Mit einem Schlag ist alles anders

Spitzensport im Rollstuhl. Für Sandra Graf änderte sich das Leben durch einen Sturz. Sie nahm ihr Schicksal an und verwandelte es in eine Chance.

Ein Leben kann sich schlagartig auf den Kopf stellen. So auch das von Sandra Graf. Im September 1991 fiel die damals 22-Jährige beim Turntraining von in vier Meter Höhe schwingenden Schaukelringen. Gut 30 Jahre später sitzt sie in ihrem schwarzen Rollstuhl am Tisch ihres Esszimmers und erzählt gefasst von diesem tragischen Augenblick und dessen Auswirkungen auf ihr Leben. Seit dem Sturz ist Graf in den Beinen querschnittsgelähmt, man spricht von einer Paraplegie. „Eigentlich hatte ich ein riesiges Glück im Unglück.“ Die Lähmung hätte noch ein größeres Ausmaß haben können, bei dem Brust- und Armmuskulatur oder die eigenständige Atmung betroffen gewesen wären.

Die Appenzellerin wusste vom ganzen Unfall nichts mehr, als sie am nächsten Tag nach einer Operation aufwachte. Andere sagten ihr, dass sie ansprechbar gewesen sei und geantwortet habe. „Als ich dann aufgewacht bin, habe ich zwar gewusst, was ich habe, doch ich wusste nicht, was auf mich zukommen würde und was das für mich bedeutet.“ Graf kannte niemanden im Umfeld mit einer ähnlichen Verletzung und hatte sich zuvor auch nicht mit einer solchen Behinderung beschäftigt. Nach dem Unfall kam die braunhaarige Frau für ein halbes Jahr nach Nottwil im Kanton Luzern in ein Paraplegikerzentrum zur Rehabilitation. Verschiedene Funktionen mussten neu erlernt werden, denn neben der Einschränkung der Beinbewegungen funktionierten auch Blase und Darm nicht mehr richtig. Das größte Problem war aber die fehlende Kraft und die neu zu erlernende Geduld: Sandra Graf braucht seither für alles viel mehr Zeit, egal ob beim Anziehen oder beim Einsteigen ins Auto. Ihr speziell umgebautes Automatikauto bietet viel mehr Selbständigkeit im Alltag. Ein Griff rechts neben dem Lenkrad ermöglicht das Beschleunigen und Bremsen von Hand. Nach drei Wochen saß die Sportlerin im Rollstuhl und musste lernen, mit diesem umzugehen: „Die Rehabilitation in Nottwil ist sehr gut, sie bereitet den Patienten auf sein zukünftiges selbständiges Leben vor und sorgt dafür, dass man in ein passendes Umfeld kommt.“ Für Graf war dies wichtig. Sie setzte sich schnell Ziele. Beim Bau von neuen Wohnblöcken in Teufen ergab sich die Möglichkeit, dass eine rollstuhlgerechte Wohnung für sie und ihren Mann Martin eingeplant werden konnte. Dazu gehört die unterfahrbare, tiefere Küche und die angepasste Dusche. Mittlerweile wohnt die Familie aber in einem typischen Appenzellerhaus in Gais. Durch die weißen Armaturen, den dunkelgrauen Boden und die Lederstühle wirkt der offene Wohn- und Essbereich modern.

„Ja, ja, wir schaffen das schon“, habe ihr Mann reagiert, sagt Graf. Hingegen war ihre Mutter ängstlich und wollte ihre Tochter behüten. Dies kann die 53-Jährige erst nachvollziehen, seit sie eigene Kinder hat. Selbst dachte sie, dass sie Glück hatte im Vergleich zu anderen Patienten, denen sie in Nottwil begegnet ist. So war es einfacher, ihr Handicap anzunehmen: „Das hat mir viel gegeben, so bin ich nie groß in ein psychisches Tief gefallen.“

Anfangs war der Umgang mit dem Rollstuhl schwierig. Die Familie hat einen Lift eingebaut. Die Unterstützung durch das Umfeld und ihre schnellen Fortschritte waren wichtig, um die Motivation aufrechtzuerhalten, um weiterkämpfen zu wollen. Vorher war die zweifache Mutter sportlich aktiv und unter anderem Skilehrerin. „Im September hatte ich den Unfall, und in der Reha im Februar stand ich schon das erste Mal wieder auf den Skiern.“ Dies funktioniert für einen Querschnittsgelähmten mit der Hilfe eines Monoskibobs: Er besteht aus einem Schalensitz, der mit einer Federkonstruktion auf einem Ski befestigt ist. Zusätzlich gibt es zwei je ein Meter lange Unterarmstützen, die am Ende mit kleinen Skiern ausgerüstet sind. Diese Stabilos dienen zur Stabilisierung und Steuerung und zum Anschieben im ebenen Gelände. Graf wurde im Herbst in ein Trainingslager eingeladen. Es entstand gleich der Traum, bei einem Rennen dabei zu sein. Auch ihre beiden Schwestern waren talentierte Skifahrerinnen, alle drei nahmen an Wettkämpfen teil. „Man merkt, wenn man so aufgewachsen ist und einmal Wettkampfsport betrieben hat, dass man diesen gern weiterführt und uskützlet.“ So geriet sie in den Profisport: Als großer Bewegungsmensch hatte sie bald einen Rennrollstuhl und trainierte. „Ich bin nicht eine, die den ganzen Tag im Rollstuhl sitzen und nicht viel machen kann“, sagt die Frau im grauen Kapuzenpullover mit der Aufschrift „Chicago Marathon“. Pferdeschwanz und die frische, ungeschminkte Haut untermalen ihre sportliche Aktivität. 1992 nahm sie an ersten Wettkämpfen teil. Das Rennrollstuhlfahren gehört in die Leichtathletik und lag nah, da Sandra Graf zuvor im Leichtathletikverein aktiv war. Anfangs fuhr sie auch intensiv Ski und nahm erstmals an den Europameisterschaften und später an den Paralympischen Winterspielen teil. Einige Jahre später trat sie bei Weltmeisterschaften als Fahrerin von Bahnrennen und bei Marathons an. Seither startete sie nur noch bei Leichtathletikwettkämpfen. Ein guter Ausgleich zur Arbeit, nach dem Umfall nahm sie ihre Teilzeitarbeit in der Werbeabteilung der Warenhandelskette Spar wieder auf. „Die Bewegung gibt mir Kraft, die vieles im Alltag erleichtert. In einem gewissen Sinn ist das Ganze bis heute noch Therapie.“

Die Leichtathletin kennt das Gefühl von Demotivation im Sport nicht. „Wenn ich fahren gehe, kann ich abschalten.“ Noch nie kam ihr der Gedanke, aufzuhören. Jedoch sollten die Paralympics in Tokio, die wegen Corona um ein Jahr in den Herbst 2021 verschoben wurden, ihr letzter Wettkampf sein. Das Zusammensein mit den anderen Sportlern fehlt ihr am meisten. Sicher sind die Trainings weniger geworden, doch sie macht jeden Tag „ihri Rundene“. Graf trat wegen ihres Alters zurück: „Man sollte dann abtreten, wenn es einem gut geht, und nicht, wenn man in einem Tief ist.“ Ihr persönlicher Höhepunkt waren die Paralympischen Spiele in London, bei denen sie mit der Unterstützung der gesamten Familie zum ersten Mal ganz oben auf dem Podest stehen konnte. An zwei Metallstangen hängen 22 Auszeichnungen. Stolz ist Graf auf die drei Paralympics-Medaillen. Lachfältchen bilden sich um die braunen Augen, als sie die Abzeichen betrachtet. Oft hatte die Optimistin viel Pech an den Wettkämpfen und gewann ganz knapp nicht den Titel. Sie sei aber eher der Typ, der „förschi luegt“. „Einmal hat man das Glück auf seiner Seite, ein anderes Mal ist es auf der anderen Seite.“ Und: Der Sport ist nicht alles, eine gesunde Familie ist für Sandra Graf viel wichtiger.

Jil Hörler, Kantonsschule Trogen

Illustration Christopher Fellehner

Alles eine Frage der Zeit

Von der Showtanzgruppe im Dorf zur Paralympics-Weltmeisterin im Radsport

Radfahren ist meine Passion. Ich denke, das macht dieses Hobby bei mir aus“, stellt Kerstin Brachtendorf stolz fest. Obwohl sie finanziell vom Radfahren lebt, würde sie den Sport nie als ihre Arbeit bezeichnen. Die paralympische Radsportlerin kommt ursprünglich nicht vom Leistungssport. Trotz großer Sportbegeisterung hatte die Heimatverbundene nicht die Möglichkeit, in Ettringen in der Eifel ihr Sporttalent auszuleben. In ihrer Freizeit tanzte sie ursprünglich in der Showtanzgruppe ihres Heimatdorfes. „Erst als ich dann beruflich bei einer Werbeagentur in München gelandet bin, wurde Sport wieder ein Thema für mich“, erzählt die 50-Jährige. Aufgrund der nahen Berge schloss sich Brachtendorf nach Feierabend ihren Kollegen beim Radfahren an und erkannte so ihre Leidenschaft und startete bei den ersten Mountainbike-Marathons.

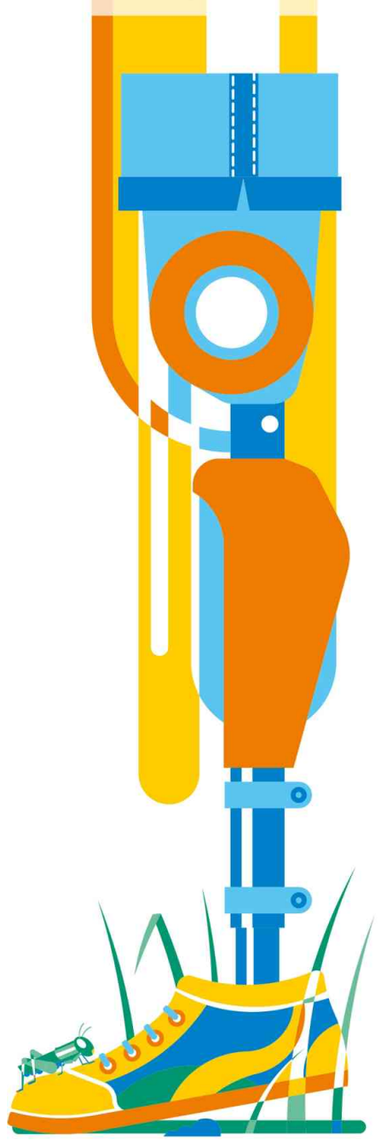
2006 lernte sie Michael Teuber, einen ehemaligen Paralympics-Sieger, kennen, der ihr die Teilnahme am Behindertensport empfahl. Zu dieser Zeit war die 1,65 Meter große Frau noch skeptisch: „Klar habe ich seit meiner Geburt einen Klumpfuß, aber als behindert hätte ich mich nie definiert. Daher erschien es in meinen Augen nicht fair, gegen Schwerbehinderte anzutreten.“ Als sie das System von Paralympics verstand und begriff, dass sie in ihrer Klasse nur gegen Sportler gleich schwerer Behinderungen antreten würde, wurde die Motivation größer. „Ich merkte schnell, dass das Niveau sehr hoch war, und erkannte die Ernsthaftigkeit des Sports für Menschen mit Behinderung, was im Endeffekt ausschlaggebend dafür war, dass ich fortfuhr. Aber niemals hätte ich damals gedacht, dass mich eine solche Zukunft mit solch großen Erfolgen erwarten würde.“ 2011 nahm die Wettkämpferin an ihrer ersten Bahn-Weltmeisterschaft in Italien teil und belegte den 5. Platz, seitdem ist sie im Kader der deutschen Nationalmannschaft.

Einen Wendepunkt erlebte Brachtendorf 2012, als sie bei den Paralympics in London eine Medaille verfehlte und durch den Leistungsdruck in ein großes mentales Loch fiel. Dank guter Freunde konnte sie dieses überwinden und änderte ihre Einstellung: „Ich habe mir nicht mehr so viel Druck gemacht und bin dann im Jahr darauf bei der WM in Kanada Weltmeisterin geworden.“ Einen weiteren Höhepunkt in ihrer Karriere erlebte sie 2017 im Einzelzeitfahren, bei dem sie zuvor nie erfolgreich war. Beim Weltcup in Italien überfuhr sie die Ziellinie, ihre Kollegen und Trainer stürmten auf sie zu und gratulierten ihr, sie selbst wusste zunächst nicht, was los war. „Ab diesem Zeitpunkt war das Einzelzeitfahren meine Lieblingsdisziplin, weil man mit sich und seiner Leistung ganz allein ist, ohne taktieren zu müssen. Die Rolle spielt allein der Kampf gegen die Uhr.“ In Tokio gewann sie 2021 die Bronzemedaille endlich auch bei Paralympischen Spielen. Der Weg dorthin war nicht leicht. Nachdem sich erneut starker mentaler Druck aufgebaut hatte und sie wieder Angst bekam, eine Medaille zu verfehlen, musste sie 20 Tage vor dem Abflug ihr Training abbrechen und wurde ins Krankenhaus eingewiesen. Sie musste operiert werden, was ein Sportverbot von mindestens zwei Wochen zur Folge hatte. Ein Elf-Stunden-Flug und Olympische Spiele waren unvorstellbar. „Irgendwann kam jedoch ganz plötzlich der Zeitpunkt, an dem es mir besser ging und ich mich entschied, die Chance zu nutzen.“ Für die Weltmeisterin stand nun nur noch das Dabeisein im Vordergrund. Mit dieser Einstellung startete Brachtendorf und erreichte ihren größten Erfolg. „Im Nachhinein gesehen war es sehr unvernünftig, mich in den Flieger zu setzen. Dennoch bin ich sehr stolz auf meine Leistung.“

Trotz der vielen Erfolge war es für die Ettringerin anfangs schwierig, sich in eine Mannschaft zu integrieren. „Vor einem Wettkampf steigt bei jedem die Anspannung, und die Nerven liegen blank. Es kostet mich viel Energie, immer Ruhe zu bewahren, nicht alles persönlich zu nehmen und den Fokus auf mich und meine Leistung zu legen.“ Einen ihrer schlimmsten Tiefpunkte erlebte sie 2016 in Rio de Janeiro, als sie den fünften Platz im Straßenrennen erkämpfte. Sie startete am letzten Tag, nachdem ihre Teamkollegen alle schon eine Medaille in Händen gehalten hatten und feierten. Sie wurde kaum mehr beachtet. „Das ist eigentlich meiner Meinung nach das Traurige, dass es beim Leistungssport nur darum geht, wer am Ende die Medaille in der Hand hält“, bedauert sie. In jeder Sportart ist Fairness ein Thema. Doch besonders bei den Paralympics kommt es häufig vor, dass die Athleten versuchen, ihre Behinderung mit der eines anderen Sportlers zu vergleichen. Die Frau mit den schulterlangen, blonden Haaren sagt dazu: „Man kann keine Behinderung eins zu eins mit einer anderen vergleichen. Damit muss man sich abfinden, sonst darf man den Sport nicht machen.“ Eine klare Meinung hat sie auch zum Thema Doping: „Ich selbst verstehe nicht wirklich, warum man so was macht, die Fairness sollte im Vordergrund stehen.“

Leider gehören zum Radfahren auch Unfälle, sie hatte zum Glück keine schwerwiegenden. Ihr größtes negatives Erlebnis war ein Autounfall. Während sie in Italien auf einem Fahrradweg trainierte, hörte sie einen Knall und sah einen Auffahrunfall. Das Auto, auf das aufgefahren wurde, kam wie ein Katapult auf Kerstin Brachtendorf zugeschossen. „Im Kopf war pure Hilflosigkeit. Trotzdem kam ich mit meinem Rad zum Stehen und habe das haarscharf an mir vorbeischießende Auto mit den schreienden Menschen gesehen.“ Die Schreie der Mutter im Auto, die Angst um ihren Säugling hatte, verfolgen Brachtendorf bis heute. Die Wettkämpferin ist sich sicher, dass der Radsport zu den gefährlichsten Sportarten zählt. Selbst wenn sie bloß auf der Straße ihr Training absolviert, wird sie von vielen Autofahrern nicht respektiert und mit Absicht nah überholt. Trotz dieser Gefahren schwärmt sie: „Der Sport bewirkt bei mir einfach das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit.“

Marie Schäfer, Megina-Gymnasium, Mayen



Zuerst wirken sie wie Fremdkörper

Ein Orthopädietechniker berichtet, wie mit Prothesen Menschen geholfen wird. Die Anpassung ist nicht leicht.

Geräusche von Maschinen und Werkzeugen ertönen aus den Werkstätten der Abteilung Orthopädietechnik im Zürcher Universitätsspital Balgrist. Hier werden Prothesen für Menschen angefertigt, die nach einem Unfall oder einer Erkrankung ein Körperteil verloren haben. Hauptsächlich werden Prothesen von Unter- und Oberextremitäten hergestellt. Im Bereich Bandagistik hilft man Menschen mit Verbrennungsanzügen. „Leute unterstützen und betreuen zu können, gerade dann, wenn sie ohne Gliedmaßen oder mit einer starken Verbrennung oder einem schweren Schicksal zu uns kommen und wir sie mit einer Maßanfertigung wieder ein Stück in den Alltag integrieren können, ist das, was meinen Beruf ausmacht“, sagt Sergio Stefanelli, Leiter der Orthopädietechnik im Bereich Prothetik und Bandagistik.

Stefanelli koordiniert die Aufträge. Bei den Visiten besucht er mit dem Ko-Chefarzt die Patienten. Die Sprechstunden hält er ebenfalls selbst. „Ich habe mich schon immer sehr für Technik und die Anatomie des Menschen interessiert. Mein Beruf führt das schön zusammen. Schon immer fand ich es spannend, mit vielen verschiedenen Problemfällen zu tun zu haben. Wenn man ein lösungsorientierter Mensch ist wie ich, hat man das dementsprechend gerne“, sagt der 46-Jährige. Nach seiner vierjährigen Lehre als Orthopädietechniker bildete er sich in der Prothetik, Orthetik und Reha-Technik weiter. Er wurde Führungsfachmann und machte eine Ausbildung mit dem Schwerpunkt Betriebswirtschaft in Chur. „Der Beruf basiert klar auf einer handwerklichen Tätigkeit, es ist wichtig, dass man gutes handwerkliches Geschick besitzt.“ Geht man den Flur entlang, sieht man konzentrierte Mitarbeiter, 25 Leute arbeiten in der Orthopädietechnik. Überall sind Prothesen zu erkennen. Sie unterscheiden sich in Farbe, Größe und Komplexität. Manche sehen dem Originalkörperteil zum Verwechseln ähnlich, andere gleichen einem Skelett. Sie bestehen fast nur aus dem Rohbau und sind auf die minimalistische Funktion reduziert. „Wenn ein Patient beispielsweise am Unterschenkel amputiert wird, untersucht man zuerst den Stumpf und versucht, das Stumpfvolumen mithilfe von Bandagen dünner zu machen. Wenn sich das Volumen des Stumpfes fünf Tage nicht verändert, wir nennen es auch ein stabiles Volumenverhältnis, hat man ein definitives Maß für die Anfertigung der Prothese. Anschließend wird ein Gipsabdruck gemacht, und der Schaft kann angefertigt werden. Ungefähr zwei, drei Tage später wird der Schaft respektive die Prothese als Ganzes im Rohbau bei uns anprobiert“, führt Stefanelli aus. Für die Herstellung des Unterbaus werden verschiedene Materialien eingesetzt. Oft verwendet man Aluminium- oder Titanteile. Es gibt aber auch Gelenke, die aus Carbon hergestellt werden. Mechanische Teile sind meist aus Kunststoff oder aus Titan und Aluminium. Der Schaft, also die Maßanfertigung selbst, besteht oft aus Kunststoff. Es werden Carbon- oder Glasfasern eingesetzt, weil diese die Stabilität erhöhen.

„Dann kommt die Physiotherapie. Dort lernt der Patient, mit der Prothese zu laufen. Wir arbeiten eng mit dem Arzt und der Physiotherapie zusammen. Wenn jemand etwas sieht, was noch zu verbessern ist, muss der Austausch untereinander gut sein. Der Patient lernt schnell laufen. In den ersten zwei, drei Wochen ist das Programm sehr intensiv und anstrengend. Da sich die Muskeln zurückgebildet haben, muss man diese wieder auftrainieren. Wenn der Patient noch nicht so weit ist, die Prothese zu tragen, kann man zuerst den Rumpf trainieren“, erklärt der Mann im weißen Kittel.

„Die schwierigste Prothesen-Versorgung war eine sechsjährige Patientin mit einer angeborenen Missbildung des rechten Oberschenkels. Die Problematik bestand darin, ihren erhaltenen Fuß so zu positionieren, dass er keine Druckstellen bekommt und zugleich korrekt belastet werden kann, damit ein gutes Gangbild entsteht. Das Mädchen war sehr aktiv und hatte komplizierterweise zu der bereits vorhandenen Dysmelie eine schwere knöcherne Hüftdeformität. Dies erschwerte es, den idealen statischen Aufbau der Prothese zu erreichen und ein befriedigendes dynamisches Resultat zu erzielen.“

Beim Bau muss bedacht werden, dass die Prothese leichter als das gesunde Glied ist. Generell wird eine Prothese, weil sie ein Fremdkörper ist, als eher schwer vom Patienten wahrgenommen. Man kann es sich so vorstellen: Wenn man einen Skischuh trägt, hat man zuerst das Gefühl, man trage einen Klotz am Fuß. Nach einem Tag Ski fahren hat man sich aber daran gewöhnt. Je enger die Symbiose zwischen Stumpf und Prothese ist und je schöner sie sitzt, als desto leichter wird sie empfunden, die Gewöhnung verläuft einfacher. „Die erste Priorität hat die Passform. Sie ist unglaublich wichtig. Denn sonst kann es zu chronischen Schmerzen und schlechter Stimmung beim Patienten führen. Die Ästhetik darf auch ein bisschen eine Rolle spielen. Nicht alle Patienten legen gleich viel Wert darauf, da muss man individuell vorgehen. Einige möchten farbige Prothesen, es gibt aber auch welche, die gar keine Kosmetik bevorzugen“, erzählt Stefanelli. Für den Leistungssport, etwa an den Paralympics, kommen gezielt Kunststofffedern aus Carbonfasern beim Sprinten zum Einsatz. Für jüngere Menschen, die am Unterschenkel amputiert wurden und sich ein Hilfsmittel zum Surfen oder Wakeboarden wünschen, lassen sich ebenfalls Prothesen anfertigen, die wasserdicht sind. Grundsätzlich wird fürs Wasser keine Prothese empfohlen. „Wenn die Prothese nicht komplett wasserdicht ist, kann sie sich mit Wasser füllen und den Menschen runterziehen, was schnell gefährlich werden kann.“

Stefanelli sagt: „Prinzipiell ist es so, dass der Patient, der amputiert wurde, ein Recht auf ein Hilfsmittel hat. Das soll aber auch nach bestem Wissen und Gewissen entschieden werden. Wir haben oft Patienten, die im hohen Alter sind und sich selbst nicht sicher sind, ob sie eine Prothese wollen. Dann liegt es an uns, den Fachpersonen, im Plenum zu entscheiden, ob ein Hilfsmittel überhaupt Sinn macht.“ Da spielt teils mit, wie zum Beispiel die Wohnsituation aussieht. Die letzte Entscheidung liegt beim Patienten, und diese wird so akzeptiert. „Es ist oft ein großer Sprung, den man dem Patienten ermöglicht. Den Leuten helfen zu können ist eigentlich das Schönste an dem Beruf.“

Hannah Gerster, Kantonsschule Uetikon am See

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortlich: Dr. Ursula Kals

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

An dem Projekt „Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, Inda-Gymnasium • Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium • Bad Oeynhausen, Immanuel-Kant-Gymnasium • Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium • Berlin, Droste-Hülshoff-Gymnasium, Eckener-Gymnasium, Französisches Gymnasium, Schadow-Gymnasium, Anna-Freud-Oberschule, Wilma-Rudolph-Oberschule • Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium • Bückeburg, Gymnasium Adolfinum • Burghausen, Aventinus-Gymnasium • Cottbus, Pücklergymnasium • Dortmund, Ballettzentrum Westfalen • Dresden, Martin-Andersen-Nexö-Gymnasium • Eppelheim, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium • Erlangen, Ohm-Gymnasium • Erlenbach, Hermann-Staudinger-Gymnasium • Esslingen am Neckar, Theodor-Heuss-Gymnasium • Fellbach, Gustav-Stresemann-Gymnasium • Frankfurt am Main, Begemann Schule, Otto-Hahn-Schule, Helene-Lange-Schule, Heinrich-von-Gagern-Gymnasium • Freiburg, Droste-Hülshoff-Gymnasium • Freigericht, Kopernikusschule • Fürth, Helene-Lange-Gymnasium • Fulda, Marienschule, Pre-College HS-Fulda • Germersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium • Hamburg, Goethe-Gymnasium • Hanau, Hohe Landesschule • Herxheim, Pamina-Schulzentrum • Heubach, Rosenstein-Gymnasium • Hohen Neuendorf, Marie-Curie-Gymnasium • Holzminden, Campe-Gymnasium • Homburg, Christian-von-Mannlich-Gymnasium • Itzehoe, Kaiser-Karl-Schule • Kaarst, Georg-Büchner-Gymnasium • Kaiserslautern, Heinrich-Heine-Gymnasium • Karlsruhe, Tulla-Realschule • Kenzingen, Gymnasium • Kiel, Ernst-Barlach-Gymnasium, Humboldt-Schule, RBZ Wirtschaft, Thor-Heyerdahl-Gymnasium • Kleve, Joseph-Beuys-Gesamtschule • Köln, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium • Konstanz, Geschwister-Scholl-Schule • Konz, Gymnasium • Koprivnica (Kroatien), Gimnazija Fran Galović • Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule • Leipzig, DPFA Schulen gGmbH Bildungszentrum Leipzig, Fachschule für Sozialwesen • Leverkusen, Freiherr-vom-Stein-Gymnasium • Ludwigsburg, Goethe-Gymnasium • Lunzenau, Evangelische Oberschule • Mühlheim am Main, Montessori Gesamtschule • München, Asam-Gymnasium, Städtisches Louise-Schroeder-Gymnasium • Münnerstadt, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium • Nürnberg, Johannes-Scharrer-Gymnasium • Nürtingen, Philipp-Matthäus-Hahn-Schule • Oberursel, Gymnasium • Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana • Oldenburg, Freie Waldorfschule • Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto • Prüm, Regino-Gymnasium • Rosenheim, Karolinen-Gymnasium • Rottenburg, Eugen-Bolz-Gymnasium • Saarbrücken, Gymnasium am Schloss • Schorndorf, Johann-Philipp-Palm-Schule • Schwetzingen, Carl-Theodor-Schule • Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu • Sofia (Bulgarien), Galabov-Gymnasium • Stuttgart, Albertus-Magnus-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium • Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule • Videm Pri Ptuju (Slowenien), Discimus Lab • Weinheim, Johann-Philipp-Reis-Schule • Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland • Wolfsburg, Neue Schule • Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium • Zagreb (Kroatien), III. Gimnazija • Zürich (Schweiz), Kantonsschule Stadelhofen, Kantonsschule Zürich Nord • Zuoz (Schweiz), Lyceum Alpinum Zuoz