

PUNKTUM



Entscheiden

Seite 4

Zwischen Kopf und Bauch

Seite 12

39 Jahre Engagement

Seite 16

Handyfreie Woche

Inhalt



Entscheiden – zwischen Kopf und Bauch

Lernende des Schwerpunktfaches Wirtschaft und Recht erklären, warum wir nicht immer rational entscheiden



Handyfreie Woche und die Suchtproblematik



Klaus Haller

39 Jahre Engagement und Herzblut für die SAMD

Schwerpunkt

- 6 Wie Sporthypnose die Leistungsfähigkeit beeinflussen kann
- 7 Fun Facts
- 8 Die Folgen und das Labyrinth

Aktuelles & Vergangenes

- 19 Bündner Mittelschulmeisterschaften 2024
- 22 Über Grenzen hinweg
- 24 Projektwochen
- 30 Neue Lehrpersonen
- 32 Internatsball

Rubriken

- 10 Quiz: Welcher Entscheidungstyp bist du?
- 20 Pinnwand
- 34 Rückblick
- 39 Agenda
- 40 Epilog

Impressum

Redaktion Daniela Hohnheiser (Text),
Andrea Bolay (Layout und Grafik) Titelbild
Andrea Bolay Bilder (sofern nicht anders
vermerkt) zVg Herausgeber Schweizerische
Alpine Mittelschule, Guggerbachstrasse 2,
7270 Davos Platz Druck Druckerei Land-
quart VBA, Landquart

Editorial

Die Kunst des Entscheidens



Entscheidungen prägen unser Leben. Täglich fallen wir unzählige davon – mal bewusst, mal unbewusst, mal nach Gefühl, mal nach reiflicher Überlegung. Wir neigen dazu, Entscheidungen zu hinterfragen oder sie gar zu bereuen. Auch in der Schule sind wir vor Entscheidungen nicht gefeit: Von der banalen Wahl des Mittagessens über Schwerpunktfächer, die Teilnahmebereitschaft am Unterricht bis hin zur späteren Berufswahl – wehe dem, der aufgrund der Vielzahl an Auswahlmöglichkeiten in die Falle der Entscheidungsverweigerung tappt. Laut dem Mathematiker Blaise Pascal gibt es «keine grösseren Risiken als die, die durch Entscheidungslosigkeit entstehen».

In diesem Sinne habe ich mich voller Überzeugung und Vorfreude dafür entschieden, Teil des Punktum-Redaktionsteams zu werden und freue mich sehr auf mein Mitwirken in den kommenden Ausgaben. Auch Ihnen, liebe Leserschaft, gratuliere ich herzlich zu der hiermit gefällten Entscheidung, sich dieses Magazin zu Gemüte zu führen. Die Vielfalt der Beiträge wird Sie nicht enttäuschen. Sollten Sie dennoch mit Ihrer Entscheidung hadern, empfiehlt sich als Einstieg der Selbsttest «Welcher Entscheidungstyp bist du?» (S. 10). Spätestens dann sind Sie bereit für eine philosophische Darbietung der italienischen Literatur zum Themenfeld Entscheidungen: Sind wir aufgrund unserer Entscheidungen zu Himmel und Hölle verurteilt, oder gleicht die Entscheidungsfällung der Wegwahl in einem Labyrinth, dessen Varianten bereits existieren? (S. 8). Weitere spannende Einblicke in die absichtliche Manipulation unserer Entscheidungen bietet der Schwerpunkt Wirtschaft und Recht mit einer Auseinandersetzung zu sogenannten Biases, die auf vielfältige Weise unsere Entscheidungen gezielt lenken (S. 4). Eine weitreichende Entscheidung im ursprünglichen Sinn des Wortes – mittel hochdeutsch «skaipi», was so viel bedeutet wie trennen oder beenden – erleben wir zum Bedauern der gesamten SAMD in der Verabschiedung unseres langjährigen Hausdienst-Leiters, Internatsmitarbeiters, Eismeisters und Vertrauensperson Klaus Haller. Seine Rolle und Bedeutung für die SAMD könnten vielseitiger kaum sein. Spannende Einblicke in seine beeindruckenden 39 Dienstjahre bietet ein ausführliches und bewegendes Interview auf S. 12.

Neben den genannten Schwerpunktt Themen kommen auch Rückblicke und Aktuelles der SAMD nicht zu kurz: Acht neue Lehrpersonen stellen sich vor, die Projektwochen, Sporttage, Lehrervereinsausflüge und der Austausch mit unserer Partnerschule in Mumbai sind nur einige der zahlreichen Höhepunkte eines lebhaften und vielseitigen Schulalltags an der SAMD.

Viel Spass beim Lesen wünscht

Daniela Hohnheiser

Entscheiden – zwischen Kopf und Bauch



Jeden Tag treffen wir Entscheidungen – grosse und kleine: Fitnessstudio oder Couch, Ausschlafen oder Skifahren, Studium oder Berufseinstieg? Im Schwerpunktfach Wirtschaft und Recht diskutierte die G4, wie rational unsere Entscheidungen sind.

Lisa Liechti, Wirtschaftsfächer, und Schwerpunktfach-Klasse Wirtschaft und Recht

Rational zu entscheiden bedeutet, Informationen zu sammeln, Alternativen abzuwägen und dann die Option zu wählen, die uns den grössten Nutzen bringt. Nutzen kann Zeit, Geld, Erfolg oder persönliche Zufriedenheit bedeuten. Dabei bleiben wir objektiv und klammern Emotionen und Vorurteile aus.

Klingt einfach, doch unser Gehirn bevorzugt Effizienz und nutzt mentale Abkürzungen, sogenannte «Heuristiken». Diese helfen uns, schnell zu handeln, können aber auch zu Fehlern führen – vor allem bei komplexen Entscheidungen. Emotionen, Stress und äussere Einflüsse prägen unser Entscheiden zusätzlich. Nobelpreisträger Daniel Kahneman erklärt unser Denken mit zwei Systemen:

- System 1: Schnell, intuitiv, emotional – das Bauchgefühl.
- System 2: Langsam, analytisch, logisch – das Kopfdenken.

Bewusst entscheiden – Denkfehler erkennen

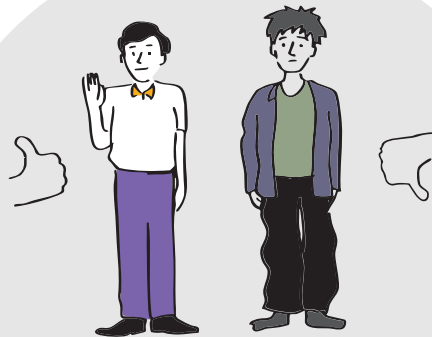
Unser Gehirn neigt dazu, lieber System 1 zu verwenden, weil es weniger Energie kostet. Das kann jedoch zu Verzerrungen, sogenannten «Biases» führen. Wer versteht, dass unser Gehirn nicht immer rational arbeitet, kann Denkfehler vermeiden und bessere Entscheidungen treffen. Fragt euch bei der nächsten wichtigen Wahl: Handle ich aus dem Bauch heraus oder denke ich bewusst nach?

Beispiele für solche Biases und worauf wir achten sollten, stellt das SPF Wirtschaft und Recht der G4 vor.

Buchtip: Daniel Kahneman «Thinking Fast and Slow»

Halo Effect

Die Bedeutung des ersten Eindrucks (Cici Dai)



Wir neigen dazu, jemanden, der gut aussieht oder sich chic kleidet, als klug oder nett zu beurteilen. Beim nächsten Mal, wenn du eine Person beurteilst, denk daran, wie dein Gesamteindruck andere Bewertungen beeinflussen könnte. Bei einem Bewerbungsgespräch kannst du den Halo Effect nutzen, indem du darauf achtest, wie du dich beim ersten Treffen präsentierst.

Anchoring Effect

Mentaler Anker (Cédric Kummli & Maël Kühnis)



Stellt euch vor, ein Velo kostet normalerweise CHF 1000, ist aber jetzt für «nur» CHF 300 im Angebot. Der hohe ursprüngliche Preis lässt den Rabatt verlockend erscheinen, obwohl das Velo auch woanders CHF 300 kostet. Das ist der Anchoring Effect: Die erste Information – der Anker – beeinflusst unsere Wahrnehmung und lässt spätere Preise günstiger wirken, selbst wenn sie objektiv gleich sind.

Sunk Costs

Das Festhalten am Vergangenen (Cédric Fürst, Cyrill Broger & Marc Meier)



Der Sunk Costs Effect beschreibt, warum wir oft an Entscheidungen festhalten, nur weil wir bereits etwas investiert haben – obwohl es keinen Sinn macht.

Beispielsweise hast du ein Skiticket für CHF 80 gekauft, aber das Wetter ist schlecht. Rational wäre, zuhause zu bleiben oder etwas anderes zu machen, weil die CHF 80 sowieso weg sind und die Gefahr besteht, dass du dir auch noch das Bein brichst. Viele gehen trotzdem Skifahren und ärgern sich den ganzen Tag, weil sie denken: «Ich habe ja schon bezahlt, ich muss es nutzen.»

Framing

Wie Worte unsere Wahrnehmung beeinflussen (Noelia Brugger & Nilavily Villavarayasingam)



Framing bedeutet, dass zwei Aussagen mit dem gleichen Inhalt unterschiedlich formuliert werden und so unsere Wahrnehmung gezielt beeinflussen. Positiv assoziiertes Framing tritt auf, wenn uns bewusst ein gutes Bild vermittelt wird und negativ assoziiertes Framing bedeutet, dass etwas bewusst negativ dargestellt wird. Achtung also bei Werbung und auf der Suche nach «objektiven» Informationen!

Priming

Das Gehirn gezielt vorbeeinflussen (Nicoló Parli & Patricio Mora Muths)



Priming bedeutet, dass unser Gehirn durch eine Information oder ein Erlebnis auf eine bestimmte Weise «vorbereitet» wird. Dadurch reagieren wir später schneller oder anders, ohne dass wir es merken.

Frau Liechti: Welche Farbe hat der Schnee?

Nicoló: Weiss!

Frau Liechti: Welche Farbe hat der Mond?

Nicoló: Weiss!

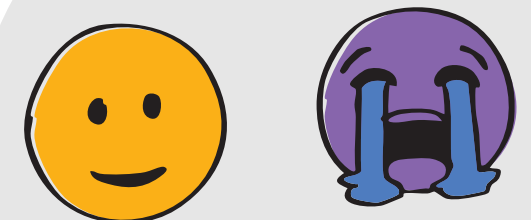
Frau Liechti: Was trinkt die Kuh?

Nicoló: Milch!

Gerne genutzt in der Werbung und auf Social Media, um unser Denken in eine gewünschte Richtung zu lenken.

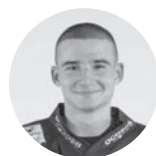
Loss aversion

Die grosse Angst zu verlieren (Maëline Häsler & Jessica Wegmüller)



Loss aversion oder Verlustaversion bedeutet, dass wir Verluste stärker wahrnehmen als gleich grosse Gewinne. Das ist der Grund, warum viele Menschen lieber auf Nummer sicher gehen, anstatt ein Risiko einzugehen, selbst wenn ein Gewinn möglich ist. Studien zeigen, dass Menschen ein Risiko oft nur dann eingehen, wenn der potenzielle Gewinn mindestens dreimal so gross ist wie der mögliche Verlust. Dies liegt daran, dass das Gehirn negative Erfahrungen deutlich stärker verarbeitet und mehr kognitive Ressourcen für sie aufwendet als für positive Erlebnisse.

Entscheidend besser: Wie Sporthypnose die Leistungsfähigkeit optimieren kann



Gian-Marco Ardüser, G6b

Im Sport entscheiden oft Bruchteile von Sekunden über Erfolg oder Misserfolg. Doch was passiert, wenn Druck oder Ablenkungen die Klarheit der Entscheidung stören? Hier setzt Sporthypnose an: Sie hilft, den Fokus zu schärfen, Stress zu bewältigen und in kritischen Momenten bewusst und sicher zu entscheiden. In seiner Maturaarbeit untersucht Gian-Marco Ardüser, wie die Methode der Sporthypnose seine Entscheidungsfähigkeit und Leistung im Eishockey beeinflusst.

In meiner Maturaarbeit habe ich mich mit einem Thema beschäftigt, das im Sport – insbesondere auf Juniorenstufe – noch wenig Beachtung findet: Sporthypnose.

Diese Methode, die auf mentalen Übungen und der gezielten Nutzung des Unterbewusstseins basiert, hat mich nicht nur theoretisch fasziniert, sondern auch praktisch überzeugt. Mithilfe eines Selbstversuchs wollte ich herausfinden, wie Hypnose meine Leistung als Amateur-Eishockeyspieler beeinflussen kann. Die Ergebnisse waren erstaunlich.

Was ist Sporthypnose, und wie funktioniert sie?

Sporthypnose nutzt die innere, mentale Arbeit in Trancezuständen, um Blockaden zu lösen, Schmerzen zu bewältigen oder die Konzentration zu schärfen. In einem Zustand tiefer Entspannung erhält man Zugang zu unbewusst gespeicherten mentalen Mustern und damit verbundenen Emotionen. Belastungen und

«Durch die Verankerung des mental Erarbeiteten kann es im Wettkampf wieder abgerufen werden»

Blockaden können so erkannt und gelöst werden, Ressourcen werden aktiviert und das Verhalten kann trainiert werden. Im Sport bedeutet dies, dass die sportliche Leistung optimiert, konditioniert und verinnerlicht wird. Durch die Verankerung des mental Erarbeiteten kann es dann im

Training und Wettkampf mit etwas Übung auch unter erschwerten Bedingungen wieder abgerufen werden.

Die Verankerung des mental gewünschten Zustandes bzw. einer Leistung ist über alle Sinne möglich: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch. Der Sportler lernt von der Hypnosetherapeutin die Funktionsweise, wodurch die Hypnose selbstinduziert genutzt werden kann – dies nennt man Selbsthypnose.

Eine der wichtigsten Techniken, die es zu erlernen gilt, ist die Visualisierung bzw.

«Man stellt sich eine perfekte sportliche Handlung vor»

Imagination: Man stellt sich eine perfekte sportliche Handlung vor – sei es ein idealer Pass, ein sauberer Schuss oder eine elegante Bewegung. In der Trance wird dieses Bild beziehungsweise ein ganzer Film imaginiert und optimiert, bis sich die Leistung wie gewünscht anfühlt. Der Vorteil dabei ist, dass man im imaginativen Erleben in der Trance die Möglichkeit hat, Sequenzen vor- und zurückzuspulen, sie im Schnelldurchlauf oder in Zeitlupe anzuschauen oder zu pausieren, um in Ruhe Details zu erkennen und an diesen zu arbeiten. Sogar die Perspektive kann gewechselt werden: von assoziiert (im eigenen Erleben) zu dissoziiert (als Zuschauer von aussen auf einen selbst und das Geschehen blickend). Wenn alles passt,

wird die Sequenz wiederholt, innerlich durchgespielt und durchlebt, was zu einer Konditionierung führt und wodurch sich das Erlebte tief im Unterbewusstsein abspeichert. Die Reaktionen im Gehirn unterscheiden sich kaum von intensiven, inneren Vorstellungen zu tatsächlich ausgeführten Handlungen. Dadurch fällt es leichter, die Handlungen später auch in der Realität präzise auszuführen.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist der optimale Erregungsgrad, also der perfekte Bereich zwischen Anspannung und Entspannung. In einer Hypnoseseitzung habe ich gelernt, diesen Zustand zu identifizieren und bewusst zu steuern. Durch Atemtechniken und mentale Bilder konnte ich meinen Erregungsgrad bei Bedarf senken oder erhöhen – ein entscheidender Vorteil, um auf dem Eis ruhig und fokussiert zu bleiben.

Mein Selbstversuch

Mein Experiment umfasste drei Hypnoseseitzungen mit meiner Therapeutin. Dank des grossen Vertrauens konnte ich mich voll auf die Trance einlassen. In der ersten Sitzung arbeiteten wir an meinem allgemeinen Selbstvertrauen. In der zweiten ging es um die Steuerung von Fokus, Fokusbreite und Erregungsgrad. Ich lernte, meine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken – etwa auf die Übersicht über das Spielfeld oder auf eine präzise Aktion.

In der dritten Sitzung simulierten wir mental ein komplettes Match: vom Aufwärmen über Spielmomente bis hin zur Siegesfreude. Besonders viel Zeit investierten wir in die Verbesserung der Spielzüge, welche vom Trainer definiert wur-

den. Diese mentale Vorbereitung fühlte sich fast so an wie echtes Training und machte mich selbstsicherer.

Die Ergebnisse sprachen für sich: Mein Trainer bewertete meine Leistung in vier Bereichen – darunter meine Übersicht und mein Passspiel – vor und nach dem Versuch. Ich konnte mich in allen Punkten verbessern, besonders durch die Fähigkeit, meinen Fokus und meinen Erregungsgrad flexibel anzupassen.

Was ich gelernt habe

Sporthypnose ist weit mehr als eine theoretische Technik – sie ist ein mächtiges

«Sporthypnose ist ein Schlüssel, um nicht nur die körperlichen, sondern auch die mentalen Grenzen zu verschieben»

Werkzeug, um mentale Stärke aufzubauen und sportliche Leistung zu steigern. Mein Vergleich mit dem Profi-Eishockeyspieler Nino Niederreiter hat gezeigt, dass auch er auf ähnliche Methoden setzt, um Selbstzweifel zu kontrollieren und in entscheidenden Momenten ruhig zu bleiben. Er sieht Hypnose als einen wichtigen Baustein für Spitzenleistungen.

Für mich steht fest: Sporthypnose ist ein Schlüssel, um nicht nur die körperlichen, sondern auch die mentalen Grenzen zu verschieben. Sie hat mein Spiel verändert und mir bestätigt, wie wichtig der Kopf im Sport ist – eine Erfahrung, auf die ich weiterhin baue.



Fun Facts

Tägliche Entscheidungen

Ein Mensch trifft durchschnittlich 35.000 Entscheidungen pro Tag – vom Aufstehen bis zur Wahl der Kleidung oder des Mittagessens. Die meisten davon sind unbewusst

Paradox der Wahl

Zu viele Optionen können uns überfordern. Dieses Phänomen nennt man das „Paradox of Choice“: Je mehr Auswahl wir haben, desto schwerer fällt es uns, eine Entscheidung zu treffen

Entscheidungsmüdigkeit

Wer viele Entscheidungen trifft, ermüdet mental. Dieses Phänomen nennt sich „Decision Fatigue“ und führt dazu, dass spätere Entscheidungen oft schlechter oder impulsiver ausfallen.

Bauchgefühl vs. Logik

Studien zeigen, dass schnelle Entscheidungen aus dem Bauchgefühl oft genauso gut oder sogar besser sind als lang überlegte Entscheidungen – besonders in vertrauten Situationen.

90-Sekunden-Regel

Das Gehirn entscheidet oft innerhalb von 90 Sekunden, ob es etwas mag oder nicht. Das passiert meist unbewusst, bevor wir rationale Gründe finden.

«Gut genug»-Strategie

Anstatt ewig nach der besten Option zu suchen, wählen viele Menschen die erste Lösung, die „gut genug“ ist – das nennt man „Satisficing“

Kaugummi hilft

Beim Kauen von Kaugummi steigt die Gehirnaktivität. Es hilft, klarer zu denken und bessere Entscheidungen zu treffen, vor allem unter Stress.

Linkshänder sind spontaner

Studien deuten darauf hin, dass Linkshänder oft schneller und intuitiver Entscheidungen treffen als Rechtshänder.

Angst vor falschen Entscheidungen

Diese Angst nennt sich «Decidophobia» – sie beschreibt die extreme Schwierigkeit oder Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Die Folgen und das Labyrinth



Gian Paolo Giudicetti beleuchtet das Thema Entscheidungen aus philosophisch und literarischer Sicht: Von moralischer Verantwortung bei Dante über unkontrollierbare Schicksale bei Ariostos bis hin zur Bedeutungslosigkeit bei Borges.

Gian Paolo Giudicetti, Italienisch, Französisch und Philosophie



Benedetto Croce, ein italienischer Philosoph des 20. Jahrhunderts, schrieb, dass es zwei Kategorien von Menschen gibt, die nicht miteinander kommunizieren, weil sie zu zwei verschiedenen Spezies gehören: diejenigen, die nach Prinzipien handeln, und diejenigen, die nicht über ihre Interessen hinausschauen.

Nach diesen beiden Sichtweisen kann der Akt des Entscheidens auf entgegengesetzte Weise interpretiert werden: Nach der ersten ist die Entscheidung etwas Unwiderrufliches, weil unser ethisches Leben von ihr abhängt. «Der Mensch ist nichts anderes als sein Projekt [...]» nichts anderes als die Gesamtheit seiner

Ein einziger Moment der Verwirrung führt bei Dante zur immerwährenden Verdammnis.

Handlungen», schrieb Sartre. Die zweite Perspektive entwertet die Entscheidung, weil sie nicht von uns abhängt, sondern von sozialen oder psychologischen Faktoren bestimmt wird.

In den zwei grössten Werken der italienischen Literatur werden die beiden Perspektiven dargestellt. In Dantes *Commedia* (14. Jh) geht es um die Unterscheidung zwischen guten und schlechten Entscheidungen. Dante reist ins Jenseits, um zu lernen, wie man richtig urteilt, und begegnet Sündern und Seligen, die die irreversible Hölle und den ewigen Himmel erleben, als Folgen ihrer Entscheidungen. Der Mensch hat einen freien Willen und ist für seine Taten verantwortlich. Ein einziger Moment der Verwirrung, wie der von Francesca, die ihren Mann betrügt, oder von Odysseus, der die bekannte Welt dreist verlässt, führt zur immerwährenden Verdammnis.

In Ariostos *Orlando Furioso* (1532) dominiert nicht die Darstellung des Jenseits, das zwischen der Welt des Heils und der Welt des Verderbens geteilt ist, sondern die des Irrens durch Wälder, verzauberte Schlösser, Schlachtfelder, in denen die Ritter ihren Gefühlen und übergeordneten Kräften ausgelie-

Die Figur, die die Idee des Irrens zum Ausdruck bringt, ist das Labyrinth.

fert sind. Es sind Personen, die nicht in der Lage sind, über ihr Schicksal zu entscheiden; sie verkörpern eine Rolle, aus der sie nicht entkommen, so entscheidet sich Orlando nicht dafür, Angelica zu verfolgen, sondern verliebt sich schuldlos in sie und verliert seine Vernunft; Astolfo ist zu Abenteuern und unerhörten Reisen bestimmt, die ihn sogar auf den Mond führen, auf der Suche nach der von Orlando und allen Menschen verlorenen Geisteskraft.

Die Figur, die die Idee des Irrens zum Ausdruck bringt, ist das Labyrinth. An den italienischen Höfen der Renaissance «sieht man mehr oder weniger überall in Hecken, Gärten, Fussböden den Entwurf des Labyrinths» (Papagno, *La corte e lo spazio*), beispielhaft in einer von Vincenzo Gonzaga in Mantua in Auftrag gegebenen Holzdecke mit dem Motto «vielleicht Ja, vielleicht Nein». Selbst der Herr des Hofes ist dem Labyrinth unterworfen «und muss seine Bedingungen und Regeln ertragen» (Papagno). Scrivano, *Die Metapher des Labyrinths*, schreibt, dass das

Labyrinth der Renaissance drei Bedeutungen entsprach: Verwirrung, die Vorbestimmtheit des Lebenswegs und die statische Dimension des Mysteriums des Diesseits.

Ein Schriftsteller, der von der Figur des Labyrinths, dem «unendlichen / Labyrinth der Wirkungen und Ursachen» (*Der Autor*), fasziniert war, war Borges, der es als Paradigma für die Komplexität der Welt und das Missverhältnis zwischen dem begrenzten Bewusstsein des Einzelnen und der ihm vom Schicksal zugewiesenen Rolle verwendete. Das Symbol findet sich in Gedichten und Erzählungen, zum Beispiel in *Abenjacán der Bojari*, in dem ein Labyrinth nicht gebaut wird, um sich zu verstecken, sondern um denjenigen anzulocken, vor dem man sich fürchtet und den man töten will, in *Die zwei Könige und die zwei Labyrinthe*, über das Labyrinth von Babylon und das noch schrecklichere Labyrinth der Wüste, in *Der Faden der Fabulierung*, in dem es heisst, dass wir heute weder den Faden der Ariadne noch das Labyrinth des Minotaurus aufspüren können.

Eine bekannte Erzählung, in der Borges mit dem Symbol des Labyrinths spielt, ist *Der Garten der Pfade, die sich verzweigen*, Spionagegeschichte und philosophischer Text, in deren Mittelpunkt ein Labyrinth steht, das vom Urgrossvater des Erzählers erbaut wurde. Das Labyrinth befindet sich nicht im Raum, sondern auf dem Papier; es deckt sich mit einem Roman, den der berühmte Vorfahr verfasste, als er sich aus der Welt zurückgezogen hatte. Auf den ersten Blick wirkt dieser Roman chaotisch; statt wie üblich in einer Geschichte zu verbleiben, in der die Entscheidungen der Personen sie in Richtung einer Zukunft lenken, scheint er «verschiedene Zukünfte, verschiedene Zeiten zu präsentieren, die sich ihrerseits vermehren und verzweigen [...] Fang kann den Eindringling töten, der Eindringling kann Fang töten, beide können sich retten, beide können getötet werden, und so weiter. [...] Manchmal treffen die Pfade dieses Labyrinths aufeinander».

Jemand erkennt, dass dieser Roman ein «riesiges Rätsel oder Gleichnis darstellt, dessen Thema die Zeit ist». Das verschlungenste Labyrinth entspricht einer Zeit, die nicht «einheitlich, absolut», singular ist, sondern aus einem «Netz von Zeiten besteht, die zusammenkommen, sich verzweigen, sich abschneiden oder einander jahrhundertlang ignorieren, ein Netz, das alle Möglichkeiten umfasst. In den meisten dieser Zeiten existieren wir nicht; in einigen existieren Sie und ich nicht; in anderen ich und nicht Sie; in wieder anderen beide». Angesichts einer Zeit, die alle Möglichkeiten umfasst, verliert der Akt des Entscheidens an Bedeutung. In *Die Bibliothek von Babel*, einer anderen Erzählung von Borges, in welcher eine Bibliothek be-

In dem Labyrinth verändert die einzelne Entscheidung das Schicksal des Menschen nicht, weil alle Varianten bereits existieren.

schrieben wird, die alle möglichen Bücher enthält, ist die Erschaffung des einzelnen Werkes belanglos. In dem Labyrinth «der Pfade, die sich verzweigen» verändert die einzelne Entscheidung das Schicksal des Menschen nicht, weil alle Varianten bereits existieren. Himmel und Hölle hängen nicht mehr von unseren Beschlüssen ab.

Welcher Entscheidungstyp bist du? Kreuze an!

1. Ich gerate auch bei relativ unwichtigen Entscheidungen leicht ins Grübeln
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

2. Ich merke erst viel später, wenn mich etwas ärgert
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

4. Es gelingt mir zuverlässig, Verstand und Bauch in Einklang zu bringen
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

5. Ich habe das Gefühl, dass das wahre Leben an mir vorbeirauscht
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

6. Ich entscheide gerne
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

3. Wenn mir jemand Alternativen vorschlägt, ist meine Entscheidung schon gefallen, bevor das Gegenüber ausgedet hat
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

8. Ich wäre gerne spontaner
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

7. Ich weiss nicht, mit welchen Worten ich anderen Menschen mitteilen kann, was wirklich in mir vorgeht
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

9. Ich bin innerlich mit mir im Reinen
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

10. Ich kann mich gut am Riemen reissen
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

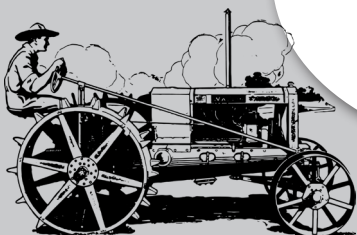
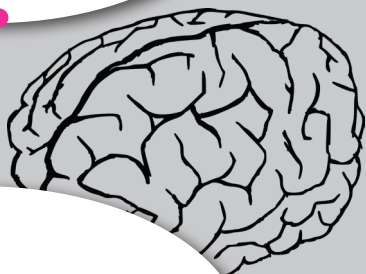
13. Ich bin zufrieden mit meinen Entscheidungen
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

11. Ich habe Schwierigkeiten wegen meiner Impulsivität
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

12. Ich unterdrücke einen spontanen Impuls
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten

14. Ich entscheide aus dem Bauch heraus
0 Oft
1 Manchmal
2 Selten

15. Ich kann meine eigenen Gefühle schwer einschätzen
2 Oft
1 Manchmal
0 Selten



Auflösung S. 38

Klaus Haller

39 Jahre Engagement und Herzblut für die SAMD

«Freude an der Arbeit entsteht durch die Dinge, die über das Erwartete und Angeordnete hinausgehen.» Nach 39 Jahren geht Klaus Haller, der die SAMD in besonderer Weise gelebt und geprägt hat, in Pension. Hier kommt er noch einmal ausführlich zu Wort.

Interview von Gundolf Bauer, Internatsleiter

Gundolf Bauer: Lieber Klaus, schön, dass du dir noch einmal Zeit nimmst, über deine bewegte und schier endlos lange Zeit an der SAMD mit mir zu plaudern. 39 Jahre an der SAMD, das ist schon eine Seltenheit.

Klaus Haller: Ja, genau gesagt, waren es 38,5 Jahre.

Damals, als du begonnen hast, war die Welt noch ganz anders, die SAMD auch?

Ganz anders eigentlich nicht, der Schulbetrieb ist immer gleich, Schülerinnen und Schüler kommen und gehen, das ist nicht anders als vor 40 Jahren, die Schülerschaft hat sich nicht gross verändert. Damals waren noch mehr Schülerinnen und Schüler am Wochenende da, da wurde das ganze Wochenende gekocht. Es war ja auch am Samstag noch Unterricht und es hat nur lange Mittagspausen gegeben, in denen die Schülerinnen und Schüler zum Ski fahren gegangen sind. Früher haben sie mehr zusammen unternommen, Ausgang und Sport war wichtig, heute sind sie mehr am Gamen, aber das andere gibt es auch noch.

Auf was für Einstellungen und Haltungen gegenüber der SAMD bist du denn bei den Davosern gestossen?

Zuerst haben sich alle gefragt, wie ich mit dieser «wilden Bande» von der Mittelschule überhaupt zurechtkommen kann. Ich habe dann immer gesagt, klar, Jugendliche auf einem Haufen, da ist immer etwas los, aber wenn du jeden einzelnen kennen lernst, dann sind das alles ganz umgängliche und nette junge Menschen. Heute ist die Einstellung gegenüber der Mittelschule zum Glück eine andere.

Du hattest schon viele Funktionen an der SAMD. Womit hat es angefangen?

Als junger Küchenchef mit 26 Jahren. Im Bewerbungsgespräch mit dem damaligen Rektor Erwin Bolliger wurde mir an-

getragen, dass man schon erwarten würde, dass ich länger bleibe als zwei Jahre.

Das hast du dir zu Herzen genommen, ein wenig mehr sind es geworden...

(Lacht.) Die Mittelschule ist nach wie vor ein guter Arbeitgeber im Gegensatz zum Gastgewerbe.

Wie lange warst du Küchenchef?

Vor 22 Jahren habe ich im Internat und im Hausdienst angefangen, also rund. 17 Jahre war ich in der Küche. Wir waren auch immer zwei Köche und haben uns abgewechselt und an drei Tagen waren wir zusammen. Damals war noch der Speisesaal oben im heutigen Foyer und wir hatten einige Küchenhelferinnen, die das Essen servierten. Es gab nur ein Menu und serviert wurde auf Platten und eine Schüssel Salat auf den Tisch, das war natürlich nicht so aufwändig wie heute,

«Es gab nur ein Menu, dafür musste man einen grossen Teil des Geschirrs von Hand spülen»

dafür musste man einen grossen Teil des Geschirrs von Hand spülen.

Als du im Internat angefangen hast, warst du ganz raus aus der Küche?

Nein, dazumal war ich für den Hausdienst verantwortlich und noch eine Art administrativer Küchenchef, aber als Ruedi Schmid eingestiegen ist, bin ich dann endgültig nicht mehr für die Küche zuständig gewesen. In dieser Zeit gab es nur noch ganz wenig Internatsschüler, um die 20. Das war Anfang der 2000er Jahre gewesen. Da hatte es auch im Hausdienst eine grosse Kündigungswelle gegeben und da ich immer gerne mit den Jugendlichen zusammengearbeitet habe, lag die Arbeit im Internat nahe.

Welcher Bereich ist dir im Rückblick am wichtigsten?

Kochen tue ich nach wie vor gerne, aber nur noch privat. Als ich Koch war, hatten wir gar keinen Kontakt zu den Jugendlichen ausser an den Sportlagern in Tenero und Hyeres, wo ich mehrere Jahre gearbeitet habe. Erst als mit der neuen Mensa die Selbstbedienung eingeführt wurde, sah man die internen Schüler di-

rekt und hat bald auch alle Namen gekannt. Am meisten Freude macht es mir, mit den Jugendlichen in Kontakt zu sein, darum hat es sich passend ergeben, dass ich im Internat die Wochenenden betreue.

«Am meisten Freude macht es mir, mit den Jugendlichen in Kontakt zu sein»

en konnte, für die Schüler kochen, aber auch etwas mit ihnen unternehmen. Immer wenn es etwas zu organisieren gibt ausserhalb der Schule, bin ich dabei und die Fäden laufen grösstenteils bei mir zusammen.

Auch bei Renovationen an der SAMD hast du dich als Bauleitung bewährt und eine hervorragende Figur gemacht. Wie kam es dazu?

Da ich das Haus gut kenne, war ich bei den ersten Bausitzungen dabei, als die Renovationen anstanden und da keiner die Bauleitung übernehmen wollte und eine externe die Sache verteuert hätte, habe ich mich gemeldet. Ich kenne natürlich die hiesigen Handwerker und wir haben das alles immer gut hinbekommen. Die Chefs der Handwerkbetriebe schwärmen immer noch davon, wie speditiv und reibungslos die Baumassnahmen an der SAMD über die Bühne gingen. Ich habe sogar ein Angebot bekommen, in einem Betrieb als Bauleiter einzusteigen.

In jüngster Zeit hast du dich dann auch noch Eismeister der SAMD entwickelt.

Früher haben die Schüler die Eisbahn noch selber gemacht. Das war mühsam und mit der Zeit ist das eingeschlafen, weil das Interesse der Schülerinnen und Schüler schwand. Irgendwann hat unser Rektor Severin Gerber an einem Weihnachtsessen wieder von der Eisbahn angefangen, ...

...und immer, wenn eine neue Idee auf den Tisch kommt und jemand gebraucht wird, der sie umsetzt, dann meldet sich Klaus.

Klar, die Idee fand ich gut und ich bin stolz auf unser Eisfeld. Inzwischen weiss ganz Davos, dass die SAMD eine Eisbahn mit Banden und Hockeystöcken hat und Eisstock gespielt wird.



Klaus als junger Küchenchef



Das Internatsteam in den Jahren 2014-18 mit Klaus Haller, Maria Meier, Gundolf Bauer, Chris Beniczky, Ingrid Noordhoek, Ruth Baumann und Margret Danzl

Mit dem Internatsball war es genauso.

Genau, ursprünglich ist das nur ein Galadiner in der Mensa gewesen, dann kam die Idee auf, ob wir da nicht einen Ball für die Schülerinnen und Schüler und ihre Eltern daraus machen können...

Gibt es besondere Ereignisse innerhalb deiner langen Tätigkeit an der SAMD, an die du dich immer erinnern wirst?

Die Gokart-Wochenenden habe ich sehr genossen, da habe ich die Schüler sogar dazu gebracht, vorher einige Stunden zu wandern. Die Wochenenden, die wir reiten waren, sind mir noch in Erinne-

«da habe ich die Schüler sogar dazu gebracht, vorher einige Stunden zu wandern»

rung, weil einmal einer dabei war, der eine Pferdehaarallergie hatte, ohne dass ich das vorher wusste und ein anderer wollte die Pferde mit seinem neuen Kaschmir-Pulli striegeln. Das sind Sachen, die man nicht vergisst. Auch die vielen Schlittellevents, die wir unternommen haben und Ausflüge ins Alpamare. Es war schön zu spüren, wie die Schülerinnen und Schüler Freude an den gemeinsamen Unternehmungen hatten.

Apropos Schlitteln, du hast viele deiner grossen Leidenschaften und Aktivitäten wie Schlitteln, Handball oder Billard in den Internatsalltag eingebracht.

Im Schlitteln war ich aktiver Rennrodler und Schweizer Meister der Junioren, was mich natürlich recht bekannt gemacht hat in Davos. Ich war auch 20 Jahre lang Präsident vom Schlittel Club und das Hobby habe ich natürlich gerne auch in den Arbeitsalltag mit den Schülerinnen und Schülern eingebracht.

Und Handball war immer ein Hobby, das ich in Davos nicht ausleben konnte. Aber als es im Internat ein paar Handballer gab, habe ich mit ihnen einen Club gegründet und wir haben sogar an Meisterschaftsrunden teilgenommen.

Das mit dem Billiard war rein zufällig, als wir einen Billardtisch vom Hotel Europe bekamen. Ein Betreuer gab damals für die Schüler Kurse, an denen ich auch teilgenommen habe. Dann habe ich re-

gelmässig Turniere veranstaltet, an denen alle, auch Lehrpersonen und Mitarbeiter teilgenommen haben.

Nicht zu vergessen deine Initiative beim Eisstockschieszen, das du an der SAMD etabliert hast.

Ja, wenn wir schon eine Eisbahn haben, dann sollen die, die nicht Schlittschuh fahren oder Eishockey spielen, doch auch etwas vom Eis haben, dachte ich mir. Vorher hatte ich mit Eisstockschieszen nichts am Hut, inzwischen bin ich Mitglied im Davoser Club.

Und vermutlich bald deren Präsident...
(Lacht.)

Gibt es zum Abschluss aus deiner Sicht noch besondere Geschichten aus deiner langen Zeit an der SAMD?

Also die Krise mit den vielen Kündigungen war schon einschneidend für alle und verbreitete eine grosse Unsicherheit.

«Ansonsten ist jeder Tag besonders, weil ich immer noch mit grosser Freude zur Arbeit gehe»

Der grösste Wendepunkt für mich war die neue Mensa, als die Schulgemeinschaft mit internen und externen Schülern irgendwie zusammenwuchs, man sich kennen gelernt und gesehen hat. Ansonsten ist jeder Tag besonders, weil ich immer noch jeden Tag mit grosser Freude zum Arbeiten gehe.

Das ist eigentlich ein schönes Schlusswort, aber gerne würde ich von dir noch deine Wünsche und Empfehlungen für die SAMD hören, wenn du nicht mehr da bist.

Also, was ich der SAMD wünsche, ist, dass sie immer engagierte Mitarbeiter findet, die eine gute Einstellung haben, die nicht nur das machen, was angeordnet und verlangt und bezahlt wird. Man muss sich nebenbei noch mehr engagieren. Irgendwo muss es von Herzen kommen, schliesslich machen wir das ja nicht nur für den Arbeitgeber oder für den Profit, sondern für die uns anvertrauten Jugendlichen, dass die sich wohlfühlen an der SAMD.

Das ist definitiv ein schönes Schlusswort.

Vielen Dank Klaus für deinen unermüdlichen Einsatz an der SAMD! Ob als Organisationstalent, Vertrauensperson der Schülerschaft oder als Ideengeber für neue Aktivitäten: Dein offener und zugewandter Umgang mit den Menschen spielt in allen Bereichen eine grosse Rolle und hat uns in den letzten 39 Jahre an der SAMD sehr bereichert.

Hier noch für dich, liebe Leserin und lieber Leser, die Möglichkeit, deinen Dank an Klaus und Wünsche für seine Zukunft zu hinterlassen:



Am Internatsball mit den Mädchen des Internats



Gemeinschaftswochenende mit Riverrafting, Klaus ganz links



Die Handballmannschaft 1987 beim Turnier in Mels. Klaus in der vorderen Reihe 2. v. l.



Lagerkoch Klaus im Sportlager Tenero



Grillmeister beim Einweihungswochenend am Laretersee



Klaus als Gokart-Sieger in Bonaduz



Rückblick: Die Davoser Suchtpräventionswoche

Die Suchtpräventionsgruppe der Gemeinde Davos organisierte zum zweiten Mal eine Präventionswoche mit verschiedenen schulischen und öffentlichen Veranstaltungen. Das Programm bot Weiterbildungen, Fachvorträge, Podiumsdiskussionen, Theateraufführungen und Kinoabende. Ziel war es, auf die vielen Facetten von Sucht aufmerksam zu machen und Wege aufzuzeigen, wie man diesen begegnen kann. Die Klassen G3 besuchten einen Medikamentenworkshop zur Förderung eines verantwortungsbewussten Verhaltens im Umgang mit Medikamenten. Die G2 hörte die Lebensgeschichte eines Suchterfahrenen, und die Lehrerschaft besuchte eine Weiterbildung zu Suchtformen und ihrer Früherkennung. Zudem fand im Rahmen der Suchtpräventionswoche an der SAMD eine handyfreie Woche mit anschliessender Auswertung und Analyse statt.



Bewusster Medienkonsum: Erfahrungen aus der handyfreien Woche der SAMD

Das Smartphone und der Laptop sind feste Bestandteile unseres Alltags. Doch der übermässige Gebrauch birgt Risiken: Ablenkung, sozialer und kognitiver Stress sowie die Beeinträchtigung zwischenmenschlicher Beziehungen. Im Rahmen der Suchtpräventionswoche hat sich die SAMD mit dem Thema «handyfrei» beschäftigt. Ziel war es, herauszufinden, wie ein bewusster Umgang mit digitalen Medien zu einem besseren Schul- und Lernklima beitragen kann. Nach einer Woche ohne Smartphones wurde eine Umfrage durchgeführt, um die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler zu reflektieren.



Daniela Hohnheiser, Mathematik und Sport

Während dieser Woche wurden alle Schülerinnen und Schüler aufgefordert, ihr Handy zu Hause zu lassen oder beim Betreten des Schulhauses abzugeben. Nach Unterrichtsschluss konnten die Geräte wieder abgeholt werden. Die Massnahme beruhte nicht auf strenger Kontrolle der Handyabgabe, sondern auf die Regelung der handyfreien Zone im gesamten Schulgebäude. Ziel war es, eine ruhige, handyfreie Atmosphäre zu schaffen, die den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit bot, sich auf analoge Interaktionen und eine intensivere Wahrnehmung ihres Umfelds zu konzentrieren.

Ergebnisse der Umfrage: Altersstufen im Vergleich

Die Umfrageergebnisse wurden nach Jahrgangsstufen analysiert. Über 75% der Schülerinnen und Schüler der ersten und zweiten Klassen empfanden die Woche als positiv. Die Mehrheit bestätigte, in den Pausen mehr mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern gesprochen zu haben.

In höheren Klassen waren die Effekte geringer ausgeprägt, da ältere Schülerinnen und Schüler auch nach Aussagen einiger Lehrpersonen das Smartphone bewusster nutzen. Dennoch reflektierten auch sie ihren digitalen Konsum. Ein dauerhaftes Handyverbot wurde von der Mehrheit der Schülerschaft abgelehnt, wobei auch hier die jüngeren Jahrgänge sich mehr Regulation wünschten.

Laptop als Handyersatz – ein kritischer Punkt

Ein Problem war die Nutzung von Laptops als Ersatz für Handys. Da alle Schülerinnen und Schüler über Laptops ver-

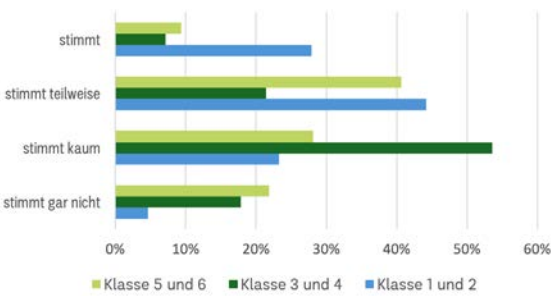
fügen, wurden diese in der handyfreien Woche vermehrt für soziale Netzwerke oder Gaming genutzt, besonders in den jüngeren Jahrgängen. Dies minderte den Mehrwert der Aktion, da die Geräte in den Pausen als Unterhaltungsmedium dienten. Gleichzeitig wurde deutlich, dass das Handy durch seine ständige Verfügbarkeit eine noch grössere Herausforderung darstellt, da es oft selbst in kurzen Pausen zur Ablenkung genutzt wird. Diese Beobachtungen lenkten die Diskussion auf die Frage, wie ein ganzheitliches Konzept zur Nutzung digitaler Medien aussehen könnte.

Digitalisierung an der SAMD: Chancen und Risiken abwägen

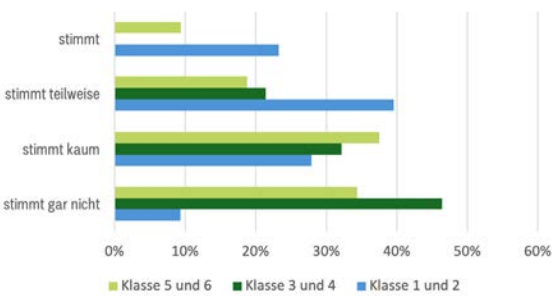
Die SAMD setzt in ihrem Digitalisierungskonzept auf eine gemässigte und zielgerichtete Nutzung digitaler Geräte. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler auf die digitale Welt vorzubereiten und gleichzeitig die Risiken eines übermässigen Konsums zu minimieren.

In Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrpersonen und der Schülerschaft wird an einer Lösung gearbeitet, die sowohl schulisch als auch sozial gewinnbringend ist. Der Prozess bleibt dynamisch, mit dem Ziel, eine gesunde Balance zwischen digitaler und analoger Welt zu fördern.

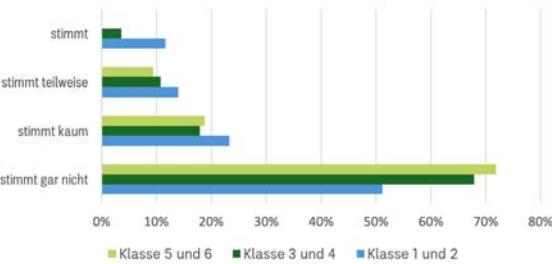
Die handyfreie Woche war für mich angenehm.



In der handyfreien Woche habe ich in der Pause mehr mit meinen Klassenkameraden geredet.



Ein generelles Handyverbot im Schulhaus (ohne Abgabe des Handys) empfinde ich als sinnvoll und gut.



Warum Suchtprävention?

Gundolf Bauer, Internatsleiter

Wer jemanden kennt, der suchtkrank ist, weiss, wie schwerwiegend diese Krankheit das Leben des oder der Betroffenen beeinflusst und dass eine solche Erkrankung nahezu unheilbar ist. Auch wenn wir von Suchtprävention sprechen, knüpft das für den grössten Teil der Jugendlichen nicht an ihre Lebensrealität an. Was wir mit Prävention beabsichtigen, ist eine Information über die Folgen, eine nachhaltige Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und eine deutliche Warnung vor dem schädlichen Gebrauch von Substanzen, Genussmitteln und vor bestimmten Verhaltensweisen.

Sucht hat viele Facetten

Dabei muss unterschieden werden, dass bestimmte Substanzen und Genussmittel schon beim ersten Ausprobieren gesundheitsschädlich sind (Tabak, Drogen, Alkohol), andere nur ab einer bestimmten Menge oder nach einer bestimmten Dauer des Konsums (Zucker, Medikamente). Bestimmtes Verhalten kann für Jugendliche sogar empfehlenswert sein (Sport, Social Media, Gamen), bevor es in gesundheitsschädliches Verhalten umschlägt.

Aufklärung statt Verbote

Verbote sind demnach nicht das Allheilmittel in der Prävention. Bei den Präventionsveranstaltungen finden wir es wichtig, dass Betroffene zu Wort kommen, die von der gesundheitlichen Schädigung und den Folgen einer Suchterkrankung aus eigener Erfahrung berichten. Dieser emotionale Aspekt ergänzt das Wissen über die negativen Auswirkungen von Drogen und Alkohol, über die die Jugendlichen in der Regel schon Bescheid wissen.

Bei der Aufklärung über die Wirkung von Medikamenten, über deren sinnvollen Einsatz und über ernährungsspezifische Themen fehlt es oft an wichtigen Informationen. Hier wirkt ein oft unbedachter Umgang mit Medikamenten und Ernährung der Erwachsenen negativ auf die Jugendlichen ein. Unsere Pflegefachfrau Esther Siegenthaler gemeinsam mit unserem Schularzt Hans-Jakob Gehring führen deswegen ausführliche Workshops zu diesen Themen durch, die den Jugendlichen ein eigenes Einschätzungs- und Urteilsvermögen ermöglichen.

Altersgerechte Prävention

Entscheidend ist bei allen Versuchen, präventiv auf die Jugendlichen einzuwirken, sie dort abzuholen, wo sie in ihrer eigenen Einschätzung der Gefahren und Verführungen stehen. Es ist uns Erwachsenen eigen, die Jugendlichen grundsätzlich zu unterschätzen aus Sorge, aus Angst, auch aus Angst vor dem Kontrollverlust. Nur, wenn wir die Jugendlichen verstehen, wir sie anhören, sie in unsere Überlegungen und Erfahrungen mit einbeziehen, kann ein Austausch entstehen, der Verständnis für die Gefahren und eine Wirksamkeit gegen schädliche Verhaltensweisen wachsen lässt.

Bündner Mittelschulmeisterschaften 2024



Leichtathletik

Bei der Leichtathletik-BMM in Chur erreichten die Mädchen den 5. und die Jungs einen herausragenden 3. Platz. Die Schülerinnen und Schüler der SAMD zeigten grossartigen Einsatz und Teamgeist und hielten tapfer gegen die starken Leichtathletik-Teams aus dem Unterland mit.



Fussball

Bei der Fussball-BMM in Schiers erreichten die Schülerinnen und Schüler der SAMD jeweils den 6. Platz. Besonders erfreulich ist der Gewinn des Fairplay-Awards durch die Damenmannschaft – eine Auszeichnung, die von allen teilnehmenden Schulen vergeben wurde.



Games

Unsere gemischten Teams haben in drei spannenden Disziplinen – Tschoukball, Badminton und Smolball – ihr Bestes gegeben. Nach beeindruckenden Leistungen und einigen äusserst knappen Spielen erreichten wir einen starken vierten Platz. Die Freude am Spiel und der Teamgeist standen dabei immer im Vordergrund.



Pin- wand



«Das ist doch geschummelt!»
Lehrpersonen-Eisminigolf.
Der Schreiber gewinnt.



Schüler- organisation SO



Rund 100m blaues Klebeband



... und viel Geduld brauchten Zin, Flavia und Amy für ihre Anamorphose im EF-BiG



We wish you a merry Christmas... Die SAMD läutet mit Theater (rechts oben), Gesang (oben) und magischer Chemie (rechts unten) die Weihnachtsferien ein.



Über Grenzen hinweg

Kulturelle Begegnung zwischen der SAMD und der G.D.Somani Memorial School Mumbai

Barbara Hofmänner, Mathematik, Prorektorin



Die indischen Gäste mit ihren Gastgeschwistern auf dem Sântis



Die Mandalas der G1

Der Kontakt mit unserer Partnerschule in Mumbai wird auf ganz unterschiedlichen Ebenen aufrechterhalten. Im letzten Schuljahr fand ein gemeinsames Kunstprojekt statt, in welchem sich die Erstklässler der SAMD mit einer Klasse aus Mumbai online austauschten.

Anfangs November stand dann der Besuch einer Gruppe von 16 Jugendlichen mit zwei Lehrpersonen der G.D.Somani Memorial School auf dem Programm. Dank des grossen Engagements von zehn Gastfamilien konnten fast alle Jugendlichen für zehn Tage in den normalen Familienalltag in der Schweiz eintauchen.

Neben einigen Tagesausflügen zu Sehenswürdigkeiten der Schweiz besuchten die Gastschüler aus Mumbai an vier Tagen auch den Unterricht der SAMD. Der Einblick in die unterschiedlichen Kulturen stand dabei im Mittelpunkt. Unsere Schülerinnen und Schüler lernten beispielsweise die Bedeutung des Mandala-Malens kennen und konnten dies im Kunstunterricht gleich umsetzen.

Auch der Sport verbindet Kulturen. Dies zeigte sich deutlich bei den Drittklässlern, die mit viel Freude und Einsatz das indische Fangspiel Kho Kho lernten. Fangspiele gibt es auf der ganzen Welt, sie sind beliebt bei Gross und Klein und haben doch ganz unterschiedliche Regeln.

Geschichte und Regeln des indischen Nationalsports Kho Kho.

Die Begegnung mit der G.D. Somani Memorial School war eine wertvolle Gelegenheit für unsere Schülerinnen und Schüler, kulturelle Vielfalt hautnah zu erleben – im Kunstunterricht, im Alltag und auf dem Spielfeld. Ein Austausch, der in vielerlei Hinsicht bereichernd war und noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Kho Kho – ein indischer Nationalsport

Die modernen Regeln des Nationalsports Kho Kho stammen aus dem Jahre 1914, die Ursprünge von Kho Kho reichen jedoch noch viel weiter zurück in der Geschichte Indiens. An den Olympischen Spielen 1936 in Berlin wurde Kho Kho erstmals einem breiten weltweiten Publikum vorgeführt.

Kho Kho ist ein klassisches Fangspiel, bei welchem der Gegner gefangen werden muss und dadurch Punkte erzielt werden. Es werden zwei Halbzeiten gespielt, die wiederum in zwei Runden von 9 Minuten aufgeteilt sind. Eine Mannschaft spielt als Jäger, die andere als Verteidiger, für die nächste Runde wird dann gewechselt.

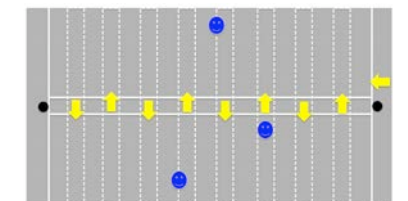
Gespielt wird auf einem rechteckigen Spielfeld, 27m x 16m gross. Eine doppelte Mittellinie wird von zwei Pfosten an beiden Enden begrenzt. Die Jäger-Mannschaft spielt mit 9 Teammitgliedern (gelb in der Grafik rechts), die Verteidiger stehen mit 3 Spielern auf dem Feld (blau).

Acht Jäger verteilen sich auf der Mittellinie warten dort in gehockter Position auf ihren Einsatz. Der neunte, aktive Jäger startet am Spielfeldrand bei einem der Pfosten. Die hockenden Jä-

ger müssen sich jeweils abwechselungsweise zu den beiden Spielfeldseiten ausrichten. Die drei Verteidiger stehen verteilt auf dem Feld und dürfen sich auf dem ganzen Feld frei bewegen und ihre Laufrichtung beliebig ändern. Die Jäger hingegen dürfen die Mittellinie nicht überqueren und dürfen ihre Laufrichtung nicht ändern. Sie können aber ihre aktive Jäger-Funktion an einen hockenden Mitspieler übergeben, der dann in die andere Spielhälfte hin oder in die entgegengesetzte Laufrichtung startet. Die Übergabe geschieht mit einer Berührung und dem Ruf «Kho». Mit einer schnellen Abfolge von Übergaben kann somit der Verteidiger in die Enge getrieben werden, auch wenn er immer wieder die Spielfeldseite wechselt. Punkte werden durch das Fangen eines Verteidigers erzielt oder wenn der Verteidiger über die Seitenlinien des Spielfeldes hinaustritt. Die gefangenen Verteidiger verlassen das Spiel, sind

alle drei Verteidiger gefangen worden, dann rücken die nächsten drei Teammitglieder nach.

Ein schnelles Spiel, dessen Regeln beim Ausprobieren auch schnell gelernt werden können!



Kho Kho Boys Match – West Bengal vs Dehli, Khelo India School Games 2018



Projektwochen

Im Herbst 2024 fanden die alljährlichen Projektwochen der SAMD statt. Dabei wählten die Schülerinnen und Schüler der Klassen G2–G4 aus den Themen Judentum in der Schweiz, Sport, Theater und Japan aus. Die 1. Klassen verbrachten eine gemeinsame Kennenlern-Woche. Die Klassen G5 waren in ihren jeweiligen Schwerpunktfächern unterwegs und die Abschlussklassen sowie das Schwerpunktfach Latein gingen auf Reisen.



Jüdisches Leben in der Schweiz

Die Wahl des Projekt-Themas erfolgte angesichts der in Bezug auf Davos diskutierten und weltweit erstarrenden Judenfeindlichkeit nicht aus heiterem Himmel. Ziel der Projektwoche aber war nicht die Beschäftigung mit dem Antisemitismus, sondern mit dem Judentum, vorab in der Schweiz. Durch das Bewusstsein für die jüdische Geschichte, für die Diversität jüdischen Lebens und in der persönlichen Begegnung mit Jüdinnen und Juden sollte das Verständnis für das Judentum gefördert werden.

Besuch einer Synagoge

Der Beginn des jüdischen Neujahrsfestes *Rosch ha-Schana* fiel dieses Jahr auf den 2. Oktober, den Mittwoch unserer Projektwoche. So besuchten wir die Synagoge der Israelischen Cultusgemeinde Zürich (ICZ) an der Nüscherstrasse in der Zürcher Innenstadt gleich am Montag, um die entsprechenden Vorbereitungen der Gemeinde nicht zu stören, und verschoben die sehr informativen einführenden Vorträge von



Amélie Wallburg und der Theologin Petra Homberger; sie dienten so der nachträglichen Einordnung und Konsolidierung. Durch das jüdische «Haus der Versammlung» – so die wörtliche Bedeutung von «Synagoge» oder von neuhebräisch *bet knesset* – führte uns Lily Nordmann, Verantwortliche Interreligiöser Dialog bei der ICZ. Das 1884 im maurischen Stil errichtete Gebäude erwies sich schon von aussen als eindrucksvoll. Im Innern staunten wir vor allem über die prunkvollen Thorarollen. Besonders ruhig wurde es aber, als Frau Nordmann von den persönlichen Schicksalen ihrer Vorfahren während des Holocaust erzählte. Da kam uns die tragische Geschichte der Juden in der jüngeren europäischen Vergangenheit ganz nah.

Auf jüdischen Spuren in Zürich

Einblick in die Geschichte der Juden in Zürich, zurückgehend bis ins Mittelalter, erhielten wir in einer Führung durch die Altstadt. Die Historikerin Nicole Dreyfus legte den Blick auf die Emanzipation der Zürcher Juden, ihre gesellschaftliche Befreiung. So endete der Rundgang im Haus einer wohlhabenden jüdischen Familie aus dem 14. Jahrhundert an der Brunnengasse 8, in welchem jüngst prächtige Maleisen entdeckt worden sind und das heute für Führungen zugänglich ist.

Das Haus Etania in Davos

Um den jüdischen Spuren auch in Davos zu folgen, besuchten wir das Haus Zentrum (ehemals «Etania») am Ristattweg 3 in Davos Platz sowie anschliessend den jüdischen Friedhof Davos.

Die «Etania» (hebräisch für Kraft, Rückkehr, Gesundheit) war 1919 als rituell geführte Heilstätte für bedürftige



ge jüdische Lungenkranke im Gebäude des ehemaligen Hotels «Excelsior» eröffnet worden. Der Betrieb der Heilstätte, die nach dem Zweiten Weltkrieg nebst Lungenkranken auch geschwächte Überlebende des Holocaust aufnahm, darunter die «Buchenwaldkinder», trug zur Entwicklung eines regen jüdischen Lebens in Davos bei; zeitweise galt der Ort als die «grösste jüdische Gemeinde der Schweiz». Von der Leiterin des Hauses, das heute an Dermatitis erkrankten jüdischen Kindern in Begleitung ihrer Eltern Sommeraufenthalte in Davos ermöglicht, und seinen kleinen und grossen Gästen wurde unsere Gruppe sehr offen empfangen. Unsere jungen Leute durften die hauseigene Synagoge besichtigen und wurden von der Kinderschar ganz spontan mit Eiscornets bedient.

Eng mit der Etania verbunden ist die Geschichte des jüdischen Friedhofs Davos. Die Verwalter der Etania kümmerten sich einst als Friedhofsvorsteher um den jüdischen Teil des Waldfriedhofs, der vielen jüdischen Lungenkranken als letzte Ruhestätte diente. Bei unserem Besuch fiel denn auch der hohe Anteil an relativ jung Verstorbenen bis zu den frühen 1950er Jahren, also der Zeit vor der möglich gewordenen medikamentösen Therapie der Lungentuberkulose, auf.

Aufeinander zugehen

Einen Höhepunkt erfuhr unsere Woche beim Besuch durch zwei junge Juden von Likrat (hebräisch für «aufeinander zugehen»). Ziel des offenen Austauschs war die Begegnung, die Schaffung von gegenseitigem Verständnis. Das erwies sich mit den Beteiligten beider Seiten als einfach.

Jüdische Heiterkeit

Hoffen wir, dass die Klezmermelodien, die wir miteinander sangen, dass die Erprobung der lustig klingenden jiddischen Wörter und dass der bestimmte Humor, der in den behandelten Auszügen aus André Kaminskys Roman *Nächstes Jahr in Jerusalem* (1988) – nach Bemerkungen des Autors eine Art «Galgenhumor», eine «Heiterkeit» zwischen «Tränen und Lächeln», eine «jüdische Erfindung» angesichts einer schwierigen Geschichte – dieser Begegnung förderlich waren. *Beat Held, Deutsch*

Auf den Spuren der Antike: Projektwoche Griechenland

Nach vier Jahren Pause gelang es endlich einmal wieder, eine Projektwoche nach Griechenland zu organisieren. Die antiken Ausgrabungen der Peleponnes und der Landschaften Attika und Phokis bildeten die Eckpunkte dieser wunderbaren achttägigen Reise in Griechenland. Nach der gemächlichen und eindrucksvollen Anreise über den Seeweg nach Patras widmeten sich die Schülerinnen und Schüler der Klassen G6b, H6 und des Schwerpunktfaches Latein der 5. Klassen den faszinierenden Zeugen der Antike in Athen, Sounion, Korinth, Mykene, Epidauros, Olympia und Delphi. Das sonnige und sehr warme Herbstwetter bildete den idealen Rahmen zur Besichtigung, ermöglichte aber dazwischen auch immer wieder eine willkommene Erfrischung im immer noch warmen Mittelmeer. Kulinarische Genüsse in gemütlichen Tavernen rundeten den wunderbaren Gesamteindruck der Projektwoche ab. *Severin Gerber, Rektor, Latein*



Anime – Atombombe – Arigatō: Geschichte, Kultur und Kunst Japans

In der Projektwoche zum Thema Japan erhielten die Teilnehmenden einen vielfältigen Einblick in die japanische Kultur, Geschichte und Geografie. Sie beschäftigten sich unter anderem mit der topografischen Lage Japans, den Auswirkungen von Erdbeben und Vulkanen sowie der historischen Entwicklung des Landes. In kreativen Workshops wie Manga-Zeichnen, Haiku-Dichten, Daruma-Basteln und japanischem Kochen konnten die Schülerinnen und Schüler ihre handwerklichen und künstlerischen Fähigkeiten ausbauen. Höhepunkte der Woche waren die Diskussion über die Atombombenabwürfe und das gemeinsame Schauen des Anime-Films «Chihiros Reise ins Zauberland». Silvio Bamert, Sport und Geografie



Hinter den Kulissen: Theater hautnah erleben

In der Projektwoche widmeten wir uns voller Begeisterung dem Theater. Am Montag begannen wir mit Film-ausschnitten aus «A Christmas Carol», was uns für die Rollenzuteilung und die Kostümwahl inspirierte. Dienstag ging's nach Locarno, wo wir uns auf eine spannende Führung durch die Schule Dimitri begaben. Dimitri war ein berühmter Clown aus dem Tessin, der mit seiner einzigartigen Mischung aus Komik und Pantomime begeistert und durch die «Accademia Dimitri» jungen Talenten die Kunst des Theaters vermittelt. In einem kreativen Theaterkurs mit Hans Henning durften auch wir unsere Talente ausleben. Nach einer leckeren Pizza und einem amüsanten Abend ging's am Mittwoch zurück nach Davos. Der Donnerstag war schliesslich dem grossen Auftritt gewidmet: Hauptprobe mit Licht, Kostümen und Requisiten. Nach einem japanischen Mittagessen (zubereitet von der Projektgruppe Japan) feilten wir an den letzten Details. Die Projektwoche war unvergesslich, hat uns als Gruppe zusammengeschweisst und unsere Leidenschaft für Theater geweckt. Wir freuen uns auf die Aufführung an der Adventsfeier! Kai Wittmund, Englisch



Wirtschaft trifft Innovation: Eine Reise durch die Life Science Zentren Basel und Ems

Die Projektwoche des Schwerpunktfachs Wirtschaft und Recht führte uns zu den Life Science Standorten Basel und Ems. Life Science Unternehmen verkaufen Produkte zur Verbesserung des menschlichen Lebens, wie beispielsweise Pharmaunternehmen Medikamente.

Basel beeindruckte mit seiner globalen Bedeutung, seiner starken Vernetzung von Industrie, Forschung und Universitäten sowie einer Infrastruktur, die internationale Fachkräfte anzieht. Der Besuch des Novartis-Pavillon verdeutlichte die Innovationskraft der Region.

Ems überraschte mit der Hightech-Firma Hamilton, die für ihre Medizintechnik insbesondere im Bereich Beatmung bekannt ist. Gründe für den Standort Ems sind attraktive Arbeitsbedingungen, die Nähe zur Natur und steuerliche Vorteile.

Beide Standorte zeigen, wie unterschiedlich Life Science Unternehmen in der Schweiz Erfolg haben können: Basel als globales Zentrum, Ems als spezialisierter Standort.

Neben der Vertiefung des Fachthemas hat uns in Basel die Street Art gefallen und in der VR-Arena sind wir in andere Welten abgetaucht. Lisa Liechti, Wirtschaftsfächer



Training für Körper und Geist: Highlights der Projektwoche Sport

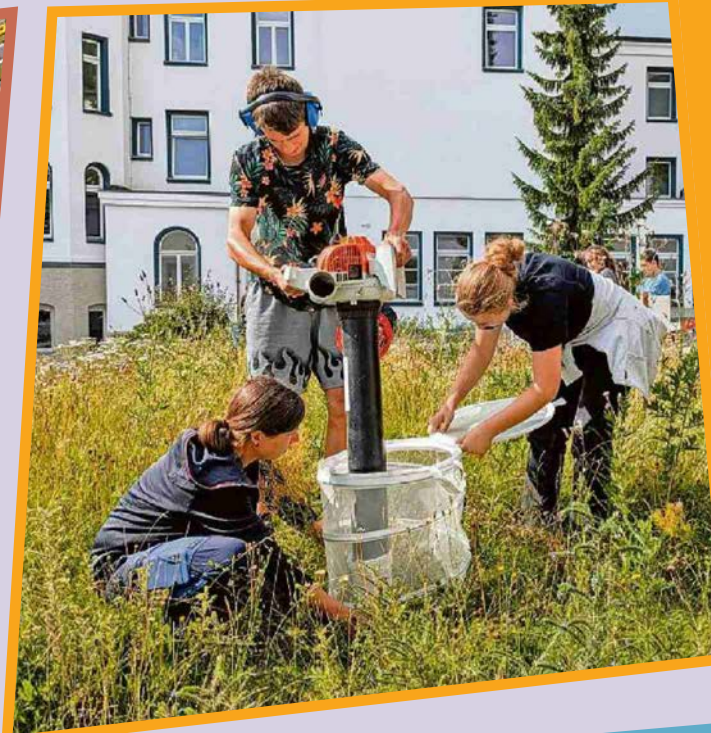
Wer Spass an der Bewegung hat, ein Interesse an Sporttheorie und Trainingslehre zeigt und sich in sportlichen Herausforderungen auch mal an seine Leistungsgrenzen wagt, war in der Projektwoche Sport gut aufgehoben. Die Schülerinnen und Schüler testeten ihre Kräfte in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination. Höhepunkte waren ein Atem- und Kältetraining mit Markus Blum im Davosersee und ein Yoyo-Test mit eigenen Laktatmessungen. Die Mädchen lernten in einem Vortrag von Katja Boner spannende Details zum Thema Zyklus im Sport, während die Jungs beim Testtraining im Arium ihre Kräfte massen. Beim Klettern und Yoga ging es um Spass und Fitness, und beim abschliessenden Input zu Neuroathletik wurde gezeigt, wie Übungen die körperliche Leistungsfähigkeit steigern können. Spannend, wie die meisten von uns nicht einmal die verschiedenen Zehen einzeln ansteuern können, probiert aus! Alessia Wehrli, Sport und Englisch





Unsere Maturareise in die Provence: Kultur, Geschichte und Natur pur

Schulreisen mit Interrail verlangen von den Lehrpersonen viel Geduld und Nerven. Unsere dennoch gelungene Anreise verdanken wir den freundlichen Taxifahrern (vielen Dank, Peter und Yves), die uns in den frühen Morgenstunden per Auto nach Landquart brachten. Unsere Maturareise führte uns in die Provence, wo wir drei Nächte in Aix-en-Provence verbrachten. Die Heimatstadt von Claude Monet und Vincent van Gogh faszinierte auch uns mit ihrer Kunstgeschichte und Kultur. Wir besuchten die Confiserie Le Roy René und lernten die Calissons d'Aix kennen, das traditionelle Gebäck der Region. Nach Aix ging es nach Marseille, wo wir den Vieux Port und das älteste Viertel der Stadt, Le Panier, erkundeten. Die gerade stattfindende Grossdemonstration für bessere Arbeitsbedingungen war eine neue Erfahrung für uns. Im modernen Industriehafen Port Fos lernten wir viel über die Bedeutung des Hafens und wurden dank unterschiedlicher Meinungen der Guides zu einer Diskussion über das Thema Nachhaltigkeit inspiriert. Ein Highlight war die Wanderung in den Calanques mit ihren beeindruckenden Felsen und dem kristallklaren Wasser. Unsere Woche in der Provence hat uns die Vielfalt dieser Region nähergebracht – von der Kunst über die beeindruckenden Naturlandschaften bis hin zur Bedeutung des Hafens für den internationalen Handel. Die Provence ist wirklich ein Ort voller Gegensätze und faszinierender Geschichten und wir sind dankbar, dass wir diese Reise gemeinsam erleben durften. *Ladina Alioth, Geografie*



Der Biodiversität auf der Spur

In der Projektwoche untersuchte das Schwerpunktfach Biologie/Chemie in Zusammenarbeit mit der Forschungsgruppe Gebirgsökosysteme am SLF, wie verschiedene Faktoren die Biodiversität beeinflussen. Die Klasse führte mehrere Experimente auf unserer Schulwiese vor der Aula durch. Im ersten Experiment wurde mit einer Open Top Chamber die Auswirkung steigender Temperaturen auf das Pflanzenwachstum im Alpenraum simuliert, was eine beschleunigte Pflanzenentwicklung zeigte. Das zweite Experiment untersuchte den Einfluss von Dünger auf eine Wiese. Obwohl durch ein einmaliges Ausbringen von Kunstdünger die Bodenchemie nur wenig beeinflusst wurde, konnte auch hier ein gesteigertes Pflanzenwachstum beobachtet werden. Im letzten Experiment wurde eine Wiese in zwei Hälften geteilt, von denen eine regelmässig gemäht wurde und die andere Hälfte unberührt blieb. Auf der ungemähten Fläche war die Insektenzahl um 400 % höher im Vergleich zur gemähten Wiese. Dies zeigte die Bedeutung und Wirksamkeit von Refugien für Insekten im urbanen Raum. Vielen Dank an alle Beteiligten des SLF! *Alex Fehr, Biologie*



Schwerpunkt Physik und Mathematik: Wissenschaftliche Einblicke in die Forschung des PMOD/WRC

Die Schülerinnen und Schüler mit dem Schwerpunkt Physik und angewandte Mathematik bekamen einen Einblick in das Arbeiten mit UV-Messgeräten. Nach einer Einführung am PMOD erhielten wir verschiedene Spectroradiometer, mit denen wir das elektromagnetische Spektrum der Sonne, vor allem im UV-Bereich, messen konnten. Um die Zusammenhänge besser zu verstehen, erhielten wir Arbeitsaufträge von den beiden betreuenden Wissenschaftlern Dr. Hülsen und Herrn Karanikolas des PMOD. Teil dieser Aufträge waren zum Beispiel die Ermittlung der Rotationsgeschwindigkeit der Sonne mittels Sonnenflecken oder die Messung der Strahlungsverteilung mit Hilfe von Spectroradiometern. Ein weiteres Laborexperiment diente der Veranschaulichung des Einflusses von Aerosolen auf die Sonneneinstrahlung. Damit liess sich der Effekt des blauen Himmels und der Abend- und Morgenröte erklären. Als Abschluss wurde uns noch der Zusammenhang zwischen CO_2 -Gehalt und Klimaerwärmung, auch in Paleoklimaten, aufgezeigt. Herzlichen Dank an alle Beteiligten am PMOD! *Martin Behrens, Physik*



Klassengemeinschaft erleben – die Projektwoche der G1

Die G1a und G1b verbrachten ihre Projektwoche in Davos. Der Fokus lag auf dem Klassenzusammenhalt. Am ersten Tag lernten die Schülerinnen und Schüler einander und ihren Wohnort mit Spielen und einem Foxtrail bis zur Schatzalp besser kennen. Der zweite Tag stand im Zeichen des Lernens, mit verschiedenen Posten, die neue Lerntechniken vermittelten.

Der Höhepunkt war die Wanderung aufs Rinerhorn mit Übernachtung im Berghotel Jatzmeder. Nach der Routenplanung und dem Einkauf durch das Küchen-Team führte der Weg vom Sertig aufs Rinerhorn. Das sonnige Landwassertal zeigte sich von seiner besten Seite. Abends gab es ein gemeinsames Abendessen mit Spaghetti alla napoletana und Schoggiocrema. Am letzten Tag wanderte die Gruppe trotz müder Beine, einzelnen Blasen und widrigen Wetterbedingungen nach Monstein, bevor sie die Woche am Freitag mit einem Turnier und Präsentationen abschloss. *Andri Weber, Geschichte, Ethik*

«Die ganze Woche war sehr abwechslungsreich und lustig.» *Maurin, Ella, Erik & Linus, G1a/b*

«Die Wanderung war anstrengend, aber es hat sich gelohnt, weil auf der Hütte war es mega lustig.» *Stella, G1a*

«Es gab Spaghetti mit Haaren, die zehn Minuten zu wenig lang gekocht waren.» *Levin, G1a*

«Am zweiten Tag lernten wir, wie man lernt, ja wir schauten verschiedene Lerntechniken an. Mein Kopf ist immer noch müde von den vielen Schritten.» *Lukas, G1a*

Neue Lehrpersonen an der SAMD



Isabelle Gügler, SAMDprimar

Seit Januar 2024 bin ich als Primarlehrerin an der SAMDprimar tätig und für die Koordination der SAMDprimar zuständig. Im Kanton Zug aufgewachsen, habe ich nach dem Primarlehrerinnenseminar mehrere Jahre eine 5. und 6. Primarklasse unterrichtet. Danach habe ich die Tourismusfachschule in Samedan absolviert und dabei die Bergwelt schätzen gelernt. Zurück im Unterland habe ich zuerst in der Tourismusbranche und dann mehr als 20 Jahre in verschiedenen Funktionen und Branchen im Human Resources-Bereich gearbeitet sowie ein Nachdiplomstudium in HR-Management abgeschlossen. Zurück in der Bergregion darf ich zusammen mit Bettina Hagen die Kinder der SAMDprimar gezielt und individuell fördern. Wir teilen die Passion, junge Menschen in ihrer Entwicklung und beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen.



Andri Weber, Geschichte, Ethik

Als Lehrer bin ich einer der Neuen. Die SAMD kenne ich aber trotzdem schon wie meine Westentasche, denn vor nicht allzu langer Zeit bin ich noch selbst als Schüler durch die Gänge der Schule geschlurft. Ich bin in Davos geboren und aufgewachsen und geniesse es gerade jeden Tag, zurück in meiner Heimat zu sein. Die letzten zwölf Jahre habe ich in Zürich gelebt, studiert und als Assistent an der Universität sowie als Musiker gearbeitet. Auch als Lehrer durfte ich meine ersten Erfahrungen sammeln und freue mich jetzt riesig darauf, an der SAMD meine Begeisterung für Geschichte weiterzugeben.



Jürg Hofmann, Berufliche Praxis

In Davos aufgewachsen habe ich im Jahr 1987 – ja ich weiss, das ist schon eine Weile her – die Handelsmittelschule an der SAMD abgeschlossen. Seither arbeitete ich im Bankenbereich und habe die letzten 20 Jahre die Operations der St. Galler Kantonalbank mit bis zu 80 Mitarbeitenden geführt. Studiert habe ich an der Akademie St. Gallen, der Uni St. Gallen, der Hochschule Luzern und am Institut für Angewandte Psychologie in Zürich. Ich habe eine Tochter, sie ist 21 Jahre alt und studiert an der Uni St. Gallen. Meine Hobbys sind Sport, aktiv und passiv. Ausserdem reise ich gerne und sammle Fussball- und Eishockey-Trikots.



Lisa Liechti, Wirtschaftsfächer

Ich hatte schon einige Lebensstationen hinter mir, als ich im August 2024 als Lehrperson an der SAMD begann: geboren in Deutschland, aufgewachsen in Österreich, ein Auslandsjahr in Los Angeles, Studium in Wien und Mailand, dann viele Jahre in Zürich und seit sieben Jahren in Davos. Mit der Zeit wuchs mein Wunsch, mich dort auch beruflich einzubringen, wo ich mit meiner Familie lebe. Ein wichtiges Kriterium war für mich stets, ob ich etwas Neues lernen und mich weiterentwickeln kann. An der Universität Zürich schätzte ich deshalb den engen Austausch mit den Studierenden – gemeinsam Neues entdecken und wachsen. Nun freue ich mich auf diese Erfahrung mit den Schülerinnen und Schülern der SAMD.



Nanina Rüegg, Deutsch

Aufgewachsen in St. Gallen, zog es mich später in die kleine Stadt Bischofszell im Thurgau. Nach meinem Studium der Fächer Deutsch und Englisch an der Universität Zürich hat es mich nun in die Davoser Berge verschlagen. Seitdem ich mit Schrecken feststellen musste, dass es hier oben fast immer sonnig ist, während das Unterland im Nebel versinkt, schätze ich diese Region umso mehr. Doch es ist nicht nur das beeindruckende Bergpanorama – die SAMD hat mich nach einer kurzen Stellvertretung sofort begeistert, und ich freue mich, dass sich mein Wunsch, hier zu unterrichten, erfüllt hat. Meine Begeisterung für Literatur und Sprachwissenschaft möchte ich gerne an die Jugendlichen weitergeben, denn gewandte Sprache ist der Schlüssel, der es vermag, Türen im Alltag und weit darüber hinaus zu öffnen.



Angelo Brack, Informatik, IKA

Hundeführer in Schweden, Kanuexpeditionsleiter in Alaska, Ausbilder für angehende Polizisten, IT-Projektleiter oder Lehrperson für Sport und Informatik? Kein Thema ist zu langweilig, um nicht von mir durchleuchtet zu werden. Nach dem sehr strukturierten Studium an der ETH nahm mein Lebenslauf danach umso mehr abenteuerliche Kurven. Seit Sommer 2024 bin ich als Informatiklehrer an der SAMD tätig – und geniesse die Kombination aus kurzem Arbeitsweg und endlosem Sport- und Naturangebot. Wenn ich also nicht gerade über Bits & Bytes referiere, findet man mich im Schnee, Wasser, auf den Trails oder in der Luft.



Roland Heinzle, Mathematik

«Nach vier wunderbaren Jahren an der SAMD werde ich das schöne Davos im Sommer verlassen, um meinem Leben wieder einmal eine neue Richtung zu geben ...»
Mit diesen Worten verabschiedete ich mich im Juni 2016 in der damals 15. Ausgabe des «Punktum» von der Schulgemeinschaft der SAMD. Jedoch nicht, ohne der Schule und auch der Ortschaft Davos bei meinem Abschied Rosen zu streuen. Bereits damals empfand ich Davos als einen Ort bester Lebensqualität und die SAMD als eine Schule, in der man alles findet, was eine gute Bildungsinstitution auszeichnet. Nach acht Jahren in Bozen bin ich nun wieder an die alte Wirkungsstätte zurückgekehrt und freue mich darauf, meinen Beitrag dazu zu leisten, um die nächste Generation möglichst gut auf die Anforderungen des Lebens und der Arbeitswelt vorzubereiten.



Carlo Kunz, Deutsch

Aufgewachsen im Zürcher Land, wo Hügel sanft, der Horizont bekannt, bin ich wohl nicht der erste Gast, den die Bündner Bergwelt angefasst.

Schon früh entdeckte ich die Macht, die Sprache birgt in ihrer Pracht. An Universität, wo Wissen blüht, und jede Zeile Tiefe sieht, verfeinert hab' ich mein Gespür, für Worte, Texte, ihre Zier.

Nun streb' ich an, dies weiterzugeben, mit jungen Köpfen Sinn zu weben. Die SAMD, ein Ort der Wahl, persönlich, offen – ideal.

Auf gute Jahre hoffe ich, lohnen wird es sicherlich, mit Freude, Wissen zu entfalten, die Neugier stets am Leben halten.

Ich trete meine Stelle an, mit Herz und Geist, so gut ich kann. Die Wege klar, das Ziel im Blick, die Zukunft lockt mit jedem Schritt.



*Tolle Stimmung
und feines Essen
am Internatsball
2024*





DaF-Lehrerin oder Weinkritikerin?

Kunst und Wein für den Lehrerverein

Die neue Führungsregie im SAMD-Lehrerverein entschied: Es braucht mehr Anlässe. Resultat? Eine Kunstführung an der Triennale Bad Ragaz und ein Rundgang durch den Agrarbetrieb Eichengut in Maienfeld.

Es war bisher nicht so, dass der Lehrerverein nichts unternommen hätte. Aber es gab Luft nach oben. Kai Wittmund und Anita Pargäzti machten sich deshalb intensiv Gedanken und kam zum Schluss, dass Kunst und Wein viele Bedürfnisse abdecken. Sie organisierten deshalb eine Führung durch die alle drei Jahre stattfindende Skulpturen-Ausstellung im Kurbad sowie eine Besichtigung des herrschaftlichen Weinguts.

Offenbar war das Kollegium von derart viel Aktivismus etwas überfordert, so dass sich am 26. Oktober lediglich elf Erwachsene und zwei Kinder am Bahnhof Ragaz einfanden, wobei fünf der Teilnehmenden der gleichen Familie angehörten. Das tat der Qualität des Anlasses aber keinen Abbruch. Im Gegenteil: Denise Kirchner führte die Schar stilischer durch die Ausstellung, wobei sich ihre bodenständigen Kommentare wohltuend von den sonst üblichen kunsthistorischen Ausschweifungen abhoben. Die Triennale vereinigte

dieses Jahr rund 450 Werke von achtundachtzig internationalen Künstlerinnen und Künstlern. (Die Ausstellungsobjekte waren grösstenteils bereits verkauft worden.) Die meisten Artefakte fielen durch Verständlichkeit und Zugänglichkeit auf. Viele der ausstellenden Künstlerinnen und Künstler hatten ihre Werke zudem aus Styropor hergestellt. Diesbezüglich stachen die riesigen Nashörner des Italieners Stefano Bombardieri heraus.

Nach Abschluss der Führung spaltete sich der minderjährige Teil samt Betreuung ab. Die verbleibenden Erwachsenen begaben sich zum Weingut. Dort wurden sie vom gut gelaunten «Graf Eichengut» Philipp Zindel empfangen. Im darauf folgenden Rundgang wurde rasch klar, dass es sich bei seinem Betrieb nicht um ein beschauliches kleines Gut, sondern um einen hochmodernen Agrarbetrieb mit Weingut, Mastbetrieb, Pferdeställen, Restaurant und Wohnungen handelt. Die Zahlen sind beeindruckend: vier Hektaren Weinstauden, rund dreihundert Rinder in modularen Ställen und dreiunddreissig Pferdeboxen inklusive Waschstellen und Auslaufgehege. Hinzu kommen ein riesiges Trainingsgelände für die Dressur, zahlreiche vermietete Garagen, eine moderne Weinproduktionsanlage und Silos. Interessanterweise produziert das

Eichengut dank Solarpanels und baldiger Biogas-Anlage einen Grossteil der benötigten Energie selber.

Erschlagen von solchen Fakten begab sich die Besuchertruppe schliesslich ins Restaurant, um Wissenswertes zu den hergestellten Weinen zu erfahren und, weit wichtiger, diese auch zu degustieren. Das Gut produziert hauptsächlich Pinots Noirs, Gris und Blancs. Aufgrund des Klimawandels experimentieren die Produzenten mittlerweile aber sogar mit Merlot, da die Temperaturen allmählich zu warm für den Blauburgunder werden. Die österreichische Gastgeberin informierte humorvoll über Farbe, Dichte, Säure etc., welche die Gäste mehr oder weniger erfolgreich nachzuvollziehen versuchten. Ergänzt wurden diese wissenschaftlichen Ausführungen von massiven Käse- und Fleischplatten.

Gesättigt und ausgerüstet mit viel neuem Wissen begaben sich schliesslich alle auf die Heimreise, im Wissen, dass die nächsten organisatorischen Entscheidungen bereits gefallen waren: Im neuen Jahr stehen ein Besuch des AO-Forschungsinstituts, ein Langlaufplausch und ein Kultur-Wochenende in Mailand an.

Manuel Bollag, Geschichte



«Harmonia Mundi» von Sasha Vinci war Schlusspunkt der Führung – und für manche auch ein Höhepunkt



Nashornkopf von Stefano Bombardieri

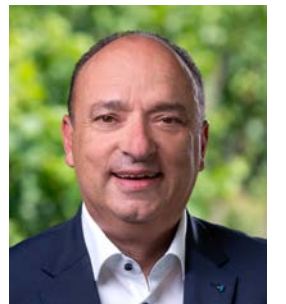


Auf Besichtigung im Weingut mit Agrarbetrieb

SAMDalumni

Verbindungen, die bleiben: Die Jahresversammlung 2024

Am 30. November trafen sich 30 Ehemalige der SAMD in Zürich zur traditionellen Versammlung der SAMDalumni. Nach einem Begrüssungsapéro und der zügig durchgeführten Generalversammlung wartete das Referat von Dr. Markus Dieth, Finanzdirektor des Kantons Aargau und SAMD-Alumnus (Matura 1987), der über seinen Werdegang, seine Herausforderungen bei der Regierung des fünftgrössten Kantons der Schweiz und seine nach wie vor grosse Verbundenheit zu Davos und zur SAMD berichtete.



Redner und SAMDalumnus Dr. Markus Dieth

Ein feines Mahl und viele Gespräche über vergangene Zeiten rundeten den gelungenen Abend in der Linde Oberstrass in Zürich ab, neue Kontakte wurden geknüpft, alte Freundschaften aufgefrischt. Die nächste Versammlung wird am 29. November 2025 in Davos stattfinden.

Severin Gerber, Rektor, Präsident SAMDalumni



Angeregte Gespräche beim Apéro in der Linde Oberstrass



Bereit für die Oper



Im Tower des Flughafen Genf



Im Hauptsitz des WEF

Sprachreise Genf

Während unserer Reise nach Genf besuchten wir nicht nur die Oper, gingen auf spannende Geo-Caching-Touren und bekamen Einblicke in das WEF, sondern hatten auch ausreichend Freizeit, die wir sehr zu schätzen wussten. Besonders beeindruckend war unser Besuch beim WEF, wo wir die internationale Atmosphäre hautnah erlebten. Auch das Geo-Caching bot uns eine abenteuerliche und gleichzeitig entspannende Möglichkeit, die Stadt auf eine ungewöhnliche Art zu erkunden. Ein weiteres Highlight war das Public Viewing der EM, bei dem wir die lebhaftige Stimmung in der Stadt vollends genossen. Diese Reise bot eine perfekte Mischung aus Kultur, Bildung und Freizeit und bleibt uns unvergesslich.

Charlize von Arx, G6a (Deutsch) und Rita da Cruz Carvalho, G6b (Französisch)

Après notre voyage de cinq heures en train jusqu'à Genève dimanche, nous sommes allés directement à l'auberge de jeunesse. Là, nous nous sommes habillés de manière élégante pour aller à l'opéra. Pour moi, c'était le point culminant du voyage, car on a rarement l'occasion d'aller à l'opéra. C'était impressionnant de voir tout le travail et le talent que représente une telle pièce.

Skyguide et géocaching

Lundi, nous avons visité Skyguide. Les collaborateurs étaient très aimables et nous ont tout expliqué sur le contrôle des avions. Plus tard, nous avons également pu visiter la tour de contrôle située à côté de l'aéroport. Celle-ci est appelée «Gold-orak» parce qu'elle ressemble à un robot japonais. C'était intéressant de voir à quel point l'atterrissage d'un avion demande du travail. Avant, je n'avais pas vraiment conscience de cela, ni de la concentration nécessaire des employés et de la pression qu'ils subissent chaque jour.

Plus tard dans la journée, nous avons essayé le géocaching. Pour moi, c'était moins réussi, car il fallait parcourir de longues distances à pied ou en transports en commun et on ne trouvait pas grand-chose au final. Néanmoins, cela nous a permis de mieux connaître la ville, ce qui était aussi le but.

Public Viewing et WEF

Le soir, la plupart d'entre nous sont allés au «public viewing» des championnats

d'Europe de foot à Genève. Ce soir-là, le Portugal a joué contre la Slovaquie. Comme nous étions trois Portugais dans le groupe, nous ne voulions évidemment pas manquer le match. Nos amis et nos professeurs nous ont également accompagnés. Le match était intense et plein d'émotions, et c'était génial de pouvoir vivre ce moment.

Mardi, nous avons visité le bâtiment du WEF où nous avons été initiés aux nombreuses tâches de cette organisation et nous avons vu un autre aspect du forum que l'on ne connaît pas de Davos. Le bâtiment était impressionnant et le personnel très sympathique. Les contrôles de sécurité étaient stricts, tant ici que chez Skyguide, afin de s'assurer qu'aucune information ne s'échappe.

Médecins Sans Frontières et crêpes

Mardi après-midi, nous avons visité Médecins Sans Frontières. Dans une grande salle ronde, nous avons vu un court-métrage projeté tout autour. C'était une toute nouvelle expérience pour moi, car cela nous permettait de nous projeter beaucoup plus dans le film.

Le soir, nous avons mangé des crêpes ensemble avant de rentrer chez nous le lendemain. Le voyage a été agréable et instructif. Nous avons pu pratiquer la langue et voir beaucoup de nouvelles choses.

12 Lokal

Dienstag, 17. Dezember 2024
Davoser Zeitung

Ein Einblick in die Welt der Chirurgie

Im Rahmen der «AO Davos Courses» erhielten sechs Schülerinnen und Schüler der Schweizerischen Alpen Mittelschule Davos (SAMD) mit Vertiefungsfach Biologie die Gelegenheit, das Kongresszentrum zu besuchen und unter Anleitung eines Experten des Spitals Davos eine Schienbeinfraktur an einem künstlichen Knochen zu behandeln.



Zufriedene «Chirurgen für einen Tag» und ihre Begleiter. Bild: zVg/AO Foundation, Communications and Events

Pünktlich wie vereinbart warteten die sechs Schülerinnen und Schüler, begleitet von ihrem Lehrer Alexander Fehr, vor dem Kongresszentrum, um einen Einblick in die Welt der Unfallchirurgie zu erhalten. Nach einer Einführung mit Informationen zu den zweiwöchigen «AO Davos Courses», dem «Flagship Event» der AO Foundation, gab es einen Rundgang hinter die Kulissen. Jedes Jahr werden die Räumlichkeiten spezifisch für die Kurse der AO eingerichtet. Selbst wer das Gebäude schon einmal besichtigt hat, ist überrascht: «Das sieht ja ganz anders aus», staunte eine Schülerin.

Selbst Hand anlegen

Nun folgte der Höhepunkt des Besuches – der praktische Teil. In einem vorbereiteten Übungsraum warteten vier Arbeitsstationen auf die Schülerinnen und Schüler, an denen sie die Herausforderung einer doppelten Schienbeinfraktur zu meistern hatten. Als Hilfsmittel standen Handwerkskoffer voller Instrumente zur Verfügung.

In Zweierteams ging es an die Arbeit. Die beiden Brüche wurden zunächst mit einer Weberzange – einer Art grosser Klammer, die wie eine Schere aussieht –

fixiert, um die Stabilität zu gewährleisten. Anschliessend bohrten die Schülerinnen und Schüler mit möglichst grosser Präzision Spickdrähte in den Knochen. Doch das war nur der Anfang: Nun musste ein Loch vertikal durch den gesamten Knochen gebohrt werden. Mit einem Tiefenmesser wurde die exakte Länge überprüft, um die passende Schrauben-grösse auszuwählen.

Dem wachsamem Auge von Hans-Curd Frei, Chefarzt Chirurgie/Orthopädie am Spital Davos, entging nichts. «Wenn du im OP meinen Knochen so durchbohren würdest, wäre ich nicht zufrieden», meinte er. «Da bräuchten wir Plan B.» Immer wieder war der Rat von Frei gefragt – etwa, wenn Schrauben zu lang waren oder schräg gebohrt wurde.

Trotz Zeitdruck ist Präzision gefragt

Der nächste Schritt war das Anbringen der proximalen lateralen Tibiaplate, mit der die Fraktur stabilisiert werden sollte. Bohrer, Tiefenmesser und Schrauben wurden erneut präzise ausgewählt, um die Platte korrekt zu fixieren. Ganze sechs

Mal wurde dies wiederholt, und alle kamen ins Schwitzen. «Im OP muss es oftmals schnell gehen, aber trotzdem muss sehr genau gearbeitet werden», erklärte Frei. Die Schülerinnen und Schüler hätten gerne noch länger an den Brüchen gearbeitet, doch die Zeit reichte nicht aus.

Lange Tradition

Der Besuch der «AO Davos Courses» in Davos ist Teil einer langjährigen Tradition. Bereits im Vorfeld hatten zwei Klassen der SAMD das AO-Zentrum und das Spital Davos besucht. Bei einer Führung durch das «AO Research Institute» erhielten die Schülerinnen und Schüler Einblicke in die Forschung. Eine Woche später besuchten sie das Spital, um mehr über die Geschichte der Osteosynthese zu erfahren. Im «Skills Lab», einem Übungsraum, konnten sie gemeinsam mit Peter Däscher, «Senior Project Manager Education Platforms and Implementation» bei der AO, erkunden, dass das Operieren viel handwerkliches Geschick und Feingefühl erfordert.

Auflösung von Seite 10–11

Punkte der jeweiligen Fragen zusammenzählen und eintragen. Wo hast du am meisten Punkte?

Fragen 1, 8, 14

Punkte: _____

→ **Langsamer Brüter**

Fragen 3, 6, 11

Punkte: _____

→ **Schnellentscheider**

Fragen 4, 9, 13

Punkte: _____

→ **Feedbackentscheider**

Fragen 2, 7, 15

Punkte: _____

→ **Körperlos**

Fragen 5, 10, 12

Punkte: _____

→ **Unsicher**

Langsamer Brüter

Du zeichnest dich durch gründliches Nachdenken und sorgfältige Abwägung aus, bevor du Entscheidungen triffst. Du bevorzugst klare Strukturen und schriftliche Informationen, da diese dir Zeit geben, alle Aspekte zu analysieren. In Situationen, die schnelles Handeln erfordern, wirkst du oft zögerlich oder entscheidungsschwach, obwohl du langfristig fundierte Lösungen entwickelst. Deine Stärke liegt im vorausschauenden Planen, wo du in Ruhe effektive Strategien entwerfen kannst.

Körperlos

Du hast wenig oder keinen Zugang zu deinen somatischen Markern*, die helfen, Entscheidungen auf Basis von Gefühlen und Bedürfnissen zu bewerten. Dadurch fällt es dir schwer, zu erkennen, was dir guttut oder schadet, was zu unpassenden Entscheidungen führen kann. Oft ignorierst du körperliche Signale wie Unwohlsein oder Stresssymptome, wodurch sich diese verstärken. Die Fähigkeit, diese Gefühle wahrzunehmen, kann jedoch durch gezieltes Training verbessert werden, wodurch ein besserer Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen entsteht.

Schnellentscheider/in

Du zeichnest dich durch deine Begeisterungsfähigkeit und die starke Wahrnehmung positiver somatischer Marker* aus, die dich schnell in neue Projekte einsteigen lässt. Du neigst jedoch dazu, zu viele Verpflichtungen anzunehmen, ohne diese gründlich zu planen, was häufig zu Chaos und Überlastung führt. Dabei fällt es dir schwer, innezuhalten und den Verstand systematisch einzubeziehen, da du das als bremsend und unangenehm empfindest. Um nachhaltigere Entscheidungen zu treffen, solltest du lernen, deine Euphorie zu kontrollieren, Denkpausen einzulegen und strukturierte Überlegungen anzustellen.

Unsicher

Du spürst deine somatischen Marker* deutlich, hast jedoch Schwierigkeiten, Konflikte zwischen Verstand und Bauchgefühl zu lösen. Du neigst dazu, dich überreden oder überrumpeln zu lassen und triffst dadurch Entscheidungen, die du später bereust. Oft stellst du die Bedürfnisse anderer über deine eigenen und erlebst dadurch das Gefühl, das eigene Leben nicht aktiv zu gestalten. Mit bewussten Denkpausen und dem Einfordern von Zeit für überlegte Entscheidungen kannst du lernen, deinem Wohlbefinden mehr Gewicht zu geben.

Feedback-Entscheider/in

Du zeichnest dich dadurch aus, dass Entscheidungen durch eine sorgfältige Rückkopplung zwischen Verstand und Bauchgefühl getroffen werden. Dabei nutzt du einen ausgereiften Prozess, der auf persönlichem Erfahrungsschatz basiert, und erzielst so langfristig kluge und stimmige Ergebnisse, die zu einem erfüllten Leben führen.

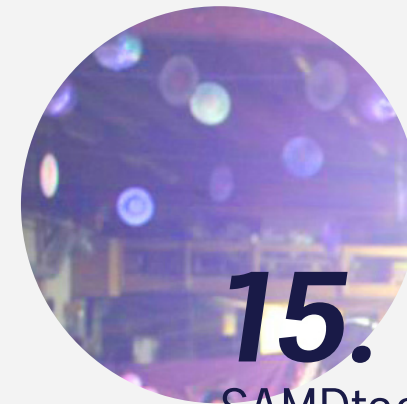
Zusammengestellt von Angelo Brack, Informatik.

Quelle: Maja Storch – Das Geheimnis kluger Entscheidungen, 2011 Piper Verlag GmbH
ISBN: 978-3-492-26408-2

*Somatische Marker

Somatische Marker sind körperliche Signale wie Bauchgefühl, Herzklopfen oder Unruhe, die unbewusst mit Erfahrungen und Emotionen verknüpft sind. Sie entstehen aus früheren Erlebnissen und helfen, Entscheidungen zu treffen, indem sie emotionale Informationen bereitstellen.

Agenda 2025



15. Februar

SAMDtag mit Buntem Abend

(Vorgeholt wird der Donnerstagvormittag, 17.4.)



12. April

SAMDtag

(Vorgeholt wird der Freitagnachmittag, 25.4.)



11.–13. Juni

mündliche Abschlussprüfungen



22. Feb. – 2. März Sportferien

26. April – 18. Mai Frühlingsferien



Hier gehts zur aktuellen
Agenda



Epilog

The Road Not Taken (1915)

*Two roads diverged in a yellow wood,
And sorry I could not travel both
And be one traveler, long I stood
And looked down one as far as I could
To where it bent in the undergrowth;*

*Then took the other, as just as fair,
And having perhaps the better claim,
Because it was grassy and wanted wear;
Though as for that the passing there
Had worn them really about the same,*

*And both that morning equally lay
In leaves no step had trodden black.
Oh, I kept the first for another day!
Yet knowing how way leads on to way,
I doubted if I should ever come back.*

*I shall be telling this with a sigh
Somewhere ages and ages hence:
Two roads diverged in a wood, and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.*

Robert Frost (1874–1963)



SCHWEIZERISCHE ALPINE
MITTELSCHULE DAVOS

Guggerbachstrasse 2
CH-7270 Davos Platz
+41 81 410 03 11
www.samd.ch | info@samd.ch

