

NOSOTROS para ti



Aktuelles aus unserer Schulgemeinschaft
Februar 2026

Aus dem anthroposophischen Seelenkalender

Die Welt, sie drohet zu betäuben
Der Seele eingebor'ne Kraft;
Nun trete du, Erinnerung,
Aus Geistestiefen leuchtend auf
Und stärke mir das Schauen,
Das nur durch Willenskräfte
Sich selbst erhalten kann.

Impressum

Das NOSOTROS erscheint in der Schulzeit jeweils zur Monatsmitte und wird an die Schulgemeinschaft als Link zum Download per E-Mail versandt. Von jeder Ausgabe wird zusätzlich eine Version namens NOSOTROS parati, auf der Website der Schule veröffentlicht, in welcher nicht-öffentliche Inhalte extrahiert sind. Anzeigen sind in beiden Versionen enthalten, außer es wird ausdrücklich gewünscht, eine Anzeige nur in der internen Version zu veröffentlichen.

Redaktions-/ Anzeigenschluss ist jeweils am 8. eines jeden Monats. Für namentlich gekennzeichnete Beiträge tragen die Verfasser*innen die inhaltliche Verantwor-

tung. Redaktioneller Hinweis zur politischen Unabhängigkeit: Die Freie Waldorfschule Konstanz und seine Publikationen sind parteipolitisch neutral und konfessionell ungebunden. Beiträge, die persönliche Meinungen wiedergeben, sind namentlich gekennzeichnet und spiegeln nicht zwangsläufig die Haltung des Vereins oder der Schule wider. Wir stehen ein für die Werte des Grundgesetzes und eine offene, demokratische Diskussionskultur.

Für den Inhalt der Anzeigen sind die Anzeigenkund*innen verantwortlich. Die Preise und Größen von Anzeigen können über unten genannte E-Mail angefragt werden.

Redaktionell verantwortlich:	Julia Keppler, Florian Ram, Dr. Daniel Schaarschmidt-Kiener
Grafik, Layout und Veröffentlichung:	Marion Schwarz
Titelbild:	Beim diesjährigen Projekttag der 12. Klasse
Beiträge, Anzeigen oder Fragen bitte an:	nosotros@waldorfschule-konstanz.de

Freie Waldorfschule Konstanz

Robert-Bosch-Str. 3 | 78467 Konstanz

Telefon 07531/ 127 30 07 | www.waldorfschule-konstanz.de

Ein neuer Schritt für unsere Schulgemeinschaft

Am 27. Januar 2026 kam die Schulgemeinschaft der Freien Waldorfschule Konstanz im großen Saal zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung zusammen. In dieser besonderen Zusammenkunft wurden wichtige Entscheidungen für die zukünftige Gestaltung unserer Schule getroffen: Eine neue Satzung wurde verabschiedet und ein neuer Aufsichtsrat gewählt. Damit ist ein bedeutsamer Entwicklungsschritt gelungen, der die organisatorischen Grundlagen unserer Schule stärkt und sie zugleich für kommende Aufgaben gut vorbereitet.

Im Mittelpunkt der neuen Satzung steht eine klar geordnete und zugleich kooperative Führungsstruktur. Künftig wird die Schule von einem zweiköpfigen geschäftsführenden Vorstand getragen, begleitet und kontrolliert durch einen Aufsichtsrat, der Stand heute aus drei Eltern besteht. Die pädagogische Leitung bildet gemeinsam mit den geschäftsführenden Vorständen die Schulleitung. Diese verantwortet sowohl die täglichen Abläufe als auch die langfristige Entwicklung der Schule. Mit großer Mehrheit wurden Frau Nikolaeva, Herr Kraus und Herr Schiller in den Aufsichtsrat gewählt. Die Bestellung der geschäftsführenden Vorstände erfolgt in den kommenden Tagen, die Berufung der pädagogischen Leitung in den nächsten Wochen.

Diese Neuausrichtung wird als wichtiger Schritt hin zu mehr Klarheit und Verlässlichkeit verstanden. „Mit der neuen Satzung schaffen wir Strukturen, die pädagogische Freiheit ermöglichen und zugleich Verantwortung transparent regeln“, beschreibt Felix Kraus, Aufsichtsratsvorsitzender, den gemeinsamen Impuls. So entsteht ein tragfähiger Rahmen, in dem sich die Schule weiterentwickeln kann.

In der Elternschaft wird die Neuausrichtung als Zeichen von Stabilität und Zukunftsfähigkeit wahrgenommen. „Die Waldorfschule Konstanz ist für mein Kind ein sicherer Hafen und zugleich ein Raum, in dem es sich frei entfalten darf“, sagt Katharina Jügler, Mutter von Kindern aus der ersten und vierten Klasse. „Die neuen Strukturen geben uns Vertrauen, dass die Schule ihren Weg gut begleitet weitergehen kann.“

Mit der beschlossenen Satzung bekräftigt die Freie Waldorfschule Konstanz ihren Anspruch, ein verlässlicher Ort des Lernens und Wachsens zu sein – getragen von einer lebendigen Gemeinschaft und offen für die Aufgaben der Zukunft.

Florian Ram
Geschäftsführer

Neue Geschäftsführung

Liebe Schulgemeinschaft,
seit einigen Wochen darf ich Teil der Freien Waldorfschule Konstanz sein. Gerne möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen und einen Einblick geben, mit welcher Haltung ich diese Aufgabe übernehme.

Mein beruflicher Weg führte mich bislang durch unterschiedliche Bereiche. Von der Selbstständigkeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, über Betriebs-sport im organisierten Sport, bis hin zur Arbeit in einer Patientenorganisation. Rückblickend waren es jedoch weniger einzelne Funktionen als vielmehr bestimmte Lebensstationen, die mich besonders geprägt haben: meine eigene Waldorfschulzeit in Gladbeck, meine Zeit in Oldenburg und prägende Jahre in Wien. Diese Erfahrungen haben mein Verständnis von Gemeinschaft, Verantwortung und Entwicklung wesentlich beeinflusst.

Schon in den ersten Gesprächen hier an der Schule ist mir deutlich geworden, welches Potenzial in diesem Ort liegt. Ich habe mit vielen Mitarbeitenden sprechen dürfen, die mit großer Überzeugung und Idealismus für diese Schule, für die Kinder und Jugendlichen, für die pädagogische Idee und für das lebendige Ganze, das Schule ausmacht wirken. Dieses Feuer an Überzeugung und Idealismus gilt es zu bewahren und zu schüren. Zugleich durfte ich Kinder und Jugendliche kennenlernen die ihre Schule nicht nur als Lernort, sondern als Lebensort wahrnehmen, an welchem sie selbstwirksam gestalten können und zu großen Geistern werden.

Ich verstehe meine Aufgabe ausdrücklich als einen Dienst an der Schule. Mein Anliegen ist es, meinen Beitrag dazu zu leisten, dass sich die Freie Waldorfschule Konstanz in tragfähigen Strukturen weiterentwickeln kann, ohne dabei ihr Wesen zu verlieren. Dabei ist mir der offene Austausch mit den anderen Mitarbeitenden, mit den Eltern und auch mit den Ideen und Perspektiven der Schülerinnen und Schüler wichtig.

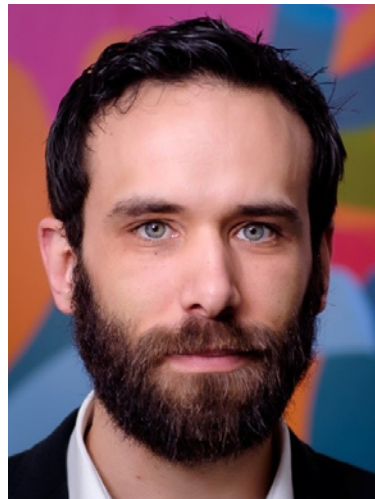


Foto: Marc Greber

Nach den wenigen Wochen, die ich nun hier sein darf, habe ich das klare Gefühl, am richtigen Ort angekommen zu sein. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit, auf Gespräche und auf den gemeinsamen Weg, der vor uns liegt.

Herzliche Grüße,
Florian Ram

Neu gewählter Aufsichtsrat

Liebe Schulgemeinschaft,
mein Name ist Felix Kraus und ich wurde im Rahmen der außerordentlichen Mitgliederversammlung in den neu gegründeten Aufsichtsrat gewählt.

Ich bin mit der tollsten Frau der Welt und zwei wunderbaren Kindern gesegnet. Unser Sohn Moritz geht in die vierte, unsere Tochter Lea in die erste Klasse. Von Tag eins an waren wir sehr glücklich darüber, Teil dieser Schulgemeinschaft sein zu dürfen. Die Möglichkeit, aktiv und nah am Schulalltag unserer Kinder teilhaben zu dürfen, ist aus meiner Sicht ein absolutes Privileg. Daher wollte ich mich von Anfang an aktiv am Schulgeschehen beteiligen. Ich war drei Jahre in der ELKo, zwei Jahre davon im Vorbereitungsteam.

Als dann im letzten Herbst der Vorstand zurückgetreten ist, habe ich mich bereit erklärt Teil des interimistischen Vorstandes zu werden. In dieser Zeit bin ich sehr tief und konkret in alle Prozesse, Abläufe und Fragestellungen, welche unsere schöne Schule bewegen, eingetaucht. Ich habe in dieser kurzen, aber sehr intensiven Zeit, viele wertvolle Erfahrungen gesammelt und wunderbare Menschen kennengelernt.

Ich selbst komme aus der Pädagogik, bin gelernter Erzieher und Fachwirt für Organisation und Führung. Durch meine Zeit als Leitung eines sechspruppigen Kinderhauses, kann ich Erfahrung in den Themen Personalführung, Prozessbegleitung, Einführung eines pädagogischen Qualitätsmanagements, Haushaltsplanung, Elternarbeit, Inklusionsarbeit, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Arbeitssicherheit vorweisen.



Der neu geschaffene Aufsichtsrat sollte aus meiner Sicht kein stilles und unsichtbares Kontrollorgan sein. Ich sehe es als Bindeglied zwischen Geschäftsführung und Elternschaft, welches mit Expertise gezielt in Entscheidungsprozessen unterstützt, um so unsere Schule in eine stabile, professionelle und wachsende Zukunft zu begleiten. Damit Menschen an diesem Bildungsort noch in Generationen lernen und wachsen dürfen.

Ich bedanke mich sehr herzlich für das mir entgegengebrachte Vertrauen und stehe für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Felix Kraus

Neu gewählter Aufsichtsrat

Liebe Schulgemeinschaft,
mein Name ist Florian Schiller. Geboren und aufgewachsen in Oberschwaben zog es mich für das Studium der Rechtswissenschaften nach Konstanz, Göttingen und Regensburg. Nach bestandenen 2. Staatsexamen legte ich noch in Stellenbosch/Südafrika eine Auslandsstation ein und lernte dort meine Frau Jessica kennen. In Bayreuth fanden wir eine erste gemeinsame Heimat, wo ich mehrere Jahre als Rechtsanwalt im Bereich Insolvenzverwaltung arbeitete. 2008 zog es uns wieder für ein paar Jahre nach Südafrika, wo ich in der Recyclingbranche spannende berufliche Erfahrungen sammeln konnte. In Kapstadt kam unser Sohn William zur Welt, bevor es uns 2015 wieder an den Bodensee verschlug. Seither bin ich in Singen wieder als Rechtsanwalt im Bereich gerichtlicher/außergerichtlicher Restrukturierungen tätig. Seit September 2025 besucht William die 7. Klasse und fühlt sich in der neuen Umgebung rundum wohl.

Mit meinen juristischen und betriebswirtschaftlichen Erfahrungen sehe ich mich ganz gut gerüstet, die Arbeit des Aufsichtsrates zu bereichern und mitzugestalten. Für das mir durch die Wahl zum Aufsichtsrat entgegengebrachte Vertrauen danke ich. Auf die Schulgemeinschaft, den Vorstand und den Aufsichtsrat warten in den kommenden Jahren spannenden Aufgaben. Ich freue mich sehr, dabei mit anpacken zu dürfen!

Florian Schiller



Neu gewählter Aufsichtsrat

Liebe Schulgemeinschaft,
mein Name ist Sofia Nikolaeva. Ende Januar wurde ich in den Aufsichtsrat unserer Schule gewählt und möchte mich Ihnen kurz vorstellen.

Seit 2013 lebe ich mit meiner Familie in Konstanz. Unsere drei Töchter besuchen seit vielen Jahren diese Schule – die älteste hat sie bereits abgeschlossen (Pionierklasse), die beiden jüngeren sind aktuell in der 11. und 8. Klasse. Studiert habe ich Germanistik und Pädagogik sowie Public Relations an der Universität in Sankt Petersburg und anschließend viele Jahre als Dolmetscherin und Lehrerin gearbeitet, unter anderem auch an der Freien Waldorfschule Überlingen.

Seit fast 13 Jahren bin ich eng mit unserer Schule verbunden. Ich habe in verschiedenen Kreisen mitgewirkt, beim Aufbau der Schule unterstützt und vor allem achteinhalb Jahre im Personalkreis mitgearbeitet. Im September wurde ich in den Vorstand gewählt. Ich konnte in dieser intensiven Zeit tiefe Einblicke in die Organisation und Entwicklung unserer Schule gewinnen.

Diese Erfahrungen aus dem Schulalltag als Lehrerin, aus dem Personalbereich und aus der Vorstandsarbeit – aber auch als Mutter – möchte ich nun im Aufsichtsrat einbringen und zur langfristigen und stabilen Entwicklung der Schule beitragen.



Für Ihr Vertrauen danke ich sehr. Mir ist wichtig, dass unsere Schule ein lebendiger Ort bleibt, an dem Kinder sich frei entfalten können und Eltern sowie Lehrkräfte vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Sofia Nikolaeva

Eine Geräteepoche im Sportunterricht der 3. Klasse

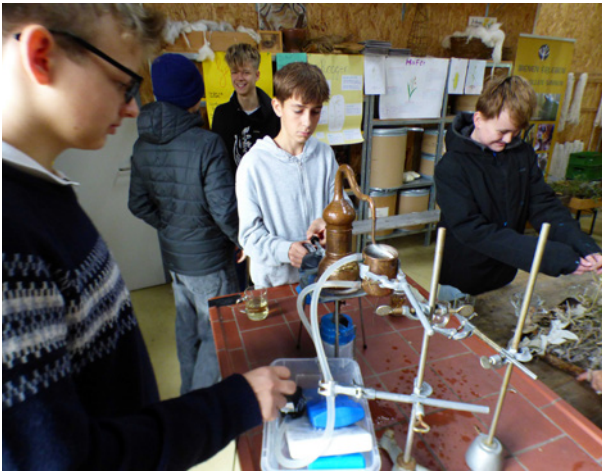
In den letzten Wochen wurde unser kleiner Turnsaal zu einem richtigen Abenteuerraum. Er sah jedes Mal anders aus uns lud die Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse ein, neue Bewegungserfahrungen zu entdecken und ganz bewusst zu erleben. Überall standen Geräte, die ausprobiert werden durften. Ziel hierbei war es, den eigenen Körper zu spüren, Vertrauen in ihn selbst zu entwickeln, Neues auszuprobieren und eigene Grenzen zu spüren oder sogar auch mal darüber hinauszugehen. Insbesondere die Fertigkeiten Hangeln, Klettern, Springen und Balancieren standen hierbei im Fokus, ohne dass es darum ging, am Ende etwas perfekt können zu müssen. Mutig stellten sich die Schülerinnen und Schüler den Herausforderungen – sie kletterten schiefe Bänke nach oben, balancierten auf oder sprangen über Gymnastikbälle oder unsere eigens geschaffene Hängebrücke, erkundeten die Kletterwand, sprangen mutig von Kleinkasten zu Kleinkasten oder über einen großen Kasten, balancierten auf verschiedenen Seilen oder Wippen oder übten fleißig das Hangeln von einer Seite der Halle zur anderen – was dem oder der einen mit viel Übung schließlich auch gelang!

Nicht nur die Muskeln wurden hier trainiert, sondern auch Mut, Geschicklichkeit und Vertrauen in den eigenen Körper. Beim gemeinsamen Ab- und Aufbau lernten die Schülerinnen und Schüler, dass man gut zusammenarbeiten und sich gegenseitig helfen muss.

Für mich als Sportlehrerin war es schön zu sehen, wie die Kinder sich Schritt für Schritt an die neuen Aufbauten herangetastet haben und mit der Zeit von selbst immer mutiger und auch kreativer geworden sind. Besonders schön waren auch die gegenseitigen Anfeuerungen beim Hangeln und vor allem die Hilfsbereitschaft untereinander – nicht nur beim Auf- und Abbau, sondern insbesondere auch beim Parcours. So haben sich die Kinder beispielsweise gegenseitig bei schwierigen Balancehindernissen gegenseitig geholfen und ich konnte nicht nur das Anbieten, sondern auch das gezielte Fragen nach Hilfe beobachten – eine Sache, die vielen von uns nicht immer leichtfällt. Wir alle haben gelernt: gemeinsam macht Bewegung am meisten Spaß!

Julia Keppler



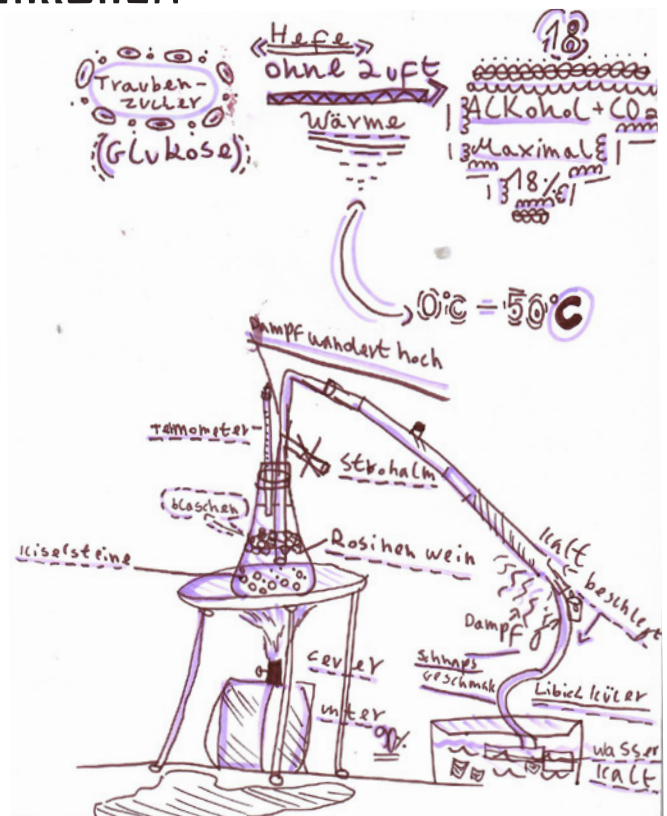


Fermentation, Gärung, Destillation

Chemie trifft Gartenbau - Projekt der 9. Klasse

Am Ende der 9. Klasse steht für unsere Neuntklässler*innen ein zentrales, hochspannendes Projekt an: das Landwirtschaftspraktikum. Zur Vorbereitung auf diese Krönung des Gartenbauunterrichtes kommen unsere Schüler*innen am Beginn der 9. Klasse nochmals in den Schulgarten. Im Herbst stand das Ernten und Veredeln wie immer im Fokus. Mit Blick auf die Chemie-Epoche im Dezember haben wir Produkte aus unseren Gärten verarbeitet und chemischen Prozessen unterworfen. Wir haben Sauerkraut fermentiert, Wasserkefir hergestellt, ätherische Öle aus unseren getrockneten Pflanzen gewonnen oder Quitten vergoren. All diese kulturhistorisch bedeutsamen Prozesse wurden dann in der Chemie-Epoche phänomenologisch aufgearbeitet und damit war das Fundament für einen gelebten fächerübergreifenden Unterricht geschaffen.

Im Chemieprojekt der 9. Klasse wurde der Weg der von der Pflanze gebildeten Substanzen verfolgt, wenn diese durch den Abbauprozess des tierischen Organismus hindurch gehen. Dabei sind besonders zwei Abbauewege ganz deutlich zu unterscheiden: einerseits der Weg der Atmung, des vollständigen, aktiven Abbaus der aufgenommenen Substanzen zur Gewinnung von Lebensenergie für die tierischen Lebewesen und für den Menschen. Gleichzeitig können hier auch immer Reservestoffe und Speicherstoffe gebildet werden. Wenn diese Stoffe veratmet werden, entstehen immer Koh-



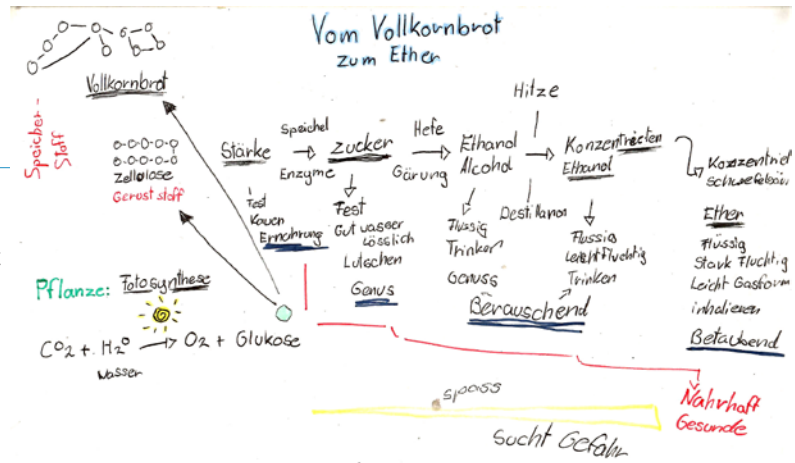
lenstoffdioxid und Wasser, die Vorgänge entsprechen der Umkehrung der Photosynthese und vollziehen sich, wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist. Diesen Sauerstoff nehmen Menschen und Tiere durch die Atemluft auf.

Ist aber zu wenig Sauerstoff vorhanden, dann beginnt der Abbaueweg der Gärung. Dieser Abbaueweg ist durch die Bildung einer Vielzahl neuer Stoffe gekennzeich-

Aus dem Unterricht

net. Diese können mehr oder weniger Stark abgebaut sein. Die weniger abgebauten Stoffe sind eher lebensnah (zum Beispiel Milchsäure), die stärker abgebauten fallen mehr und mehr aus dem Leben (zum Beispiel Ethanol und Ether). Auf dem Weg vom gesunden, nährhaften Vollkornbrot, über das Genussmittel Zucker und den berauschenden Alkohol bis hin zum betäubenden Ether nimmt die Suchtgefahr für uns Menschen immer mehr zu.

Und genau mit dieser Thematik kann man Neuntklässler*innen an den zentralen Lebensfragen ihrer Entwicklung abholen, aufwecken und befeuern. Denn sie befinden sich aktuell in einer Lebensphase der Gegensätze mitten oder am Ende der bekannten „Umbauphase“ auf dem Weg zwischen Kindheit und Erwachsenwerden. Unsere Aufgabe als Begleiter*in muss es sein, die Schulung der praktischen, monokausalen Urteilskraft an konkreten Arbeitssituationen zu unterstützen. Auch widersprüchliche polare Verhaltensweisen und das Schwanken zwischen Sympathie und Antipathie, zwischen dem Gefühl der Schwere (Müdigkeit) und Leichtigkeit (extreme Wachheit) prägen unseren Alltag in der 9. Klasse. Klare Fakten und das Aufzeigen von Phänomenen können in dieser natürlichen Orientierungslosigkeit Wunder bewirken. Aber die Jugendlichen sind – wenn man sie packt – begeisterungsfähig. Wir zeigen klare Verfahrensweisen und Arbeitstechniken auf und handlungsorientierter Unterricht ist wesentlich: viel tun und erfahren, weniger diskutieren. Wir müssen es als er-



wachsene Begleiter aushalten, ausprobieren und Fehler machen zu lassen und sollten nie moralisch werden. Das ist eine der schwersten Übungsfelder im Umgang mit unseren „Pubertieren“. Wir müssen einen Schutzraum für Fehler und Irrwege schaffen und ein soziales Klima in der Klasse schaffen.

Der ganze Lehrplan in der 9. Klasse orientiert sich an den beschriebenen Phänomenen. Polaritäten werden in allen Fächern am Unterrichtsstoff aufgezeigt und erlebbar gemacht.

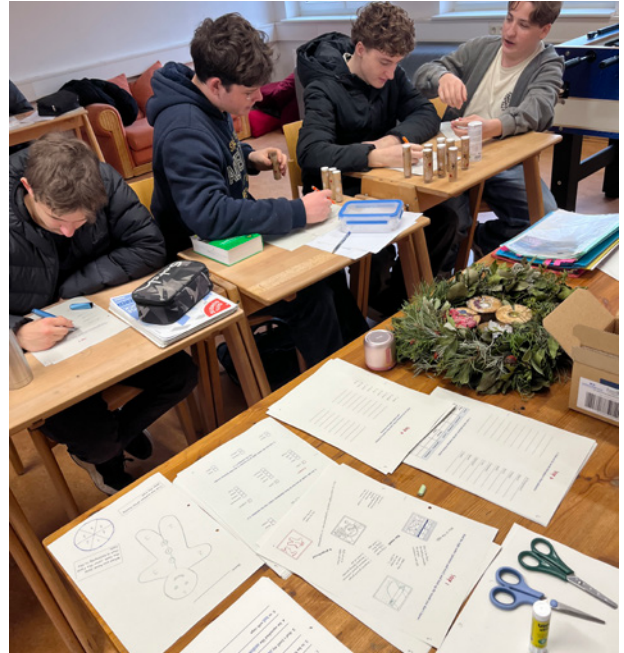
An dieser Stelle will ich mich wieder bei Frau Dr. Michaela Schäfer von der Waldorfschule Wahlwies bedanken. Ohne ihre unglaubliche Unterstützung, den konstruktiven Austausch und die Möglichkeit, die Labor-Schatzkammer dort mitnutzen zu dürfen, wäre hier bei uns an der Schule eine Chemieepoche dieser Art noch nicht möglich.

Susanne Kiener und Daniel Schaarschmidt-Kiener



Weihnachten mit dem Wörterbuch

In der letzten Stunde im Jahr 2025 wurde in der 11. Klasse ein Lernzirkel zur Benutzung des Wörterbuchs durchgeführt. Passend zur Jahreszeit drehte sich alles um Weihnachten und Backen: um das Ziel – ein Lebkuchenmännchenrezept – zu erreichen, mussten verschiedene Stationen mithilfe eines Wörterbuchs gemeistert werden. So mussten beispielsweise Wörter, die gleich klingen, aber anders geschrieben werden, herausgesucht werden (flour – flower, thyme – time), Wörter mit mehreren Bedeutungen gefunden werden (scale, ginger, cup), und Sprichwörter gefunden werden. Hier haben die Schülerinnen und Schüler gelernt, dass man letztere meist nicht 1:1 übersetzen kann und was es bedeutet, wenn man sagt: „That’s not my cup of tea!“ oder „To know which side the bread is buttered on“. Am meisten Spaß hatten alle sicherlich bei der letzten Station. Hier musste man verschiedene – meist weihnachtliche – Gerüche erraten und von diesen dann die englische Übersetzung im Wörterbuch finden. Dazu haben wir englische Christmas Carols gehört und konnten uns so gut gelaunt auf Weihnachten einstimmen. Am Ende gelang es allen, den Zirkel zu lösen, sodass sie



ihr Rezept zum Nachbacken mit in die Ferien nehmen konnten und auch im Umgang mit dem Wörterbuch sind die Schülerinnen und Schüler nun viel vertrauter.

Julia Keppler



Herausforderungen der spanischen Gesellschaft

Die 11. Klasse setzte sich vor allem mit den Fragen und Sorgen der Jugend auseinander

Im Rahmen der Niveaustufe 2 des CSE (Certificate Steiner Education) präsentierten die Schülerinnen und Schüler der 11. Klasse ein Referat zu einem aktuellen Aspekt der spanischen Jugend, der für sie von besonderem Interesse war.

In den vergangenen Wochen setzten wir uns intensiv mit den Herausforderungen der gegenwärtigen spanischen Gesellschaft aus der Perspektive von Individuum und Gesellschaft sowie kultureller Identität auseinander. Im Mittelpunkt standen dabei die Themen „Jugend in Bewegung – aktuelle Situation und Zukunftsperspektiven“.

In der Waldorfpädagogik markiert die 11. Klasse eine Entwicklungsphase, in der die Fähigkeit zum eigenständigen Urteilen heranreift. Der junge Mensch beginnt, sich kritisch mit der Gesellschaft und der eigenen kulturellen Identität auseinanderzusetzen. Durch Reflexion nimmt die Schülerin bzw. der Schüler kulturelle Werte nicht nur auf, sondern lernt, sie zu hinterfragen, zu bewerten und eine eigene Position dazu einzunehmen. Urteilsfähigkeit entsteht aus dem Gleichgewicht zwischen Individualität und sozialem Bewusstsein.

Was bedeutet es für unsere Schülerinnen und Schüler, heute jung in Spanien zu sein? In welchen Aspekten ähnelt oder unterscheidet sich dies davon, jung in Deutschland zu sein? Von welchen Faktoren hängt dies ab? Was ist typisch für die jungen Menschen von heute und ihre Generation?

Die Schülerinnen und Schüler recherchierten Informationen, kommentierten Grafiken und Statistiken, hielten Kurzpräsentationen mit Handouts und stellten diese in der Klasse vor. Sie behandelten Themen wie politische Partizipation, Wertewandel, Emigration ins Ausland zum Arbeiten oder Studieren, soziales Engagement, die digitale Gesellschaft, Zukunftspläne, die hohe Arbeitslosigkeit, prekäre Arbeitsverhältnisse sowie die späte Emanzipation.

Ich habe es sehr genossen zu beobachten, wie sie nach den Referaten miteinander diskutierten. Es sind ihre aktuellen Sorgen und Fragen – und sie sind von Land zu Land gar nicht so unterschiedlich, wie sie anfangs angenommen hatten.

Rosalía García Moreno

Influencia positiva:

- Podrás comunicarte con muchas personas también que están más lejos
- Puedes mostrar a la gente cosas que son divertidas
- Podrás encontrar grupos donde te sientas comprendido

Influencia negativa:

El tiempo:

- Pasas mucho tiempo allí, tiempo que podrías aprovechar de forma más útil
→ Consecuencia: dormir muy poco, mala concentración, los deberes se aplazan, estudiar se hace más difícil

Fake news:

- Se difunden noticias falsas y luego se las cree
- Generalmente sólo muestran la vida „perfecta“
→ Consecuencia: Esto nos lleva a sentir que nuestra vida es mala

La apariencia:

- Debido a la apariencia aparentemente «perfecta» de los influencers, uno no se siente lo suficientemente bueno y se siente presionado a cambiar para gustar a los demás
→ Consecuencia: La autoestima disminuye considerablemente.

Cybermobbing:

- Se difunden insultos y comentarios llenos de odio que nos afectan y nos desaniman.
→ Consecuencias: ansiedad y agresividad

Adicción y compulsión:

- Te sugieren cosas que no quieres ver.
- Tiene un gran poder de atracción al que los jóvenes estamos expuestos día tras día.

Intenta escapar de esta atracción para utilizar las redes sociales de forma consciente y con pausas!!!



Der Projekttag ist für uns ein Höhepunkt im Schuljahr und Herzstück des Waldorfabschlusses. Jede Schülerin und jeder Schüler widmet sich dabei aktiv einer selbst gewählten Aufgabe und präsentiert die daraus gewonnenen Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse in einem öffentlichen Vortrag und schriftlich in einem Projektbuch. Die Projekte stellen eine geniale Gelegenheit und Verpflichtung dar, sich initiativ, selbstständig und verbindlich in einem selbstverantworteten Arbeitsprozess zu bewähren. Der pädagogische Ansatz ist vor allem, mittels der Projektarbeiten den Schüler*innen eine Chance zu geben, über einen individuellen und hand-

lungsorientierten Weg zu ganz persönlichen Erkenntnissen und Lernerfolgen zu gelangen. Die Schüler*innen gestalten und verantworten das Geschehen an der sogenannten Projekttag: Die Projektbücher liegen aus, praktische Arbeiten werden ausgestellt. Die künstlerischen Darbietungen werden dargeboten, und in „Werkstattgesprächen“ berichten die Schüler*innen aus ihrer Arbeit. Die Projektarbeiten sind fester Bestandteil unseres zertifizierten Waldorfschulabschlusses.

Daniel Schaarschmidt
Projektarbeiten-Koordinator

„Bildungsstandards werden bei Schulabschlüssen abgefragt. Im heutigen Fall geht es um den eigenen Impuls, eigene Erfahrung, die berichtet werden soll. Eine Idee zur Tat werden lassen. Dranbleiben. Ergreifen. Freiraum. Selbst gestalten. Was bewegt mich? Damit stellen wir die Schüler in die Welt. Ihr habt die Dinge in die Hand und macht was draus! Unsere Aufgabe dabei: die Jugendlichen zu begleiten und fürs Leben vorzubereiten. Sie in Freiheit zu entlassen ...“

Ein Projektbegleiter

"VIELEN, VIELEN DANK für diesen tollen Projekttag!!! Es war unglaublich schön. Es gab einige Momente in den vergangenen Jahren, in denen ich mir nicht vorstellen hätte können, dass es zu so einem Abschluss kommen kann. Und ich bin wieder mal sehr glücklich, dass meine Kinder so eine tolle Schulzeit haben dürfen. Dass diese so eine tolle Entwicklung gemacht haben, ist auch Euch Lehrer/Innen zu verdanken. Zu vergangenem großen Projekttag habt ihr sie begleitet und geführt. Vielen Dank dafür!!!"

Eine Zwölftklassmutter



Sicht einer Klassenbegleiterin

Die Projektarbeit in der 12. Klasse ist ein bedeutender Schritt auf dem individuellen Bildungsweg von Waldorfschülerinnen und -schülern. Sie bietet die Möglichkeit, sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit einem selbstgewählten Thema zu beschäftigen, wodurch sowohl geistige als auch schöpferische Kräfte entfaltet werden. Die Verbindung von Denken und Tun, kreative Gestaltung und eigenständiges Erarbeiten sind hierbei gefordert.

Die besondere Herausforderung liegt dabei in der Selbstorganisation und der Fähigkeit, ein Projekt über eine lange Zeit hinweg mit Ausdauer und Hingabe zu verfolgen. Für die Verbindung von theoretischer Auseinandersetzung und praktischer Umsetzung braucht es ein tiefes Eintauchen in das gewählte Thema und das Überwinden von Schwierigkeiten auf dem eigenen Erkenntnisweg. Abgerundet wird dieser Reifeprozess durch eine schriftliche Reflexion sowie eine abschließende Präsentation vor der Schulgemeinschaft.

Diesen Abschnitt hat unsere 12. Klasse nach einem intensiven Jahr – angefangen von der Themenfindung Anfang 2025 – am 17. Januar 2026 mit ihren Präsentationen abgeschlossen. Jeder Schüler und jede Schülerin hatte sich ein ganz eigenes Projekt ausgesucht und bot dem Publikum Einblicke in vielfältige Themenbereiche: Musik, Sport, Photographie, Geschichte, Handwerk, Programmieren, Schokoladenherstellung und Reisen, alle haben ihr Thema gefunden und konnten ihre Be-



geisterung dafür an diesem besonderen Tag mit vielen Menschen teilen. Lebendig und humorvoll präsentierten sie ihre Erfolge, ehrlich auch den ein oder anderen Misserfolg auf dem langen Weg, mutig stellten sie sich den Fragen aus der Schulgemeinschaft.

Die Projektarbeit ist damit weit mehr als ein Schulprojekt – sie ist eine persönliche Entwicklungsreise, die das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt, persönliche Kräfte entfaltet und den Übergang ins eigenverantwortliche Leben bewusst gestaltet.

So individuell wie die Persönlichkeiten in der Klasse sind, so individuell waren die Projekte – dennoch haben sie alle etwas gemeinsam: sie haben die Schülerinnen und Schüler über sich hinauswachsen und strahlen lassen. Der Tag hat einmal mehr gezeigt, dass unsere Schülerinnen und Schüler, die in weniger als 200 Tagen unsere Schule verlassen werden, bereit sind, ihre ganz eigenen Wege im Leben zu finden und diese auch – mit den Herausforderungen, die sie enthalten – bereit sind zu gehen.

Zum Schluss möchte ich mich noch bedanken:

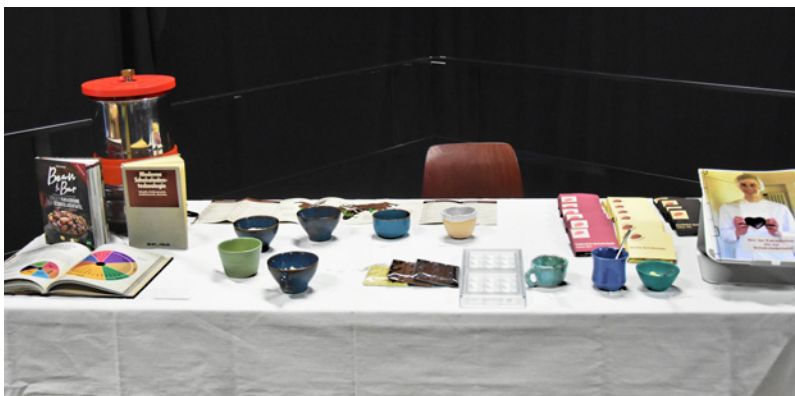
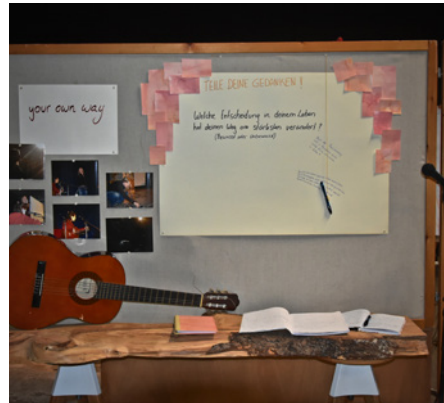
- bei Kirsten Achtermann, Daniel Schaarschmidt-Kiener und Manfred Cassens als Projektkoordinator*innen, für die liebevolle und zielgerichtete Unterstützung sowie für die Ausgestaltung der Theaterhalle und des ganzen Tages
- bei den Eltern der 10. Klasse, die uns den ganzen Tag über mit leckerem Essen und Getränken versorgt haben



Projekttag 2026

- bei Frau Brockmanns für die tollen Fotos
- bei Marion Schwarz für Gestaltung der Plakate, Flyer und Programmhefte
- bei allen Projektbegleiter*innen für die Unterstützung
- bei allen Besucher*innen am Projekttag
- Ein ganz besonderer Dank geht natürlich an die Schülerinnen und Schüler der 12. Klasse, die mit ihren Beiträgen diesen Tag zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Julia Keppler
Klassenbetreuerin 12. Klasse



Rahmengestaltung

Ich möchte mich von Herzen bei meiner Zehntklassengemeinschaft für die kulinarische Begleitung des Projekttagess bedanken! In einer Gemeinschaftsaktion von Schüler*innen und Eltern wurde unter Anleitung von Luca Smollich eine rundum leckere Bewirtung während des langen Tages auf die Beine gestellt und zudem ein ästhetisch sehr ansprechender Rahmen geschaffen. Das sind nach meinen Erfahrungen genau die Dinge, die unsere Schule so besonders machen.

Daniel Schaarschmidt
Klassenbegleiter 10. Klasse



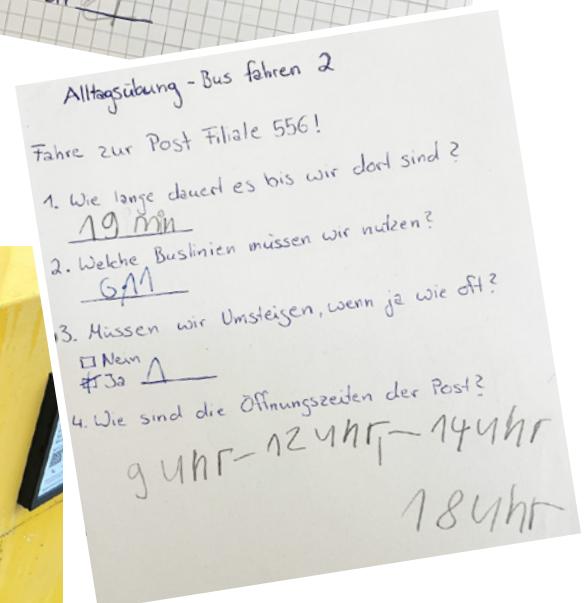
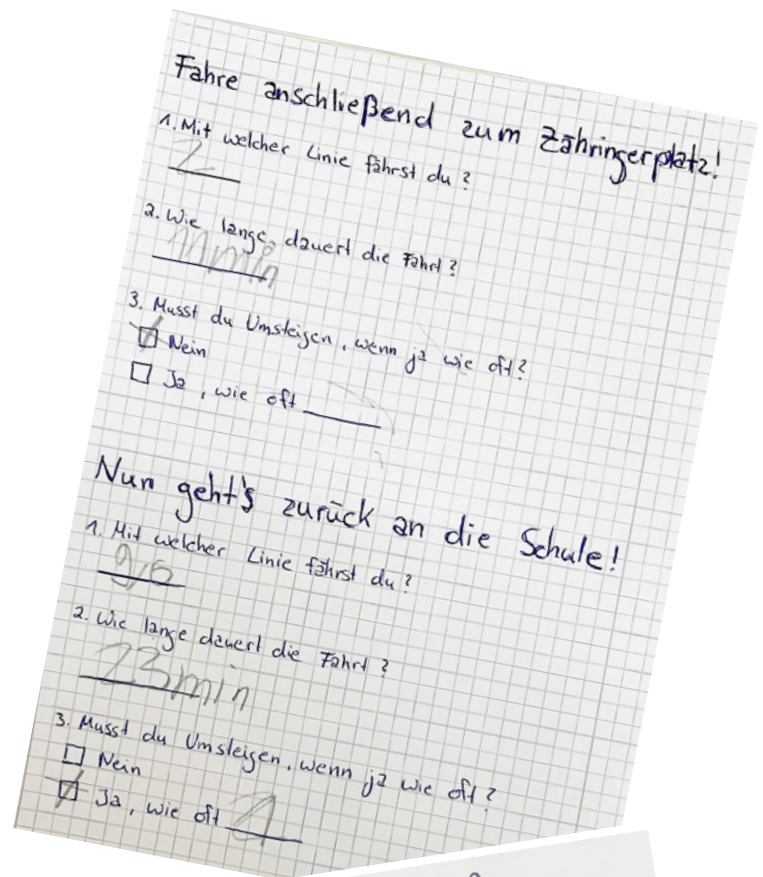
Mobilitätstraining und lebenspraktisches Lernen in der Lernwerkstatt

Im Rahmen des Mobilitätstrainings lernen Schülerinnen und Schüler, sich sicherer und selbstständiger im Alltag zu bewegen. Gemeinsam mit einer Begleitperson übernehmen sie konkrete Aufgaben. Beispielsweise ist eine Aufgabe, einen bestimmten Zielort zu finden und herauszufinden, wie man mit dem Bus dorthin kommt. Alles wird systematisch geübt: Vor jeder Übung gibt es eine Vorbesprechung, und ein schriftlicher Plan, der wie eine Checkliste funktioniert, hilft den Schülerinnen und Schülern, die einzelnen Schritte genau nachzuvollziehen und besser zu verinnerlichen.

Im Rahmen der lebenspraktischen Kompetenzen üben die Schülerinnen und Schüler unter anderem das Schreiben von Postkarten. Sie suchten sich eine Postkarte aus, lernten, wie man sie korrekt beschriftet, besorgen eine passende Briefmarke, suchten gemeinsam einen Briefkasten und warfen die Karte ein. Nun heißt es warten, dass sie hoffentlich wohlbehalten beim Empfänger ankommt.

Diese Übungen sind Teil der ganzheitlichen Förderung und stärken die Selbstständigkeit, das Verantwortungsbewusstsein und die Orientierung im Alltag. Dabei entdecken die Schülerinnen und Schüler, wie viel sie schon alleine können.

Franziska Langer



Lernen mal anders - Wenn Unterricht zum Spiel wird

In der Lernwerkstatt wird bewusst mit abwechslungsreichen und spielerischen Lernformen gearbeitet. Ziel ist es, Lernen lebendig zu gestalten, Neugier zu wecken und den Kindern Freude am Entdecken zu vermitteln. Denn wer mit Spaß lernt, kann Inhalte nachhaltiger aufnehmen.

Ein Beispiel dafür sind Spiele, die u.a. in der Lernwerkstatt eingesetzt werden. Dabei ordnen die Kinder Wörter oder Situationen spielerisch zu und erkennen sich häufig selbst in den dargestellten Momenten wieder. Aussagen wie „Das kenne ich!“ oder „So ging es mir auch schon einmal!“ zeigen, dass eine persönliche Verbindung zum Lerninhalt entsteht. Diese Wiedererkennung unterstützt die Kinder dabei, neue Begriffe und Themen zu verinnerlichen und später sicher wieder abzurufen. Das andere Spiel beschäftigt sich mit dem Leseverständnis. Ist der kurze Satz der gelesen wurde „richtig“ oder „falsch“?

Solche spielerischen Elemente bringen nicht nur Abwechslung in den Förderunterricht, sondern unterstützen auch das eigenständige Denken und Handeln.

Franziska Langer



Wiegen leicht gemacht - Lernen für alle

Für unseren Inklusionsbereich haben wir eine neue barrierefreie Ampelwaage angeschafft, die Schülerinnen und Schülern eine aktive und selbstständige Teilhabe ermöglicht.

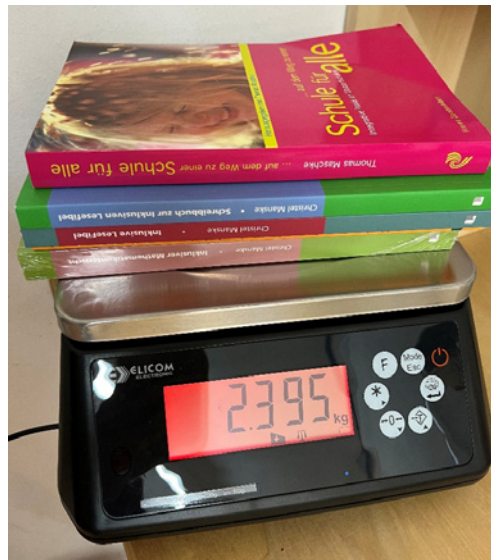
Die Funktionsweise ist einfach und intuitiv: Zunächst wird eingestellt, was gewogen werden soll bzw. welches Zielgewicht erreicht werden soll. Anschließend wird der Gegenstand auf die Waage gelegt und gewogen. Das Ergebnis wird sowohl über Zahlen, als auch über ein Ampelsystem angezeigt. Rot, das Gewicht liegt deutlich unter oder über dem Zielwert. Gelb, das Gewicht ist nahe am gewünschten Zielwert. Grün, das Gewicht stimmt und der Gegenstand ist richtig gewogen.

Zusätzlich bietet die Waage viele fein einstellbare Optionen, sodass sie individuell an unterschiedliche Bedürfnisse, Lernniveaus und Einsatzbereiche angepasst werden kann.

Die Ampelwaage wird künftig beim Wiegen der verschiedensten Materialien und Gegenstände eingesetzt – sowohl im Förderunterricht als auch in praktischen Alltagssituationen.

Gerade für Schülerinnen und Schüler, die Probleme beim Sehen, beim Lesen von Zahlen oder beim abstrakten Erfassen von Mengen haben, ist diese Waage eine wertvolle Unterstützung. Sie ermöglicht ein verstehbares, unmittelbares Feedback und fördert Selbstständigkeit, Erfolgserlebnisse und echte Teilhabe.

Wir arbeiten kontinuierlich daran, unseren Lern- und Lebensraum barriereärmer und inklusiver zu gestalten, und sehen diese Ampelwaage als eine wichtige und sinnvolle Ergänzung auf diesem Weg.



Franziska Langer

Rund um die Schule

tourdecourage@gmx.de



TOUR DE COURAGE
vom Bodensee zum Mittelmeer

Liebe Schulgemeinschaft,

wie schon einige Schüler*innen aus der letztjährigen 7. Klasse, planen auch wir – elf Schülerinnen und zwei Schüler der jetzigen 7. Klasse – die sogenannte "Tour de Courage" in den Pfingstferien zu fahren. Ab dem 22. Mai 2026 wollen wir mit einigen erwachsenen Begleitpersonen in zehn Tagen mit dem Fahrrad rund 900 Kilometer von Konstanz bis ans Mittelmeer nach Sainte-Croix (Provence) radeln.

Das bedeutet für uns mehr als eine sportliche Herausforderung, wir möchten Mut beweisen, Verantwortung übernehmen und als Team zusammenhalten. Gleichzeitig möchten wir etwas Gutes tun.

BEISPIELE FÜR UNTERNEHMEN:

- Logo auf Trikots
- Erwähnung in Berichterstattung
- usw.

Dafür suchen wir Sponsoren, die unser Projekt unterstützen möchten – sowohl durch **einmalige finanzielle Unterstützung** oder **Sachspenden**.

Zudem möchten wir **Spenden an die gefahrenen Kilometer knüpfen**. Firmen oder Einzelpersonen können einen Betrag pro Kilometer zusagen.

Wir haben zwei Organisationen ausgewählt, an die das gesammelte Kilometergeld am Ende gespendet werden soll: Seenotrettung „**Sea-Eye e.V. Lokalgruppe Konstanz**“ und die „**Kinder- und Jugendhospizarbeit des Landkreises Konstanz**“.

BEISPIELE „KILOMETERGELD“:

- 1 Cent pro Kilometer entspricht 9 € pro Schüler*in (= 117 € Spende)
- 3 Cent pro Kilometer entsprechen 27 € pro Schüler*in (= 351 € Spende)
- usw.

Über eure Unterstützung – egal ob mit Sponsoring oder Kilometergeld-Spende – würden wir uns riesig freuen!

Gerne könnt ihr dafür unsere Eltern über obige E-Mail (siehe auch QR-Code) kontaktieren. Sie werden euch informieren und mitteilen, wie wir uns bei einem möglichen Sponsoring erkenntlich zeigen können (z. B. Nennung als Sponsor, Logo auf Materialien oder Berichterstattung über die Unterstützung auf Social Media).

Euer Tour-de-Courage-Team 2026

Maja Weller Flora Eichmann Luisa Zanker
Kira Oelze Nora Stammel Julia Pötz Hannah Jurecki Nele Oelze
Lilja Geißler Joshua Smollich Emily Zenker Charlotte Eppenbach Mika Smollich

Rund um die Schule



"Well, we are coming this weekend to see the presentation of final projects in Überlingen. We will arrive on Friday evening and leave on Monday at noon. We would love to visit Konstanz Waldorfschule this Saturday ... do you know anyone, whom we could ask to be there and show us the school? We will be 40 persons (mainly our class 11)."

Wenn man so eine Nachricht liest denkt man doch, dass diese mindestens zwei Wochen vor dieser Reise geschrieben ist. Igor hat sie uns bei seiner Abreise abends im Bus geschrieben mit dem Betreff "Invasion from sLOVEnia". Aber wir kennen Igor – Oberstufenlehrer und Urgestein an der Waldorfschule in Ljubljana – genau so und das wunderte uns demnach nicht. Wir hatten ihn vor einigen Jahren kennengelernt, als wir in Slowenien im Urlaub waren und zufällig an der Waldorfschule vorbeikamen. Wir trafen ihn und er zeigte uns spontan seine Schule und lud uns abends zu einem Schulkonzert und einer gemeinsamen Feier ein.

Und so waren wir genau so spontan und haben der Gruppe unsere Schule gezeigt und in der 11. Klasse et-

was bewirtet. Sie waren begeistert von unserer Schule und vor allem von dem Oberstufen-Werkbereich waren sie sehr berührt. Es war ein wunderbarer Austausch mit vielen neuen Inspirationen.

Wir haben einmal mehr gemerkt wie wichtig es ist und wie gut es tut, über den Tellerrand hinaus zu schauen, um neue Inspirationen zu bekommen. Igor hat uns eingeladen, für einen Austausch mit einer Klasse nach Ljubljana zu reisen.

Susanne Kiener und Daniel Schaarschmidt



"Dear Daniel and Susanne!

This was enormously beautiful visit of your school! Our students just loved it! Your kindness, inspiring school rooms, your stories, the tea and the cake ...!

Thank you sooo much for all your kindness and patience with us!

Please, come to Ljubljana again as soon as possible!

Best greetings from everyone here, Igor and students and teachers from Ljubljana!"

Die Waldorfschule Ljubljana (<https://www.wsl.si>) wurde 1992 von einer im Verein der Freunde der Waldorfschule vereinigten Gruppe von Lehrern und Eltern gegründet. Später wurden die Gründungsrechte auf das Institut für die Entwicklung der Waldorfschulen und Kindergärten Sloweniens übertragen, das auch der nationale Verband der Waldorfschulen und Kindergärten in Slowenien und damit der wichtigste Bildungsträger für Waldorflehrer und -erzieher ist.

Die Schule ist als private Einrichtung gegründet, die ein Vorschul-, Grund- und Oberschulprogramm sowie ein Musikschulprogramm anbietet. Alle Programme sind staatlich anerkannt und das Institut ist in der Liste der Anbieter von Bildungsprogrammen der Republik Slowenien eingetragen.

In den letzten Jahren nahm das Interesse an der Waldorfpädagogik in Slowenien stetig zu. Die Grundschule ist aktuell doppelzünftig. Weitere Waldorfschulen gibt es auch in Ippalec, Radovljica, Bukovica (Gorica), Dolenjske toplice und Maribor. Alle Schule zusammen bieten eine gemeinsame gymnasiale Oberstufe in Ljubljana an.

Februar			März			April			Mai			Juni		
So 1			So 1			Mi 1			Fr 1	Tag der Arbeit		Mo 1		23
Mo 2		06	Mo 2		10	Do 2			Sa 2			Di 2		
Di 3			Di 3			Fr 3	Karfreitag		So 3			Mi 3		
Mi 4			Mi 4			Sa 4			Mo 4		19	Do 4	Fronleichnam	
Do 5			Do 5			So 5	Ostersonntag		Di 5			Fr 5		
Fr 6			Fr 6			Mo 6	Ostermontag		Mi 6			Sa 6		
Sa 7			Sa 7			Di 7			Do 7			So 7		
So 8			So 8			Mi 8			Fr 8	RSA Deutsch		Mo 8		24
Mo 9		07	Mo 9		11	Do 9			Sa 9			Di 9		
Di 10			Di 10			Fr 10			So 10			Mi 10		
Mi 11			Mi 11			Sa 11			Mo 11		20	Do 11		
Do 12	Hemdglonker 18 Uhr		Do 12			So 12			Di 12	RSA Mathe		Fr 12		
Fr 13			Fr 13			Mo 13	Klausurtag		Mi 13			Sa 13		
Sa 14			Sa 14			Di 14	Projekttag		Do 14	Christi Himmelfahrt		So 14		
So 15			So 15			Mi 15			Fr 15			Mo 15		25
Mo 16		08	Mo 16		12	Do 16			Sa 16			Di 16		
Di 17			Di 17			Fr 17			So 17			Mi 17		
Mi 18			Mi 18			Sa 18			Mo 18		21	Do 18		
Do 19			Do 19			So 19			Di 19	RSA Englisch		Fr 19		
Fr 20			Fr 20			Mo 20		17	Mi 20			Sa 20		
Sa 21			Sa 21			Di 21			Do 21			So 21		
So 22			So 22			Mi 22			Fr 22			Mo 22		26
Mo 23		09	Mo 23		13	Do 23			Sa 23			Di 23		
Di 24			Di 24			Fr 24			So 24	Pfingstsonntag		Mi 24		
Mi 25			Mi 25			Sa 25			Mo 25	Pfingstmontag		Do 25		
Do 26			Do 26			So 26			Di 26			Fr 26		
Fr 27			Fr 27	Klassenspiel 6. Klasse		Mo 27		18	Mi 27			Sa 27		
Sa 28			Sa 28	Klassenspiel 6. Klasse		Di 28			Do 28			So 28		
So 1			So 29			Mi 29			Fr 29			Mo 29		27
			Mo 30		14	Do 30			Sa 30			Di 30		
			Di 31						So 31					

schulfrei/Ferien	Wochenende / ges. Feiertage	Veranstaltungen
ELKo-Treffen		

Schulfeste, Aufführungen und Darbietungen aus dem Unterricht sind Teil des pädagogischen Programms. Die Anwesenheit der Schüler*innen an solchen Veranstaltungen ist daher auch an speziellen Tagen an Wochenenden verpflichtend. Diese Tage werden mit schulfreien Tagen (z.B. an Kollegs- oder Brückentagen) ausgeglichen.

Angaben ohne Gewähr. Terminverschiebungen oder -änderungen werden über das Schulbüro per E-Mail mitgeteilt.



**Buch
Kultur
Opitz**

Kinder- und Jugendbücher
Anthroposophie / Kunstpostkarten
Klassische CDs und Noten
Allgemeines Antiquariat

MONTAG bis FREITAG
10.00 ~ 18.00 Uhr

SAMSTAG
10.00 ~ 16.00 Uhr

St. Stephans Platz 45 . 78462 Konstanz . Tel. 0049 (0)7531/241 71 . mail@buchkulturopitz.de . www.buchkulturopitz.de