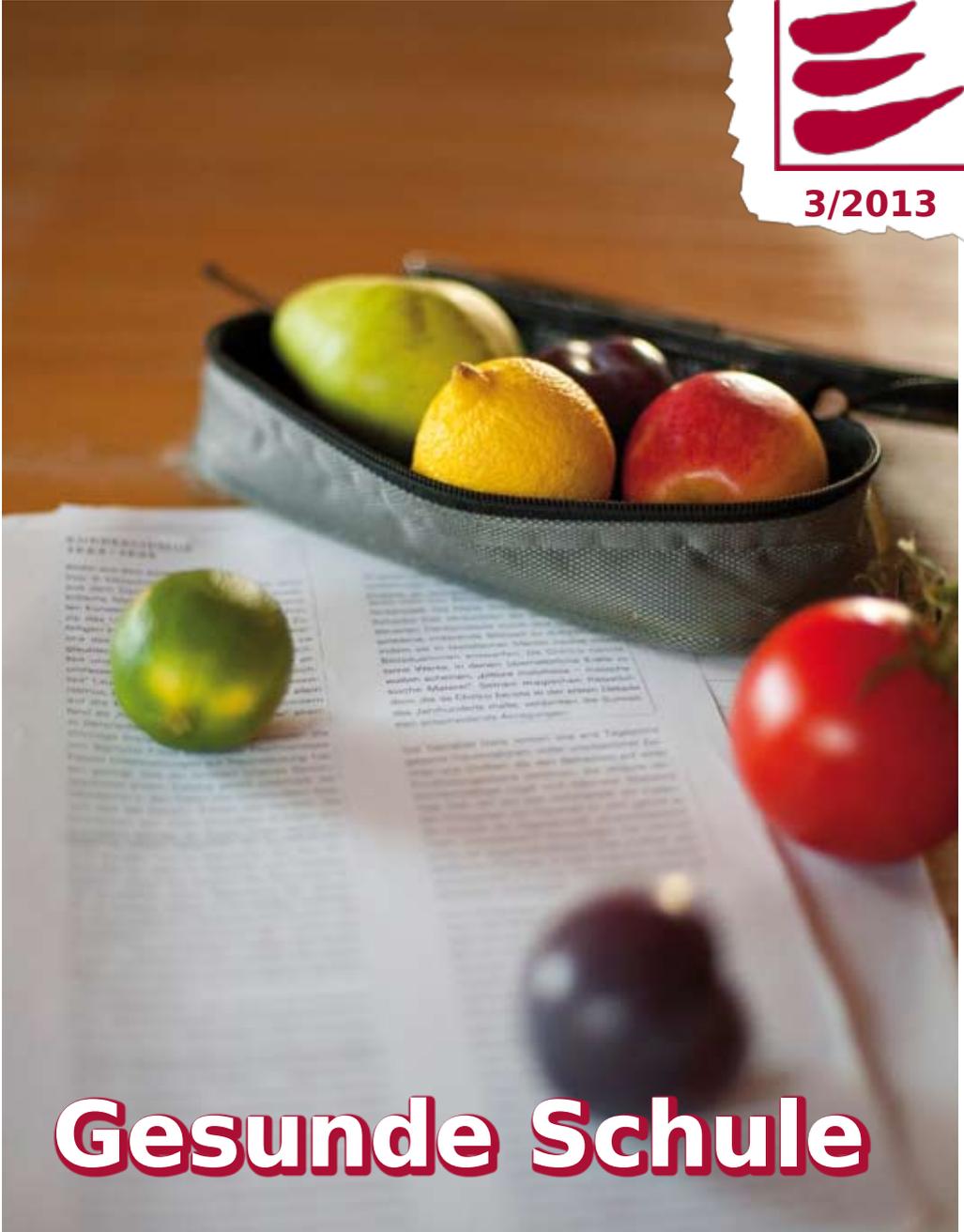


# PGs Welt



3/2013



## Gesunde Schule

## Liebe Leserinnen und Leser!

„Ich gehe gern auf das Pestalozzi-Gymnasium“, mehr als 90% unserer Schülerinnen und Schüler haben im Juli 2013 dieser Aussage in unserer Umfrage zu ihrer schulischen und unterrichtlichen Situation zugestimmt! Gerade für Kinder und Jugendliche wirkt sich ihr Schulalltag mit mehr als 1.000 Stunden Anwesenheit pro Jahr entscheidend auf das Wohlbefinden aus. Sich wohlfühlen, sich gesund fühlen – immer ist das für die Lebensqualität des Einzelnen sehr bedeutsam. Deshalb haben wir uns über das beeindruckend gute Ergebnis



besonders gefreut. Mitunter werden in der Öffentlichkeit „Wohlfühlschulen“ und „Leistungsschulen“ gegeneinander ausgespielt, so als ob es nur ein „entweder – oder“ gebe. Im Pestalozzi-Gymnasium passt glücklicherweise beides nachweislich zusammen, denn die Ergebnisse der zentralen Überprüfungen (Abitur, DVA) bestätigen uns in der Regel überdurchschnittliche Leistungen.

Die guten Werte sind ein Ansporn, beide Seiten der Medaille weiterhin aktiv zu pflegen! Denn folgender Impuls, gelesen auf einer Geburtstagsgrußkarte, scheint mir durchaus bedenkenswert: „Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muss“. Was also können Sie, was können wir dazu für die Schulzeit beitragen? Vieles lässt sich tatsächlich gut beeinflussen,

zum Beispiel: Ausgewogene Ernährung durch die Vollwert-Menüs der Mensa oder Lösungen für das Gewicht der Schulanzen in Zusammenarbeit mit dem Klassenlehrer. Auch wenn es „dicke Luft“ im Klassenzimmer gibt, ist leicht Abhilfe zu schaffen, zumindest solange es um die wörtliche Bedeutung geht.

Wie viel komplizierter ist es bei „dicker Luft“ im übertragenen Sinne, bei Bewegungsmangel oder der Organisation des Wechsels von Anspannung und Entspannung in der einzelnen Unterrichtsstunde, jeden Tag, pro Woche? – Für manche Aspekte gibt es schulische Angebote, für einiges findet man am besten gemeinsame Lösungen mit allen Beteiligten. Manche Aspekte müssen sogar individuell betrachtet werden. „Stress“ beispielsweise wird sehr subjektiv wahrgenommen und es gibt deshalb auch persönliche Verhaltensweisen, verbunden mit sehr unterschiedlichen Lösungen, um mit Belastung und Entlastung umzugehen. Wann ist eine Unterstützung nötig? Jede(r) kennt aus eigenem Erleben, wie man ja mitunter in kurzen Abständen Schwankungen bei sich selbst wahrnimmt, bei denen man sich mal stark, allen Anforderungen des Lebens gewachsen und gesund fühlt oder mal eher geschwächt, antriebslos, krank – ganz unabhängig von medizinischen Befunden.

Gesundheitsförderung ist ein wichtiges Thema in einer gelingenden Erziehungspartnerschaft zwischen Schule und Elternhaus. An dieser Stelle möchte ich mich ausdrücklich bei den vielen engagierten Eltern bedanken, die ihre Verantwortung als Erziehungspartner aktiv gestalten, unterstützend Aufgaben übernehmen, sich vielfältig einbringen und wichtige Hinweise und Rückmeldungen geben. Und natürlich möchte ich mich an dieser Stelle auch bei den rund 700 Schülerinnen und Schülern und allen Lehrkräften bedanken, die an unserer Umfrage zu ihren Erfahrungen

## Stellvertretender Schulleiter: Herr Götz

und Einschätzungen zur Schul- und Unterrichtssituation am Pestalozzi-Gymnasium im vergangenen Juli teilgenommen und damit wichtige Rückmeldungen gegeben haben. Eine umfassendere Aufbereitung der vielfältigen Ergebnisse erfolgt über das Schulentwicklungsteam, die Schüler-, Lehrer- und Eltern gremien sowie in Diskussionsgruppen am Pädagogischen Tag am 9. Dezember zum Thema „Gelingendes

Lernen“. Bei Interesse sind Sie gerne eingeladen teilzunehmen; bitte melden Sie sich über das Sekretariat an.

Im vorliegenden Heft werden wir Ihnen Ausschnitte vorstellen, wie das Wohlbefinden Ihrer Kinder an der Schule gefördert wird. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den Angeboten von Schülern für Schüler: Sport – Spiel – Entspannung!

PS: Eine wichtige, eine gute Nachricht zum Schluss: Wie Sie vermutlich schon gehört und gelesen haben, ist seit Schuljahresbeginn Herr Christoph Götz unser neuer stellvertretender Schulleiter. Wir gratulieren ihm zu seiner neuen Aufgabe und gratulieren uns, dass wir ihn dafür gewinnen konnten. Herr Götz ist seit 1999 als Lehrer für Mathematik und Physik am Pestalozzi-Gymnasium tätig. In der Leitung verschiedener Projekte und als Rektoratsassistent oder als Leiter des Schulentwicklungsteams hat er bereits in den letzten Jahren vielfältige Erfahrungen mit Führungsaufgaben gesammelt und sein organisatorisches Können unter Beweis gestellt.

Worüber wir uns darüber hinaus besonders freuen, ist seine Fähigkeit, mit Menschen jeden Alters angemessen umzugehen: Er genießt seit langem sowohl als Personalrat das Vertrauen der KollegInnen wie auch als Klassen- und Fachlehrer das Vertrauen der Schülerschaft und der Eltern.



Sabine Julaun

# Bewegung und Entspannung

Dass Schüler so viel Zeit an einem Gymnasium verbringen müssen wie derzeit, stößt nicht bei allen Beteiligten auf Verständnis. Der Vorwurf in Gesellschaft und Politik macht die Runde, die Schule verbreite Stress und fördere nicht das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler, vernachlässige den Aspekt Bewegung und damit ihre Gesundheit.

Das Pestalozzi-Gymnasium hat seit geraumer Zeit das Problem erkannt und mit der Einrichtung der sogenannten EVA-Stunden – ihre Koordination liegt in den Händen von Frau Ilg und Frau Schubert – Angebote geschaffen, die vor allem dem Bewegungsdrang der Jüngeren Rechnung trägt. Hier eine Auswahl: Tanz-AG, Fußball, Turnen und Akrobatik, Sport – Spiel – Spaß, Tischtennis, Zirkus.

Interessant dabei ist, dass neben Lehrern und Eltern auch Mädchen und Jungen des PG verantwortlich für diese Angebote zeichnen. So bieten die Schülerinnen Carina Leberherz und Victoria Mohr von der Klasse 10d das Programm Sport – Spiel –

Spaß an, das jeweils donnerstags in der 5. Stunde über die Bühne geht. Insgesamt 15 Mädchen und Jungen nehmen das Angebot an, das Ballsportarten von Handball bis Hockey umfasst. „Alle sind begeistert, dass man sich hier richtig austoben kann,“ sagen Carina und Victoria und sind überzeugt davon, dass „dies ein wichtiger Ausgleich ist, der dazu führt, sich besser zu fühlen“.

Ähnliches berichten Denis Hager, Joseph Krattenmacher, Johannes Schmid und Patrick Zagst (ebenfalls Klasse 10d) von ihrem Fußball-Angebot am Dienstag in der 7. Stunde. Auch hier ist die Rede davon, dass die Beteiligten mit großem Eifer bei der Sache sind und „sich richtig reinhängen“. Sie könnten diese Tätigkeit weiterempfehlen. „Disziplinierungsprobleme gibt es keine. Wir haben schon eine Ausbildung in den Vereinen genossen, die uns hier hilft und außerdem geht es ja weniger um den Wettbewerb als um das reine Spielvergnügen“, sagen sie unisono.

Doch nicht nur die Jüngeren profitieren von einem Programm, das die Bedürfnisse



## Bewegung und Entspannung

der Schüler ernst nimmt, auch die Älteren dürfen auf Unterstützung in wichtigen Momenten bauen. So hat Karin Walter, die an unserer Schule das Fach katholische Religion unterrichtet und sich derzeit in einer Ausbildung zur Schulseelsorgerin befindet, seit dem Jahr 2006 sogenannte Abi-Meditationen (vgl. Foto) ins Leben gerufen.

Im Schuljahr 2012/13 wurde dieses Angebot, unterstützt von den Kolleginnen Frau Morath, Frau Dehmer und Frau Verleger-Schnirring, von 30 Schülerinnen und Schülern in Anspruch genommen. „Zehn Minuten vor dem Beginn der schriftlichen Prüfung wird ein Raum zur Verfügung gestellt, in dem die Schüler die Möglichkeit bekommen, aus der aufgeregten Menge herauszukommen.“ Dort habe man dann die Möglichkeit, in einem Sitzkreis mittels Atemübungen oder Geschichten erzählen zur Ruhe zu kommen und Kraft für die kommende Aufgabe zu schöpfen, erklärt Frau Walter den Sinn dieser Übung.

Die Abiturienten selbst berichten, dass ihnen diese Übung Konzentration verleiht und Mut macht, sich zu sagen: „Ich schaff' das!“ Die Entspanntheit steht dabei im Vordergrund, es gehe nicht darum, weiteres Wissen zu vermitteln, „auch ist ein religiöser Hintergrund nicht dringend notwendig, es hängt immer davon ab, was die Schüler wollen,“ betont Frau Walter, die sich über den großen Zuspruch durch die Schülerschaft freut.

Wer sehen will, erkennt, dass Schule heute auf Herausforderungen eingeht, dabei nicht immer gleich ewige Wahrheiten und allgemeingültige Lösungen parat hat, dass aber die Bedürfnisse der Schüler und Eltern ernst genommen werden. Die Forderung nach geistiger und körperlicher Gesundheit ist unabänderlich an den Bildungsauftrag gekoppelt und wird wahrgenommen, wie obige Statements deutlich machen.

*Holger Berg*

## Gesunde Ernährung

Getreu dem Motto *Mens sana in corpore sano* hat sich das PG (und mit ihm das WG) vor einigen Jahren auf seinem Weg zur Ganztagschule entschieden, eine Mensa einzurichten. Hervorgegangen aus kleinsten Anfängen einer Elterninitiative – und noch betrieben in der Schulküche im Aufenthaltsraum – hat sich der Speisebetrieb mittlerweile zu einem nicht mehr wegzudenkenden Baustein des Schullebens am PG entwickelt.

Die Aufnahme des Mensabetriebs im Herbst 2008 gestaltete sich allerdings etwas holprig, denn der seinerzeitige Pächter zeigte nicht den nötigen Einsatz, um Kunden dauerhaft an sich zu binden. Zudem ließ die Qualität des Essens nach einhelli-

ger Meinung zu wünschen übrig. Und nicht zuletzt war es auch ökologisch fragwürdig, das Essen in Ostdeutschland kochen und tiefgefroren hier anliefern zu lassen. Nach 18 Monaten zogen Stadt und Caterer die Reißleine und kündigten den Pachtvertrag. Der Gemeinderat entschied sich dann für einen regionalen Anbieter, den Dornahof aus Altshausen.

Vom ersten Tag an waren die Änderungen augenscheinlich: Das Essensangebot ist wesentlich breiter und es ist möglich, aus verschiedenen Komponenten sein Wunschmenü selbst zusammenzustellen. Und nicht zuletzt sind die Mitarbeiter aufgeschlossen und bemühen sich um ihre Kunden, die Schülerinnen und Schüler.

# Gesunde Ernährung

Anlässlich eines Wechsels in der Küchenleitung der Mensa hat PGs Welt hinter die Kulissen der Mensa und der Großküche in Riedlingen, wo das Essen für die Biberacher Mensa produziert wird, geblickt.

Der Dornahof hat sich als Verein in kirchlicher Trägerschaft die Aufgabe gesetzt, in christlicher Verantwortung Menschen in sozialen Notlagen (insbesondere Menschen in Wohnungsnot, am Arbeitsmarkt benachteiligten Menschen und Menschen mit Behinderung oder Pflegebedarf) zu helfen und sie im Sinne von Teilhabe und Inklusion zu unterstützen. Seit Schuljahresbeginn ist nach Katja Kraft nun Iris Goller Küchenchefin in der Mensa. Sie hat als gelernte Diätassistentin jahrelang in einer



*Die neue Küchenchefin in der Mensa,  
Iris Goller*

Krankenhausküche gearbeitet. Nun hat sie mit zwölf Mitarbeitern die Verantwortung für eine gesunde Schulverpflegung am PG übernommen. Ihr Motto dabei lautet: „Nur das anbieten, was ich selbst essen würde.“ Deshalb ist ihr das Prinzip der Regionalität sehr wichtig. Ein Großteil des Gemüses wird im Dornahof in Altshausen selbst produziert, aber auch die Zulieferer sind alle in Oberschwaben verwurzelt.

Die vom Dornahof betriebene Großküche in Riedlingen ist ein so genannter Integrationsbetrieb, der je zur Hälfte behinderte und nicht behinderte Menschen beschäftigt. Die an den Schulen im Moment propagierte Inklusion ist in der Arbeitswelt also schon Realität! In Riedlingen wird das Essen für viele Mensen, Kindertagesstätten und Altenheime gekocht; eine zweite Küche wird direkt am Hauptsitz in Altshausen betrieben.

Die Mensa hat sich also zu einem Baustein der gesunden Schule entwickelt, deren Ziel es sein muss, den Schüler ganzheitlich wahrzunehmen und ihm bestmögliche Voraussetzungen zum Lernen zu geben. Zudem kann die Mensa auch eine emotionale Bindung an unsere Schule herstellen.

*Johannes Geyer*

Für alle, deren Latein eingerostet ist: Der im Text (nur unvollständig) zitierte Satz *Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano* aus den Satiren des römischen Dichters Juvenal ist mit „Es ist wünschenswert, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei“ zu übersetzen.

## **Thomas Büttner (E, G, Gkd)**

Nach einigen Semestern Jura in Heidelberg studierte Herr Büttner an der Universität Freiburg Englisch und Geschichte. Nach dem Examen war er am dortigen Englischen Seminar tätig. Unter anderem organisierte er Poetry Slams (Dichterwettstreite), mit denen er auch bundesweit auftrat. Nach seinem Referendariat in Überlingen freut er sich nun am Pestalozzi-Gymnasium tätig zu sein, nicht zuletzt deswegen, weil hier Musik, Theater und Kreativität einen hohen Stellenwert besitzen. Mit seinen Fächern ist er zudem prädestiniert für unseren neuen bilingualen Zug, das heißt, er wird seine Sachfächer bei den Bili-Klassen in Englisch unterrichten.



## **Susanne Bloching (E, B)**

Nach Kindheit und Jugend in Laupheim studierte Frau Bloching Englisch, Biologie und Musikwissenschaften an den Universitäten Heidelberg und Melbourne. Während ihres Studiums arbeitete sie mit lernbehinderten und psychisch erkrankten Auszubildenden und erteilte ihnen Stütz- und Förderunterricht. Ihr Referendariat leistete sie am Pestalozzi-Gymnasium ab und trat nun bei uns ihre erste Stelle an. Dank ihrer Zusatzausbildung für bilingualen Unterricht wird sie demnächst auch Biologie in der Unterrichtssprache Englisch lehren.



## **Michael Martin (M, Ph)**

Herr Martin hat an der Universität Konstanz Mathematik und Physik studiert. Wie er selbst sagt, stand diese Studienwahl in seiner Schulzeit noch keineswegs fest. Erst während seines Grundwehrdienstes beim Sanitätsdienst der Bundeswehr reifte diese Vorstellung. An das Studium schloss sich das Referendariat in Rottweil an. Als Berufsanfänger hat er sich unsere Schule ausgesucht und freut sich über die freundliche Aufnahme durch Schüler, Eltern und Kollegen.



# Termine und anderes...

## Runder Geburtstag

Thomas Dilger (E, Mu) feierte seinen 60. Geburtstag.

## Dienstjubiläum

Hubert Stöferle (E, D) konnte sein 40jähriges, Brigitte Pröpper (M, Ph) ihr 25jähriges Dienstjubiläum feiern.

## Neu im Schulleitungsteam

Veronika Kirsch (D, S) und Brigitte Pröpper (M, Ph) sind zu Abteilungsleiterinnen (im Job-Sharing) ernannt worden.

## Hochzeiten

Geheiratet haben unsere Kolleginnen Kerstin Kuppel (E, Spa, G) und Nicole Mayr (M, S).

*Wir gratulieren!*

## Rückkehrerinnen

Dr. Tanja Autenrieth (D, F) und Annette Pekari (F, B) kehren nach Elternzeit zum Schuljahr 2013/14 an unsere Schule zurück.

## Neue Religionslehrer

Pfarrer Edzard Albers unterrichtet seit diesem Schuljahr evangelische und Pfarrer Jürgen Sauter katholische Religion. Wir bedanken uns für ihren Einsatz.

## Pädagogischer Tag

Am 9. Dezember findet ein Pädagogischer Tag zum Thema „Gelingendes Lernen“ statt. Interessierte Eltern mögen sich über das Sekretariat anmelden. Die Schüler sind ebenfalls eingeladen, an diesem Tag teilzunehmen.

## Adventskonzert

Die Musik-Arbeitsgemeinschaften des PG geben am Sonntag, 8. Dezember, um 17 Uhr in der Kirche St. Josef in Birkendorf ihr traditionelles Adventskonzert. Es ergeht an alle Interessierten herzliche Einladung!

## Nicht vergessen!

Die Theater-AGs unserer Schule führen im kommenden Jahr folgende Werke auf: Die Große Theater-AG „Was ihr wollt“ von William Shakespeare (ab 24. Januar, 19.30 Uhr), die Kleine Theater-AG ein Stück mit dem fetzigen Titel „Pommes und Currywurst“ (ab 21. Februar, 19.30 Uhr). Nähere Informationen auf unserer Homepage.

## Ehemalige informieren

Am Freitag, 20. Dezember, findet nachmittags ein Informationstag an unserer Schule statt. Ehemalige Schüler berichten aus ihrem Alltag aus Beruf und Studium.

# Impressum

Verantwortlich:

- Holger Berg
- Johannes Geyer

Layout und Umschlagbild:

- Demian Schreijäg

Fotos:

- Johannes Geyer
- Peter Sießegger
- Karin Walter

Auflage: 1100  
Ausgabe: 3/2013  
Erscheinungsdatum: Nov. 2013

Anschrift:

Pestalozzi-Gymnasium  
Breslaustr. 8  
88400 Biberach/Riss  
Tel.: 07351/51 380  
Fax.: 07351/51 518

e-mail: [postman@pg-biberach.de](mailto:postman@pg-biberach.de)  
homepage: [www.pg-biberach.de](http://www.pg-biberach.de)