlagen einsehen. Wir bitten Sie, die im Heftinnern eingeklebte Stimmkarte auszufüllen und so rasch als möglich ans Sekretariat zurückzusenden. Letztes Jahr hat diese Art Abstimmung wunderbar funktioniert. Wir haben uns riesig gefreut über die zahlreichen ausgefüllten Abstimmungskarten, die zurückgeschickt worden sind.

Meine Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand und ich sind traurig, dass wir auch in diesem Jahr noch einmal auf unser geselliges Zusammensein beim Apéro riche verzichten müssen.

Nach wie vor gilt: Hände waschen, Abstand halten, Maske tragen, impfen – so bleiben wir gesund und können uns auf nächstes Jahr freuen!

Mit herzlichen Grüssen  
Dora de Capitani-Aeschlimann, Ihre VEKHZ-Präsidentin