

Der Krieg lebt weiter. In den Körpern, in den Köpfen, im Boden.“ Andrea von Siebenthal sagt das mit einer Ruhe, die überrascht. Die 46 Jahre alte Mutter zweier Töchter im Alter von 21 und 23 Jahren trägt Jeans und eine pinke Bluse. Ihr Lachen blitzt auf, wenn sie erzählt. Das wirkt wie ein Gegenpol zu den schweren Themen, die ihr Leben bestimmen: Kriege, ihre Folgen und die Frage, was Menschen in Extremsituationen menschlich bleiben lässt. Geboren 1979 im schweizerischen Gstaad, gehört von Siebenthal einer der ältesten Familien des Ortes an. Deren Stammbaum reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück. In ihren ersten 15 Lebensjahren besuchte Andrea die Schule in Gstaad, danach bricht sie nach Freiburg ins Welschland auf, in das Internat Collège de Gambach, wo sie die Matur abschließt. „Ich wollte so früh wie möglich aus dieser Postkarte ausbrechen.“

Von 2005 bis 2006 studiert sie an der Schweizerischen Journalistenschule in Luzern und startet beim „Anzeiger von Saanen“: „Mein erster Job im Bereich Journalismus.“ 2012 machte sie einen Master in International Conflict Journalism am Centro Alti Studi per la Difesa in Rom. Eine Zeit lang war sie beim Regionalsender Tele Bilingue als Moderatorin tätig und arbeitete beim Schweizer Fernsehen als Redaktorin. 2014 erwarb sie ein Zertifikat in Pressearbeit und wurde Pressesprecherin beim Genfer Internationalen Zentrum für Humanitäre Minenräumung (GICHD). Sechs Jahre lang leitete sie dort die Kommunikation und produzierte kurze Dokumentarfilme über deren Arbeit. „Eine Erfahrung, die meine Leidenschaft für das Medium Film entfachte.“ Sie spricht fließend Deutsch, Schweizerdeutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. „Eine Sprache öffnet einem die Türen zu einer anderen Kultur. Ich finde es immer so frustrierend, wenn ich in einem Land reise und die Sprache nicht verstehe.“ Als Jugendliche habe sie davon geträumt, Dolmetscherin zu werden. Doch der Rat des Vaters klinge bis heute nach. „Warum übersetzen, was andere sagen, wenn du doch selbst die sein kannst, die etwas sagt und bewirkt?“ Gottfried von Siebenthal ist Chronist des Dorfes Gstaad. Mit seiner Tochter schrieb er den Roman „Madame Gstaad“, die Geschichte von Emilie Steffen-von Siebenthal, einer Frau, die nach dem Dorfbrand von 1898 ihr Leben neu aufbauen musste. Sie war die Schwester des Ururgroßvaters von Andrea von Siebenthal. Erzählen blieb für sie zentral, das Medium änderte sich. New York. Morgens, wenn sie aus der Subway ans

Tageslicht stieg, fiel ihr Blick auf die Freiheitsstatue. Das sei ihr persönliches Zeichen gewesen, erinnert sie sich. Als die Pandemie kam, entschied sie sich, sich nur noch dem Dokumentarfilm zu widmen. Weil sie nach sechs Jahren als Pressesprecherin eine neue Herausforderung suchte, folgte sie ihrem Bauchgefühl und schrieb sich für den Zertifikatslehrgang an der New York Film Academy ein. 2022 belegte sie dort einen Kurs für Dokumentarfilmer, blieb zwei Jahre, um ihrem Abschlussprojekt, dem Dokumentarfilm „More than Brothers“, nachzureisen. Er erzählt die Geschichte zweier Afghanen, die mit den US-Streitkräften kämpften, und zweier Soldaten der US-Spezialeinheiten, die ihnen beistanden – ein eindringlicher Film über den Preis, den Menschen für politische Entscheidungen zahlen. Der Film fand international Aufmerksamkeit. „Auf Festivals wie DOC NYC, Big Sky, Hot Springs oder Savannah war der Anklang überwältigend. Preise folgten, darunter

Jugend schreibt

Festgehalten, um sich daran festzuhalten

Andrea von Siebenthals Filme zeigen, wie der Krieg weiterlebt, wenn die Waffen schweigen



Illustration von Zubinski

Am Ende wird halt doch gewürfelt

Der zwanzigjährige Ezra Hirschi löst den Rubik's Cube in unter 20 Sekunden – und zwar blind

Am 3. Mai 2025 ist es still in der Turnhalle der Grundschule Avully im Kanton Genf. Konzentration und Anspannung füllen den Raum. Nur rund 30 Teilnehmer sind über den Tag verteilt anwesend. Die bunten Würfel werden aufmerksam inspiziert. In den Köpfen der überwiegend männlichen Teilnehmer, die meisten zwischen zwölf und 25 Jahre, formen sich Pläne, wie Schritt für Schritt eine Lösung konstruiert wird. Das Schauspiel beginnt. Die Augenbinden gleiten über die Gesichter, und die Würfel werden gegriffen. Von da an befinden sich die Hände in einer konstanten, lange einstudierten Bewegung. Sie folgen einem unsichtbaren Plan. Für eine gewisse Zeit ist nur ein leises, beinahe rhythmisches Klicken und Klacken zu hören. Jeder Blick ist auf die flinken Finger gerichtet, die über die bunten Flächen gleiten. Nach kurzer Zeit wird aus dem kollektiven Rhythmus ein Solo: Ezra Hirschis Finger bewegen sich flinker und geschmeidiger als die aller anderen. Als er den Würfel dann ganz lässig nach nur 23,84 Sekunden löst, kommt keiner mehr aus dem Staunen heraus.

Der dunkelhaarige Zwanzigjährige ist ein Speedcuber. Vor zwei Jahren ist er allein in die Schweiz gezogen, um an der EPFL in Lausanne Mathematik zu studieren. Heute lebt er in Sugnens, einem Dorf im Kanton Waadt. Dort spielt er Volleyball im Verein. Mit seinem weißen Kapuzenpulli von den Speedcubing-Weltmeisterschaften 2023 zeigt er seine Leidenschaft.

Schon mit fünf Jahren bekam Ezra von seiner Mutter seinen ersten Rubik's Cube. Damals lebte er noch in England. Sein Vater versprach ihm fünf Pfund, wenn er den Würfel lösen kann. „Das war eine Menge Geld für mich“, meint Ezra. Er bewältigte den Würfel mit der beigelegten Anleitung. Daraufhin geriet er in Vergessenheit. Doch mit 15 Jahren brachte ein Freund

einen Speedcube mit – eine professionelle, leichter dreh- und vielfach anpassbare Variante des herkömmlichen Rubik's Cube. Das Lösen des Würfels faszinierte Ezra. Wenig später lernte er die fortgeschrittene CFOP-Methode, die bei Speedcubern verbreitet ist. Die Abkürzung steht für die vier Schritte Cross, F2L, OLL und PLL. Zuerst wird beim Cross ein Kreuz auf der unteren Ebene gebildet, dabei müssen die Kantenstücke farblich zu den Mittelsteinen passen. Danach folgt F2L (First Two Layers), bei dem die ersten beiden Ebenen durch das Einsetzen von Eck-Kanten-Paaren vollständig gelöst werden. Anschließend widmet man sich der OLL (Orientation of the Last Layer), in der alle Stücke der obersten Ebene so gedreht werden, dass ihre Oberseiten die gleiche Farbe zeigen. Zum Schluss sorgt PLL (Permutation of the Last Layer) dafür, dass die Steine dieser Ebene richtig angeordnet werden und der Würfel gelöst ist.

„Der Sport macht irgendwie süchtig“, sagt Ezra. Ehrgeizig trainierte er meist um die vier Stunden täglich. Nach vier Monaten wurde das normale Lösen des 3x3 Cubes zu simpel. Ezra brauchte eine neue Herausforderung. Er entschied sich, das „Blindfolded Cubing“ zu erlernen, das blinde Lösen des Cubes. Da dies jedoch einer ganz anderen Methode bedurfte, startete er wieder bei null. Die Old-Pochmann-Methode ist um einiges simpler als die CFOP-Methode und wird deshalb auch für das blinde Lösen verwendet. Nur zwei Stücke werden auf einmal vertauscht, wobei der Rest des Würfels gleich bleibt. Ezra verrät, wie er alle 18 Vertauschungen verinnerlichen kann. „Ich ordne jedem Stück des Würfels einen Buchstaben zu, wodurch ich mir jede Vertauschung als Buchstabenpaar einprägen kann.“ Wenn zum Beispiel die Stücke A und C vertauscht werden, kommt man auf AC. Aus den ent-

stehenden Buchstabenpaaren werden Wörter gebildet, aus denen eine Geschichte kriert wird. Eine solche Geschichte könnte so aussehen: „Acht FRösche QUaken IN Elners Pfütze.“ Tatsächlich sei es viel einfacher, sich eine Geschichte zu merken, als man denkt.

Der damals Siebzehnjährige brachte sich diese Methode mithilfe einer Youtube-Anleitung selbst bei. Stolz erzählt er, wie er jeden Abend einen Versuch startete und nach einem Monat harter Arbeit den Würfel zum ersten Mal lösen konnte. „Es war ein unglaubliches Gefühl. Als hätte ich das Unmögliche möglich gemacht.“ Zu Beginn dauerte es ungefähr fünf Minuten, doch noch im selben Jahr erreichte er bei offiziellen Wettbewerben schon Zeiten unter 30 Sekunden. Mit seiner aktuellen Bestzeit von 18,16 Sekunden brach er 2023 den nationalen Rekord. „Nur beim 3x3 konnte es einfach nicht bleiben. Ich musste unbedingt auch den 4x4 und 5x5 lernen.“ Bis heute hält er in diesen Disziplinen die nationalen Rekorde und zählt weltweit zu den Top Ten. Um die Würfel blind lösen zu

können, musste er schätzungsweise 3000 Algorithmen auswendig lernen, was einer Leistung entspreche, die beinahe dem Erlernen einer neuen Sprache gleichkommt.

„Auf jeden Fall werde ich die Euro 2024 nicht vergessen. Ich habe es geschafft, den 4x4, 5x5 sowie Multi-Blind, also das blinde Lösen mehrerer Würfel in einem Versuch, zu gewinnen, und sogar den europäischen Multi-Blind-Rekord geknackt.“ Niederlagen sehe er nicht als Rückschläge. „Jede Niederlage bedeutet nur, dass man nicht das erreicht hat, was man sich erhofft hatte.“ Seine bislang schlimmste Erfahrung sei sein Multi-Blind-Versuch bei der Weltmeisterschaft 2023 gewesen, woraus er ein Youtube-Video machte: „Der chaotische Multi-Blind-Versuch, der den 2. Platz bei der Weltmeisterschaft 2023 gewann“. Mittlerweile sei seine Trainingszeit stark begrenzt. „Solange ich Zeit habe, übe ich. Doch durch das Studium ist dafür nur noch wenig Raum.“ Ezra hofft, eines Tages einen Weltrekord zu brechen.

Ronin Di Toro, Kantonsschule Uetikon am See

eine Auszeichnung am Lighthouse International Film Festival in New Jersey. Für mich ist der Film mehr als ein beruflicher Erfolg. Geschichten haben die Kraft, Empathie zu schaffen. Und damit echte Veränderung zu ermöglichen.“

Fast alles habe sie für den No-Budget-Film selbst machen müssen: Regie, Interviews, Schneiden, den Ton kontrollieren. Gedreht wurde in New York, Boston und Washington, ergänzt durch Videomaterial aus Afghanistan. „Ich habe mich tagelang durch das Material der Helmkameras aus den Afghanistan-Einsätzen der Protagonisten gekämpft, um die entscheidenden Sekunden herauszufiltern. Diese Szenen sind extrem wertvoll, sie zeigen, wie es wirklich war.“ Der 24-minütige Film erzählt vom Abzug der US-Armee aus Afghanistan im August 2021. Von Veteranen, die ihre ehemaligen afghanischen Weggefährten nicht im Stich lassen wollen. Von Männern, die einst Seite an Seite kämpften und nun getrennt leben, über Kontinente

hinweg. „Eigentlich ist es ein zutiefst trauriger Film. Grundsätzlich geht es in meiner Arbeit immer um den menschlichen Preis des Krieges.“ Das Interesse an Schicksalen in Zeiten des Umbruchs begleitet von Siebenthal seit ihrer Kindheit. Als sie zehn war, erlebte sie einen Moment, von dem sie heute erkennt, wie prägend dieser für sie war. Ihr Vater sitzt vor dem Fernseher, Tränen laufen ihm über die Wangen, während die Berliner Mauer fällt. „Ich habe meinen Vater nie weinen sehen. Plötzlich war Weltfrieden möglich.“ Dieses Erlebnis habe ihr zum ersten Mal gezeigt, wie politische Ereignisse das Leben von Menschen direkt berühren.

„Der Krieg ist nicht fertig, wenn man sagt, er ist fertig. Er lebt weiter in den Menschen.“ Von Siebenthal hat in zahlreichen Postkonfliktgebieten gearbeitet. Was sie dort gesehen hat, lässt sie nicht mehr los: Familien, die auseinandergerissen werden, Menschen, die psychisch und physisch zutiefst verletzt sind, zerstörte Landschaften. Sie sucht mit ihren Filmen nach den leisen Spuren, die Gewalt hinterlässt: in Gesichtern, in Familien, in Landschaften. Der Krieg endet nicht mit dem Schweigen der Waffen. Hinter den Opferzahlen würden sich Menschen verbergen; mit Familien, Träumen und Hoffnungen. „Jeder Mensch hat eine Stimme. Aber manche Stimmen werden in unseren Medien nicht gehört.“ Diese Stimmen wolle sie verstärken. „Mich berührt das jedes Mal extrem, und ich empfinde es als Privileg, solche Geschichten aus erster Hand erfahren und weitergeben zu dürfen.“

Wenn die Themen zu schwer werden, findet sie Trost in den Momenten, in denen Menschlichkeit und Hoffnung durchscheinen. „Trotz allem, was ich sehe, gibt es so viel Licht in der Dunkelheit. Und ob in uns das Licht oder die Dunkelheit durchscheint, kommt ganz stark auf die Umstände an.“ Die Geschichten und kleinen Akte der Fürsorge, die sie dokumentiert, geben ihr Kraft und Bestätigung. Gleichzeitig achtet sie darauf, auch im Alltag für Ausgleich zu sorgen. „Ich schöpfe viel Kraft aus der Natur.“ Manchmal greife sie auch zu schwarzem Humor. „Das nimmt dem Ganzen den Schrecken.“

Ihr aktuelles Projekt trägt den Arbeitstitel „Humanity at War“, eine Serie über die Genfer Konventionen. Sie will zeigen, wie Regeln inmitten von Chaos Grenzen ziehen können, die einzige Mauer zwischen Barbarei und Menschlichkeit. Ein Traum von ihr bleibt: den Roman „Madame Gstaad“ zu verfilmen. „Wo ein Wille, da ein Weg.“ Ein Satz, der in Gstaad ebenso passt wie in Afghanistan oder New York.

Valentina von Krauland
Kantonsschule Uetikon am See

Chinas Wurzeln

Ingwer und heißes Wasser halten Chinesen zusammen

Überall Wasserspender, aus denen kochend heißes Wasser fließt, Taxifahrer, die ihre Teekanne stets griffbereit haben, Restaurants, in denen vorab immer ein Glas warmes Wasser serviert wird. In China alltäglich. Hinter diesen Bildern steckt mehr als nur Durst. Heißes Wasser, kuriose Kräuter und Wurzeln oder sogar Tierhaare sind einige der vielen Dinge, die man gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu sich nehmen kann, um wieder gesund zu werden oder zu bleiben. TCM bietet in vielen Lebenssituationen eine helfende Hand, bei der Ernährung, mit Verhaltensweisen oder in Gestalt von Massagen und anderen Praktiken. Seit sieben Jahren lebt Sabine Kophstahl in Shanghai. Umgezogen ist die braunhaarige Deutsche mit der Familie wegen eines beruflichen Wechsels ihres Mannes. Sie hat ihre Arbeit als BWLerin in der Marketing-Branche pausiert, um China kennenzulernen, so gut es eben geht. Im Moment sei nicht absehbar, wann sie nach Deutschland zurückkehren. Die Fünfzigjährige ließ sich bei professionellen TCM-Heilern ausbilden. Das erlernte Wissen nutzt sie nun vor allem im Alltag und bei ihrer Familie.

„TCM ist ein System, das den Körper als Ganzes sieht und bei Krankheiten nicht nur das Symptom betrachtet“, sagt sie. Krankheiten oder Beschwerden würden hervortreten, wenn ein Ungleichgewicht des Yin und Yang entsteht. Ein weiterer Grund könne dabei eine Blockade der Lebensenergie Qi sein. „Der Körper hat Meridiane, die wir uns als Energieautobahnen vorstellen können, durch die das Qi fließt. Auf diesen Meridianen kann es Blockaden geben, die den Energiefluss behindern, so wie ein Stau den Verkehrsfluss.“ Durch einen solchen Stau könnten Kopfschmerzen, Halsschmerzen und weitere Symptome auftreten. Stress und Anspannung trügen außerdem zur Entstehung von Blockaden bei.

Um die Beschwerden zu bekämpfen, helfe vor allem die Akupunktur. „Der Körper hat bestimmte Druckpunkte, die zum Beispiel bei Kopfschmerzen oder Nasenbluten helfen und somit eine Alltagswaffe

sind“, sagt Kophstahl. Um Beschwerden vorzubeugen, sei es wichtig, sich richtig zu ernähren. Gemäß der TCM bestehe eine ausgewogene Ernährung aus frischen und saisonalen Produkten. Deswegen landet auf dem chinesischen Teller meist eine Mischung aus Reis, Gemüse und Fleisch.

Alina Kruppe besucht seit dem Kindergarten die Deutsche Schule in Shanghai. TCM wendet die Siebzehnjährige im Alltag an, da ihre chinesische Mutter sie häufig zu Hilfe nimmt. In ihrer Erziehung seien ihr immer wieder Regeln oder Empfehlungen begegnet, die ihr Leben positiv beeinflusst haben. Vor allem für kleinere Beschwerden wie etwa Periodenschmerzen findet sie eine Lösung. „Immer wenn ich Schmerzen habe, macht meine Mutter für mich einen bestimmten Tee“, sagt Alina. Der bestehe aus sehr viel Ingwer und Rohrzucker, der aufgekocht werden. Es ist die Schärfe des Ingwers im heißen Wasser, der die Schmerzen „wegbrennt“.

Ein Heilmittel, das täglich zum Einsatz kommt, ist heißes Wasser. Was für Nichtchinesen seltsam klingt, ist für Chinesen die Geheimwaffe für Gesundheit. Sie vertrauen darauf, dass heißes Wasser das Immunsystem unterstützt und hilft, gesund zu bleiben. Eine große Bedeutung schreibt Alina dem Umstand zu, dass es wichtig sei, von einer Wirkung überzeugt zu sein, damit diese auch wirklich eintritt. „Manche denken, dass TCM ein Hokuspokus-Spiel sei mit vielen Kräutern und ohne wissenschaftliche Beweise.“ Doch hinter dem vermeintlichen Aberglauben stecken Erfahrungen und Erfolge aus Tausenden Jahren, die über Generationen weitergeerreicht wurden. Heilmittel basierten darauf. Etwa das wichtigste moderne Heilmittel gegen Malaria. Dessen Wirkstoff Artemisinin und seine Derivate basieren auf der Heilpflanze Einjähriger Beifuß. Obwohl TCM auch an ihre Grenzen kommt und eine Krankheit manchmal nicht ohne die Unterstützung der Schulmedizin behandelt werden kann, bietet sie viele Möglichkeiten. Geist, Seele und Körper gesund zu halten.

Paula Vorgerd, Alina Kophstahl
Deutsche Schule Shanghai

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortliche Redakteurin: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung: IZOP-Institut zur Objektivierung von Lern- und Prüfungsverfahren, Aachen

Ansprechpartner: Dr. Titus Maria Horstschäfer

An dem Projekt „Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, St. Ursula Gymnasium · Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium · Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium · Berlin, Anna-Freud-Schule, Drost-Hühoff-Gymnasium, Echene-Gymnasium, Goethe-Gymnasium Lichtenfelde, Wilma-Rudolph-Oberschule · Bochum, Willy-Brandt-Gesamtschule · Brannenburg, Institut Schloss Brannenburg · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Cottbus, Pückler-Gymnasium · Diepholz, Graf-Friedrich-Schule · Dortmund, Heisenberg-Gymnasium, Konrad-Klepping-Berufskolleg · Düren, Burgau-Gymnasium · Engelskirchen, Aggertal-Gymnasium · Erkelenz,

Cusanus-Gymnasium · Fislisbach (Schweiz), Atrium-Schule · Frankfurt am Main, Helene-Lange-Schule, Liebigschule · Freiburg im Breisgau, Abendgymnasium · Freigericht, Kopernikusschule · Friedrichroda, Pethes-Gymnasium · Friesoythe, Albertus-Magnus-Gymnasium · Fürth, Helene-Lange-Gymnasium · Fulda, Marienschule · Gelnhausen, Grimmelshausen-Gymnasium · Gernersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Großröhrsdorf, Ferdinand-Sauerbruch-Gymnasium · Hanau, Hohe Landesschule · Hannover, St. Ursula-Schule · Heidel-

berg, Hölderlin-Gymnasium · Herxheim, Pamina-Schule · Heubach, Rosenstein-Gymnasium · Hofheim, Main-Taunus-Schule · Hohen-Neudorf, Marie-Curie-Gymnasium · Holzminden, Campe-Gymnasium · Iserlohn, Berufskolleg des Märkischen Kreises · Kassel, Engelsburg-Gymnasium · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, RBZ Wirschaft · Köln, Abendgymnasium, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Konstanz, Geschwister-Scholl-Schule · Konz, Gymnasium · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Landau, Max-Slevogt-Gymnasium · Lörrach, Hebel-Gymnasium · Lunzenau, Evangelische Oberschule · Magde-

burg, Albert-Einstein-Gymnasium · Mainz, Maria Ward-Schule · Mayen, Megina-Gymnasium · Mönchengladbach, Gesamtschule Hardt · Moers, Gymnasium in den Filder Benden · München, Asam-Gymnasium, Louise-Schroeder-Gymnasium, Nymphenburger Gymnasium, Thomas-Mann-Gymnasium · Münsterstadt, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Nantes (Frankreich), Lycée Les Bourdonnières · Nürnberg, Johannes-Scharer-Gymnasium · Ohningen, Richard-von-Weizsäcker-Schule · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Schorn-

dorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Silves (Portugal), Deutsche Schule Algarve · Sofia (Bulgarien), 18th Secondary School „William Gladstone“, Galabov-Gymnasium · Stuttgart, Albertus-Magnus-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Timisoara (Rumänien), Nikolaus-Lenau-Lyzeum · Trier, BB5 HES Trier · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Videm pri Ptuj (Slowenien), Discimus Lab · Waldenburg, Europäisches Gymnasium · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wiesbaden, Friedrich-Ist-Schule · Wülferheim, Singbergsschule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium