

Alltag: Zeitmanagement als Lösung

Wie alles unter einen Hut passt

VON JAN MOREAU

Viele Jugendliche treiben keinen Sport, da sie aufgrund der Schule oftmals wenig Zeit haben. Die Schule ist meist erst gegen 16.20 Uhr zu Ende. Wer danach ein wenig Sport zur körperlichen Ertüchtigung machen möchte, kann sich nach den Hausaufgaben dazu aufraffen. Wenn am nächsten Tag ein großer Test ansteht, lässt man den Sport eben einmal ausfallen.

Aber als Leistungssportler, der ein festes Training zu festen Zeiten hat und auf etwas Bestimmtes hin trainiert, wie zum Beispiel eine Meisterschaft, ist es des Öfteren schwierig, eine Lösung zu finden, um Schule und Training unter einen Hut zu bekommen. „Natürlich möchte man in der Schule und im Sport sein Bestes geben, dafür braucht man ein gutes Zeitmanagement, damit beides nicht zu kurz kommt“, sagt Max Küppers (16 Jahre, Leichtathlet und Schüler aus Aachen).

Das gleiche Problem haben viele Sportler, besonders in Sportarten, die leistungsorientiert und zeitaufwendig sind. Beispiele dafür sind der Schwimmsport und die Leichtathletik.

Morgens steht man gegen sechs Uhr in der Früh auf, frühstückt etwas und geht anschließend zur Schule. Sobald die Schule beendet ist, begibt man sich entweder direkt zum Training oder legt noch einen Zwischenstopp zu Hause ein, um die Schulsachen durch die Sportsachen zu ersetzen.

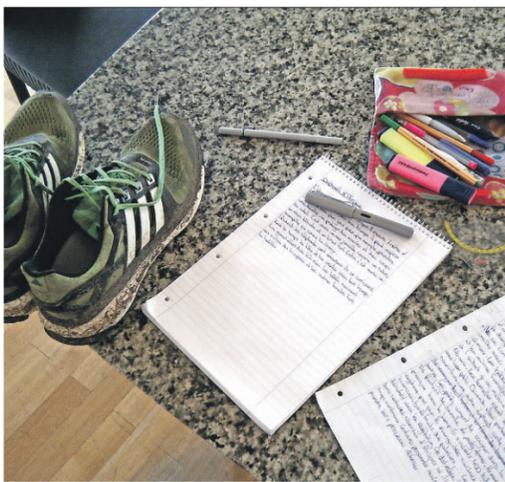
Nach dem Training wird geduscht und gegessen, was

ebenfalls Zeit in Anspruch nimmt. So ist es bei Max ungefähr 21 Uhr, wenn er mit seinen Hausaufgaben anfängt. „Manchmal fühlt man sich zu müde um sich noch auf schulische Dinge konzentrieren zu können“, sagt er, „dann heißt es aber Augen zu und durch.“

„Ohne das Verständnis meiner Lehrer wäre es fast unmöglich, alles vernünftig nachzuholen.“

Anders ist es bei Joewen Frijns. Er ist 17 Jahre alt und geht auf das Königliche Athenäum Eupen. Aber er ist Snowboarder und kein Leichtathlet. Als Snowboarder verbringt er die meiste Zeit in den Bergen, auch außerhalb der Ferien. Für ihn ist es wichtig, eine gute Beziehung zu seinen Lehrern zu haben, damit er auch immer wieder den Unterricht nachholen und verstehen kann, den er verpasst hat. Der Segen der Schulleitung ist natürlich auch von großer Bedeutung.

Am Anfang des Schuljahres war es für ihn schwierig, da es für ihn und seine Lehrer ungewohnt war, über eine mehrwöchige Abwesenheit immer up to date zu bleiben. Nun hat er aber ein alternatives Arbeitstempo gefunden, mit dem es für ihn möglich ist, effektiv für die Schule zu lernen und trotzdem noch ein wenig Freizeit zu haben. Doch um eine solche schulische Förderung wie er zu erhalten, muss man schon ein überdurchschnittliches Niveau in einer Sportart erreichen.



Joggen gehen oder Hausaufgaben machen: Manchmal ist schlichtweg das richtige Timing entscheidend.

Foto: Jan Moreau



Verena Zimmermann (links) bei einem Fotoshooting: „Ein Leben ohne Fotografie könnte ich mir nicht mehr vorstellen.“

Foto: T. Hergenahn

Fotografie: Verena Zimmermann aus Eynatten präsentiert ihre Bilder auf Facebook

Der Mensch im Fokus

Die Plattform Facebook bietet aufstrebenden Fotografen die Chance, die eigenen Werke einem größeren Publikum zu präsentieren. Eine von ihnen ist Verena Zimmermann. Im Interview verrät die 35-jährige Eynattenerin, was sie motiviert und worauf sie besonderen Wert legt.

VON JAKOB VROOMEN

Wie sind Sie zur Fotografie gekommen?

Mit 14 Jahren hat mein Onkel mir eine analoge Spiegelreflexkamera geschenkt und meine Faszination fürs Fotografieren war geboren. Mit 16 Jahren habe ich mir dann einen Traum erfüllt. Ich habe mir meine erste digitale Spiegelreflexkamera gekauft. Dafür bin ich einen Sommer lang jobben gegangen.

Wo und wie haben Sie das Fotografieren gelernt?

In erster Linie ausprobieren. Natürlich habe ich das Technische erst lernen müssen. Gerade die analoge Fotografie verzeiht ja keine Fehler. Wenn man bei den Einstellungen der

Kamera einen Fehler machte, sah man das auch erst drei Wochen später. Dadurch habe ich viel gelernt. Da mich das gesamte Thema faszinierte, besuchte ich sogar einen Fotoentwicklungskurs in Aachen und verbrachte Wochen in der Dunkelkammer. Als ich das Technische erst mal verstand, besuchte ich Workshops von bekannten Fotografen.

Was fasziniert Sie an der Fotografie und wo finden Sie Ihre Motivation?

Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen, und gerade die Fotografie gibt mir die Möglichkeit, Kreatives zu erschaffen. Ich habe grade in den letzten Jahren einen Entwicklungsschub gemacht und ich will noch vieles ausprobieren, was mir immer neuen Ansporn gibt. Vor einem Jahr habe ich meine Facebook-Seite eröffnet und das Feedback zu meinen Bildern gibt mir den Antrieb, mich immer weiter zu entwickeln.

Wie würden Sie Ihren Stil beschreiben?

Mit der Frage habe ich schon gerechnet... Ich finde es schwierig, meinen Stil zu be-

schreiben, weil ich noch nicht weiß, ob ich meinen Stil schon gefunden habe, was für mich aber in Ordnung ist, weil ich so offen für alles bleiben kann.

Aber eine gewisse Richtung ist doch schon zu erkennen, oder?

In erster Linie fotografiere ich Menschen, aber immer mit einer offenen Blende, was den Hintergrund verschwommen macht. Ich spiele sehr gerne mit dem vorhandenen Licht, sodass nur das Wesentliche erkennbar bleibt. Wichtig ist mir vor allem, dass das Bild natürlich wirkt und dass ich es ohne starke Nachbearbeitung veröffentlichen kann.

Wie wichtig ist Ihnen das Fotografieren?

Es ist für mich eine Leidenschaft, die mich sehr erfüllt. Natürlich ist es sehr zeitaufwendig und beansprucht einen Großteil meiner Freizeit, jedoch ist es ein sehr guter Ausgleich zu meinem Beruf als Jugendarbeiterin. Ein Leben ohne Fotografie könnte ich mir nicht mehr vorstellen!

Gibt es etwas, worauf Sie besonders stolz sind?

Stolz macht es mich vor allem, dass Brautpaare mir das Vertrauen schenken, sie auf ihren Hochzeiten zu begleiten. Gerade die Hochzeitsfotografie macht mir besonders viel Freude und jede Hochzeit ist etwas ganz Besonderes, auch für mich als Fotografin. Als ich mit „Uwe Apparel“ zusammengearbeitet habe, hat es mich auch mit Stolz erfüllt. Es gibt aber natürlich auch Momente, in denen meine Bilder besondere Aufmerksamkeit erhalten, was jeden Fotografen stolz macht, wie zum Beispiel, dass meine Bilder auf der Internetseite der „View“ veröffentlicht wurden.

Welche Ziele verfolgen Sie als Fotografin?

Es gibt einige Menschen, die ich wahnsinnig gerne mal ablichten würde. Welche, verrate ich aber nicht.

Welchen Tipp würden Sie Einsteigern mit auf den Weg geben?

Einer meiner Lieblingssprüche ist: „Lerne die Regeln, dann kannst du sie brechen“. Lerne die Einstellung deiner Kamera und mach dein Ding. Fang an zu experimentieren!“

Ist der moderne Erziehungsstil zu liberal?

Antiautoritäre Erziehung ist umstritten. Einerseits gilt es als immer wichtiger, Kindern Freiheiten und damit Entfaltungsmöglichkeiten zu geben, andererseits werden fehlender Respekt und Verantwortungslosigkeit bemängelt. Wir starteten eine Umfrage.

VON ALINA WASSMUTH, NICK ORTMANN UND YVONNE ESSER



Guido Lausberg, 57 Jahre, Eynatten, Grundschullehrer



Sabine Ohlert, 45 Jahre, Eynatten, Kindergärtnerin



Anwar Madeo, 18 Jahre, Eupen, Schüler



Michèle Beckers, 23 Jahre, Eupen, Studentin



Lara Liebertz, 39 Jahre, Eupen, Info Treff



Hubert Ernst, 67 Jahre, Eupen, Rentner

Liberaler Erziehung hat positive und negative Seiten. Der Respekt bei Kindern und die Vorbildfunktion der Eltern ist verloren gegangen, dafür haben die Kinder weniger Druck.

Kinder müssen ihre Grenzen kennen, heutzutage wird zu viel diskutiert. Sie haben zu viel Entscheidungsfreiheit.

Zu liberaler Erziehung ist schlecht. Es muss Grenzen geben. Jedoch sollte man seinem Kind gewisse Freiheiten lassen.

Es ist wichtig, das richtige Mittelmaß zu finden. Kinder brauchen Grenzen, aber man muss sie manchmal frei entscheiden lassen, damit sie aus ihren Fehlern lernen können.

Wenn Kinder damit umgehen können und trotzdem lernen Verantwortung zu übernehmen, ist liberaler Erziehung eine gute Sache.

Mitunter ist die Erziehung zu liberal geworden. Jugendliche halten keine Ordnung mehr und wissen Dinge nicht mehr zu schätzen.