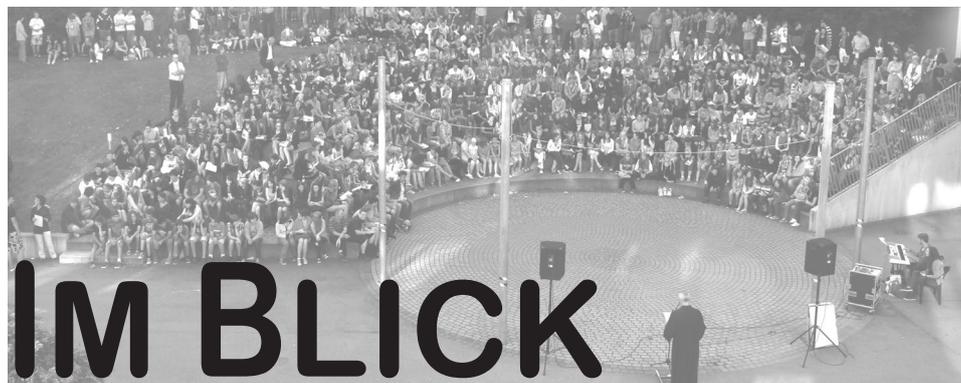




**Liebfrauenschule**  
Gymnasium · Realschule  
Aufbaugymnasium



# IM BLICK

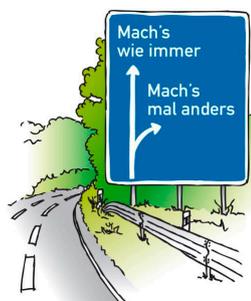
## Schulbrief im März 2016



**Frohe Ostern!**



### Fasten – Befreiung für Körper und Seele



Die Fastenzeit als Zeit der Vorbereitung auf Ostern geht ihrem Ziel entgegen. Die Tage von Aschermittwoch bis Ostern laden zum Verzicht ein. Dies gilt für Christen aller Konfessionen gleichermaßen. In der Medienöffentlichkeit findet der muslimische Fastenmonat Ramadan mehr Aufmerksamkeit als die christliche Fastenzeit.

Alltagsgespräche aber signalisieren, dass die Fastenzeit von vielen sehr wohl beachtet wird – häufig unauffällig und selbstverständlich praktiziert.

Was ist der Sinn des Fastens? Im Blick auf den Karfreitag ist klar: Fasten ist an diesem Tag ein Zeichen der Erinnerung, ein Zeichen der Trauer. Christen üben Verzicht im erinnernden Gedenken an den grausamen Tod Jesu am Kreuz, zum einen in Dankbarkeit für Jesu letzten Einsatz für die Sache Gottes, für seine Treue zu seinem Auftrag und zu seiner Botschaft, zum andern in Trauer über das, was ihm von Menschen angetan wurde. Das Fasten am Karfreitag kann so auch Zeichen des Protests sein gegen alle Grausamkeit, die von Menschen gegenüber Menschen ausgeübt wird. Man mag einwenden, dass der eigene Verzicht das Unrecht ja nicht beende, den Opfern nichts nütze.



Doch auch in der säkularen Welt ist ein solches Zeichen bekannt, dann, wenn Menschen in Hungerstreik treten, um auf Unrecht aufmerksam zu machen und ein Ende dessen einzufordern. Fasten als bewusste Aktion kann andere zum Nachdenken und zum Umdenken bringen.

Im Blick auf Jesus zeigt sich ein weiterer Sinn des Fastens. Die Evangelien schildern, dass er sich vor seinem Auftreten für vierzig Tage in die Wüste zurückzog, um zu fasten. Die zeitliche Dauer der Fastenzeit ist darin begründet. Es geht also darum, Klarheit zu gewinnen, das Wichtige zu erkennen, den eigenen Weg zu bestimmen. Nach der Wüstenerfahrung tritt Jesus öffentlich

auf und verkündet entschieden seine Botschaft. Die Praxis des Fastens vermittelt: Wer in der Ernährung sich eine Zeit lang auf das Notwendige beschränkt, der erspürt, worauf es wirklich ankommt in seinem Leben. Auf dem Gebiet geistlicher, spiritueller Neuorientierung ist denn das Fasten auch eine selbstverständlich praktizierte Übung – nicht nur in christlich-kirchlicher Tradition.

In medizinischer Sicht ist „Heilfasten“ immer noch umstritten. Es gibt mittlerweile einige Studien, die belegen wollen, dass Fasten eine wertvolle Methode der Selbsthilfe zur Krankheitsvorbeugung und zur unterstützenden Anregung der Selbstheilungskräfte bei bereits eingetretener Krankheit ist. Klar dürfte sein, Fasten kann Körper und Geist positiv stärken.

In der prophetischen Tradition der Bibel wird jedoch vor allem der Einsatz für die Armen und Bedürftigen eingefordert. Beim Fasten und Verzichten geht es auch darum, Eingespartes anderen zukommen zu lassen, die Unterstützung brauchen. Ein solches Eintreten für die Armen welcher Art auch immer gehört zur Mitte der Botschaft Jesu. Das menschliche Miteinander wird dann reich, wenn den Bedürftigen die notwendige Hilfe gewährt wird. Die momentan zu uns kommenden Flüchtlinge etwa bedürfen vielfacher Hilfe und die sie unterstützenden Institutionen sind auch auf finanzielle Spenden angewiesen.

Schließlich verhilft das Fasten und das Verzichten, das sich auf die verschiedensten Bereiche erstrecken kann, nicht nur auf die Ernährung, dazu, sich an den Dingen des Lebens in rechter Weise freuen zu können. Es steht nicht im Gegensatz zu Freude und Genuss, sondern bewahrt vor selbstzerstörerischen Abhängigkeiten. Ständiger Konsum führt leicht zu Stumpfsinn und mangelndem Empfindungsvermögen. Fasten und Verzicht zur Einübung des Maßhaltens verhelfen zu sinnfroher Erlebnisfähigkeit. Und das gehört zur Feier von Ostern.

**Dr. Winfrid Keller,**  
Geistlicher Religionslehrer, kath. Schulseelsorger



### ÖkoFair-Woche vom 25.-29. April geplant

Der AK ÖkoFair, bestehend aus SchülerInnen, Eltern und LehrerInnen, stellt für die diesjährige ÖkoFair-Woche die Themen Fairtrade und Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt.

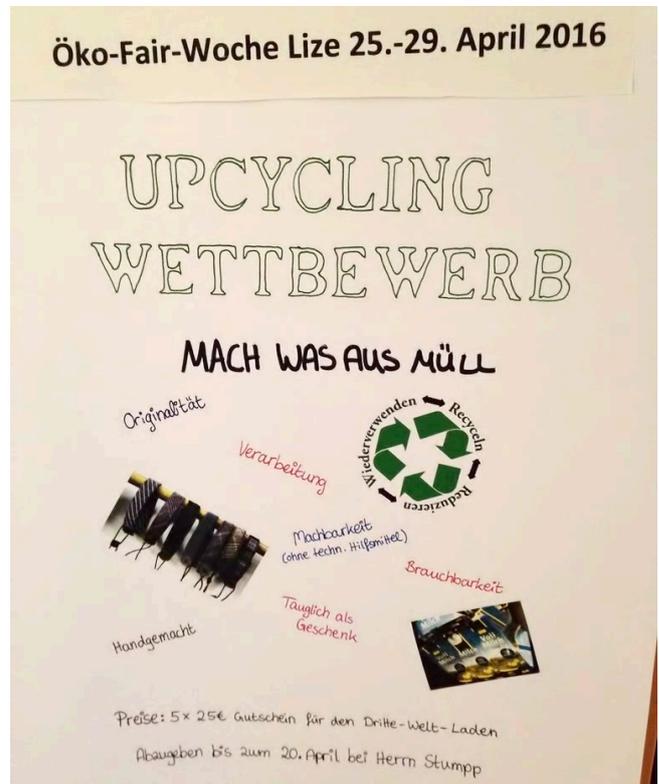
Der Montag soll als Bananen- und Schokoladentag gestaltet werden. Wer einfache Quizfragen beantworten kann, soll als Belohnung eine Fairtrade-Banane erhalten. Bei einer Blind-Schokoladenverkostung sollen die Geschmacksnerven geschult werden.

Der Dienstag ist als Brottag konzipiert. Die Fähigkeit zur Eigenversorgung ist ein wichtiges Element der Nachhaltigkeit. Verschiedene Gruppen können an dem Tag ihre Künste am Pizzabackofen im Freien oder in der Schulküche verbessern. Besondere Brotaufstriche sollen das Lebensmittel Brot noch attraktiver machen.

Der Mittwoch steht unter dem Thema Upcycling. Beim Wettbewerb „Upcycling – mach was aus Müll“ können Gutscheine im Wert von 25€ für den Weltladen in Sigmaringen gewonnen werden. Außerdem sollen an dem Tag aus alten Kaffeeverpackungen Handy-Taschen hergestellt und alte Pullover sollen in Sitzkissen verwandelt werden.

Am Freitag fährt eine Abordnung von SchülerInnen zur Tagung der Schulstiftung „Wir fair-ändern die Welt“ nach Sasbach in die Heimschule Lender.

Vielleicht wird dort eine Basis gelegt, um den Zertifizierungsprozess zur Fairtrade-Schule an der Liebfrauenschule angehen zu können.



Hierfür werden noch insbesondere interessierte SchülerInnen für eine Lenkungsgruppe gesucht.

**Gerhard Stumpp**

### Stadtexkursion nach Tübingen

Am 9. Oktober 2015 besuchte die Klasse R8a mit den Lehrern **Frau Abt** und **Herr Kräutle** die Universitätsstadt Tübingen. Im Rahmen des Faches EWG ging es darum, städtebauliche Aspekte zu erkunden. Um 7.50 Uhr fuhren wir in Sigmaringen ab und in Tübingen ging es dann auch gleich weiter. Wir machten eine Stadttour und danach sind wir auf direktem Weg zur Universität in Tübingen gelaufen. Dort bekamen wir



eine interessante Führung durch die Hauptgebäude der Uni und sahen unter anderem einen sehr alten Hörsaal. Als die Führung zu Ende war, machten wir uns in Kleingruppen auf den Weg zur Innenstadt. Dort bekamen wir eine Stadtralley, die galt es zu lösen.

Wir haben viel erlebt und auch sehr viel über die Stadt erfahren. Wer Lust hatte, konnte mit unseren Lehrern auch die Kirche besichtigen und einer kurzen Führung lauschen, bevor es dann hoch auf den Kirchturm ging, der einen fantastischen Blick über die Stadt bot.

Am Ende hatten wir sogar noch etwas Zeit, um einzukaufen, ein Eis zu essen oder einfach nur zu chillen und im Park etwas Fußball zu spielen. Um 16.30 Uhr kamen wir recht erschöpft wieder in Sigmaringen an und erinnern uns aber gerne an diesen schönen, ereignisreichen Tag.

**Selin Duman und Lea Knapp (R8a)**

## Exkursion ins Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Die diesjährige Exkursion der Energiemanagerinnen und Energiemanager der Liebfrauenschule Sigmaringen führte in das Umweltbildungszentrum Listhof in Reutlingen und zum Biosphärenhaus in Münsingen-Auingen.

Im Bereich Klimaschutz und regenerative Energien wurden den umweltinteressierten Schülerinnen und Schülern solar betriebene Ladegeräte für Handys, solar betriebene Duschen im Freien für das Sommerhalbjahr, ein dreirädriges Solarauto, ein solares Kleinfahrzeug Marke Eigenbau und ein Elektroauto aus dem Carsharing-Pool von Reutlingen vorgestellt.

Mit einem speziell präparierten Fahrrad konnten die jungen Leute mit eigener Muskelkraft verschiedene Lampen zum Leuchten und einen DVD-Player zum Abspielen lauter Musik bringen.

Beim Biosphärenhaus in Münsingen-Auingen, das wie der Listhof zu den Bildungsstätten des Biosphärengebiets Schwäbische Alb gehört, lernten die Exkursionsteilnehmer mit Hilfe von Audioguides die naturschutzfachlichen und



Markus Schwegler vom Listhof mit unseren Energiemanagern

kulturnen Besonderheiten der Schwäbischen Alb kennen. Die Liebfrauenschule hofft, dass die Energiemanagerinnen und Energiemanager nun motiviert sind, in ihren Unterrichtsräumen für einen angemessenen, aber auch sparsamen Strom- und Wärmeverbrauch zu sorgen.

**Gerhard Stumpp**

## CO<sub>2</sub>-Reduktion in der Klassenzimmerluft macht Lernen leichter

Ende Januar/ Anfang Februar nahmen sechs Klassen der 6. Jahrgangsstufe der Liebfrauenschule mit zwei Doppelstunden am Programm „Energie- und Klimaschutzklasse“ der Energieagentur Sigmaringen teil. **Matthias Gulde**, Mitarbeiter im Team der Energieagentur, sensibilisierte die Schülerinnen und Schüler im Umgang mit Energie. So erfuhren die jungen Leute unter anderem, dass eine kWh Strom ca. 28 Cent kostet und man damit vier Minuten lang duschen oder eine Stunde lang die Haare föhnen kann. Besonders energieintensiv seien Flüge. So brauche ein Airbus A380 bei

einem Flug nach Australien ca. 320 000 Liter Kerosin. Mit dieser Energiemenge könne man auch 160 Einfamilienhäuser ein Jahr lang beheizen. Etliche SchülerInnen konnten auch Strom-Messgeräte nach Hause nehmen, um sich dort auf die Suche nach Stromräubern zu machen. Besonders wichtig für die Schule sei eine regelmäßige Stoßlüftung der Unterrichtsräume (keine Dauerkippstellung der Fenster). Dadurch werde der CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Luft reduziert und das Lernen falle leichter.

**Gerhard Stumpp**

## Wie -? Wo -? Was Studieren? Studienbotschafter an der Liebfrauenschule

Diese Fragen versuchten auch dieses Jahr wieder vier Studienbotschafter des Landes Baden-Württemberg den Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe 1 zu beantworten. Gar nicht so einfach bei den ca. 2500 verschiedenen Studiengängen, die es allein im Ländle gibt. Kein Wunder, dass von den ca. 50 Zuhörern deutlich weniger als 10 bereits klare Vorstellungen davon hatten von dem, wie ihre weitere Ausbildung nach dem Abitur aussehen sollte. Die wichtigste Möglichkeit, sich darüber im Klaren zu werden, sei es, viele Praktika zu machen in den Ferien. So könne man am besten herausfinden, was einem liege und was nicht. Alle Botschafter üben Nebenjobs aus, da dies bei monatlichen Kosten zwischen € 800 und € 1000 (je nach Stadt / Mietkosten) unumgänglich sei. Deshalb wiesen sie auch auf die vielen (meist ungenutzten) Möglichkeiten hin, Stipendien zu erlangen. Diese gebe es nicht nur für Hochbegabte, was nur wenige wüssten. Ergänzend zu den Studienbotschaftern informierte Patrick Nazareus über die Anforderungen, wenn man ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) einlegt. Er selbst ist derzeit an der Laßbergschule für Kinder mit geistigen und körperlichen Behinderungen tätig. Er infor-



mierte über die Tätigkeitsfelder dort und vor allem über seine Erfahrungen, die ihn persönlich weitergebracht hätten und die er nicht missen wollte. Wer sich weiter zu diesen Themen informieren möchte, kann dies auf unserer Homepage tun:

<http://liebfrauenschule-sigmaringen.de/berufsorientierung>

Dort finden sich Hinweise zu Stipendien sowie auf der nächsten Seite

<http://liebfrauenschule-sigmaringen.de/studienwahl>

eine Vielzahl an Links mit Informationsangeboten. Auch Eignungstests können hier gemacht werden. Viel Erfolg.

**Alexander Jürgens**

**Exkursion mit dem Ziel "Interkultureller und interreligiöser Dialog"**

Der Religionskurs der Jahrgangsstufe 2 von **Frau Mattes** hat Anfang Februar das „Weltkloster“ in Radolfzell besucht. Die Gruppe wurde am Bahnhof höchstpersönlich von Ani Jinpa, der im Weltkloster dauerhaft lebenden buddhistischen Nonne, abgeholt.



Bei einem kleinen Imbiss erzählte Alexandra Mann, die Geschäftsführerin des Vereins, wie sie durch einen

Forschungsaufenthalt in Indien die indisch geprägte christliche Spiritualität kennen gelernt hat und neugierig wurde auf die Spiritualität anderer Kulturen. Das Projekt soll dazu dienen, Menschen mit unterschiedlichem kulturellen und religiösen Hintergrund die Möglichkeit zu geben, eine Zeitlang in einem kontemplativ-experimentellen Rahmen zusammen zu leben und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Auch Bildungsangebote und Vorträge unterschiedlichster Traditionen sind Teil des Angebots. Ani Jinpa hat im stimmungsvollen Meditationsraum den Schülern den eigentlichen Sinn der Meditation erläutert:

Es gehe nicht um ein entspanntes Abdriften, sondern um eine ruhige und achtsame Betrachtung der Gedanken, die der Geist fortwährend produziert. Nach dieser Erklärung mit anschließender „Praxisprobe“ entwickelte sich ein lebhaftes und offenes Gespräch über alle Belange des Lebens und der Spiritualität. Ein echter Austausch von Mensch zu Mensch.

**Dorota Mattes**

**Die Autorin des folgenden Textes ist buddhistische Nonne im Weltkloster und hat uns diese Gedanken zukommen lassen:**

**Vermeide Unheilsames – Tue Heilsames – Zähme Deinen Geist: Das ist die Lehre des Buddha**

Man könnte unseren Geist mit einem Äffchen vergleichen, das mal hierhin und mal dorthin springt, immer auf der Suche nach etwas Neuem, Besserem oder auf der Flucht vor dem, was wir als unangenehm oder bedrohlich empfinden. Und oft geschieht das eben auch mit viel Unruhe (innerer und äußerer), mit viel Gerede und Zappelerei. Und auf Grund dieser Aktivität sind wir gar nicht in der Lage, die Dinge (und auch uns selbst), so wahrzunehmen, wie sie wirklich sind.

Man könnte sagen, wir sind getrieben von dem, was wir im Buddhismus die Geistesgifte nennen – von unserer Begierde bzw. Anhaftung, von unserem Hass bzw. Ablehnung und von unserer Unwissenheit (man könnte auch noch den Neid und die Eifersucht hinzunehmen). Wir sind, um bei einem anderen Affenbeispiel zu bleiben, wie der Affe, der durch ein Loch nach einer Banane greift und sich plötzlich gefangen sieht, weil er seine Hand mit der Banane nicht mehr herauszie-

hen kann. Es sind diese Triebhaftigkeiten, die uns gefangen halten. Um uns nun daraus zu befreien, müssen wir unseren Geist erst einmal zur Ruhe bringen, um ihn dann später zähmen zu können, d.h. ihn ganz konkret auf die Dinge auszurichten, die eben heilsam für uns und andere sind und uns zur letztendlichen Befreiung führen.

Dazu dient uns die Achtsamkeit, die wir in der Meditation üben können – nämlich einen Geisteszustand der Wachsamkeit zu entwickeln, der als Basis für alles Verstehen und Erkennen dient. Dann sind wir uns plötzlich unserer Fixierung auf diese eine Banane bewusst, und damit können wir sie loslassen. Unsere Hand ist befreit, unser Blickfeld weitet sich und kann die vielen anderen Früchte wahrnehmen und auch unser Geist wird weiter und kann viel bewusster Entscheidungen treffen. Und wenn wir diese Achtsamkeit, dieses Bewusstsein immer weiter entwickeln, so kommen wir auf ganz natürliche Weise dem Zustand des Erwachens, der endgültigen Befreiung immer näher.

©Konchok Jinpa Chodron, 28.2.2016

*Infokasten Weltkloster*

**Ein Kloster in der Welt. Die Welt im Kloster. Das Weltkloster in Radolfzell.**

Das Weltkloster vertraut der friedensstiftenden Kraft des Dialogs zwischen Religionen und Kulturen auf der Ebene gemeinsamer innerer Erfahrung.

Klösterliche Tugenden wie ernsthaftes Studium, Achtsamkeit, Mitgefühl und Gastfreundschaft sollen hierbei leiten und als Brücke zwischen den spirituellen Traditionen dienen.

Als ein Ort für interreligiösen Erfahrungs- und Wissensaustausch und kontemplative Besinnung bietet es ein Forum, in dem der Einblick in die eigenen religiösen Wurzeln vertieft und in Begegnung mit anderen Weltreligionen die Kenntnis und Wertschätzung für andere religiöse Traditionen gefördert wird.

Die Ziele des Weltklosters sind:

- Die Förderung von friedlichen und nachhaltigen internationalen Beziehungen zwischen Menschen verschiedener Religionen und Kulturen,
- die Vernetzung von Projekten und Initiativen der interreligiösen und intermonastischen Begegnung und Zusammenarbeit,
- der Aufbau einer interreligiös geprägten, in klosterähnlichen Strukturen lebenden Gemeinschaft auf Zeit,
- die Förderung des Bewusstseins für ein globales ethisches Handeln. Als Basis dient die Erklärung zum Weltethos des Parlaments der Weltreligionen.

**Quelle: <http://weltkloster.de>**

### Die Be.A.M. – ein „gelungenes Konzept mit Mehrwert“, Teil 3

Nachdem in den letzten beiden Ausgaben die Be.A.M. (Berufs- und Ausbildungsmesse) konkret vorgestellt und vor allem erläutert wurde, inwieweit sie sich von anderen regionalen Berufsmessen unterscheidet, soll an dieser Stelle eine Bestandsaufnahme nach vier Jahren Be.A.M. gemacht werden – von Seiten der Organisatoren, der eingeladenen Firmen sowie der angesprochenen Schüler.

#### Regina Dötsch, Hauptorganisatorin der Be.A.M. zieht folgendes Fazit:

„Es ist ein prinzipiell gelungenes und originelles Konzept mit einem richtigen Mehrwert für unsere Schüler und ein Alleinstellungsmerkmal für unsere Schule! Allerdings ist es organisatorisch wirklich ein Kraftakt für das ganze Be.A.M.-Team. Die Akzeptanz bei den Schülern und deren Einsicht in die Vorteile dieser speziellen Messe steht und fällt mir der Unterstützung der Klassen- und EWG- bzw. GWG-Lehrer und der Eltern. Je besser diese Bescheid wissen und sich mit den Kindern damit auseinandersetzen und im Vorfeld Informationen sammeln, desto höher die Akzeptanz bei den Schülern. Da besteht teilweise durchaus noch Nachholbedarf... Dementsprechend wäre es gut, wenn jeder Lehrer einmal an der Be.A.M. teilgenommen hätte, um zu sehen, welchen enormen Aufwand die Firmen betreiben und welchen Stellenwert sie folglich dieser Messe und unseren Schülern beimessen! Viele Firmen bringen „die halbe Firma“ mit (Personalleiter, Ausbildungsleiter, mehrere Studenten und Azubis sowie viel Anschauungsmaterial, Werbegeschenke, Flyer und Aufsteller).

Die meisten Firmen kommen seit vier Jahren jedes Jahr zur Messe und nur ganz wenige sind bisher abgesprungen, zum Teil weil die Mittel für solche Aktivitäten beschnitten wurden. Die Firmen suchen inzwischen händeringend nach Azubis und Studenten. Sie wollen aber nicht einfach irgendeinen, sondern gute, menschlich und charakterlich geeignete Mitarbeiter. Dies macht unsere Schüler bei den Firmen als Azubis bzw. Studenten beliebt und sie werden wegen ihres guten Verhaltens beinahe durchgängig gelobt.

Die Bewirtung der Aussteller durch die Lize-Köche und ihre Leistung sind wirklich ein unschätzbare Beitrag für dieses Projekt und hinterlässt bei den Firmen einen bleibenden

positiven Eindruck. Jeder Lehrer sei an dieser Stelle herzlich eingeladen, an der Messe einmal teilzunehmen und die Firmenvorträge - auch ohne Anmeldung - zu besuchen! Die Be.A.M. findet am Sa, 18.06.2016 statt.

#### Und was sagen die teilnehmenden Schüler zur hausinternen Berufs- und Bildungsmesse?

Verbesserungsvorschläge machten die Schüler, wenn es darum ging, mehr Zeit in den einzelnen Blöcken zu haben, um den Firmen konkrete Fragen stellen bzw. in die Tiefe gehen zu können. Ferner, so die Rückmeldung, handle es sich zu viel um „Jungfirmen oder Pflegeberufe“. Die teilnehmenden Betriebe und Institutionen decken jedoch fast das gesamte Spektrum an Berufsmöglichkeiten der Region ab. Die Terminierung auf einem Samstag stieß ebenfalls nicht auf das Wohlwollen einiger Schüler. Dies lässt sich allerdings organisatorisch nicht anders regeln, weil für die Messe über 30 Klassenzimmer benötigt werden. An einem Wochentag würde dies bedeuten, dass für ca. 900 Schüler, die die Messe nicht besuchen, die Schule ausfallen müsste.

Der Großteil der Schüler gaben in ihren Rückmeldungen an, „Informationen über bzw. Einblick in verschiedene Unternehmen oder in verschiedene Arbeitswelten“ erhalten zu haben sowie zu „neuen Eindrücke und Erkenntnissen“ gelangt zu sein. Dementsprechend bewerteten viele Schüler die Be.A.M. als „Hilfe zur Berufsentscheidung“ oder zumindest als Hilfestellung, „was ich in meiner Zukunft alles für Möglichkeiten habe“. Neben den gewonnenen Ein- und Ausblicken lobten Schüler auch die „guten Gespräche“. Die sich präsentierenden Firmen wurden als „sehr informativ“ wahrgenommen, auch als „gut vorbereitet“ und „freundlich“, meistens mit interessant gestalteten Vorträgen, manchmal auch „witzig“ oder „abwechslungsreich“. Nur selten wurde eine Präsentation in vereinzelt Schülerrückmeldungen als „fade“ oder „eintönig“ empfunden.

Insgesamt betrachtet stellt die Be.A.M. für die Schüler eine wertvolle Bereicherung innerhalb der regionalen Berufsorientierung dar. Ein Schüler drückte es so aus: „Es ist eine tolle Sache, dass unsere Schule so etwas macht!“

*Tanja Ettwein, Regina Dötsch*

---

### Ausflug zum Jungen Staatstheater nach Karlsruhe

Am 18. November 2015 machte die Klasse R8a mit den Begleitlehrerinnen **Frau Ganz** und **Frau Stephan** einen Ausflug nach Karlsruhe, um sich dort das Theaterstück „Tschick“ anzuschauen.

Morgens ging es um 8:00 Uhr mit dem Bus in Sigmaringen los. Um 10:45 Uhr stand der Bus auch schon in Karlsruhe vor dem Theater, wo dann um 11:00 Uhr das Theaterstück begann, zu dem die Schüler/innen der Klasse R8a zuvor das

Buch „Tschick“ gelesen hatten. Das Stück war lustig und interessant.

Als es zu Ende war, ging es mit dem Bus wieder zurück zur Schule. Um 15:30 Uhr kam die Klasse in Sigmaringen an. Es war ein toller Tag mit vielen neuen Eindrücken.

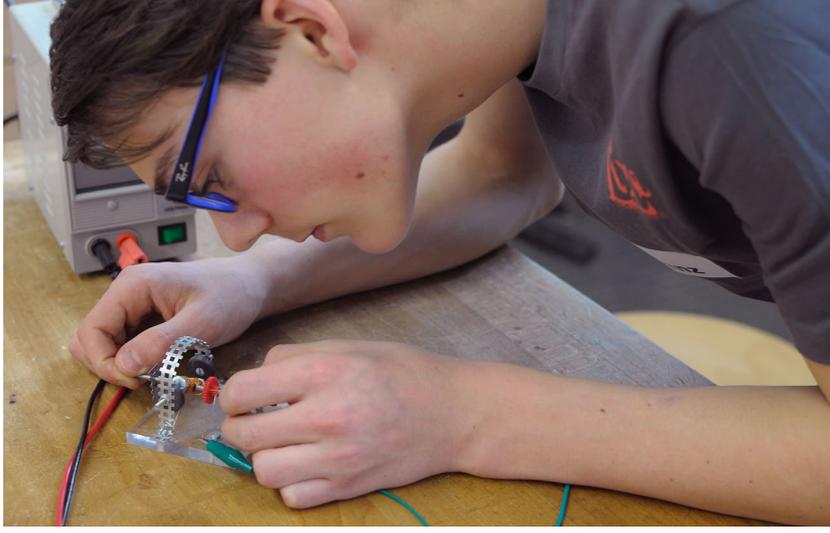
*Selin Duman und Lea Knapp (R8a)*

---



# Eindrücke Infotage tagen GY und





# Herke von den Gymnasium Realschule



**Pauline Sauter (G9b) erhält ein Stipendium des Parlamentarischen Patenschaftsprogramms des Deutschen Bundestages 2016/17**



Es gab noch einige Mitbewerber, gegen die es sich nun durchzusetzen galt.

Am 12. Februar 2016 war es dann letztendlich so weit und Pauline erhielt die schriftliche Zusage für ein Vollstipendium des Deutschen Bundestages im Rahmen des Parlamentarischen Patenschaftsprogramms (PPP) zwischen Deutschland und den USA. Sie hatte es geschafft!

Vor genau einem Jahr, als Pauline sich zum ersten Mal mit dem Gedanken befasste, sich um ein Stipendium zu bewerben, hielt sie es nicht für möglich, schon im kommenden Jahr zu den 299 Stipendiaten des Deutschen Bundestages aus ganz Deutschland zu gehören.

Für Pauline stand fest, sie wollte ein ganzes Jahr das Leben in einer amerikanischen Gastfamilie erfahren, sich mit einer anderen Kultur und viel Neuem auseinandersetzen und gleichzeitig ihr eigenes Heimatland repräsentieren.

Schnell war klar, dass dies nur mit finanzieller Unterstützung möglich war, denn immerhin hat Pauline noch zwei weitere Geschwister und so ein akademisches Austauschjahr kostet im Schnitt zwischen 7.000 und 10.000 Euro.

Pauline war zunächst skeptisch, ob ihre Noten und ihr Engagement in vielen schulischen und außerschulischen Bereichen ausreichen würden, um in die engere Auswahl der Bewerberrunde zu gelangen. Aber zunächst war da die äußerst umfangreiche Bewerbung, die unzählige Stunden an Arbeit und Nerven kostete, bis sie endlich auf dem Postwege an die betreuende Organisation geschickt werden konnte.

Nach vielen Wochen des Wartens kam dann endlich die Einladung in die nächste Auswahlrunde; es folgte ein Interview mit der betreuenden Austauschorganisation und schließlich hieß es auch dann wieder: Warten! Als auch das geschafft war, folgte noch das persönliche Auswahlgespräch beim Bundestagsabgeordneten des Wahlkreises Zollernalb-Sigmaringen: Thomas Bareiß.

Ziel dieses 1983 gegründeten Programms (PPP) ist es bis heute, junge Menschen in den USA und in Deutschland zusammenzubringen, um gemeinsame Wertvorstellungen zu festigen und unterschiedliche Lebensweisen im anderen Land kennenzulernen. Die Stipendiaten nehmen an einem einjährigen Aufenthalt in den USA teil, leben in Gastfamilien und besuchen für die Dauer eines Schuljahrs eine amerikanische High School.

Die Stipendiaten sind in dieser Zeit ebenfalls Junior-Botschafter ihres eigenen Landes und vermitteln ihre Erfahrungen vom kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Leben in Deutschland, leisten so einen wichtigen Beitrag zu einer besseren Verständigung zwischen jungen Deutschen und Amerikanern.

Bundestagsabgeordnete, für Pauline ist es Thomas Bareiß, übernehmen für die Zeit des Programms die Patenschaft über die Stipendiaten und betreuen sie zusammen mit erfahrenen Austauschorganisationen während des akademischen Jahres. Schirmherr für das PPP ist Bundestagspräsident Norbert Lammert.

Die Liebfrauenschule ist stolz auf Paulines hervorragende Leistung und den gigantischen Erfolg und wünscht ihr auf ihrem Weg in und durch die USA im kommenden Schuljahr 2016/17 viel Erfolg und eine spannende Zeit!

Herzlichen Glückwunsch, Pauline!

**Christina Pollpeter-Langeheinecke**

**Faires Frühstück für die 6. Klassen**



Mal am Dienstag in der 1. Stunde, als Erweiterung des GOMES-Angebots.

„Was bedeutet das, ein Faires Frühstück?“ „Was heißt Fairer Handel?“ und „Warum freuen sich die Kinder, wenn sie zur Schule gehen dürfen?“ Diese Fragen beschäftigen uns, bevor es losgeht mit dem eigentlichen Frühstück.

Es gibt Weckla – vom heimischen Bäcker –, fünf verschiedene Aufstriche aus Fairem Handel wie Honig, Erdnussbutter oder die von vielen geliebte Schoko-Nusscreme von Cocoba, Müsli, Trockenfrüchte, Bananen und einiges mehr. Wurst und Käse gibt es nicht, wird aber von (fast?) niemandem vermisst.

Bereits im 12. Jahr bietet der Eine-Welt-Kreis dieses Schuljahr den 6. Klassen ein Faires Frühstück im Essraum des Externats der LIZERIA. Wir haben seit drei Jahren die Fastenzeit gewählt, um auf die Besonderheit und die Bedeutung des Fairen Handels hinzuweisen. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich an den schön gedeckten Frühstückstisch, dieses

Wie beim Mittagessen in der LIZERIA beteiligen sich die Schüler anschließend beim Ab- und Aufräumen. Danach geht's wieder in den Unterricht. Das Faire Frühstück ist ein guter Start in den Tag.

**B. Fürst (für den Eine-Welt-Kreis)**

## Schülerinfo \* Elterninfo \* Kollegeninfo

Es geht um:

- Auslands-/Austauschprogramme (weltweit)
- ein Schuljahr im Ausland / akademisches Austauschjahr (weltweit)
- FSJ im Ausland (weltweit)
- Au-Pair-Programme (weltweit)
- Work & Travel-Angebote (weltweit)
- Stipendien
- GAPP/GAPP Einzelaustausch
- Vermittlung von Gastschülern/Gastfamilie werden



Dankenswerterweise wird Christina Pollpeter-Langeheinecke diese Bereiche künftig zentral für die Schulleitung koordinieren. Dabei übernimmt sie die Beratung über

- Vielzahl der Angebote und Möglichkeiten
- Verschiedene Organisationen
- Dauer der Aufenthalte und Vereinbarkeit mit Schule in Deutschland
- Finanzielle Unterstützung und Stipendien
- Bewerbungsverfahren
- Aufnahme eines Gastschülers/Gastfamilie werden

und unterstützt Kollegen beim Schreiben von Gutachten.

Alle Materialien, die zu diesem Themenkomplex in der Schule ankommen, werden von uns direkt an Christina Pollpeter-Langeheinecke weitergegeben.

Schüler, Eltern oder Kollegen mit entsprechenden Anfragen und/oder Beratungswünschen können sich künftig direkt an [christina.pollpeter@liebfrauenschule-sigmaringen.de](mailto:christina.pollpeter@liebfrauenschule-sigmaringen.de) wenden.

*Nähere Info zum Freiburger Orientierungsjahr wird es an einem Stand auf der B.e.A.M. am 18.06.2016 geben.*



Anzeige

## Freiburger Orientierungsjahr

Schule – und dann? Die Erzdiözese Freiburg hat hierfür seit zwei Jahren ein tolles Angebot: das "**Freiburger Orientierungsjahr**" (FOJ). Es handelt es sich um ein Jahr in Freiburg, das geprägt ist von „**Spracherwerb**“ (zwei aus: Latein, Griechisch, Hebräisch, Spanisch & Italienisch), Philosophie, Theologie, Stockkampf, **Freiwilligendienst** (FSJ) und weiteren Ausbildungselementen wie **Musik, Erlebnispädagogik, Spiritualität, Exkursionen & Begegnungen** in der Region und Italien (Rom, Assisi).

Angesprochen sind **junge Frauen und Männer (17-25 Jahre)** mit einem ersten Interesse am Theologiestudium bzw. Beruf in der Kirche. Das „FOJ“ bietet die Möglichkeit ein Set von Kompetenzen und Qualifikationen zu erwerben und sich zugleich beruflich zu orientieren. Die Studienwahl bleibt daher offen, jedoch bieten die Qualifikationen vor allem für ein späteres Theologiestudium relevante Vorteile. Kosten je nach Unterkunft: 160–420 Euro monatlich (all incl.). BAföG-Förderung ist grundsätzlich möglich.

Nähere Informationen unter [www.freiburger-orientierungsjahr.de](http://www.freiburger-orientierungsjahr.de) oder direkt bei: Freiburger Orientierungsjahr, Pfr. Bernhard Pawelzik, Kartäuserstr. 41, 79102 Freiburg, 0761-55728845, [pawelzik@freiburger-orientierungsjahr.de](mailto:pawelzik@freiburger-orientierungsjahr.de)



### Jugend trainiert für Olympia: Volleyball, Wettkampf I, Jungs

Am 17.2.2016 nahm eine Volleyballmannschaft der Liebfrauenschule an der Zwischenrunde Jugend trainiert für Olympia, Wettkampf I, in Friedrichshafen teil.

Trotz einer guten und beherzten Leistung mussten sich unsere Jungs den Mannschaften aus Wilhelmsdorf und Friedrichshafen geschlagen geben. Diese beiden Mannschaften gewannen auch nicht ganz überraschend das Turnier, spielten doch jeweils mindestens ein Spieler des VfB Friedrichshafen (Volleyball-Bundesliga) in ihren Reihen mit.



Für die Liebfrauenschule waren im Einsatz: Luca Belz, Simon Briel, Tim Käppeler, Johannes Kienzle, Lukas Maier, Teofil Melinte, Oliver Przemus und Tim Sedlaczek.

**Gerhard Stumpff**

### Jugend trainiert für Olympia: Geräteturnen Liebfrauenschule mit zwei Mannschaften vertreten

Zwei Mannschaften der Liebfrauenschule hatten sich als Kreismeister in ihrem Wettkampf für das RP-Finale (Regierungspräsidium Tübingen) qualifiziert, das am 17.02. in Meßstetten stattfand.

Für alle Wettkämpfe waren neue Übungen ausgeschrieben, die innerhalb kurzer Zeit von den Turnerinnen gelernt werden mussten. Keine Übung wurde zuvor unter Wettkampfbedingungen gezeigt, so dass alle gespannt waren, ob sich das Zusatztraining gelohnt hatte.

Gleich im ersten Durchgang waren die Mädchen des Wettkampfes II (1999 und jünger) an der Reihe. Diese Mannschaft mit **Maren Bauer, Marla Dreher, Marie Geiger, Vivien Hagg, Miriam Lukas, Eva Rebholz und Matea Stroppel** hatte sich – konkurrenzlos auf Kreisebene – direkt für dieses Finale qualifiziert. Unter den teilnehmenden Mannschaften aus dem gesamten Regierungsbezirk Tübingen waren sie mit Abstand die jüngste Mannschaft. Die Erwartung auf eine vordere Platzierung war nicht groß. Die Mädchen, nun schon zum dritten Mal bei diesem Finale dabei, wussten um die starke Konkurrenz aus den „Turnhochburgen“ Ebingen, Balingen, Reutlingen, Tübingen, Ulm und dem Bodenseekreis. Am ersten Gerät, dem Sprung, turnte man auf Sicherheit und zeigte meist die leichteren und sichereren Übungen. An den anderen Geräten Reck, Schwebebalken und Boden wurden die schwierigeren Übungen gezeigt – verlieren konnte man nichts.

Ganz konzentriert präsentierten die Mädchen ihre Übungen den Kampfrichtern. Auch wenn nicht alles immer ganz fehlerfrei gelang, war die Stimmung gut. Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung belegten die Turnerinnen einen guten 6. Platz von acht teilnehmenden Mannschaften.

Im Wettkampf IV, ausgeschrieben für Schülerinnen der Klassen 5 bis 7, starteten für die Liebfrauenschule **Carla Dunse,**

**Alina Lerch, Nadine Leute, Lea Noll, Clara Schink, Hannah Schink und Carolin Stauß.** Die Mädchen hatten sich beim Kreisfinale, das im Januar in Ebingen ausgetragen worden war, gegen das Hohenzollern-Gymnasium knapp durchgesetzt und sich damit für das RP-Finale in Meßstetten qualifiziert. Die Zeit zwischen beiden Wettkämpfen wurde genutzt und die Mädchen feilten an ihren Übungen. Ganz



Hintere Reihe von links nach rechts: Matea Stroppel, Miriam Lukas, Marie Geiger, Marla Dreher  
Mitte: Nadine Leute, Vivien Hagg, Maren Bauer, Eva Rebholz  
Vordere Reihe: Carolin Stauß, Clara Schink, Carla Dunse, Hannah Schink, Alina Lerch

souverän turnten sie ihre Übungen an Sprung, Reck und Boden. Lediglich am Schwebebalken schlichen sich kleine Wackler ein.

Mit Spannung wurde die Siegerehrung erwartet. Am Ende verfehlten die Mädchen nur ganz knapp einen Podestplatz. Die Freude über einen vierten Platz war bei den Turnerinnen zunächst verhalten, denn zum dritten Platz fehlten nur 0,6 Punkte und das bei einer Punktzahl von 167,3 erturnten Punkten. Zu diesem Erfolg beiden Mannschaften einen herzlichen Glückwunsch!

**Sabine Laupp**

# LIZE-Köch



## „LIZE-Köche“ besuchen Intergastra



35 „LIZE-Köche“ aus den Modulen 3 und 9 haben mit Alois Schmidt, ihrem Lehrmeister, und Astrid Felbick, der Projektleiterin der Doppelqualifikation an der Liebfrauenschule, die Gastronomie-Messe „Intergastra“ in Stuttgart besucht.

Ein Bus holte die Gruppe von der Schule ab, bevor sie rund fünf Stunden lang Gelegenheit hatte, die Fachmesse mit vielen technischen und praktischen Neuheiten zu durchforsten. Man informierte sich u. a. über Eismaschinen und Kombidämpfer, die noch auf der Wunschliste für die neue Lehrküche stehen. Auch Eltern und Herr Gerber, der Schulleiter der Realschule, waren mit von der Partie und zeigten sich überwältigt von den vielen Probierangeboten und Shows rund ums Kochen. Adrian Konzelmann erkannte den Fern-

sehkoch Mike Süsner und freute sich, ihm von seiner LIZE-Koch Ausbildung erzählen zu können und über das Erinnerungsfoto mit ihm.



Mit vielen Eindrücken und dicken „Eisbäuchen“ kehrten wir am Abend wieder heim. Der Intergastra-Besuch gehört zum festen Exkursionsrhythmus der LIZE-Köche ebenso wie der jährliche Besuch bei der Dualen Hochschule in Ravensburg und für die Großen der 3-tägige Ausflug nach Freiburg u. a. mit einem Weinseminar am staatlichen Weininstitut.

**Astrid Felbick**

## Vielen Dank an alle fleißigen Kassenbonsammler!



2014 hat die Schulgemeinschaft mit der Sammelaktion für den Förderverein € 720,- und 2015 einen Betrag von € 400,- erwirtschaftet. Die Aktion, bei der die Kassenbons vom Backhaus Mahl nur via Fördervereinsbriefkasten oder Sekretariat dem Schulförder-

verein zugeführt werden müssen, läuft weiter! Der Verein erhält nach Auflistung aller Beträge von der Firma Mahl 5% des Warenwertes gespendet.

Eine tolle Sache und wir würden uns freuen, wenn auch in diesem Jahr wieder ganz viele Bons den Weg zu uns finden. Vielleicht können wir den Rekord von 2014 noch brechen, der uns immerhin unter die 10 fleißigsten Sammlervereine der Region gebracht hatte.

**Astrid Felbick, Vors. Schulförderverein**

## Save the Date!



Noch wird der Raum renoviert, aber bald glänzt hier eine hochmoderne Lehrküche im A-Bau der Liebfrauenschule

Grund zum Feiern gibt es in diesem Schuljahr für den Schulförderverein gleich mehrfach. So haben wir uns entschlossen, die diesjährige Jahreshauptversammlung zum Anlass zu

nehmen, das 20-jährige Vereinsjubiläum und die Einweihung der neuen Lehrküche zu feiern. Am 07.06.2016 wird es für alle Interessierte neben Informationen über das bisher größte Förderprojekt des Fördervereins auch einen Rückblick auf die letzten 20 Jahre und einen Einblick auf die gegenwärtige Arbeit geben.

Vor allem aber kann sich jeder selbst aktiv ein Bild von der Schulküche machen, beim Naschen der von den LIZE-Köchen bereiteten Kleinigkeiten oder beim Selbstmit-Handanlegen bei gemeinsam mit den Köchen zubereiteten Köstlichkeiten. Eine offizielle Einladung wird rechtzeitig veröffentlicht werden. Wir freuen uns über zahlreiches Interesse und Ihre Voranmeldung, damit wir planen können.

**Astrid Felbick**

Datum	betroffen	Text
Montag, 04. April, 8.00 Uhr	alle	LIZE-Prayer
Mittwoch, 06. April	J2	Abitur Deutsch
Donnerstag, 07. April	J2	Abitur Mathematik
	Kl. 6 RS und Gy	Info-Veranstaltung ABG
Freitag, 08. April	J2	Abitur Französisch
Montag, 11. April	J2	Abitur Englisch
Dienstag, 12. April	J2	Abitur Bio, Ch, W, Geo, Gesch, Sp, BK, Ph
Mittwoch, 13. April	J2	Ergänzungsprüfung Latein
	RS 10	RS-Prüfung Deutsch
Freitag, 15. April	RS 10	RS-Prüfung Mathematik
Dienstag, 19. April	RS 10	RS-Prüfung Englisch
Freitag, 22. April	Kl. 6	Anmeldeschluss ABG
Donnerstag, 28. April		Girls' Day
Montag, 02. Mai, 8.00 Uhr	alle	LIZE-Prayer
Dienstag, 03. Mai	Gy 5	Info-Veranstaltung Sprachen-/Profilwahl
<b>Donnerstag, 05. Mai</b>	<b>alle</b>	<b>Christi Himmelfahrt / schulfrei</b>
Donnerstag, 12. bis Freitag, 13. Mai	J2	Kommunikationsprüfung
<b>Samstag 14. bis Samstag 28. Mai</b>	<b>alle</b>	<b>Pfingstferien</b>
Montag, 06. Juni, 8.00 Uhr	alle	LIZE-Prayer
Samstag, 18. Juni	RS 9/10, Gy 9/11	BeAM (Beruf- und Ausbildungsmesse)
Montag, 20. Juni	RS 10	Mdl. Prüfung Kernfach
Dienstag, 21. bis Mittwoch, 22. Juni	RS 10	FÜK
Donnerstag, 23. bis Freitag 24. Juni	J2	Abitur mündlich
Montag, 27. Juni bis Freitag, 01. Juli	Gy	Schullandheimaufenthalte / Studienfahrten
Samstag, 02. Juli	J2	Abiball
Montag, 04. Juli, 8.00 Uhr	alle	LIZE-Prayer
Donnerstag, 07. bis Freitag 08. Juli	Gy	Fremdevaluation
Freitag, 08. Juli	RS 10	Abschlussfeier RS 10
Donnerstag, 14. Juli	Kl. 6	Solar-Lauf
Dienstag, 19. Juli	alle	Einweihung MZH
Mittwoch, 20. Juli	alle	Notenkonferenz
<b>Das neue IM BLICK ist fertig</b>		
Samstag, 23. Juli	alle	Schulfest
	alle	Dinner&Show (abends)
Montag, 25. Juli	alle	Notenkonferenz
Dienstag, 26. Juli	alle	Letzter Schultag

### **Kontakte:**

Liebfrauenschule Sigmaringen  
 Liebfrauenweg 2  
 D-72488 Sigmaringen

Telefon: 07571/734-0  
 e-mail: sekretariat.rs@liebfrauen.schule.bwl.de  
 e-mail: sekretariat.gy@liebfrauen.schule.bwl.de  
 www.liebfrauenschule-sigmaringen.de  
 www.foerderverein-lize.de

Wenn Sie noch aktueller informiert sein wollen, schauen Sie auf unserer Homepage vorbei. Dort erfahren Sie so ziemlich alles, was aktuell und was für das unterrichtliche Geschehen von Bedeutung ist: Leitlinien, Anforderungen an GFS, Curricula der einzelnen Fächer und vieles mehr. **Die aktuelle Ausgabe mit den Fotos in Farbe können Sie dort ebenfalls genießen.** Für die Ehemaligen sind wir auch über Facebook zu erreichen. Die Lehrer haben inzwischen eine schulische e-Mail-Adresse. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



V.i.S.d.P:	Gerald Eisen, OSD
Redaktion:	Alexander Jürgens, Tanja Ettwein
Organisation	Tina Aigner / Manuela Singer / Veronika Kromer
Layout:	Valentin Grasl St. Franziskus-Werkstatt Alexander Jürgens
Druck:	St. Franziskus-Werkstatt Liebfrauenweg 2/1 72488 Sigmaringen