



FRÄNZI – FORUM

FRANZISKANER GYMNASIUM

KLEINBILDSCHIRM-DETOX

Selbstversuch: ein Tag ohne Smartphone

SCHULWELT 1

RODELKURSE
DER 1. KLASSEN
SEITE 3

SCHULWELT 2

LEISTUNGS-
SPORTLER AN
UNSERER
SCHULE
SEITEN 5

SCHULLEBEN

SCHLAFEN
ODER LERNEN?
SEITE 6

INTERVIEW

HERR
BOTSCHAFTER:
STEFAN
RAFFEINER
SEITE 7

REPORTAGE

EIN TAG IM
KLOSTER
SEITEN 8

IMPRESSUM

SEITE 5

In einer Zeit, die von der Digitalisierung geprägt ist, wagen wir, Fabian und Lilith, einen Selbstversuch – einen Tag ohne digitalen Begleiter.

Fabian: Für mich beginnt der Tag mit einem spürbaren Gefühl der Leere. Das ständige Rauschen der virtuellen Welt fehlt mir sofort. Die Versuchung, zum Telefon zu greifen, ist ein starker Reflex, fast wie ein automatischer Impuls. Diese Erfahrung verdeutlicht mir meine starke Abhängigkeit von der Technologie für Kommunikation, Information und Unterhaltung.

Lilith: „Ich fühle mich beinahe erleichtert. Ich genieße die Zeit ohne ständige Ablenkungen. Die Möglichkeit, den Tag ohne den Druck durch dauernde Benachrichtigungen und Social-Media-Updates zu beginnen, fühlt sich befreiend an. Es ist, als ob ich endlich die Kontrolle über meine Zeit zurückgewonnen hätte.“



Quelle: Pixabay

Im Laufe des Tages stoßen wir auf verschiedene Herausforderungen.

Fabian: „Es ist es besonders schwierig, keinen sofortigen Zugang zu Karten, Nachrichten oder Social-Media-Updates zu haben. Selbst Aufgaben wie das Überprüfen des Wetters oder das Setzen von Erinnerungen erledige ich normalerweise über das Handy.“

Lilith: „Ich habe Freude empfunden, die Welt ohne die digitale Filterblase zu erkunden. Ich habe bemerkt, wie viel bewusster ich meine Umgebung wahrgenommen habe, wie tiefgehende Gespräche entstanden sind und wie viel mehr ich den Moment genießen kann. Die Abwesenheit des Smartphones schafft einen ruhigeren Raum für Kreativität und sogar Kontemplation.“

Am Ende des Tages reflektieren wir über unsere Erfahrungen.

Fabian: „Ich habe erkannt, wie sehr ich von meinem Handy abhängig bin und wie wichtig es ist, eine gesunde Balance zu finden.“

Lilith: „Ich schätze die Freiheit und die Möglichkeit, bewusster zu leben, die ein Tag ohne Handy mir gegeben hat.“

Insgesamt zeigt dieser Tag ohne Handy folgendes auf: Es ist sowohl ein unverzichtbares Werkzeug als auch eine potenzielle Quelle der Ablenkung. Durch diesen Selbstversuch haben wir eine andere Sichtweise auf den Umgang mit dem Handy bekommen. Es ist wichtig, die Balance zwischen dauernder Erreichbarkeit und Nutzung und dem sich Ausklicken zu finden. Der Detox-Tag war für uns wertvoll und notwendig. Gerne wieder!

Übrigens: Detox kommt aus dem Englischen ‚detoxification‘ und das bedeutet ‚Entgiftung‘. Du fühlst dich schlapp, müde und kannst nicht abschalten. Dann musst du dringend einen Detox-Tag einlegen, so wie Lilith und Fabian das gemacht haben.

*Lilith Covi Bonmassar und Fabian Aufderklamm,
2. Klasse Gymnasium*

DIE NARREN SIND LOS

Fasching am Franziskanergymnasium

Zwei besondere Highlights im Laufe des Schuljahres sind der Unsinnige Donnerstag und die Rodelkurse für die Schülerinnen und Schüler der 1. Klassen.

Am Unsinnigen wechseln die Veranstaltungen einander ab: In dem einen Jahr gibt es einen Umzug, im anderen eine Faschingsrevue. Genau die gab es auch heuer wieder. Da zeigen selbst die größten Faschingsmuffel ihren Einfallsreichtum.

Bereits im Jänner absolvieren seit mittlerweile acht Jahren die 1. Klassen der Mittelschule einen Rodelkurs in Reinswald unter der Leitung von Martin Psenner, der selbst bei einigen internationalen Wettkämpfen im Naturbahnrodeln auf dem Podium stand. Die Einführung in den beliebten Wintersport dient unter anderem als Vorbereitung auf den Skitag, den viele Schüler lieber auf der Rodel als auf Skiern verbringen.

„Da hat das rote Pferd sich einfach umgedreht, und hat mit seinem Schwanz die Fliege abgewehrt...“ Der Alltag an einem Klassischen Gymnasium ist eintönig? Ganz im Gegenteil: An unserer Schule gibt es keine faden Tage. Aber im Februar gibt es einen besonders lustigen, den Unsinnigen, der uns viel Freude und noch mehr Lacher beschert. Da überrascht es auch niemanden, dass unsere Lehrkräfte eine (natürlich außergewöhnlich professionelle) Inszenierung des Klassikers „Das rote Pferd“ zum Besten geben – oder Minions und Darth Vader neuerdings unsere Schule unsicher machen...

Faszination Fasching

Was ist am Fasching so faszinierend? Für die einen ist es der Ausbruch aus der Normalität, die Möglichkeit, einen Tag in Narrenfreiheit zu verbringen. Für andere ist es eine Art Selbstverwirklichung – einmal zumindest seine wildesten Träume ausleben und in andere Rollen schlüpfen. Dabei sind Faschingsfeste so verschieden wie die Menschen, die sie überall auf der Welt feiern. Wer durch die Straßen von Rio de Janeiro gezogen ist oder in Venedig kunstvolle Masken angeprobiert hat, kann dies vermutlich bestätigen.

Maschgra in Tramin

Gott sei Dank (oder sollte es heißen: der Maschgra sei Dank?) muss man nicht weit reisen, um



„...das rote Pferd sich einfach umgekehrt“

Quelle: Franziskanergymnasium

einen unvergesslichen Fasching zu erleben, z.B. nach Tramin mit seinen Wudelen.

Das Highlight dort ist aber die prachtvolle Hochzeit des Egetmanns. Dieser führt mit seiner Braut den Umzug an und lädt das ganze Dorf zu seiner Hochzeit ein. Ihm folgen die Wagen mit den verschiedenen Berufsgruppen, wie Waschweiber oder Müller. Doch was auf einen ersten Blick harmlos wirkt, muss mit Vorsicht genossen werden: Die Schuster füllen die Schuhe der Zuseher mit Rasierschaum, während die Fischer mit verfaulten Fischen um sich werfen. Für das Publikum eine große Gaudi. Ein letzter wichtiger Hinweis für alle, die das erleben möchten: Wehe dem, der „Fasching“ sagt.; Es heißt „Maschgra“!

Fasching am Franziskanergymnasium

Obwohl der Fasching am Franziskanergymnasium nicht so berühmt ist wie der in Tramin, ist unser Umzug durch die Stadt zumindest in Bozen recht bekannt. Man munkelt, dass die Narren auch in der Franziskaner-Turnhalle ihr Unwesen treiben. Und tatsächlich war das heuer der Fall: Dem Organisations-Team um Prof. Eccli und Prof. Frühauf verdankten wir einen amüsanten Vormittag. Die Moderatoren Massimo Belli und Lorenz Platter sowie unsere Fränzi-Rockband machten die heurige Faschingsfeier zu einem großen Erfolg. Am Fränzi-Fasching wurde nicht nur gefeiert, sondern auch performt. Alle, Piraten, Römer gegen Gallier, Shrek und Jedis, trafen das diesjährige Thema „Filme“ perfekt.

Wie immer hob sich eine Performance besonders hervor: Als Cowboys verkleidet tanzten unsere Professoren zum Lied „Das Rote Pferd“ eine komplizierte und perfekt einstudierte Choreographie und glänzten damit. Besonders amüsant war der Kurzfilm der Septima ‚Fränzi Wars‘. Achtung: Der Filmkonsum erfolgt auf eigene Gefahr – wir haften nicht für mögliche Risiken oder Nebenwirkungen, wie beispielsweise der Übergang zur dunklen Seite der Macht oder Verletzungen in Folge eines Laser-Schwert-Duells mit einer tyrannischen Lehrkraft. Für den Sieg reichte es leider nicht (Beschwerden gegenüber der Jury wurden leider nicht angenommen), doch eine honorable ‚Mention‘ verdient der Film sich allemal.

Nach langer Beratung der Jury machte die Klasse 2A das Rennen – gegen eine Menschenpyramide aus 30 Minions kamen alle anderen Einlagen auch tatsächlich nur schwer an.

Elena Sigismondi und Silvia Pancheri,
2. Klasse Gymnasium

SICHER AUF ZWEI KUFEN

Rodelkurse der I. Klassen

Ich spüre den Fahrtwind, aufgewirbelter Schnee weht mir ins Gesicht. Die Sonne scheint. Schon kommt die nächste Kurve. Ich muss etwas abbremesen.

Ich befinde mich gerade auf der Rodelbahn in Reinswald, gemeinsam mit der IA darf ich hier den Rodelkurs von Martin Psenner besuchen. Es geht um das sichere Rodeln, einen Bereich, in dem selbst erfahrene Rodler dazulernen können. Rückblick: Unser Abenteuer hat um 8.35 Uhr am Busbahnhof in Bozen begonnen. Eine Stunde später haben wir die Talstation der Reinswelder Umlaufbahn erreicht. Nachdem alle eine Rodel und an der Bergstation eine kurze Einführung erhalten haben, erklärt Herr Psenner, wie wir uns auf der Rodelbahn verhalten sollen, und zeigt uns das Bremsen und die Kurventechnik. Nach einer kurzen Übung dazu geht es auf die Rodelbahn. Wir halten auf Halbweg an, denn dort befindet sich der Rodelpark mit einem Slalomkurs, an dem wir das Kurvenfahren nochmals üben.

Achtsam rodeln

Eine gute Ausrüstung ist beim Rodeln essenziell. Vor allem dem Schuhwerk sollte man besondere Beachtung schenken. Um ein sicheres Bremsen zu gewährleisten, muss es ein festes Profil haben. Außerdem sollten die Schuhe wasserfest sein, um nasse und kalte Füße zu vermeiden. Am besten fürs Rodeln geeignet sind Bergschuhe oder Schneeschuhe mit Profil, während Sneaker ungeeignet sind. Der Schnee kann auch von oben in den Schuh eindringen, weshalb das

Tragen von Gamaschen empfehlenswert ist. Ein Helm ist Pflicht und warme Kleidung sollte selbstverständlich sein.

Wir erfahren, dass viele Rodler die eigenen Fähigkeiten überschätzen und dadurch sich und andere in Gefahr bringen. Vor allem bei den ersten Rodelfahrten und nach langer Inaktivität muss man deshalb langsam und konzentriert an die Sache herangehen.

Auf der Rodelbahn sollte man einen Abstand von ca. 10 Metern zu anderen Rodlern eingehalten und vor dem Überholen mit einem lauten „Achtung“ Bescheid geben.

Nach einem Sturz muss man die Rodelbahn so schnell wie möglich verlassen, um kein Hindernis für andere Rodler darzustellen.

Zurück ins Sarntal

Nachdem wir alle das Kurven geübt haben, stellen wir uns dem zweiten Teil der Rodelbahn. Mit jeder Abfahrt werden wir sicherer – und hungrier. Gegen Mittag trudeln wir bei der Sunnolm ein, wo wir unsere Bäuche füllen und uns ausruhen. Nach dem Essen brechen wir wieder auf, leider nicht mehr vollzählig. Eine Schülerin hat so kalte Füße, dass sie nicht mehr weitermachen kann und in der Hütte bleiben muss. Dieses Mal bewältigen wir die Abfahrt auf der Rennrodelbahn. Sie ist anspruchsvoller und an manchen Stellen um einiges schneller.

Nach weiteren Abfahrten neigt sich unser Rodeltag dem Ende zu. Erschöpft und dennoch glücklich steigen alle in den Bus nach Bozen.

Lorenz Platter, I. Klasse Gymnasium



Der Rodellehrer erteilt erste Instruktionen

Quelle: Franziskanergymnasium

LEHRERMUCKE

Die geheimen Playlists der Pädagogen

Jeder Lehrer und jede Lehrerin hat bekanntlich eine ganz eigene Art zu unterrichten. Doch wie sieht es in Sachen Musik aus? Die Professoren und Professorinnen des Franziskanergymnasiums haben durchaus einen sehr individuellen und vielfältigen Geschmack, was Musik betrifft – das zeigt sich in folgenden drei Interviews.

Sag mir, was du hörst!

In diesem Artikel wollen wir einen Blick auf die musikalischen Präferenzen unserer Lehrpersonen werfen: Was für eine Rolle spielt Musik in ihrem Leben?

Prof. Smith

Prof. Smith (wie der Name nahelegt, der Englischlehrer der Oberschule) ist ein Mann mit vielen Facetten und sein Musikgeschmack spiegelt diese Vielfalt wider.

Beim Fahrradfahren in der Stadt hört er Indie und Punk Rock, beim Sport hingegen fällt seine Wahl auf Classic Rap. „There is something about the mixture of the rhythm and the lack of singing that motivates me“, erklärt er. Elektronische Musik mit repetitiven Rhythmen und Melodien sorgt beim Korrigieren von Multiple-Choice oder Gap-Fill-Tests für eine optimale Arbeitsatmosphäre. Bei Aufsätzen hingegen bevorzugt Prof. Smith klassische Musik, um seine Konzentration zu fördern.

Obwohl ihn Kollegen gelegentlich nach seiner Meinung zu bestimmten englischen Songtexten befragen, hat er, so gesteht er, meist keine Ahnung: „I’m not that into lyrics, I never listen to them. Most lyrics are stupid“

Seine neueste Entdeckung: das Album „People Who aren’t There Anymore“ von Future Islands.



Prof. Michael von Troyer an der Gitarre

Quelle: Michael von Troyer

Prof. Oberrauch

Rockige Klänge prägten bereits Prof. Oberrauchs (Deutsch Latein und Griechisch) Jugend. Der Song „The Hero“ der Band Queen ist bis heute sein persönlicher Hymnus. Doch damit erschöpft sich sein Musikgeschmack nicht. Der erstreckt sich nämlich von Polkaholics, wie beispielsweise Expulze und Narfos, über böhmische Blasmusik bis hin zur Klassik. Insbesondere die Werke von Anton Bruckner, einem österreichischen Komponisten, schätzt er. Prof. Oberrauch hat zwar keinen Lieblingssong, dafür aber eine interessante Angewohnheit: Aktuelle Favoriten werden so lange gehört, bis er sich an ihnen „sattgehört“ hat und für eine Weile Abstand braucht.

Prof. von Troyer

Metal, eine Musikrichtung die oft für Stirnrunzel sorgt, ist Prof. von Troyers (Mathematik in der 3. MS) Passion. Sein Interesse an Musik wurde schon früh geweckt, vor allem von seinen Geschwistern. Sein Bruder zeigte ihm nämlich die ersten Griffe auf der E-Gitarre, heute spielt er auch noch Schlagzeug. Von seiner Schwester bekam er seine ersten CDs, darunter Alben von den Toten Hosen und den Ärzten. Er hört bis heute gelegentlich deren Songs und war in den letzten Jahren auf mehreren von ihren Konzerten. Sein musikalischer Geschmack wurde von da an nur mehr härter, extremer und entwickelte sich in Richtung Metal. Mit fünfzehn Jahren gründete er seine eigene Band namens „Burning the Ocean“ (Tipp: Ein paar Songs findet man immer noch auf YouTube). Obwohl sein jugendlicher Traum vom internationalen Erfolg nicht in Erfüllung ging, blieb seine Liebe zur Musik bestehen, wie seine derzeitige Mitgliedschaft als E-Gitarrist in der Band „Parhelion“ zeigt. Abgesehen von den vielen Musikfestivals und Konzerten, die er besucht, untermalt Musik nicht nur seine alltäglichen Hausarbeiten, sondern beflügelt ihn auch bei sportlichen Aktivitäten. Seine Lieblingsinterpreten sind beispielsweise The Black Dahlia Murder, Counterparts, Dead like Juliet (aus Südtirol) und Parkway Drive. Aber auch Songs der Band Little Big, die vor allem mit ihrem Hit „Skibidi“ bekannt wurde, hört er gelegentlich. „Ist ganz was Dummes und hat eigentlich auch wenig mit meinem sonstigen Musikgeschmack zu tun, aber sie haben einfach witzige Musikvideos“, gesteht Prof. von Troyer schmunzelnd.

Johanna Gruber, 2. Klasse Gymnasium

SPORT IST SCHULISCHER MORD

Leistungssportler an unserer Schule



Lea Egger bei einem Triathlon-Wettkampf

Quelle: Lea Egger

Sport als Passion

Ich erinnere mich noch gut daran, als Professor Pichler in unserer Klasse laut verkündete, wir Schüler würden nur Sport betreiben, um nicht lernen zu müssen. Die Schüler des Franziskanergymnasiums sind nicht ganz so berühmt für ihre sportlichen Leistungen wie für ihre Übersetzungskünste, doch auch unsere Schule weist erfolgreiche Sportler auf. Wie schaut nun wirklich ihr Alltag aus?

Philipp Plattner und Lea Egger betreiben Leistungssport. Ich habe mich mit ihnen über die entscheidende Frage unterhalten: Bleibt dir Zeit zum Lernen?

Da Philipps Fußballtraining um 16:40 Uhr beginnt, versucht er meist, in den Stunden davor zu lernen. Dabei investiert er die meiste Zeit in Griechisch und Latein, wo niemand gerne negativ auffällt. Lea als Triathletin hat variierende Trainingszeiten, sodass sie teils früher, teils später nach Hause kommt, manchmal auch erst um acht Uhr am Abend. Im Falle eines Abendtrainings lernt sie am frühen Nachmittag. Doch lieber ‚stuckt‘ sie am Abend nach dem Training, nachdem sie ihren Kopf freigemacht hat. Philipp ergeht es

nicht anders. Auch er lernt lieber am Abend, oft bis 22 Uhr. Danach ist für ihn Schlafenszeit.

Ein Wettkampf hat Lea selten am Lernen gehindert, doch Philipp hat am Wochenende oft weniger Glück. Bei Auswärtsspielen ist er meistens den ganzen Tag weg und kommt manchmal erst um zwei Uhr am Morgen nach Hause.

Organisation ist alles!

Was tust du, wenn du am Montag einen Test hast?

Philipp: Ich mache mir Fotos vom Lernstoff. Leider nimmt mir mein Trainer jedoch meistens das Handy ab.

Warum nimmst du dir dann nicht die Papierunterlagen mit?

Gute Frage!

(Keine Sorge, angeblich kann er sich wegen der lauten Kameraden sowieso schlecht konzentrieren. Für den Test am Montag geht er mit einem Gebet auf den Lippen in die Schule.)

Lea und Philipp sind nicht selten gestresst, weil sie viel zu erledigen haben. Lea ist sich sehr wohl bewusst, dass andere Schulen vieles leichter sein würde.

Lea: Auch wenn ich manchmal unmotiviert bin sowohl die Schule als auch den Sport betreffend, finde ich es trotzdem gut, eine Herausforderung zu haben, an der ich wachsen kann. Sonst wäre es ja langweilig.

Philipp findet auch, dass seine Passion für den Fußball und die Herausforderungen in der Schule eine interessante Mischung ergeben.

Möchtest du noch einen letzten Kommentar abgeben?“

Philipp schmunzelt: Komplimente an Schuldienster Peter, seine Delikatessen halten mich für die Schule fit.

Lea und Philipp haben uns deutlich gezeigt, dass mit ein wenig Motivation beides möglich ist – seine Passion auszuleben und in der Schule zu bestehen.

Eva Plattner, 2. Klasse Gymnasium

Impressum: Fränzi-Forum

Eigentümer und Herausgeber: Wolfgang Malsiner, Franziskanergymnasium Bozen

Eintragung beim Landesgericht Bozen: Nr. 2/2003 R.ST. am 20.03.2003

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. Walther Werth

Redaktion: Elfriede Eder, Benedikt von Lutterotti, Theo Reng, Lilith Covi Bonmassar, Johanna Gruber, Eva Marie Plattner, Silvia Pancheri, Elena Sigismondi, Lorenz Platter, Gabriel Platzgummer
Druck: Ferrari Auer Bozen

SCHULWELT 2

SCHLAFEN ODER LERNEN?

Ein ausgeruhter Geist als Schlüssel zum Erfolg

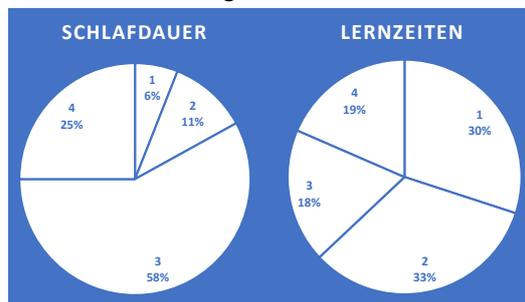
Ein spätabendliches Dilemma gibt es in (fast) jedem Schülerleben: „Schlafen oder Lernen?“. Wenn am nächsten Tag eine Lateinschularbeit ansteht, opfert der Schüler nicht selten für Konjugationen und Deklinationen notgedrungen seine wertvolle Nachtruhe. Es heißt aber bekanntlich, dass ausreichender Schlaf für gute Leistungen unerlässlich ist. Wir sind also zwei Fragen nachgegangen: Wie wichtig ist Schlaf tatsächlich? Wie wirkt er sich auf unsere schulischen Leistungen aus?

Dazu präsentieren wir einige Ergebnisse einer Umfrage unter unseren Schülern und Schülerinnen. Übrigens: Zwei Drittel der Befragten geben an, zu wenig zu schlafen, von denen wiederum mehr als 60% der Schule die Schuld daran geben!

Was ist Schlaf und wieviel davon?

Schlaf ist weit mehr als eine passive, monolithische Unterbrechung zwischen einem fordernden Schultag und dem Beginn eines neuen Morgens. Vielmehr handelt es sich um eine lebenswichtige Funktion unseres Körpers. Während wir schlafen, arbeitet unser Organismus aktiv an der Reparatur von Gewebe, der Stärkung des Immunsystems und der Konsolidierung von Erinnerungen. Dieser komplexe Prozess durchläuft verschiedene Phasen, darunter den Non-REM-Schlaf (NREM) und den REM-Schlaf. Die REM-Phase ist durch schnelle Augenbewegungen („Rapid Eye Movements“) und gesteigerte Gehirnaktivität gekennzeichnet. Die Non-REM-Phase ist einerseits die kurze Einschlafphase, also der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf, andererseits aber auch der Tiefschlaf. In diesem werden Wachstumshormone freigesetzt und die Reparatur bzw. das Wachstum von Gewebe und Knochen gefördert. Der gesamte Schlafzyklus, bestehend aus der Abfolge von Non-REM und REM-Phasen, wiederholt sich mehrmals in einer normalen Schlafnacht. Zusätzlich steuert eine innere Uhr, der circadiane Rhythmus, unseren Schlaf-Wach-Zyklus und beeinflusst, wann bestimmte Körperfunktionen optimiert werden.

Die empfohlene Schlafdauer variiert je nach Alter. Während Erwachsene zwischen sieben und neun Stunden benötigen, sollten Kinder und Jugendliche idealerweise rund zehn Stunden schlafen. Diese längere Schlafdauer in jungen Jahren resultiert aus dem erhöhten Regenerationsbedarf während der Entwicklung und des Wachstums.



Umfrageergebnisse

Legende Diagramm „Schlafdauer“:

- 1: weniger als 5 Stunden 2: 5-6 Stunden
3: 7-8 Stunden 4: 9 und mehr Stunden

Legende Diagramm „Lernzeiten“

- 1: am frühen Nachmittag 2: am späten Nachmittag
3: am frühen Abend 4: am späten Abend



Quelle: Cover Maturazeitung 2024

Schlaf gut, alles gut

Zahlreiche neurowissenschaftliche Forschungen belegen, dass ausreichender Schlaf einen signifikanten Einfluss auf schulische Leistungen ausübt. Insbesondere das Gedächtnis und die Konzentration profitieren von einer angemessenen Nachtruhe. Schlafmangel hingegen beeinträchtigt die Fähigkeit des Gehirns, Informationen zu verarbeiten und abzurufen.

In den Tiefen des Schlafs zeigen verschiedene Gehirnregionen erhöhte Aktivität. Die Hippocampus-Region, eng mit dem Gedächtnis verknüpft, und der präfrontale Kortex, verantwortlich für Aufmerksamkeitslenkung, spielen dabei eine Schlüsselrolle. Die Auswirkungen von Schlafmangel reichen daher weit über kognitive Beeinträchtigungen hinaus und bringen emotionale Instabilität, gesundheitliche Risiken und Hormonungleichgewichte mit sich.

Heute schon für morgen schlafen?

„Ich lerne am besten abends“, sagen Schüler gerne. Aber lohnt sich nächtliches Lernen überhaupt?

Die Wissenschaft spricht hier eine klare Sprache. Ein ausgeruhter Geist ist nicht nur besser in der Lage zu lernen, sondern auch kreativer zu denken und ist resistenter gegenüber Stress. Es geht schließlich nicht allein darum, wie viele Stunden man am Schreibtisch verbringt, sondern auch darum, wie effizient man diese Zeit nutzt. Ein guter Schlaf legt also den Grundstein für eine erfolgreiche schulische Laufbahn.

Johanna Gruber. 2. Klasse Gymnasium

HERR BOTSCHAFTER!

Stefan Raffener im Gespräch

Herr Raffener, Sie sind im diplomatischen Dienst der Bundesrepublik Deutschland tätig. Welche Eigenschaften, würden Sie sagen, prädestinieren Sie zum Diplomaten?

Die Grundvoraussetzung ist sicherlich, dass man politisch interessiert ist: Man muss ein gewisses Interesse für Außenpolitik und für andere Länder und ihre Kulturen mitbringen. Dazu ist die Arbeit als Diplomat sehr vielfältig. Ich muss mich immer wieder in neue Bereiche einarbeiten. Deshalb ist es hilfreich, ein möglichst breitgefächertes Interesse zu besitzen. Hier hat mich das Franziskanergymnasium als allgemeinbildende Schule gut vorbereitet.

Welches Wunschland haben Sie als Diplomat?

Das mag jetzt nicht besonders exotisch sein. Als jemand, der sich sehr für EU-Themen interessiert, ist für mich die „Ständige Vertretung bei der EU in Brüssel ein interessanter Posten.

Welches Land soll es auf keinen Fall sein?

Nicht ganz so beliebt sind bei manchen Kollegen die „Stan-Länder“ wie Kasachstan oder Tadschikistan. Mich schrecken eher heiße und schwüle Länder ab, ich kann mit Kälte besser umgehen als mit Hitze. Die Interessen und Vorlieben der Kollegen sind im Übrigen sehr unterschiedlich.

Sie waren zuletzt in der Türkei an der Botschaft. Was vermissen Sie rückblickend?

Die Dienstreisen. Ich bin viel herumgekommen und habe kaum einen Flecken der Türkei nicht besucht. Das war die Empfehlung meines Vorgängers in Ankara: „Am Schreibtisch kannst du in Berlin sitzen. Im Ausland musst du ins Land hinaus und aus eigener Sicht berichten. Das ist dein Mehrwert vor Ort.“

Was begeistert Sie an Ihrer Arbeit?

Als Diplomat handelt man grundsätzlich im Rahmen der politischen Leitlinien, die von der politischen Ebene vorgegeben werden. Innerhalb dieser Leitlinien aber kann man doch recht viel bewirken und gestalten. Wenn ich dann sehe, wie manche Vorschläge – als Diplomat empfiehlt man ja nur - angenommen und in Teilen umgesetzt werden, motiviert das natürlich.

Wie verändert sich die Diplomatie in Zeiten von Twitter?

Die Diplomatie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Stichwort ist hier Public Diplomacy. Bei der letzten Botschafterkonferenz hat die deutsche Außenministerin dazu aufgerufen, dass die Botschafter sich in Zukunft deutlich stärker und kontroverser der Öffentlichkeit präsentieren sollen. Das ist eigentlich etwas, was der klassischen Diplomatie widerspricht, die eher im Hintergrund und vorbereitend wirkt.

Welche Vorgehensweise bietet sich mehr an?

Man muss eine gewisse Balance finden, einen richtigen Weg gibt es hier nicht. Ich denke an den ehemaligen ukrainischen Botschafter in Deutschland, Andrij Melnyk, der sehr angeeckt und eigentlich sehr undiplomatisch aufgetreten ist, indem er zum Beispiel die Bundesregierung öffentlich hart angegangen ist. Da scheiden sich ja bis heute die Geister, wie erfolgreich er im Endeffekt damit war.

Bei welcher historischen Verhandlung hätten Sie gerne als Diplomat mit am Tisch gesessen?

Beim Wiener Kongress.

Mit welcher historischen Person würden Sie gerne zu Abend essen?

Henry Kissinger oder Fürst Metternich.

Welchen diplomatischen Trick empfehlen sie einem Klassensprecher?

Reden lassen. Immer erstmal reden lassen.

Wie wichtig ist der Humor in der Diplomatie?

Sehr wichtig! Man darf sich selbst nicht zu ernst nehmen und nicht verhasen. Es braucht ein sympathisches Auftreten. Im Übrigen sollte man es sich nie mit einer Person verscherzen, denn man weiß innerhalb und außerhalb des Ministeriums nie, in welcher Rolle man sich irgendwann wieder trifft.

Wie sagt man auf diplomatische Art, dass das Essen nicht schmeckt?

Dass man schon gegessen hat.

*Interview: Theo Reng und Benedikt von Lutterotti,
4. Klasse Gymnasium*

Am 19. Dezember letzten Jahres kehrte Stefan Raffener für einen Vortrag an seine Schule zurück. Der ehemalige Franziskanerschüler aus Leifers bot auf Einladung des GYMNASIALVEREINS einen Einblick in seinen besonderen Beruf. Nach einem erfolgreichen Studium der Rechtswissenschaften in Rom begab er sich auf das diplomatische Parkett und arbeitet nun beim Auswärtigen Amt der Bundesrepublik Deutschland. In dieser Aufgabe war er zunächst in Ankara und ist jetzt wieder in Deutschland als Legationsrat tätig.

ORA ET LABORA!

Ein Tag im Kloster

Ein besonderes Merkmal unserer Schule ist der Umstand, dass wir eine Klosterschule sind. Während früher viele Schulen des Landes von Orden geführt wurden, gibt es heute nur noch vereinzelt Schulen dieser Art. In einer immer hektischeren Welt können sich nur wenige Menschen vorstellen, wie der Alltag im Kloster aussieht. Gabriel Platzgummer aus der 1. Klasse Gymnasium durfte einen Tag hinter die Mauern schauen und den Tagesablauf mit den Patres teilen.



Gabriel und P. Benedict in der Sakristei

Quelle: Gabriel Platzgummer

Der frühe Vogel

Mein Tag im Kloster beginnt früh: Um 5.50 Uhr treffe ich mich mit Pater Benedict vor der Schule. Für mich ist das schon eine Herausforderung, ich bin kein Morgenmensch. Danach nehme ich am Morgengebet, den Laudes, teil. Für die Patres gehört das Gebet zum Alltag. 365 Tage im Jahr vollziehen sie eine gewisse Routine, in die Gebete eingefügt sind. Das Gebet leitet immer ein anderer Mitbruder und nicht etwa der Pater Guardian, der Vorsteher des Klosters. Dieser hält nämlich die Laudes bei den Marienschwestern in der benachbarten Claudia-de-Medici-Straße.

Anschließend wird gefrühstückt. Ich sitze gemeinsam mit den sechs Franziskanern um 7.00 Uhr im Refektorium, dem Speisesaal des Klosters. Diesen Raum kennen auch die Schüler des Gymnasiums, zumindest diejenigen, die immer fleißig zum Rorate kommen.

Die Patres erzählen mir, dass einmal 63 Brüder hier Platz gefunden haben. Es ist heute schwer vorstellbar, dass früher so viele Menschen in die-

sen Mauern gewohnt haben. Einige dieser Patres haben in der Schule unterrichtet, wie es Pater Benedict heute noch tut. Für ihn und für mich geht es nun ab in den Unterricht.

Ein voller Bauch studiert gut

Nach sechs anstrengenden Schulstunden rumort mein Magen. Endlich gibt es Mittagessen, und das auch noch im Kloster! Die Küche des Klosters hat bei den Schülern einen beinahe schon legendären Ruf: Jeden Tag aufs Neue ziehen in den letzten Unterrichtsstunden köstliche Düfte von der Klosterküche herauf durch das Schulgebäude. Sehnsüchtig denkt mancher an riesige Gulaschtöpfe, frische Schnitzel aus der Pfanne oder köstliche Kuchen. Entsprechend groß ist meine Vorfreude darauf, endlich in den Genuss der Klosterkost zu kommen. Da die Klostergemeinschaft kurz nach 12.00 Uhr zu Mittag isst, sind Pater Benedikt, Direktor Malsiner und ich die einzigen, die zu verköstigen sind. Nach einem sättigenden Mahl, das meine Erwartungen vollauf erfüllt, geht es für mich wieder in die Schule zum Nachmittagsunterricht. Gegen 16.00 Uhr werde ich von Pater Benedict abgeholt. Wir gehen ins Kloster, wo mir ein eigener Raum zur Verfügung gestellt wird. Hier soll ich meine Hausaufgaben erledigen und lernen. Ich bin früh fertig, schneller als sonst. So kann ich im klösterlichen Olivenhain noch ein kleines Nachmittagsnickerchen machen. Um 18.00 Uhr erfolgt das Angelus-Gebet. Auch da bin ich dabei. Anschließend geht es für mich noch einmal ins Refektorium, es gibt das Abendessen. Diese Mahlzeit wird von einem der Brüder zubereitet, denn die Köchin ist bereits nach Hause gegangen.

Dann endet dieser einzigartige Tag. Ich habe einen Einblick in das geordnete Klosterleben bekommen. Für mich war es ein interessanter Kontrast zum schnelllebigen Schüleralltag. Ob ich selbst einmal die Kutte überstreifen werde? Wer weiß ...

Gabriel Platzgummer, 1. Klasse Gymnasium

