

*schulpraxis 2/23*

# POWER



*Pädagogische Zeitschrift Bildung Bern*

**Starkes Gehirn**

Barbara Studer erklärt, was das Organ positiv beeinflusst

4

**Ärmel hochkrepeln**

Simon Laederach zieht Kraft aus dem Einfachen

8

**Verantwortung übernehmen**

Nic Kleiber plädiert für Selbsterkenntnis und Freundlichkeit

12

**Fokus weg von Noten**

Die Schule Länggasse hat umgestellt

14

**Mamma mia!**

Musical-Power in Oberthal

18

**Empowerment von Studierenden**

Tipps von zwei Praxislehrpersonen

22

**Auf Wettkämpfe vorbereiten**

Wie Kampfkunst stärken kann

26

**Leuchtturm in Zollbrück**

Gelingensbedingungen für Schulentwicklung

28

**Durchmogeln verhindern**

Dachverband Lesen und Schreiben klärt auf

32

**Regulation von Gefühlen**

David Rossi schreibt über eine Schlüsselkompetenz

34

31. Oktober 2023  
113. Jahrgang  
Eine Beilage der *Berner Schule*  
Für Mitglieder Bildung Bern  
im Jahresbeitrag inbegriffen

**Herausgeber**

Bildung Bern  
Monbijoustrasse 36  
3011 Bern  
Tel. 031 326 47 47  
www.bildungbern.ch  
(Bereich Pädagogik)

**Redaktion**

Franziska Schwab  
franziska.schwab@bildungbern.ch  
Céline Massa  
celine.massa@bildungbern.ch

**Layout, Grafik und Illustrationen**

Barbara Bissig  
barbara.bissig@bildungbern.ch

**Korrektorat**

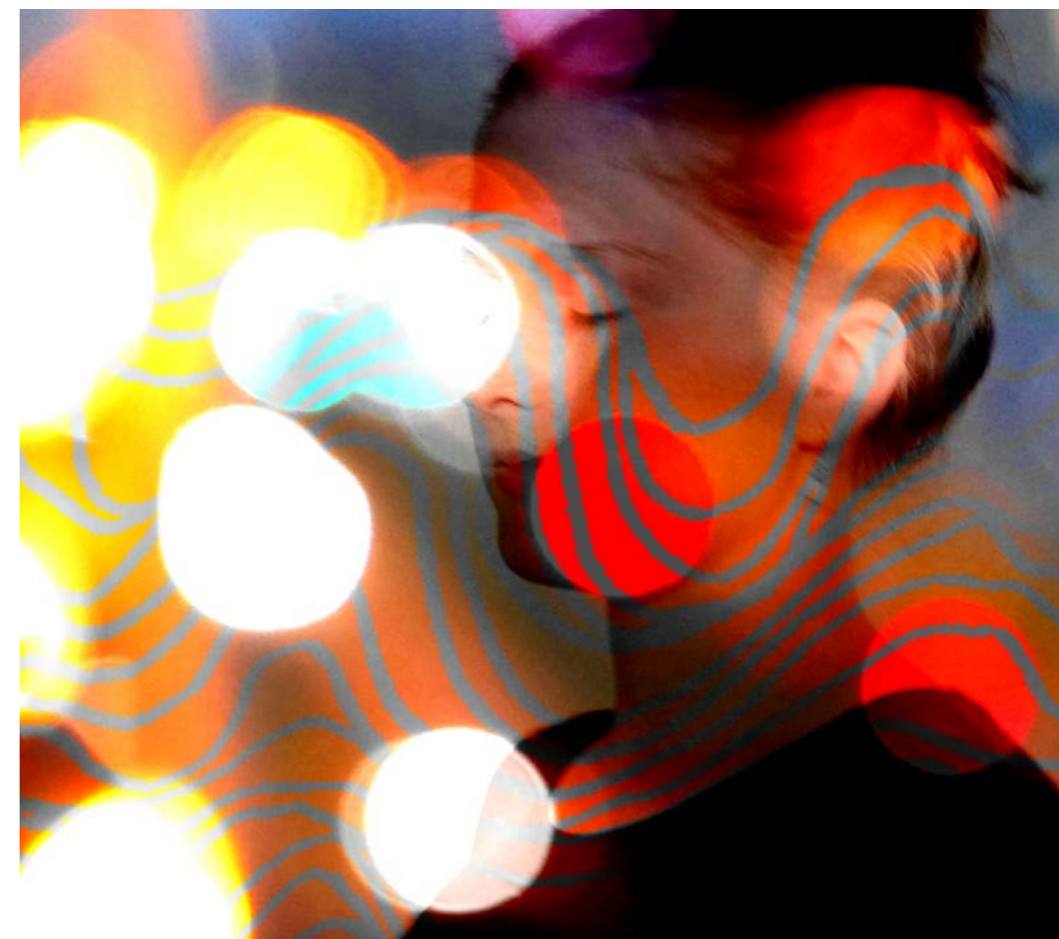
Katharina Held und Mara Tiberini

**Druck und Anzeigenmarketing**

Stämpfli AG

**Bestellungen und Adressänderungen**

Ausgaben der *Schulpraxis* können bei der Geschäftsstelle Bildung Bern oder auf [www.bildungbern.ch/publikationen/schulpraxis](http://www.bildungbern.ch/publikationen/schulpraxis) für Fr. 8.– (inkl. MwSt. und Porto) bestellt werden.



**Liebe Leserin  
Lieber Leser**

**Ermöglicher:innen**

«Zur Hölle mit Umständen. Ich kreiere Möglichkeiten». Das soll die chinesische Kampfsportlegende Bruce Lee gesagt haben, der übrigens 133 Liegestützen schaffte – auch Push-ups auf zwei Fingern (Daumen und Zeigefinger).

Liegestützen sind nicht Thema dieser Nummer. Liegen schon gar nicht. Eher aufstehen. Aufstehen und anpacken. In die Kraft kommen, nicht in die Opferhaltung. In dieser Ausgabe der *Schulpraxis* kommen Menschen aus Schulen oder deren Umfeld zu Wort, die Power an den Tag legen, Veränderung wagen oder sagen, wie man Kraft und Stärke findet oder lebt. Die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer hält fest: «Ich bin sie satt, die Schlagzeilen und Dia-

gramme rund um die mentale Krise von Jugendlichen.» Mit ihrem Team klärt sie Schüler:innen auf, was im Hirn abläuft und wie man es gesund halten kann.

Gerade in herausfordernden Zeiten, in denen vieles in Frage gestellt wird, das bisher galt, in denen Sicherheit eine neue Bedeutung erhält, gilt es, jungen Menschen vorzuleben und aufzuzeigen, dass das Leben sich lohnt. Dafür braucht es starke Menschen. Dafür gibt es Möglichkeiten.

Vielleicht hat Antoine de Saint-Exupéry recht, wenn er sagt: «Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.»

**Franziska Schwab**



# Hier und jetzt leben macht das Hirn glücklich

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer erklärt, was Hirnprozesse positiv beeinflusst. Wissen aus der Forschung bringt sie mit ihrem Team auch in die Berner Schulen.

**In den Social Media schreiben Sie: «Ich bin sie satt, die Schlagzeilen und Diagramme rund um die mentale Krise von Jugendlichen.» Finden Sie die Aufregung rund um die psychische Gesundheit übertrieben?**

Nein. Viele sind wirklich überfordert. Gesellschaft und Schule haben es verpasst, mit den jungen Menschen neue Kompetenzen aufzubauen. Man hätte sie vorbereiten sollen.

**Welche Kompetenzen meinen Sie?**

Etwa den sinnvollen Umgang mit neuen Medien. Die Jugendlichen mit ihren noch unreifen Gehirnen können sich schlecht davor schützen, werden stark davon beeinflusst. Oder auch die Fähigkeit, eigenen Emotionen wahrzunehmen, sie zu vermitteln und zu regulieren und sich in andere hineinzufühlen. Sie sollten verstehen, was mediale Informationen mit ihnen machen.

**Sie wollen handeln. Wie?**

Mein Ziel ist die Aufklärung über die Mechanismen, die in Körper und Geist ablaufen. Jugendliche reagieren stark mit Abwehr, wenn man ihnen eine Lösung präsentieren will oder gar mit Regeln kommt. Ich möchte ihnen zum Beispiel den Zusammenhang von Informationen und mentalem Stress erklären. Sie sollen verstehen, wie die Informationsflut eine Kaskade auslöst, die auf die Gefühlsebene und auf das Wohlergehen wirkt. Wer sich dessen bewusst ist, will etwas ändern. Ist man in dieser Kaskade gefangen, kann man sein Potenzial nicht ausschöpfen.

Wenn Jugendliche vor lauter Vergleichen, Angst oder Selbstwertproblemen im Selbstmitleid versinken, ist das verlorene Potenzial. Wir raten den jungen Menschen, mehr zu überlegen, was sie selber wollen und können,



statt sich gegen aussen zu orientieren. Der externe Druck ist stark, weil die Medien so präsent sind. Viele Menschen spüren sich nicht mehr, merken nicht, dass sie müde sind oder Natur und Bewegung brauchen oder welche Ernährung ihnen guttut.

**Informieren und verstehen ist also angesagt?**

Genau. Dazu kommen das Erleben und die Interaktion. Nach unseren Aufklärungsvideos machen wir Übungen. Jugendliche sollen z. B. zwei Tage auf Energydrinks verzichten und wahrnehmen, was sich danach verändert, und

über solche Themen gesprochen würde, wenn Schüler:innen zusammen mit Lehrpersonen nach Lösungen suchen und über Verhaltensstrategien sprechen könnten.

**Ein hoher Anspruch, über Gefühle reden zu können.**

Ja. Aufklärung, wie Emotionen entstehen und was sie bewirken, ist aber unglaublich wichtig. Ich darf verstehen, dass ich eine Emotion habe, sie aber nicht bin. Ich darf verstehen, dass das, was ich denke, anschau, einsauge, meine Emotionen, mein Verhalten und meine Leistung beeinflusst. Und umgekehrt beeinflussen Gefühle, was ich wahrnehme. Wenn ich negative Gefühle habe, nehme ich Negatives wahr, das verstärkt sich, die Spirale dreht sich weiter und wirkt auf den Körper. Man atmet oft oberflächlicher, die Haltung wird schlechter. Wir sind keine Opfer, sondern können etwas tun. Das gilt es aufzuzeigen. Ich sage einem Jugendlichen zum Beispiel: Überleg mal, ob du negative Informationen, die du deinem Hirn während des Tages zumutest, reduzieren kannst. Z. B. am Morgen: Wieso nicht nach draussen gehen und dir überlegen, worauf du dich freust, bevor du das Smartphone zur Hand nimmst.

**Was fehlt Ihrer Ansicht nach den Jugendlichen heute?**

Die Sicherheit, der Halt in festen Beziehungen, eine gute Selbstwahrnehmung und ausreichend Schlaf. Viele erleben daheim, dass Eltern nicht mehr so präsent sind. Aber auch mit Kolleg:innen erfahren sie es. Viele sind so absorbiert. Auch in den Schulpausen hängen oft alle am Handy. Man tauscht sich nicht mehr so viel aus und spricht schon gar nicht über Gefühle. Gefühle wahrnehmen und benennen ist

herausfinden, ob ihnen ein ungesüsster Tee vielleicht besser tut. Wissen und Erleben erhöhen die Motivation, etwas zu verändern. Am besten gemeinsam mit Peers und mit liebevoller Begleitung (z. B. Eltern).

**Und Interaktion bedeutet, darüber reden?**

Der Klassenverband ist idealerweise ein vertrauter Rahmen, in dem man mit Peers über Gefühle sprechen kann. Wer seine Zeit regelmässig bis um 3 Uhr mit Computerspielen verbringt, sagt das normalerweise nicht, es ist ein Tabu. Es wäre schön, wenn im Klassenverband

wie eine eigene Sprache. Viele lernen sie aber nicht. Dabei ist es eine so wichtige Fähigkeit fürs Leben. Es fehlt vielen auch ein gewisses Vertrauen und der Glaube, dass es schon gut kommt.

### **Welche Rolle spielt unser Hirn für die psychische Gesundheit?**

Eine unglaublich grosse. Alles ist im Hirn. Jede Emotion entsteht dort. Unsere Glaubenssätze und Einstellungen beeinflussen alles. Was wir leisten, wie wir fühlen, wie es dem Körper geht. In unserem Programm arbeiten wir oft auch mit dem Körper und zeigen seinen Einfluss auf Hirnprozesse auf. Was du isst und wie du dich bewegst, hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Psyche. Inaktivität ist etwas vom Schlimmsten, was wir uns antun können. Noch schlimmer ist Einsamkeit. Der Lebensstil hat einen grossen Effekt aufs Hirn und die Psyche.

### **Der Hirnforschung glaubt man. Sie gilt als seriös.**

Ja, das Hirn fasziniert uns, und es geht um biologische Facts. Es ist auch das, was mich selber dazu bewogen hat, mich auf die Neurowissenschaften zu spezialisieren. Die Faszination erlebe ich auch bei Jugendlichen, gerade bei Jungs. Wenn man ihnen zeigt, was bei Drogenkonsum im Hirn abgeht, sind sie unglaublich interessiert. Es ist ja auch spannend, dass alle Games neurologisch perfekt getaktet sind. Gameentwickler arbeiten mit Neurolog:innen zusammen. Der Belohnungsaktivierungsprozess ist perfekt rhythmisiert. Wir geben den Jungen zu verstehen: Gamen oder der Konsum von pornographischen Inhalten können eine Sucht entstehen lassen, was wissenschaftlich bewiesen ist. Aber was du tust, entscheidest du. Sei achtsam und eigne dir gute Strategien an.

### **Wenn Sie nun Schulen konkret «stark machen», wie funktioniert das?**

Wir haben das Anliegen, dass möglichst viele

diese Hintergrundinformationen mitkriegen. Wir kommen mit einem motivierenden Kick-off-Workshop in die Schulen und sagen: Wir wollen euch euer Hirn erklären und was ihr tun könnt, damit es ihm/euch gut geht. Danach verbreiten wir online Videoimpulse und tolle, wissenschaftlich fundierte Übungen, einerseits für die Klassen und Lehrpersonen, andererseits für die Eltern. Die Schüler:Innen bekommen zudem ein Journal. Unsere Hoffnung ist, dass in der Klasse und zuhause Gespräche zustande kommen und neue Erfahrungen gemacht werden, die durch unsere Inputs angeregt werden. Ziel wäre, dass auch die Eltern mitmachen und ihre Kinder unterstützen.

### **Was können Schulen selber tun?**

Die Themen aufnehmen. Ganz natürlich. Über psychische Gesundheit sprechen soll nichts Heikles sein, sondern wie ein Gespräch über das Immunsystem. Jugendliche brauchen Bewegung, Austausch, Musik zum Lernen. Am besten wäre, am Anfang einer Lektion zu singen oder zu tanzen. Lehrpersonen dürfen etwas mehr hirorientiert als strukturorientiert denken, um den Bedürfnissen der Kinder noch besser gerecht zu werden. Man darf den Mut haben, aus dem Gewohnten auszubrechen.

### **Angenommen, Sie übernehmen die Aufgabe, eine Schule, die am Anschlag ist (zu wenig Lehrpersonen, zu wenig Ressourcen allgemein, riesige Heterogenität...), zu stärken. Was würden Sie konkret tun?**

Ich würde versuchen, die Leute in die Kontrolle zurückzuführen, in die Selbstwirksamkeit. Sie gibt Sicherheit und Stärke. Ohnmacht ist das Schlimmste, was wir unserem Hirn geben können. Und ich würde versuchen, übertriebene Erwartungen zu identifizieren und mit realistischen Zielen zu ersetzen.

Ich würde zwei grosse Kreise zeichnen und alles, was wir momentan nicht beeinflussen können, in einen Kreis schreiben oder zeichnen



Als Neurowissenschaftlerin, Unternehmerin und Musikerin vermittelt Dr. Barbara Studer dem Publikum Wissen aus der Forschung verständlich, praxisorientiert und unterhaltsam. Sie hat in Freiburg, Taipei und Bern studiert und arbeitet eng mit verschiedenen Forschungsgruppen der Universitäten Bern, Zürich und Basel zusammen. Ihre Firma heisst Hirncoach AG. Wissen aus der Forschung bringt sie mit ihrem Team ab sofort auch in die Berner Schulen (Oberstufe) ein. Das Programm wird vom Kanton finanziert.

**Mehr Informationen:**  
[www.hirncoach.ch/school](http://www.hirncoach.ch/school)

und es aus dem Sorgenbereich ausklammern, weil es nur belastet. Den Bereich, den man verändern kann, würde ich mit den Leuten vertiefen. Wir würden Punkte identifizieren, mit denen wir beginnen können. Dann würden wir kleine Schritte der Veränderung planen und angehen.

Man weiss, dass ein grosser Teil unserer Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind. Das tut uns nicht gut. Es geht darum, in die Präsenz zu kommen. Dazu braucht es nicht unbedingt spezielle Meditationsübungen, es geht auch ganz einfach im Alltag: Beim Frühstück die Augen schliessen. Wenn man duscht, einfach nur duschen und das Wasser spüren. Wenn man mit dem Velo zur Arbeit fährt, einfach nur radeln. Solche achtsamen Momente machen einen Unterschied. Im Hier und Jetzt zu leben macht das Hirn glücklich.

### **Müsste man die ersten 1000 Lebensstage eines Menschen besser begleiten zur Förderung der psychischen Gesundheit?**

Die Stärkung durch die Eltern ist wichtig. Im Elternhaus sollten Selbstkompetenzen gelernt werden, um über Gefühle sprechen zu kön-

nen, Bedürfnisse wahrzunehmen, selbstwirksam zu sein und Selbstfürsorge zu leben. Eltern sollten ihren Kindern helfen können, diese Skills zu entwickeln. Aber Prägung sollte auch nicht überbewertet werden. Das Hirn bleibt plastisch (veränderbar). Wir können jederzeit Neues lernen und uns weiterentwickeln.

### **Sie sagen ja, «das gesunde Hirn beginnt früh».**

Ja, die Weitsicht aufs Alter ist mir ein Anliegen. Demenzprävention beginnt im Jugendalter. Dann werden die Gewohnheiten gebildet, die man oft beibehält. Wenn wir schon im Jugendalter lernen, gut mit uns selber umzugehen, ist das für die Gesellschaft und für das Gesundheitssystem sehr relevant. Ab 60 steigt das Demenzrisiko um 60 Prozent. Somit ist dieses Thema auch ökonomisch sehr relevant und die Aufklärung so wichtig. Das Hirn ist extrem sensibel. Und: Es ist so viel Wissen aus der Forschung da. Setzen wir es zu unserem Wohle um.

**Franziska Schwab**

# Ärmel hochkrempeln und vorwärtsmachen

Simon Laederach, Leiter Schulaufsicht im Kanton Bern, zieht Kraft aus dem Einfachen und ist überzeugt, dass man nur zusammen weiterkommt.



*Simon Laederach war vor seiner Funktion als Abteilungsleiter Schulaufsicht als Lehrer, Schulleiter und Abteilungsleiter Bildung tätig. Er unterrichtete mehrere Jahre als Primarlehrer an der Schweizerschule in Mexiko und anschliessend 11 Jahre als Sekundarlehrer im Schulkreis Kirchenfeld-Schosshalde. Danach leitete er bei der Einwohnergemeinde Lengnau die Abteilung Bildung und führte zusätzlich operativ die Sekundarstufe I. Neben einem CAS in «Schulqualität und Schulentwicklung» sowie in «Schulen leiten und führen» hat Simon Laederach den Executive Master of Business Administration (MBA) an der Fernfachhochschule Schweiz sowie weitere Leadership bezogene Weiterbildungen an der PHBern absolviert. Simon Laederach ist 49 Jahre alt, verheiratet und Vater zweier Kinder (8 und 15).*

## **Sie sind neuer Leiter Schulaufsicht und beginnen in einer Zeit, in der es nichts zu gewinnen gibt. Warum tun Sie sich das an?**

Wenn ich etwas für die Jugend tun kann, wenn ich mithelfen kann, bessere Voraussetzungen für die Bildung zu schaffen, bin ich bereit. Die Arbeit als Leiter Abteilung Bildung in Lengnau habe ich abgeschlossen, die Nachfolge ist aufgegleist. Die neue Herausforderung habe ich jetzt gerne angenommen.

Und: Herausfordernde Zeiten sind auch spannend. Die Zusammenarbeit in der Taskforce Lehrpersonenmangel z.B. beeindruckt mich. Alle Akteurinnen und Akteure suchen gemeinsam Lösungen. Alle ziehen am gleichen Strick. Zusammen stehen wir für die gute Sache ein. Wir reagieren, gehen vor Ort, sitzen zusammen, sprechen auf Augenhöhe. Es gilt jetzt, Verunsicherungen und Missverständnisse zu klären. So kann vieles gelingen. Ich habe ein gutes Grundvertrauen.

## **Woher kommt dieses Vertrauen?**

Wir waren daheim vier Kinder, meine Mutter alleinerziehend. Es brauchte Vertrauen, um weiterzukommen. Man hatte auch Vertrauen in mich. Ich erlebte eine gesunde Fehlerkultur. Es muss nicht immer alles von Beginn an funktionieren. Aber man muss aus Fehlern lernen können. Das habe ich erfahren und das hat mich geprägt. Vertrauen habe ich auch in die Inspektorinnen und Inspektoren. Ich kann nicht in jeder Arbeitsgruppe mitarbeiten, sondern nur punktuell einwirken. Alle müssen und dürfen selber Verantwortung übernehmen.

## **Wie werden Sie als Leiter der Kontrollinstanz (Kontrolle ist ja eher negativ besetzt) die Schulen stark machen?**

Ich kann und will nicht primär alles kontrollieren. Der negative Aspekt von Kontrolle passt mir nicht. Die Schulinspektorate bieten Gefässe, damit die Schulen ihre Anliegen deponieren können. Wir wollen gezielt Hilfestellungen ge-

ben, sie ernst nehmen und fragen, was sie brauchen. Im Rahmen des Möglichen, natürlich. Selber habe ich viele Erfahrungen aus verschiedenen Tätigkeiten an Schulen gesammelt. Diese werde ich einbringen.

## **Sie unterrichteten fünf Jahre an der Schweizerschule in Mexiko. Dort hat man noch ganz andere Herausforderungen.**

Ja, ich denke oft, dass wir hier wenig Probleme haben. Im Vergleich. Wir haben keinen Krieg, sauberes Wasser kommt aus dem Hahn. Trotzdem sind auch unsere Probleme wichtig. Man muss sie ernst nehmen, soll sie nicht bagatellisieren. Mexiko gab mir eine andere Perspektive. Verschiedene Perspektiven erweitern den Horizont.

## **Eigentlich wären Sie besser Schulleiter geblieben. Denn davon haben wir nicht genügend. Was sagen Sie dazu?**

Als Leiter der Schulaufsicht kann ich mehr bewirken. Als Schulleiter habe ich getan, was ich konnte. Irgendwann ist der Zyklus abgeschlossen. Es ist dann ehrlicher, eine neue Herausforderung zu suchen. Ich hätte mich stillhalten können, als Verwalter. Das hätte mich aber nicht befriedigt. Sinnvolle Arbeit zu leisten, zugunsten des Ganzen, ist reizvoll. Jetzt kann ich im ganzen Kanton wirken, in Gebieten mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen die Schulen unterstützen und die Anliegen, die ich in den Schulen wahrnehme, in die BKD weitertragen. Ich sage: Es geht nur zusammen. Wenn alle ihre Aufgaben erledigen, kommen wir einen Schritt weiter.

## **Wie können Schulen trotz Lehrpersonenmangels in der Kraft bleiben?**

Die Grundhaltung für alle in der Schule Tätigen muss sein, Sinnvolles bewirken zu wollen und zu können. Ich bin überzeugt, wir müssen zurück zum Einfachen finden. Entwicklung ist gut. Aber in Notsituationen muss sie manchmal etwas zurückstehen. Jetzt ist nicht der Moment für grosse Veränderungen. Es geht darum, Lehrpersonen und Schulleitungen zu unterstützen, damit sie die Schülerinnen und Schüler stärken können. Die Diversität in den Klassenzimmern ist eine Tatsache. Jedes Kind braucht etwas anderes. Das Wichtigste ist jetzt, Beziehungsarbeit zu leisten. Wer das nicht tut, kann fachlich noch so gut sein, und kommt dennoch nicht an die Kinder ran.

## **Was ist einfach?**

Allen Kindern die Hand geben, zum Beispiel. Einmal am Tag jedem Kind in die Augen schauen und sich dafür interessieren, wie es ihm geht. Fragen, hinschauen, helfen. Das System einbeziehen, die familiäre Situation. Digitalisierung ist wichtig und nötig. Aber mit den Kindern in den Wald gehen ist ebenso wertvoll. Es muss nicht immer die maximale Leistung gefordert werden. Manchmal lernt man im Einfachen mehr. Projekte, Lager und ausserschulische Lernorte sind extrem wichtig. Viele Kinder, gerade aus bildungsfernen Verhältnissen, kommen nach der Schule nach Hause und sitzen direkt vor den Computer. Das ergibt astronomische Bildschirmzeiten. Sport ist wichtig, Handwerk, alles, was ohne Gerät funktioniert. Ich weiss, das ist nicht sehr populär. Aber wir müssen zurückfinden und für den Geist, die Seele sorgen.



### Was tun Sie selber, um in der Kraft zu bleiben?

Meine Familie gibt mir Kraft. Diskussionen, zusammen mit den Kindern etwas unternehmen, sind stärkend. Meine Frau ist mir eine grosse Stütze. Unsere multikulturelle Familie ermöglicht ein breiteres Verständnis. Wir sprechen zu Hause Spanisch und Berndeutsch. Für mich ist es ein Privileg, aus beiden Kulturen das Beste rausnehmen zu können.

### Ein Jugendlicher kommt zu Ihnen und sagt: «Ich habe ja keine Zukunftsperspektiven in dieser Welt.» Was antworten Sie?

Das macht mich nachdenklich. Wenn das meine Tochter sagen würde, hätte ich das Gefühl, als Vater etwas ganz falsch gemacht zu haben. Ich sage den jungen Menschen: Kämpft für eure Träume, eure Ziele. Treibt Sport, lest viel, reist, sprecht miteinander. Herausforderungen hat es immer gegeben, uns geht es aber vergleichsweise gut. Wir haben hier keinen Krieg und leben sehr privilegiert.

### Welche Lehrpersonen und Schulleitungen machen Ihnen Eindruck?

Diejenigen, die hinstehen, ihren Weg gehen – der manchmal ungewöhnlich ist. Diejenigen, die überzeugt sind. Menschen, die aufgrund ihrer Stärken etwas tun. Schulleitungen und

Lehrpersonen, die sich Zeit für die Kinder, die Lernenden nehmen. Diejenigen, die nicht vergessen, dass es in der Bildung um unsere Zukunft geht, und die junge Menschen aus Überzeugung auf einem guten Weg begleiten. Leute, die nicht die ganze Zeit jammern, sondern sagen: Ok, es ist schwierig, aber wir packen es jetzt an. Schulversuche sind möglich. Die Türen dafür standen noch nie so weit offen wie im Moment.

Mich beeindruckt mutige Leute, die aus Überzeugung handeln und das Herz am rechten Fleck haben.

### Was ist Ihnen besonders wichtig?

Die Zusammenarbeit auf allen Ebenen ist mir wichtig. Berufsverbände, die BKD, die PH und die Gemeinden müssen gemeinsam wirken. In jedem System ist das wichtig. Wir müssen einander helfen. Die Welt ist so kompliziert, man kann nur zusammen weiterkommen. Daher: Ärmel hochkrepeln und vorwärtsmachen. Man muss dabei gut darauf achten, wie es den Leuten geht. Viele sind stark gefordert. Es braucht viel Gespür und ab und zu ein herzhaftes Lachen. Das Gesellige, der Austausch müssen auch sein. Vernetzung und Achtsamkeit sind in unserer manchmal sehr egozentrierten Welt etwas verloren gegangen.

Franziska Schwab

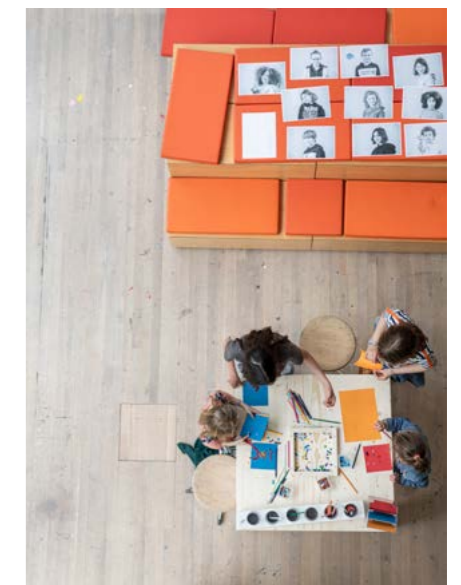
## Wir gestalten und verändern die Welt

Das Creaviva ist als Kompetenzzentrum für analog-haptische und interaktive Kunstvermittlung seit der Eröffnung des Zentrum Paul Klee ein wichtiger ausserschulischer Lernort. In den grossen, hellen Atelierräumen wird mehr als Kunst vermittelt: Hier geht es um die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und die Freude am gemeinsamen Gestalten unserer Welt.

Über den kreativen Raum hinaus, der junge und junggebliebene Besuchende mit reichen Angeboten in das weite Feld der Kunst und ästhetischen Bildung entführt, versteht sich das Creaviva als Gestaltungslabor, das gesellschaftliche Entwicklungen zu fördern versucht. Ein wichtiger Fokus liegt auf partizipativen Programmen, die in Zusammenarbeit mit und von jungen Menschen entwickelt werden. Gemeinsames Erarbeiten und Erproben benötigt Aufmerksamkeit und Umsicht, fordert und fördert das Individuum gleichermassen wie die Gruppe und stösst Entwicklungen an. Auf allen Seiten.

### Gemeinsam Gegenwart und Zukunft gestalten

Erste Erfahrungen lieferte 2022 das ko-kreative Projekt zur Ausstellung «Leuchtendes Geheimnis. Kinder kuratieren Klee». Über einen Zeitraum von zehn Monaten erarbeitete ein fünfköpfiges, bereichsübergreifendes Projektteam vom Creaviva und Zentrum Paul Klee mit Kindern zwischen acht und zwölf Jahren im Rahmen von 25 Workshops das Ausstellungskonzept: von Inhalt und Werkauswahl über Szenografie und Vermittlung bis hin zu Medienrundgang und Vernissage. Neben unbezahlbaren Erfahrungen und einem wertvollen Lernprozess erhielt das Creaviva für die Mitwirkung im Projekt und seine langjährigen Bestrebungen den «Children



in Museums Award 2022». Auch dank dieser Würdigung sieht sich das Creaviva in seinem Vorhaben und eingeschlagenen Weg bestätigt, die kulturelle Teilhabe von Kindern und Jugendlichen weiter aktiv zu fördern.

### Von jungen Menschen lernen?

Unbedingt. Mit der Gründung eines Kinder- und Jugendrates möchte das Creaviva die nächste Generation langfristig und strukturell in die Organisation einbinden und lädt junge Menschen dazu ein, gemeinsam zu hinterfragen, zu experimentieren, neu zu denken und umzusetzen. Welche Fragen sich auftun werden und welche Antworten sich finden lassen, wird die Zeit zeigen. Das Creaviva ist fest davon überzeugt: Es ist ein Weg, der bereichert. Aus der Verbindung

von Kunst und Partizipation entsteht eine ermutigende Kraft, die über gestalterische Prozesse hinaus wirkt und stärkt.



Stark durch Partizipation:  
Dokumentation «Leuchtendes Geheimnis.  
Kinder kuratieren Klee.»



Stark mit Kunst & Natur:  
Das Creaviva NachhaltigkeitsMOBIL

# Wenn ich Verantwortung für mich übernehme, kann ich meinen Handlungsspielraum erweitern

Nic Kleiber begleitet Menschen in ihrer Entwicklung. Im Interview sagt sie, wie wichtig Selbsterkenntnis, Fokussierung auf Stärken und Freundlichkeit sind.



Nic Kleiber ist Wirtschaftspsychologin, ganzheitliche Coach und Dozentin an verschiedenen Hochschulen zu den Themen Selbstführung, gesamtheitliche Stresskompetenz und Kommunikation. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten. Sie lebt mit ihrer Familie in Zürich.

Für mehr Infos, aktuelle Retreat-Daten oder eine Anfrage für eine Literaturliste: [www.wellenreiter.consulting](http://www.wellenreiter.consulting)

## Angenommen, Sie müssten ein Buch zum Titel «Wie leben wir Menschen richtig?» schreiben. Welches wären die drei wichtigsten Kapitel?

Erstes Kapitel: Erkenne dich selbst. Zweites: Übernimm Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln. Drittes: Komm zur Ruhe.

## Wie erkenne ich mich selbst?

Es geht darum, meinen Kern zu finden. Dieser wird im Lauf des Lebens durch vieles verdeckt, durch Erziehung, Erfahrungen, das Umfeld. Dabei muss man ehrlich zu sich selber sein. Ein Austausch mit Fachpersonen oder Freund:innen bietet sich an, weil man alleine nicht so genau hinschaut. Man stellt sich Fragen wie zum Beispiel: Wie reagiere ich im Stress, wenn ich gefordert werde, als Mutter, Kollegin, Partnerin? Ich selber denke nach, probiere aus, diskutiere und lese gescheite Leute.

## Welche gescheiten Leute?

Puh, als Vielleserin gibt es viele gute Bücher, die ich empfehlen könnte. Es kommt drauf an, welches Thema einen packt, wo ein guter Einstiegspunkt ist. Bei mir waren das unter vielen anderen Susan Cains «Still», Remo Largos «Das passende Leben», Donald O. Cliftons «Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt!» oder auch Eckart Tolle «Jetzt!». Dann finde ich die alten Traditionen faszinierend – z. B. Yoga –, deren Ganz-

heitlichkeit, die in der westlichen Welt erst langsam wieder Fuss zu fassen beginnt.

## Wieso ist es so wichtig, sich selber zu kennen und Verantwortung zu übernehmen?

Solange ich mich selber nicht kenne, lebe ich oft im Autopiloten-Modus. Dieser entscheidet, wie ich denke, fühle, handle. Will ich etwas daran verändern, muss ich zuerst hinschauen und verstehen, warum ich so reagiere. Oft sind dies Prägungen aus der Kindheit. Wenn ich die Verantwortung übernehme für mich, sie nicht den Eltern oder einem Schicksal zuweise, dann kann ich meinen Handlungsspielraum erweitern und mein Leben «passend» machen.

## Welche Menschen haben Sie in Ihren Beratungen am meisten beeindruckt?

Speziell ist mir eine junge Frau aus einem Sichtbarkeitscoaching für Introvertierte in Erinnerung geblieben. Ich biete diese Coachings aus

eigener Erfahrung an. Die Frau ist mittlerweile in einem Grossbetrieb Sprachrohr für die Introvertierten. Sie sagt ihren Chefs, was diese Menschen brauchen. Z. B.: Lass Introvertierte nicht ohne Vorbereitung vor einer Gruppe Menschen sprechen. Das finde ich stark. Sie hat eine Art Mentoring für ihre Kolleg:innen übernommen und aus einer vermeintlichen Schwäche eine Stärke gemacht. Sie hat Selbstverantwortung übernommen. Wenn man Schwächen kommunizieren und teilen kann, sind sie oft kein grosses Thema mehr.

## Können Sie Ihre Erfahrungen aus vielen Beratungen von Menschen zu drei Tipps verdichten?

1. Lass dich ein auf die Suche nach dir selbst.
2. Fokussier dich darauf, was du kannst und gerne machst, nicht darauf, wie die anderen dich gerne hätten.
3. Sei freundlich – zu dir und anderen.

## Warum freundlich sein?

Wir sind soziale Tiere, haben evolutionär einen enormen Aufwand betrieben, um uns in Sicherheit zu bringen und zu überleben. Wenn ich freundlich zu dir bin, bist du meistens auch freundlich zu mir. Und wenn ich dich lächeln sehe, freundlich reden höre, fühle ich mich sicher und kann mich auf unser Gespräch, meine Arbeit usw. konzentrieren.

## Wie schaffen Sie es persönlich, in der Kraft zu bleiben?

Mittlerweile kann ich meine Ressourcen gut einplanen. Als introvertierter Mensch brauche ich Zeit für mich. Ich schaue, dass ich nicht

mehrere Tage nacheinander mit grossen Gruppen arbeite. Atmen und Yoga sind für mich Schlüssel, um wieder in Balance zu kommen. Ich nehme mir bewusst Zeit für Familie und Freund:innen. Vor meinen langen Ferien habe ich mich telefonisch bei vielen verabschiedet. Sie zu hören machte mich einfach glücklich. Und ich schalte immer wieder meinen inneren Beobachter ein, der merkt, wenn ich gestresst bin. Hier spielen Achtsamkeit und Körperwahrnehmung eine wichtige Rolle. Wenn ich nicht spüre, dass ich in Stress komme, kann ich auch nicht damit umgehen.

## Kann man Resilienz lernen?

Ja. Aus der Traumaforschung – ein Gebiet, das mich momentan sehr interessiert – weiss man, dass die ersten zwei Lebensjahre für die Resilienz sehr prägend sind: Kinder wollen geliebt und beachtet werden, sich in einem sicheren Umfeld bewegen können – und gleichzeitig selbst ausprobieren, ihre eigenen Stärken und Grenzen kennenlernen. Trotzdem: Die Resilienz-Forschung zeigt, dass man zum Glück auch als Erwachsene noch resilienter werden kann.

## Wenn die ersten zwei Jahre so fundamental wichtig sind, sollten wir als Gesellschaft dort besser unterstützen?

Unbedingt. Als junge Eltern ist man oft auf sich allein gestellt und gerne auch mal überfordert. Ein Angebot zur Unterstützung kann nicht nur den Familien helfen, sondern uns als Gesellschaft stärker und resilienter machen.



# Fokus weg von Noten

Die Lehrpersonen des Zyklus 2 der Schule Länggasse in Bern haben sich entschieden, während des Schuljahrs Rückmeldungen ohne Noten zu machen. Noten stehen nur noch im Beurteilungsbericht. Schulleiter Peter Kämpfen äussert sich zur Umstellung.

Grund für die Änderung der Beurteilungspraxis in der Schule Länggasse war ursprünglich, dass man den Lernprozess der Schüler:innen vermehrt gewichten wollte. Der Zyklus 2 hat sich für eine Vierer-Skala entschieden, analog dem Übertrittsbericht in der 6. Klasse. Der Stempel mit den Gewichtsheber:innen wird auf die Lernzielkontrolle gedruckt. Die Punktezahl wird bei den jeweiligen Prädikaten eingetragen. Fertig. Man ist sich einig: Beurteilung muss einfach und klar sein. Sie darf die Lehrpersonen nicht zusätzlich belasten. Sonst hat sie keine Chance, umgesetzt zu werden. Benutzt wird die Notenskala 3 bis 6.

## **Peter Kämpfen, Sie haben in Ihrer Schule von Noten auf Prädikate umgestellt. Wie ist das gelungen?**

Die Umstellung war ein sehr wichtiger Prozess. Dabei muss man die Leute mitnehmen und ihnen Zeit lassen, eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Noten sind tief im Volk verankert. Deshalb sollte man nicht nur progressive Strömungen beachten und man muss Zwischenschritte machen. Für alle Beteiligten muss die Stossrichtung jedoch klar sein. Ein weiterer Erfolgsfaktor war zudem der Beizug einer externen Beraterin. Während der Einführung des Lehrplans 21 ab 2018 hat sich das Kollegium kontinuierlich mit der Gestaltung unseres neuen Beurteilungskonzeptes befasst. Daraus resultierte eine gute Teamleistung.

## **Warum haben Sie für die Beurteilung die Farben der Ampel gewählt?**

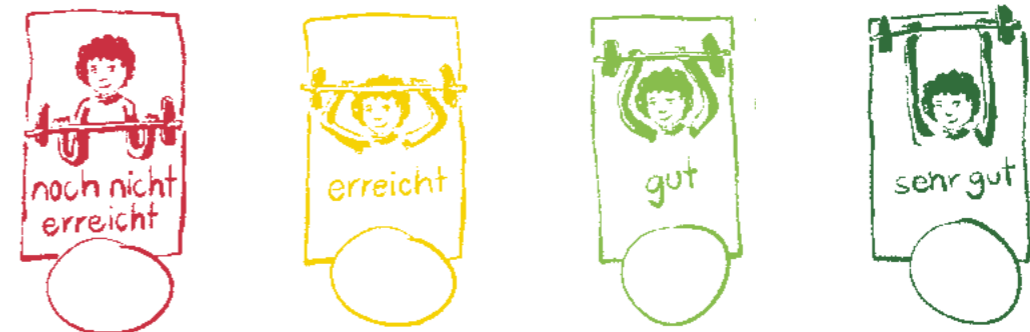
Weil sie bekannt sind. Sie können gewinnbringend eingesetzt werden. Zum Beispiel beim Elterngespräch kann damit gearbeitet werden. Man zeigt sie den Eltern und fragt: Was sehen Sie? Welche Farbe dominiert? Öde Diskussio-



nen um Punkte können so vermieden werden. Man zählt nicht mehr Erbsen, sondern ist unterwegs im Prozess. Die Schüler:innen kann man fragen: Was braucht es, was brauchst du, damit du von rot nach gelb kommen kannst? Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit werden so gefördert.

## **Unter welchen Umständen stärkt die Beurteilung die Schüler:innen?**

Für die Schüler:innen ist unsere Beurteilungspraxis aufschlussreich, wenn die Rückmeldungen nachvollziehbar und transparent sind und ihre individuellen Fortschritte gewürdigt werden. Seit 2022 setzen wir für die Rückmeldungen gezielt eine vierstufige Skala mit dem «Hantelmännchen» ein. Es zeigt sich, dass da-



durch die Diskussion um Noten etwas in den Hintergrund rückt. Die Schüler:innen empfinden diese Praxis weniger als Beurteilung und mehr als förderorientierte Rückmeldung. Alle wissen, dass sie unterwegs sind. Zudem verwenden wir bewusst für das Nichterreichen der Grundanforderungen die Formulierung

«noch nicht erreicht». Wir vermitteln den Kindern damit, dass sie die Grundanforderungen durchaus schaffen können, allenfalls ihren Lernprozess überdenken müssen. Damit vertreten wir als Pädagoginnen und Pädagogen eine grundlegend optimistische Haltung, indem wir den Glauben an eine positive Entwick-



lung zu stärken versuchen. Wir streichen veraltete Begriffe wie «ungenügend» definitiv aus unserem Beurteilungsvokabular.

### **Warum gibt es kaum negative Rückmeldungen von den Eltern zu eurem Beurteilungskonzept?**

Wir erfinden das Rad nicht neu, die förderorientierte Beurteilung gibt es schon länger. Wir haben lediglich die Vorgaben des Kantons für die Beurteilung vereinfacht und akzentuierten den Aspekt der Förderorientierung. Zudem teilen wir den Eltern mit, welches Prädikat, welches Symbol oder welche Farbe in etwa dem traditionellen Notenwert entsprechen. Damit ist unser Beurteilungssystem nachvollziehbar und transparent. Zudem informieren wir die Eltern regelmässig über Ergebnisse und den Lernstand ihrer Kinder. Beruhigend wirkt wohl auch, dass wir am Schluss des Schuljahres weiterhin den Beurteilungsbericht mit Noten versehen. Damit sind polarisierende Diskussionen – Noten, ja oder nein? – hinfällig: Wir verlagern den Schwerpunkt bei der Beurteilung und stellen nicht grundsätzlich alles auf den Kopf.

### **Viele behaupten, Schüler:innen wollten Noten und Wettbewerb. Stimmt das?**

Die Schüler:innen sind grundsätzlich daran interessiert, welchen Wert ihre Leistungen haben. Ein gewisser Wettbewerbsgedanke ist

wohl im Menschen verankert. Wir betrachten das nicht als negativ. Zentraler für uns ist der Gedanke, wie sie zu guten Leistungen kommen. Dabei spielt der Lernprozess eine entscheidende Rolle. Wenn wir während dem Schuljahr weniger von Noten sprechen, möchten wir die Aspekte des Lernprozesses umso mehr gewichten: Nutze ich Förderhinweise? Kann ich Strategien anwenden? Kann ich das Gelernte darstellen und anwenden? Kann ich altersgemäss selbstständig arbeiten? Kann ich über mein Lernen nachdenken und die richtigen Schlüsse daraus ziehen? Weniger Wettbewerb und mehr Verantwortung für das eigene Lernen. Wir gehen davon aus, dass damit Motivation und Eigenverantwortung bei den Schüler:innen gesteigert werden können.

### **Wo steht Ihre Schule in fünf Jahren punkto Beurteilung?**

Bei der Einführung des LP 21 haben wir dem Bereich der Beurteilung besondere Beachtung geschenkt. Wir haben die Thematik im Kollegium immer wieder aufgegriffen mit dem Ziel, eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Das ist uns gelungen. Bei mehr als 50 Lehrpersonen in einem Kollegium ist es normal, dass zu Beginn dieses Prozesses verschiedene Sichtweisen und Positionen existieren. Das Resultat dieser Auseinandersetzung sind unser Beurteilungskonzept sowie die Beurteilungspraxis als solides Fundament in unserer täglichen Arbeit.

Ich wünsche mir, dass sich diese Haltung weiter festigt. Zudem ist es uns ein grosses Anliegen, dass die oben erwähnten Kompetenzen beim Lernprozess unserer Schüler:innen weiter verinnerlicht und selbstverständlich im Schulalltag umgesetzt und angewendet werden. Wir sind der Meinung, dass wir ihnen damit ein gutes Rüstzeug für ihre Zukunft mitgeben. Der Wunsch ist, dass die Notenfrage in fünf Jahren definitiv in den Hintergrund gerückt sein wird und die Entwicklung der personalen Kompetenzen sowie der individuelle Kompetenzerwerb die zentralen Themen bei der Beurteilung sein werden. Wir sind auf dem Weg dahin.

### **Welche Vorteile hat die Beurteilung Ihrer Meinung nach für die Lehrpersonen?**

Wir betonen ausdrücklich, dass die Beurteilung ein professioneller Ermessensentscheid ist. Die ausgiebigen Diskussionen zu Beurteilungsfragen und die daraus resultierende gemeinsame Haltung geben Sicherheit. Zudem sind wir der Meinung, dass die Lehrpersonen etwas mehr Spielraum haben und flexibler gewichten können. Beispielsweise können individuelle Fortschritte im Sinne der Förderorientierung weiterhin – vielleicht noch stärker – miteinbezogen werden.

### **Können Schulen Ihr Konzept kopieren?**

Unser Beurteilungskonzept ist auf unserer Webseite frei ersichtlich. Letztlich geht es je-



*Peter Kämpfen ist ausgebildeter Lehrer, Heilpädagoge und Schulleiter. Er arbeitet als Schulleiter im Zyklus 2 Länggasse.*

---

#### **Informationen:**

<http://laenggasse-felsenau.ch/wordpress/wp-content/uploads/2022/10/LP-21-Beurteilung-Z2-Laenggasse.pdf>

[http://laenggasse-felsenau.ch/wordpress/wp-content/uploads/2022/10/Erlaeuterungen\\_Beurteilungskonzept\\_2022.pdf](http://laenggasse-felsenau.ch/wordpress/wp-content/uploads/2022/10/Erlaeuterungen_Beurteilungskonzept_2022.pdf)

---

doch nicht nur darum, das fertige Konzept zu übernehmen. Es geht vielmehr darum, im Kollegium diesen Prozess zu lancieren, Kompromisse zu finden und damit eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Auch in unserem Schulkreis haben andere Standorte respektive Zyklen dieses Konzept als Basis für ihre Beurteilungspraxis herangezogen und auf ihre spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen angepasst. Fertig erstellt sind solche Konzepte nie. Wir planen im Herbst 2024 eine Evaluation und passen, falls nötig, an.

# Mamma mia – das ist einfach Oberthal

Die Schule Oberthal hat vor den Sommerferien das ABBA-Musical «Mamma Mia» aufgeführt. Die Hälfte des dafür benötigten Geldes hat die Oberstufe mit einem Pop-up-Restaurant selber verdient. Nach der Aufführung äussern sich acht Schüler:innen zu ihren stärkenden Erfahrungen.



Fotos: Patrick Schär und Lara Häuser

## **Ihr habt das Musical «Mamma Mia» aufgeführt. Seid ihr ABBA-Fans?**

**Timo:** Ich höre in der Freizeit nicht ABBA. Ihre Lieder sind aber Ohrwürmer.

**Sämu:** Die Musik gefällt mir, weil man mitsingen kann.

**Anja:** Nicht alle sind ABBA-Fans. Ich habe das Musical vorher nicht gekannt.

## **Was haben eure Eltern zum Musical gesagt?**

**Emily:** Meine Eltern waren beeindruckt, auch weil wir die Songs so gut gesungen haben.

**Flavia:** Mein Vater ist gar kein ABBA-Fan. Er mag auch Musicals nicht extrem. Aber ihm hat es sehr gefallen. Meine Mutter weinte vor Freude.

**Romina:** Mein Vater ist selber ein wenig theatermässig unterwegs. Er hat es sehr cool ge-

funden. Er hat gesagt, das sei einfach Oberthal.

## **Was ist «einfach Oberthal»?**

**Romina:** Wir machen halt in der Schule viele coole Sachen. Ein ehemaliger Lehrer hat einmal gesagt, es gebe eine Steigerungsform: Gut, besser, Oberthal.

## **Seid ihr noch die gleichen Menschen wie vor dem Musical?**

(Allgemeines Kopfschütteln)

**Anja:** Ich habe gelernt, wie man Theater macht. Auch wie man Kulissen und Bühnen baut und malt. Das konnte ich vorher nicht.

**Romina:** Ich spielte mit Sämu eine Szene, die mir am Anfang peinlich war. Nach vielem Üben war sie mir weniger peinlich. Ich habe Sicherheit gewonnen und kann jetzt auftreten.

Die Lehrer:innen vertrauen uns. Es muss nicht immer jemand hinter uns stehen. Wir haben meistens einen Auftrag erhalten, den wir dann selber ausführen konnten.

## **Ist auch etwas schiefgelaufen?**

**Timo:** Nichts, das wir nicht mehr hätten retten können. Aber es hat sicher Dinge gegeben, die nicht optimal gelaufen sind. Kleinere Dinge halt.

**Emily:** Bei einer Türe ist immer wieder die Türfalle abgefallen.

## **Was hättet ihr vor der Aufführung nicht gedacht?**

**Romina:** Wir trugen Waterloo-Kostüme. Bei der letzten Aufführung kamen die Lehrpersonen auch mit solchen Glitzerklamotten daher. Das hat mich überrascht.

**Flavia:** Wir schauten ein Musical einer High School. Danach hatten wir eine gewisse Vorstellung und Erwartung. Unsere Bühne war dann aber viel grösser, mit Lichtshow und so. Das hat mich schon begeistert.

**Emily:** Ich hätte nicht gedacht, dass man so etwas auf die Beine stellen kann, gerade mit den Kleinen zusammen.

**Emily:** Sie waren auch nicht die ganze Zeit in der Turnhalle, sondern gingen spielen.

**Anja:** Wir haben viele Komplimente erhalten, es wurde viel geschrieben. Ich hätte nicht gedacht, dass so viele Leute auch von weither kommen würden. Es war alles viel grösser, als wir gedacht hatten.

**Flavia:** Man erwartete halt so ein Schulmusical. Dass dann so etwas kommt, mit riesiger Bühne, hätte niemand gedacht. Im Oberthal spricht sich das schnell herum. Alle wollten

**Timo:** Das Projekt war viel grösser als nur das Schauspiel: Bauen, organisieren gehörten auch dazu.

**Joy:** Wir haben uns schon verändert. Gerade in Bezug auf Sicherheit und Bewusstsein von Stärken. Timo hat zum Beispiel herausgefunden, dass er mega gut singen kann.

**Flavia:** Von selber hätten wir nie so etwas gemacht. Man lernt sich anders kennen, neue Fähigkeiten fallen auf. Danach ist nicht mehr jeder gleich.

## **Gibt es Dinge, die ihr ganz ohne Hilfe gemacht habt?**

**Sämu:** Ich habe viel an der Bühne gearbeitet, selber zugesägt, selber geschraubt. Z.B. das Geländer haben wir alleine gemacht.

**Timo:** Wir haben extrem viel selbstständig «gwärchet». Das zeichnet die Schule auch aus:



dann noch kommen. Alle Vorstellungen waren ausverkauft, die Taverna war ausgebucht.

**Habt ihr viel für das Projekt gearbeitet?**  
(Allgemeines Kopfnicken)

**Emily:** Während zwei Wochen führten wir unsere Taverna. Dafür mussten wir viel arbeiten.

**Flavia:** Wir kauften einiges ein, mussten Text lernen, Szenen immer wieder üben. Es war warm.

**Timo:** Auch die Lehrer:innen waren an vielen Abenden in der Schule. Und wir auch oder andere Helfende.

**Anja:** Wir mussten auch immer wieder in den Brockenstuben Kleider kaufen gehen.

**Also hattet ihr kaum mehr Zeit für «richtigen» Unterricht?**

**Sämu:** So ab den Frühlingsferien waren wir nur noch mit dem Musical beschäftigt.

**Romina:** Wir hatten eine Liste mit Lernaufträgen.

**Flavia:** Also, man hätte eine Liste zum Abarbeiten gehabt. Aber niemand nahm sie wirklich ernst, nicht einmal die Lehrer:innen.

**Gerechnet habt ihr aber bestimmt auch, z. B. in der Taverna?**

**Sämu:** Ja, auch für die Bühne mussten wir ausrechnen und messen. Man kann ja nicht einfach irgendetwas machen. Auch Englisch haben wir geübt. Wir haben ja in englischer Sprache gesungen.

**Anja:** Und zwei Wörter waren französisch. Fünf...

**Welches war euer Highlight?**

**Anja:** Die verkleideten Lehrpersonen.

**Emily:** Die Aufführungen waren zwar stressig, aber gut. Man hat einander geholfen. Es war lustig.

**Romina:** Der Zusammenhalt. Eine Szene fiel

mir schwer, dann ging es plötzlich. Als die Leute klatschten, tat es gut.

**Emily:** Meinen Leuten zu zeigen, was wir geleistet haben. Man ist schon recht stolz auf sich.

**Flavia:** Ich hätte nicht gedacht, dass ich vor so vielen Menschen singen würde, dass ich das schaffen würde. Wir haben es aber als Klasse geschafft.

**Sämu:** Mein Highlight ist der Aufbau der Bühne. Ich mache das sehr gerne. Es ist schon fast klar, dass ich später etwas mit Holz machen werde.

**Timo:** Für mich war das Highlight das Üben. Zu sehen, wie alle besser werden, wie es wächst, war super.

**Was gab euch Vertrauen?**

**Romina:** Ich habe mir vorgestellt, dass niemand dasitzt oder dass ein Spiegel vor mir steht.

**Joy:** Timo und ich mussten als Donna und Sam heiraten. Wir haben zusammen abgemacht, dass wir einfach nicht zu viel überlegen.

**Was war besonders schwierig?**

**Flavia:** Szenen, die unangenehm sind. Man kommt einander halt schon näher. Das brauchte Überwindung. Es geht um Flirten, Liebe, Heiraten. Das macht man im Alltag mit Klassenkameraden normalerweise ja nicht.

**Emily:** Auftreten braucht Überwindung. Übung hat geholfen.

**Flavia:** Wenn man sieht, dass andere es auch können, sagt man sich: Das kann ich auch.

**Welche Tipps zur Aufführung von Musicals würdet ihr anderen Schulen geben?**

**Flavia:** Wenn, dann ganz und nicht halbbratig. Alle müssen dahinterstehen. Schlussendlich müssen alle helfen. Man muss dafür sor-

gen, dass alle es machen wollen und auch mitreißen.

**Anja:** Die Klasse muss zusammenpassen, eine gute Beziehung, Vertrauen sind wichtig.

**Flavia:** Es kann nicht sein, dass die Lehrpersonen es wollen und die Jugendlichen und Kinder nicht.

**Wie erreicht man, dass alle wollen?**

**Flavia:** Am Anfang waren einzelne Schüler:innen nicht so begeistert, aber wir zogen sie mit. Dann «fägte» es für alle. Vor allem, dass es Spass macht, ist wichtig.

**Anja:** Lehrpersonen müssen mit den Ideen kommen, aber nicht alles selber bestimmen.

**Flavia:** Wir sind nach Hamburg gereist, mit der Oberstufe, und haben ein Tina-Turner-Musical gesehen. Dann kam die Idee, dass wir auch ein Musical machen wollen.

**Romina:** Wir haben den Mamma-Mia-Film geschaut und sind eingetaucht in diese Welt.

**Anja:** Zuerst musste man wissen, worum es überhaupt geht.

**Flavia:** Lehrpersonen sollten das Projekt vorstellen und fragen: Was wollt ihr noch ändern?

**Timo:** Es ist wichtig, dass die unteren Klassen dabei sind. Das ist bei uns eine Tradition. Diese zieht und schürt Erwartungen. Alle wollen mal ein Projekt machen.

**Was sollten Schüler:innen in der Schule vor allem lernen, um fit fürs Erwachsenen- oder Berufsleben zu werden?**

**Flavia:** Offen sein, nicht scheu, freundlich, für sich selber einstehen können, die eigene Meinung sagen, ehrlich sein.

**Emily:** Ohne ausgelacht zu werden.

**Romina:** Mit höherem Selbstwert aus der Schule zu kommen, als man begonnen hat, ist das Ziel.

**Anja:** Lernen, miteinander auszukommen, wie man miteinander umgeht.

**Ihr sagt nicht Math oder Deutsch, sondern erwähnt menschliche Fähigkeiten. Sind sie lernbar in einem solchen Projekt?**

**Joy:** Man muss schon vorher eine Ahnung davon haben, aber man kann sie verbessern.

**Was möchtet ihr noch sagen?**

**Timo:** Ein grosses Lob geht an die Lehrpersonen. Sie haben extrem mitgezogen. Wären sie nicht so dabei gewesen, wären wir es auch nicht gewesen.

**Flavia:** Herr Wüthrich hätte eigentlich am Dienstag frei. Er war aber oft auch an diesem Tag für uns im Einsatz.

**Joy:** Man prognostizierte uns, dass wir nach dem Musical in ein Musicalloch fallen würden. Das ist nicht passiert. Wir hatten gar keine Zeit, dem Musical nachzutruern. Wir freuen uns alle auf Neues, das jetzt kommt.

**Habt ihr in Oberthal eigentlich genügend Lehrpersonen?**

**Romina:** Ja. Wir kennen die Lehrpersonen. Das ist wichtig. Wir wollen nicht irgend so einen wildfremden Dude. Man muss vertrauen können.

**Joy:** Wir haben fast alle Fächer mit den Klassenlehrpersonen.

**Sämu.** Sie schütteln uns auch jeden Morgen die Hand.

**Emily:** Wenn wir ein wenig bleich sind, fragen sie, wie es uns geht.

**Joy:** Sie schauen zu uns. Es gab auch schon Tage, an denen wir am Morgen einen Kaffee trinken konnten, weil wir müde waren.

**Romina:** Ein Lehrer ist Papi, der ist auch als Lehrer fast wie ein Vater.

# Wir können die Studierenden nur zum Wasser führen, trinken müssen sie selber

Margrith Walther und Simone Badertscher haben sich in der CAS-Weiterbildung «Berufspraxis kompetent begleiten» damit auseinandergesetzt, wie Empowerment in der praktischen Ausbildung von Studierenden ermöglicht werden kann und welchen Mehrwert es bringt.



## Wie stärkt ihr Studierende in Unterrichtsbesprechungen?

**Simone Badertscher (SB):** Indem ich im Gespräch nicht von mir, sondern von ihnen ausgehe. Entscheidend ist, dass sie selber Handlungsalternativen entwickeln können. Das Gegenüber soll merken, dass seine Gefühle in Ordnung sind. Studierende haben den Fokus zu oft auf dem Negativen.

**Margrith Walther (MW):** Ich steige nicht mit Defiziten in eine Besprechung ein, sondern mit einem positiven Feedback. Danach stelle ich Fragen. Beispielsweise: Wo würdest du deine Lektion auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen? Was braucht es, damit sie noch einen Punkt

besser wird? Diese Frage öffnet. Und wir einigen uns auf ein Thema, das wir genau anschauen.

## Ihr habt ein Arbeitsinstrument für die Unterrichtsbesprechung entwickelt. Wie unterstützt es euch?

**SB:** Es gibt uns Sicherheit und Orientierung. Gute, stärkende Fragen im Alltag stets im Kopf zu haben, ist unmöglich.

**MW:** Unser Fächer dient uns dazu, die Studierenden zum Sprechen zu bringen und den roten Faden nicht zu verlieren.

**SB:** Die Gefahr besteht, dass man abdriftet, den empowernden Gedanken vergisst und nur noch kritisiert. Das Instrument hilft mir, zurück-

zukommen zum Grundgedanken. Früher hatte ich einen höheren Anteil an Redezeit. Dank der Auseinandersetzung in der Weiterbildung habe ich gelernt, mich mehr zurückzuhalten. Wir lassen unser Wissen einfließen, aber die Studierenden müssen möglichst selber zur Einsicht kommen.

## Ihr schreibt in der CAS-Abschlussarbeit: «Es zeigte sich, dass es zusätzlich zum Instrument hohe Professionalität im Lehrberuf, eine starke Persönlichkeit und eine fundierte Ausbildung für die Begleitung von Studierenden braucht...» Wie kommt man zur Persönlichkeit?

**MW:** Persönlichkeit ist auch eine Frage der Reflexionsfähigkeit. Die empowernde Lehrperson hat ein fundiertes Theoriewissen, praktische Handlungskompetenz, funktionierende Beziehungen in alle Richtungen, kann ihr Netzwerk nutzen und ist sich ihrer Stärken und Ressourcen bewusst.

**SB:** Es braucht grosse Neugier für das Leben, für spezifische Themen, ein inneres Feuer und den Willen, sich zu entwickeln.

**MW:** Widerstände sind ebenfalls wichtig. Man muss die Bereitschaft mitbringen, sich aus der Komfortzone zu bewegen.

## Seid ihr im CAS persönlich weitergekommen?

**SB:** Ja, ganz klar. Wir haben Hürden geschafft, die wir uns nicht zugetraut hatten, sind kompetenter geworden, können gewisse Dinge besser wahrnehmen und bewusster verarbeiten. Wir haben uns auch mit Resilienz befasst.

**MW:** Auch die Auseinandersetzung mit Kon-

zepten und Modellen fand ich spannend. Mich als Lehrperson mit anspruchsvoller Theorie herausfordern zu lassen, war bereichernd.

## Ihr möchtet die Reflexionsfähigkeit der Studierenden fördern, um die Qualität der Unterrichtsbesprechungen zu erhöhen. Wie macht ihr das konkret?

**SB:** Am Anfang kommt man unter Umständen zu einer Meinung oder Haltung, die nur auf den ersten Blick richtig oder weiterführend ist. Reflektieren beinhaltet, einen Schritt zurückzumachen, sich mit einer gewissen Unvoreingenommenheit an ein Thema zu wagen, andere Perspektiven einzunehmen. Das kann ich nur, wenn ich nachdenke. Wenn ich die Perspektive des Kindes einzunehmen versuche, eröffnet sich vielleicht ein anderer Lösungsweg. Bei Elterngesprächen finde ich es wichtig, dass ich mir vorher überlege, aus welchem Umfeld die Eltern kommen, wie wir das Kind gemeinsam unterstützen können. Empowerment steht auch dort im Zentrum. Diese Haltung hat auf meinen Alltag eine positive Wirkung.

**MW:** Man kann im Unterricht immer wieder das Gleiche machen. Aber das ist völlig unbefriedigend. Ich möchte in die Selbstwirksamkeit, Gestaltungsfähigkeit kommen. Dafür muss ich nachdenken, innehalten, eine Aussenperspektive einnehmen.

## Man hätte euch im CAS auch einfache Rezepte abgeben können...

**SB:** Sicher funktionieren auch gute Rezepte. In diesem Sinne: Wenn jemand mit unserem Instrument arbeiten will, gerne. Aber der Prozess ist wichtig! Unsere Fragen haben wir in langer



Arbeit entwickelt. Aber das kann man nicht bei allen Themen im Schulalltag selber tun. Manchmal bin ich froh, etwas Gutes übernehmen zu können.

**MW:** Beim heutigen Lehrkräftemangel kann fast jede Person an einer Schule angestellt werden, auch weil man glaubt, Rezepte reichten. Das ist eine völlige Fehlannahme und führt zu einer Entwertung des Berufs.

**SB:** Wir alle sind zur Schule gegangen, haben Muster übernommen, reproduzieren. Es ist jedoch wichtig, dass man überlegt, ob etwas noch gut ist. Studierende wollen in Praktika Erfahrungen sammeln, ausprobieren. Sie sagen immer wieder: Ich hätte nie gedacht, dass Unterrichten derart komplex ist.

**MW:** Studierende bringen wertvolles Theoriewissen mit, ich kann auch sehr von ihnen profitieren, sie sind am Puls. Ihre Inputs können für uns erfahrene Lehrpersonen gewinnbringend und inspirierend sein.

### **Empowerment von Lehrpersonen soll der Förderung des schulischen Lernens dienen. Könnt ihr das ausführen?**

**SB:** Grundsätzlich geht es darum, dass Lernende Fortschritte machen, Hürden meistern lernen, die sie im Schulkontext vorfinden. Das ist eine sehr komplexe Aufgabe. Lehrpersonen unterstützen sie dabei. Dies ist nur möglich, wenn sie selber kompetent, empathisch und engagiert sind. Wer das nicht ist, lässt vor allem Arbeitsblätter ausfüllen. Es braucht viel Energie, auf die einzelnen Kinder zuzugehen, sie wahrzunehmen. Daher müssen wir auch wissen, was es braucht, damit es uns gut geht. Wir müssen auch mal «ds Füfi la grad sii». Wir

können die Lernenden nur zum Wasser führen, trinken müssen sie selber. Als ich jünger war, dachte ich, es gelinge mir, sie zum Trinken zu bringen. Jetzt sehe ich es entspannter. Und halte es aus.

**MW:** Im Sinne des Konstruktivismus ist mir bewusst, dass jedes Kind an einem anderen Punkt steht und andere Bedürfnisse hat.

### **Loben sei offenbar nicht der richtige Weg zum Empowerment?**

**MW:** Wir haben oft darüber diskutiert. Die Anstrengung zählt. Loben kann, wie Strafen, schwächen, weil es die eigentliche Absicht, die hinter einer Arbeit oder Handlung steckt, die intrinsische Motivation, kaputt macht. Studierende sollen nicht für ein externes Lob lernen, sondern für sich. Man soll zwar schon loben, aber nur wohldosiert und überlegt.

**SB:** Inflationäres Loben ist kontraproduktiv. Die Hattie-Studie beweist das.

**MW:** Ausschliesslich zu loben, wäre viel einfacher. Wir wollen aber das Ganze im Auge behalten und auch darauf achten, wo es Entwicklungsmöglichkeiten gibt. Wir wollen die Studierenden ja gut auf den Berufsalltag vorbereiten, damit sie bestehen können.

**SB:** Das ideale Verhältnis von Lob zu Kritik ist 5 zu 1. Oft trägt man in der Schule jedoch die Defizitbrille, anstatt betont ressourcenorientiert vorzugehen.

**MW:** Im Malort, den ich leite, beurteilen wir nicht. Das ist für die Schüler:innen und auch für mich unglaublich schwierig. Wir verzichten auf jegliche Kommentare. Dabei fällt auf, wie anspruchsvoll es ist, nicht zu werten. Richtig und falsch stecken tief in uns.



Margrith Walther (links) ist Primarlehrerin und unterrichtet an der Primarschule Wattenwil Textiles und Technisches Gestalten sowie verschiedene Wahlfachangebote. Als TTG-Fachbegleitperson unterstützt sie Studierende der PHBern.

Simone Badertscher ist Primarlehrerin und arbeitet an der Schule Lyssach als Klassenlehrerin an der 2./3. Klasse. Zudem begleitet sie zukünftige Lehrpersonen in ihrem berufspraktischen Studium an der PHBern.

### **Ausbildung ist eine Verbundaufgabe von PH und Schule. Einverstanden?**

**MW:** Ja. Theorie und Praxis sollten Hand in Hand gehen. Theorie muss den Reflexionsrahmen geben und der Praxis nützen.

**SB:** Praxis und Theorie sind zwei Pfeiler. Wenn man sie nicht verbindet, bleibt jeder dürftig, wenig reichhaltig. Im Alltag droht die Theorie an Bedeutung zu verlieren und von Routine völlig verdrängt zu werden. Die Verbindung von Theorie und Praxis muss aber auch von der PH gesucht werden, denn wir Lehrpersonen sind am Puls des Berufs. Was wir erleben, soll in die Forschung einfließen.

### **Euer Anliegen?**

**SB:** Die Rahmenbedingungen müssen stimmen, damit Empowerment gelebt werden kann. Manchmal muss man Gegensteuer geben, damit der Alltag noch stärkend ist. Ich finde es wichtig, dass die Stimme der Lehrpersonen genügend gehört wird!

**MW:** Es wäre verschwendete Energie, Studierende zu empowern, die sich im Schulalltag in Strukturen wiederfinden, welche keinen Spielraum für ihre Anliegen lassen.

«Empowerment – Mehrwert für die praktische Ausbildung von Studierenden,» lautet der Titel der CAS-Abschlussarbeit von Margrith Walther und Simone Badertscher. Das dreiteilige Empowerment-Arbeitsinstrument, bestehend aus einer Sammlung von Haltungen und Unterstützungsmöglichkeiten, einem Fächer mit Fragen und einem Kartenset, kann hier als pdf-Datei bestellt werden: [simone.badertscher@schule-lyssach.ch](mailto:simone.badertscher@schule-lyssach.ch) [margrith.walther@schulewattenwil.ch](mailto:margrith.walther@schulewattenwil.ch)



## **DAS Schulleiter:in (DAS SL)**

In Kooperation mit der PH Luzern

Nächster Start:  
Luzern, Juli 2024

Weitere Infos finden Sie auf [aeb.ch](http://aeb.ch)

**a e B** AKADEMIE FÜR ERWACHSENENBILDUNG  
SCHWEIZ



# Nur gegen Ende Vollgas zu geben, reicht nicht

Dominique Sigillò erklärt, wie sich Sportler:innen erfolgreich auf Wettkämpfe vorbereiten. Welche Rolle dabei ein Kühlschrank spielt, lesen Sie im Interview.

## **Sie leiten das Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit «Zen Shin». Was vermitteln Sie?**

Kampfkunst ist in erster Linie Selbstverteidigung. Um sich verteidigen zu können, braucht es eine gewisse Fitness. Und es geht um Persönlichkeitsschulung. Geschult werden Konzentration, Durchsetzungsvermögen, Ausdauer, Ausgeglichenheit und ein gewisser Respekt gegenüber allem, mit dem man in Berührung kommt.

Bei uns trainieren Menschen von 3 bis 94 Jahren. Mein ältester Schüler arbeitet aktuell daran, seinen Arm mit mentaler Stärke wieder heben zu können. Es geht um die Verbindung zwischen Körper und Geist, um eine Stärkung auf allen Ebenen.

## **Wie definieren Sie «stark»?**

Für mich ist Stärke die innere Kraft. Es geht darum, an einer Sache dranzubleiben und wieder aufzustehen, wenn man umfällt. Eine Person, die etwas x-mal probiert, auch wenn es nicht direkt funktioniert, ist stark. Eine Person, die ihre Idee in die Tat umsetzt, ist stark. Kampfkunst hilft, diese Kraft zu finden, sich selbst zu sagen: «Ich will das, ich kann das.» Mit Cleverness und Taktik vorzugehen, ist auch Stärke. Es geht mehr um eine energetische Kraft als um reine Muskelkraft.

## **Inwiefern stärkt Kampfkunst Kinder und Jugendliche?**

Heute haben viele Kinder zu wenig Bewegung. Dieser fehlende Ausgleich führt aus meiner Sicht dazu, dass sie nervös und abgelenkt sind. Kinder sitzen heute zu lange im Kinderwagen, werden zu früh mit einem Handy ruhiggestellt. Auch betreiben sie oft viele verschiedene Hobbys. Zu viele Möglichkeiten können aber auch



hindernd sein. Oft fehlt ein klarer Weg mit einem Ziel. Die Kampfkunst kann das bieten. Es ist wichtig, dass Kinder aktiv sein können und dazu die nötigen Räume erhalten. Wer regelmäßig trainiert, fühlt sich wohl und kann sich besser konzentrieren.

## **Gilt dies auch für Lehrpersonen?**

Auf jeden Fall. Wer mit sich selbst im Reinen ist und seine mentale und körperliche Kraft trainiert, strahlt das auch vor der Klasse aus und ist ausgeglichener. Gerade bei schwierigen Klassenzusammensetzungen ist es sicher hilfreich, mit gesundem Selbstvertrauen auftreten zu können.

## **Sie unterrichten auch Spitzensportler:innen. Was gilt es da zu beachten?**

Beginnen wir beim Wettkampf selbst. Wenn du auf der Kampffläche stehst und weisst, du hast alles getan, was du tun konntest, dann bist du überzeugt, dass du gewinnen kannst. Wenn du hingegen die Hälfte der Trainings nicht besucht hast, hast du bereits verloren. Von Anfang an gilt es, Kondition aufzubauen. Dazu gehören aber auch genügend Erholungsphasen, eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und ein konsequenter Trainingsplan. Neben Technik und Kondition muss auch das Mentale trainiert werden. Ein regelmässiges, gezieltes Training besteht aus verschiedenen Zyklen. Beispielsweise machst du während drei Wochen intensives Training. Darauf folgt eine Pausenwoche. Während dieser Pause wird aufgebaut. Es ist wie beim Kühlschrank. Da kann man nicht immer nur etwas rausnehmen, sondern muss ihn wieder auffüllen. So funktioniert auch unsere Muskulatur. Diese baut sich vor allem auf, während sich der Körper erholt. Nur gegen Ende Vollgas zu geben, reicht nicht.

## **Das «Zen Shin» existiert bereits seit über 50 Jahren. Inwiefern hat sich der Unterrichtsstil verändert?**

Heute ist das Training viel spielerischer. Die Kinder werden als Kinder ernst genommen. Über Spass kommt die Motivation. Aber trotzdem gibt es Momente, in welchen sich die Kinder konzentrieren müssen. Wie in der Schule auch. Bedenklich finde ich, dass heute Kinder und Jugendliche in die Trainings kommen, die die den Purzelbaum nicht beherrschen oder nicht rückwärtslaufen können. oder nicht



*Dominique Sigillò ist Inhaber und Chefinstruktor des Kampfkunstsentrums «Zen Shin» in Biel und diplomierter Spitzensporttrainer. Seit 1980 unterrichtet er Karate.*

rückwärtslaufen können. Natürlich versuchen wir, das aufzubauen. Mit zunehmendem Alter wird es aber schwieriger. Neu ist, dass viele Eltern ihre Kinder in die Trainings begleiten oder fahren. Ich erlebe Kinder, die sich nicht gewohnt sind, Dinge selbst zu tun, weil ihnen alles abgenommen wird.

## **Was können Schulen von der Kampfkunst lernen, um Kinder und Jugendliche zu stärken?**

Körper und Geist sind verbunden. Es braucht genügend Bewegungsmöglichkeiten. Alle Kinder sind unterschiedlich weit in ihrer Entwicklung, auch wenn sie vielleicht gleich alt sind. Der Unterricht muss entsprechend angepasst werden. Wir gehen beispielsweise nach Gurt. Wenn du acht Jahre alt bist, kannst du einen gelben oder einen blauen Gurt tragen. Je nachdem dauert es einige Monate oder ein ganzes Jahr, bis die nächste Gurtprüfung absolviert werden kann. Wichtig ist, den Kindern und Jugendlichen genügend Zeit zu lassen. Dann sollen sich Kinder auch mal raufen dürfen auf dem Pausenplatz, ohne sofort voneinander getrennt zu werden. Sie sollen die Möglichkeit haben, den Schulweg allein zu gehen. Es sind wichtige Erfahrungen, die Kindern vorzuenthalten werden, wenn man sie ständig kontrolliert.



# Ein Leuchtturm in Zollbrück

In Zollbrück entsteht ein durchlässiges Oberstufenzentrum mit offenen Lernlandschaften. Barbara Grosjean, Gemeinderätin in Lauperswil, und Daniel Gebauer, Gesamtschulleiter, sprechen über Herzblut und Schweiss, Gelingensbedingungen und Steine auf dem Weg.

«Ab 1. August 2023 erfüllen die Gemeinden Lauperswil und Rüderswil die Aufgaben der Volksschule gemeinsam im Gemeindeverband Schule Zollbrück.» Dieser Satz tönt einfach und vernünftig. Wie viel Schweiss und Herzblut stecken dahinter?

**Daniel Gebauer (DG):** Der Satz tönt nach einem formellen Schritt auf dem Papier. Für die Bevölkerung, die Schüler:innen und Lehrpersonen ist er auch nicht wirklich spürbar. Schweiß floss im Hintergrund. Reglemente und Verordnungen mussten umgeschrieben, rechtliche Aspekte angepasst werden. Expert:innen brachten ihr Know-how ein. Die Grösse der Organisation hat sich auf einen Schlag verdoppelt. Wir sind von einem kleinen zu einem mittelgrossen KMU gewachsen. Es ist wie ein Radwechsel am fahrenden Zug. Mit dem Ziel, dass der Radwechsel für die Passagiere, Lehrpersonen und Schüler:innen, möglichst ruckfrei vollzogen werden kann.

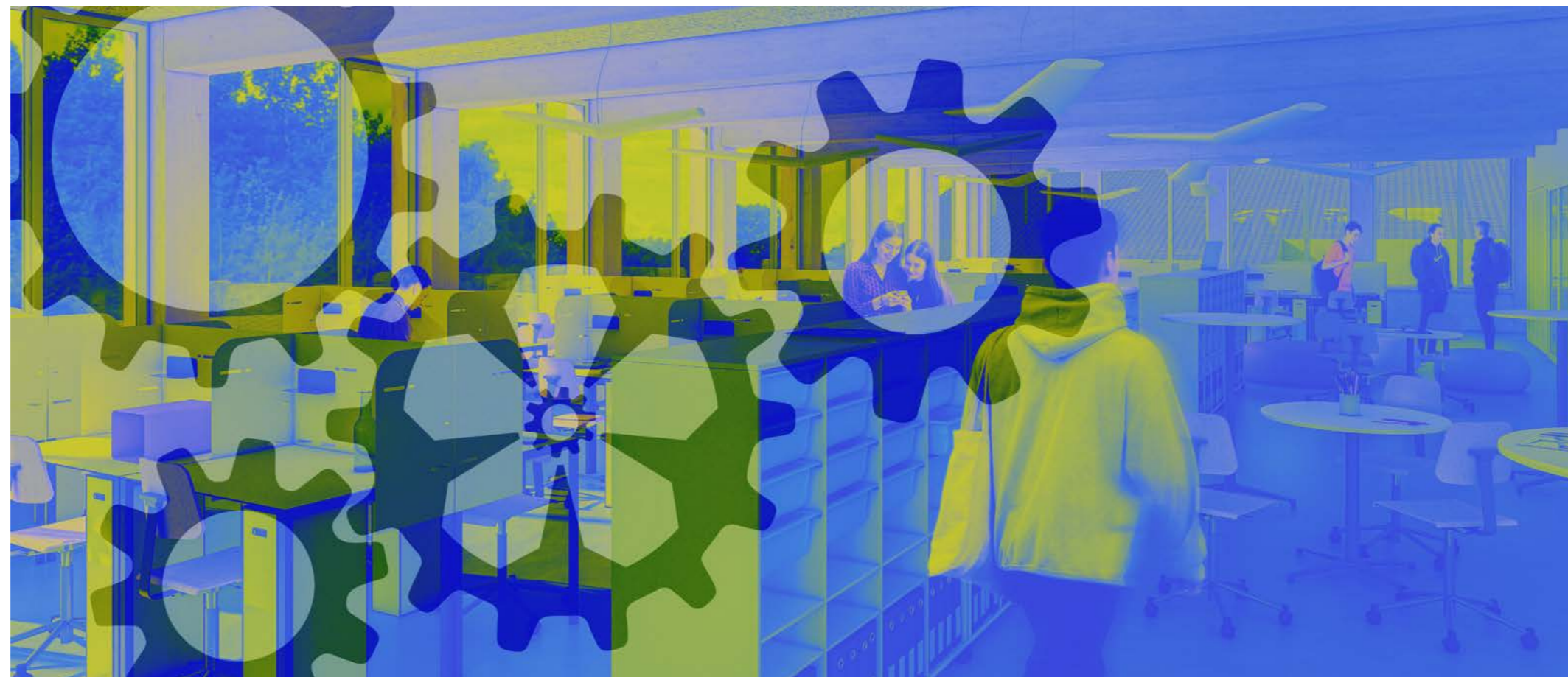
**Barbara Grosjean (BG):** Mein Herzblut fliesst. Ich bin überzeugt vom Projekt. Mit dem Entscheid der Bevölkerung, das neue Oberstufenzentrum zu bauen und uns das Vertrauen zu schenken, fiel mir ein riesiger Stein vom Herzen. Aber jetzt beginnt erst das Handwerk.

**Würden Sie mit dem heutigen Wissen noch einmal starten?**

**BG:** Ganz klar. Aber ja, wir hatten einige Tiefs zu überwinden. Immer wieder sagte aber jemand: Doch, wir fahren weiter.

**National wird aktuell diskutiert, integrative Bemühungen der letzten Jahre rückgängig zu machen. Was gibt Ihnen den Mut, den integrativen Weg zu gehen?**

**DG:** Die Hoffnung auf eine chancengerechtere Bildung, gleiche Voraussetzungen für alle Kin-



der. Flexible Bildungsverläufe sollen möglich sein. Wir erhoffen uns vor allem dank dem Unterrichtskonzept mit den Lernlandschaften eine integrative Wirkung. Im Vordergrund steht die Absicht, Schüler:innen zu Selbstständigkeit, zu eigenverantwortlichem und motiviertem Lernen anzuleiten.

**BG:** Genau dies liess uns zu Beginn auch ein wenig zittern: Verstehen die Leute, was wir meinen? Die Bevölkerung kennt das Konzept nicht aus eigener Erfahrung.

Am Anfang befürchteten die Leute, dass man den Starken nicht mehr gerecht werden könne mit dem neuen Modell. Die Lernlandschaften

haben die Überforderung der Schwachen zum Thema gemacht. Das fand ich interessant.

**Welches sind die Gelingensbedingungen für ein solches Projekt?**

**BG:** Gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Politik. Sie müssen das gleiche Ziel haben, oft und offen miteinander sprechen.

**DG:** Kommunikation ist das A und O. Intern und gegen aussen immer wieder informieren: frühzeitig, klar, einfach. Der Auftritt ist wichtig. Herzblut und Einigkeit muss man ausstrahlen, das spüren die Leute. Gegeneinander arbeiten hat keinen Platz. Hartnäckigkeit und Geduld

sind essenziell. Wir sind noch nicht am Ziel. Jetzt kommt die Bergetappe.

**BG:** Wir haben noch nie bei einem Projekt so viel und so oft informiert. Die Bevölkerung hatte immer Gelegenheit, sich einzubringen.

Bei der Abstimmung an der Gemeindeversammlung wussten die Leute, was sie wollten. Und wir verzeichneten eine Rekordbeteiligung.

**DG:** Ein interdisziplinäres Team konnte alle Fragen kompetent beantworten.

**BG:** Die Leute müssen merken, dass die Verantwortlichen sicher sind. Beide Gemeinderäte standen immer voll und ganz dahinter.

**DG:** Weil zwei Gemeinden involviert sind, ist

In Zollbrück entsteht das durchlässige Oberstufenzentrum des Gemeindeverbands Schule Zollbrück (560 Schüler:innen, 80 Lehrpersonen, 6 Standorte). Ein zentrales Element im neuen Oberstufenzentrum sind offene Lernlandschaften. Office-Räume mit benutzerdefinierten Gruppenplätzen sowie die eher klassisch ausgerichteten Input-Räume ermöglichen ein freieres Arbeiten. Eigeninitiative und Sozialkompetenz sollen damit gefördert werden.

das Projekt komplex. Die einzelnen Räte stimmten individuell ab, dann gab es einen gemeinsamen Beschluss. Das musste auch zeitlich enorm abgestimmt werden. Wenn nur ein Rat blockiert hätte, wäre alles gebremst worden. Gelingensbedingung ist auch ein Wohlwollen gegenüber der Schule. Es hat allen eingeleuchtet: Die Schule muss zeitgemäss sein. Wir trafen den Zeitgeist.

#### **Kann sich eine ländliche (Doppel-) Gemeinde das überhaupt leisten?**

**BG:** Das muss man sich leisten wollen. Zuerst muss der Konsens da sein, dass Schule und Bildung wichtig sind und nicht nur die Strassen. Dieses Bewusstsein konnten wir schaffen. Auch weil wir nicht einen wahnsinnigen Standortvorteil haben. Das Emmental ist nicht das Zentrum der Welt. Und man muss rechnen. Was liegt drin? Am Schluss gibt es einen Kompromiss. Das Projekt muss realistisch sein und darf nicht dazu führen, dass die Steuern erhöht werden müssen. Wir müssen Sorge tragen zur Schule, auch damit wir Lehrpersonen finden, die hier arbeiten wollen.

**DG:** Beide Gemeinden gingen hart an die Grenze des Möglichen. Sie mussten noch nie ein grösseres Vorhaben stemmen. Sie sind jetzt

aber auch stolz, dass sie zusammen ein Leuchtturmprojekt realisieren.

#### **Wie schwierig war es, das Kollegium vom Projekt zu überzeugen?**

**DG:** Wir besuchten eine Schule mit Lernlandschaften, wie wir sie realisieren wollen. Darüber sprechen reicht nicht. Man muss es sehen und erleben. Das war unser Schlüsselerlebnis. Wir haben aber keine einheitliche Begeisterung hingebraht. Es gibt nach wie vor Skeptiker:innen. Man begibt sich aus der Komfortzone raus. Ohne die Bereitschaft, Neuland zu betreten, geht es nicht. Neues verunsichert.

**BG:** Change-Expert:innen sagen: Ein Drittel wird begeistert mitmachen, ein Drittel mitziehen, ein Drittel gehen. Wir sind davon ausgegangen, dass nicht alle das Projekt unterstützen würden. Die Lehrpersonen hatten den Auftrag, nach dem Schulbesuch zu sagen, ob wir so bauen sollen oder nicht. Lernlandschaften muss man von Anfang an einplanen. Es ist von der Statik her schwieriger, Wände rauszunehmen, als sie einzubauen. Für uns war klar: Den Grundsatzentscheid fällt das Kollegium. Es ist so, dass Leute abspringen werden. Das ist auch in Firmen so, wenn sie sich verändern. Dafür gewinnt man andere.



Daniel Gebauer ist Gesamtschulleiter im Gemeindeverband Schule Zollbrück. Er ist Mitglied der Fraktion Schulleitungen von Bildung Bern und Geschäftsleitungsmitglied des LCH.

Barbara Grosjean ist Gemeindevizepäsidentin und zuständig für das Ressort Bildung in Lauperswil und Präsidentin des Gemeindeverbands Schule Zollbrück.

#### **Welche Rolle spielt die Schulleitung während eines solchen Prozesses?**

**BG:** Daniel ist die zentrale Figur. Es ist wichtig, dass er von Anfang an dabei war.

**DG:** Die Kontinuität im ganzen Planungsteam ist entscheidend für den Erfolg. Auch ein Wechsel in deiner Funktion hätte uns weit zurückgeworfen. Ich sehe mich nicht so zentral, aber sicher in einer wichtigen Funktion. Viele Rädchen und Fachpersonen sind involviert. An keiner Stelle darf ein Rädchen rauspringen.

**BG:** Als Schulleitungsteam habt ihr lange Erfahrung.

**DG:** Das ist ein wichtiger Punkt. Die Schulleitung hat durch dieses Projekt eine Zusammenarbeit entwickelt, die wir vorher nicht kannten. Wir haben die Schulleitungskonferenz gegründet, trafen uns zu Beginn quartalsweise, dann im Monatsrhythmus, weil die Themen zunahmen, irgendwann waren wir im Dreiwochenrhythmus. Mittlerweile treffen wir uns jede Woche. Die Zusammenarbeit hat eine ganz andere Qualität gewonnen.

#### **Worauf werdet ihr in zehn Jahren, wenn alles gut läuft, besonders stolz sein?**

**DG:** Ein schöner Moment wird sein, wenn wir zurückblicken können auf die verschiedenen

Etappen und uns an Tief- und Höhepunkte erinnern.

**BG:** Das Schönste ist, wenn wir sagen können, die Kinder erhalten das, was sie brauchen, um in der Welt bestehen und ihren Weg gehen zu können. Es sind unsichere Zeiten. Viele Berufe verändern sich total. Es muss selbstverständlich werden, dass es keine Rolle spielt, in welchem Niveau man unterrichtet wird, sondern dass Menschen zusammen in eine Schule gehen, die sich weiterentwickelt.

#### **Was wünschen Sie sich?**

**BG:** Ich wünsche mir, dass viele Gemeinden und Schulen den Mut haben, die Bildung nicht nur oberflächlich anzuschauen, sondern auch grundsätzlich zu hinterfragen. Wir wussten am Anfang nicht genau, worauf wir uns einlassen. Es braucht Zeit und Energie. Etwas zu bewegen und mitzugestalten, gibt aber ein gutes Gefühl.

**DG:** Ich wünschte mir, dass die Lehrpersonen mehr Zeit hätten für Schulentwicklung. Dieser wird aktuell viel zu wenig Bedeutung beigemessen.

Franziska Schwab



# Die Basis fürs lebenslange Lernen

Tonja Bollinger zeigt auf, wie wichtig Grundkompetenzen sind, um den Alltag meistern zu können, und wie die Schule ein «Durchmogeln» bis zum Abschluss verhindern kann.

## Warum braucht es einen Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben?

In der Schweiz gibt es immer noch viele Erwachsene, die nicht über ausreichend Grundkompetenzen verfügen: Rund 800 000 Personen haben Mühe mit Lesen und Schreiben, rund 400 000 Personen mit Alltagsmathematik. Das sind Tabuthemen. Betroffene schämen sich, weil ein gewisser Bildungsstandard in der Schweiz als normal gilt. Wir wollen der breiten Öffentlichkeit und der Politik aufzeigen, dass dieses gesellschaftliche Phänomen existiert und etwas dagegen unternommen werden muss. Wir vernetzen verschiedene Akteure, die im Bereich Grundkompetenzen tätig sind, und beraten beim Aufbau unterschiedlicher Programme. Das sind zum Beispiel Kurse, Bildungsgutscheine und niederschwellige Lernangebote. Gemeinsam mit den Kantonen und Partnerorganisationen leiten wir die Kampagne «Einfach besser! Lesen, Schreiben, Rechnen und Computer».

## Welche Grundkompetenzen gibt es?

Laut Weiterbildungsgesetz sind dies Lesen und Schreiben, Alltagsmathematik, digitale Kompetenzen und der mündliche Ausdruck in einer Landessprache. Es geht um die Teilnahme am gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Leben. Fehlen mir diese Kompetenzen, kann ich das alltägliche Leben nicht alleine meistern. Vielleicht kann man die Steuererklärung nicht ausfüllen, kann nicht mit der Bank oder einer Versicherung korrespondieren. Dann braucht es eine unterstützende Person. Wenn diese plötzlich ausfällt, etwa der Partner oder die Partnerin, wird es schwierig. Das ist dann oft der Moment, in dem sich die Betroffenen entscheiden, etwas zu tun, damit sie selbstständig werden.

## Inwiefern machen Grundkompetenzen stark?

Sie bilden die Grundlage fürs lebenslange Lernen. Erst auf ihnen kann aufgebaut werden. Wer nicht richtig lesen und schreiben kann, wer sich digital nicht zurechtfindet, kann sich kaum weiterbilden. Wir sind als Gesellschaft in Entwicklung, müssen uns ständig Neues aneignen. Je mehr Fähigkeiten wir haben, desto einfacher wird es, uns neue anzueignen, weil Kompetenzen verknüpft sind und wir darauf aufbauen können.

## Auf dem Handy die nächste Busverbindung finden oder im Geschäft den Rabatt ausrechnen – für viele Menschen in der Schweiz ist das keine Selbstverständlichkeit. Weshalb?

Verschiedene Ursachen führen dazu, dass jemand Lücken hat. Oft waren betroffene Personen nicht regelmässig anwesend in der Schule, beispielsweise wegen Krankheit oder häufigen Umziehens. Vielleicht war das Umfeld zu wenig unterstützend. Oder Störungen wie eine Dyslexie wurden nicht erkannt. Auch sind Lesen und Schreiben komplexe Fähigkeiten, die man wieder verlernen kann.

Personen, die Mühe mit Grundkompetenzen haben, legen sich meist Strategien zurecht, um nicht aufzufallen. Beispielsweise delegieren sie Aufgaben an andere oder füllen ein Formular lieber zu Hause aus, wo sie Hilfe erhalten. Durch dieses «Durchmogeln» geht aber viel Selbstvertrauen verloren. Viele haben Angst, ihre Stelle zu verlieren.

## Wie kann die Schule dazu beitragen, Kinder und Jugendliche für solche Alltagssituationen stark zu machen?

Es geht darum, die Grundkompetenzen gut zu vermitteln. Zentral ist eine frühe Erkennung



Tonja Bollinger ist Kommunikationsverantwortliche beim Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben.

### Kursangebote

[www.besser-jetzt.ch](http://www.besser-jetzt.ch)  
Hotline 0800 47 47 47

### Weitere Informationen

[www.lesen-schreiben-schweiz.ch/](http://www.lesen-schreiben-schweiz.ch/)

und Unterstützung bei Schwierigkeiten, damit ein «Durchmogeln» bis zum Schulabschluss gar nicht möglich ist. Man muss individuell auf die Schüler:innen und ihre Bedürfnisse eingehen. Bei Kindern, die schulisch Mühe haben, braucht es eine gute Kommunikation mit den Eltern. Lehrpersonen können Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen oder auf externe Angebote hinweisen.

## Wie können Erwachsene ihre Grundkompetenzen stärken?

Zum Beispiel durch einen Kursbesuch. In den meisten Kantonen werden Kurse in kleinen Gruppen angeboten. Dort werden individuelle Lernziele gesetzt, die erreicht werden können. Wichtig ist, die Freude am Lernen wieder zu erwecken. Aussagen von ehemaligen Kursteilnehmenden lauten: «Ich hätte nie gedacht, dass ich wieder Freude haben werde am Lesen.» Nebst Kursen gibt es auch offene und niederschwellige Angebote, wie den Lernraum in Bern. Hier geht es darum, Gleichgesinnte zu treffen und zu merken: Ich bin nicht alleine.

## Jugendliche und Erwachsene bekunden heute mehr Mühe mit Lesen und Schreiben als früher. Ein Irrtum?

Wir gehen davon aus, dass das stimmt. Dies, weil sich die Gesellschaft und damit auch die Schule verändert hat. Der Fokus ist heute we-

niger stark auf Grammatik und Rechtschreibung gerichtet als vor 30 Jahren. Heute stehen etwa die Freude an der Sprache und das Erkennen und Beschreiben von Zusammenhängen im Vordergrund. Dazu kommt der digitale Wandel. Die Anforderungen sind gestiegen. Es müssen mehr Mails beantwortet werden, dies wird schneller erledigt und wird dadurch fehleranfälliger. Man hat Korrekturprogramme, die zwar eine Hilfe sind, jedoch auch dazu beitragen, dass Dinge verlernt werden.

## Werden die Grundkompetenzen morgen noch dieselben sein?

Ich denke, dass es Lesen und Schreiben immer braucht. Aber wenn wir ein paar Jahrzehnte zurückschauen, hätte niemand gedacht, dass digitale Kompetenzen heute zu den Grundkompetenzen gehören. Vielleicht gibt es in der Zukunft etwas ganz Neues. Klar ist: Was man heute können muss, wird komplexer.

# Blutendes Herz und Freudentränen

Manchmal schnürt es mir die Brust zu und es ist, als würde mein Herz bluten, und manchmal könnte ich weinen vor Freude und Rührung. Beides sind Gefühlsreaktionen von mir auf Situationen im Zusammenhang mit der Schule. Wie kommt es dazu?

## Defizitorientierung und Abwertungen

Ich sehe und höre manchmal, wie in Schulen vorwurfsvoll und abwertend zu und über Schüler:innen gesprochen wird. Zum Beispiel, wenn eine Rückmeldung zur Mitarbeit einer Schülerin sich ausschliesslich darauf beschränkt, was schwierig war, was sie nicht konnte und wie gross ihr Widerstand gegen eine bestimmte Tätigkeit war. Oder wenn Schüler:innen zum neuen Schuljahr ausschliesslich begrüsst werden mit Sachinformationen, der Schulordnung und den Konsequenzen bei Regelverstössen. Kein einziger Satz wie «Herzlich willkommen! Wir freuen uns, mit euch in ein neues Schuljahr starten zu können. Ihr seid bestimmt aufgeregt und fragt euch, was alles auf euch zukommen wird.»

Ich höre Lehrpersonen sprechen, die nicht ein Mal in zwei Stunden eine Aussage machen, die darauf schliessen lassen würde, dass sie ihre Arbeit gerne machen und sie die Kinder mögen. Hingegen höre ich Angst und Frustration heraus. Dies führt unter anderem dazu, dass Schüler:innen sich als Last erleben. Sie haben Angst davor, Fehler zu machen, und sie hören, dass sie nicht in Ordnung sind und besser gar nicht da wären. Dies sind denkbar schlechte Voraussetzungen für das Lernen und die Freude an der Schule.

## Ressourcenorientierung und Empathie

Ich höre und sehe manchmal, wie in Schulen begeistert über den Einsatz, die Fähigkeiten und Besonderheiten von Schüler:innen gesprochen wird. Zum Beispiel, wenn eine Rückmeldung zur Mitarbeit einer Schülerin Aussagen dazu beinhaltet, was sie gelernt hat, was sie besonders gut kann und woran sie Freude hat. Oder wenn Schüler:innen zum Schuleintritt

schon vor dem ersten Schultag eine Postkarte erhalten und die Lehrperson schreibt: «Ich kann mir vorstellen, dass du schon ganz gespannt darauf bist, was wir machen werden.» Und sie dann erläutert, wie der Ablauf am ersten Schultag sein wird und wie sehr sie sich auf den Start mit allen freut. Ich höre Lehrpersonen, die wiederholt schwärmen von den Kindern und den Entwicklungen, die sie machen, und wie sehr es sie glücklich macht, einen Beitrag zu ihrer Entwicklung leisten zu können. Dies führt unter anderem dazu, dass Schüler:innen sich als wertvoll erleben. Es schafft Vertrauen, dass das Wohlbefinden der Schüler:innen wichtig ist und sie zusammen mit der Lehrperson dazu beitragen können, dass allen wohl ist.

Ich bin fest davon überzeugt, dass jede Lehrperson grundsätzlich das Beste für die Schüler:innen und die Schule möchte. Allen ist Gleichwertigkeit und Wohlbefinden grundsätzlich wichtig. Wie kommt es also, dass davon manchmal so wenig zu spüren ist? Und was brauchen Lehrpersonen, damit sie ihren Beruf mit Freude, Mut und Empathie ausüben können?

## Schwierige Gefühle weitergeben

Ich halte den Lehrberuf für einen der anspruchsvollsten Berufe, die es gibt. Die Anforderungen sind hoch und die Rahmenbedingungen oft herausfordernd. Dies kann Gefühle auslösen wie Angst, Hilflosigkeit, Trauer und Scham. Um mit diesen Gefühlen fertigzuwerden, wenden wir zuweilen Dominanzstrategien wie Kontrollieren, Bestrafen und Abwerten an. Damit erzeugen wir bei anderen Menschen genau diejenigen Gefühle, die wir bei uns zu vermeiden versuchen.



David Rossi ist ausgebildeter Lehrer, Psychologe, Coach, Organisationsberater und Dozent mit langjähriger Erfahrung als Schulleiter im sonderpädagogischen Bereich. Er lebt mit seinen zwei Kindern im Primarschulalter und seiner Frau in Solothurn.

[www.david-rossi.ch](http://www.david-rossi.ch)

## Jede Schule kann etwas daran ändern

Nebst vielen anderen möglichen Lösungsansätzen brauchen Lehrpersonen die Möglichkeit, zu lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu reflektieren und vor allem zu akzeptieren. Dies ermöglicht, empathisch mit sich selbst und anderen umgehen zu können. Diese Selbstempathie setzt eine Kraft frei, um sich anderen gegenüber als verletzliches Wesen zu zeigen und um Unterstützung zu bitten, damit die Herausforderungen gemeinsam gemeistert werden können.

Solche Möglichkeiten schaffen heisst, Zeit einzuplanen für den gemeinsamen Austausch über Herausforderungen und Erfolgserlebnisse, und es heisst, aktiv die Gefühle zu thematisieren und Empathie zu üben. Nun könnte jemand sagen: Das ist ja schön und gut. Aber wo sollen wir denn das auch noch unterbringen?

## Zuerst braucht es die Einsicht, dass ...

- wir hauptsächlich durch unsere Gefühle gesteuert werden und daher eine bessere Regulation unserer Gefühle in allen Aspekten unserer Arbeit (und unseres Privatlebens) zu einer Verbesserung führt.
- die Regulation von Gefühlen eine Schlüsselkompetenz ist und sich der Einsatz von Ressourcen dafür bei Weitem auszahlt.
- eine bessere Regulation von Gefühlen nicht in einem halben Tag erlernt werden kann.

Wenn diese Einsicht vorhanden ist, braucht es die Unterstützung und Motivation der Schulleitung, damit die notwendigen Ressourcen zur Verfügung gestellt werden (und dafür auf anderes verzichtet wird).

In der konkreten Umsetzung könnte dies zum

Beispiel so aussehen: Man könnte im ersten Jahr mit einer eintägigen Weiterbildung starten, dann zweimal während einem Nachmittag eine Vertiefung mit Training durchführen und nach einem Jahr schauen, wo man steht. Wenn die Motivation vorhanden ist, könnte danach beispielsweise die Regulation von Gefühlen in Interventionsgruppen thematisiert werden. Sehr zielführend wäre auch, wenn Gefühle ausgiebig im Unterricht behandelt würden: Die Schüler:innen könnten die verschiedenen Gefühle kennen- und im Alltag berücksichtigen lernen, sei es bei Konflikten oder in anderen schwierigen Situationen. (Ich kenne Schulen, die das gemacht haben.)

Mit einem solchen Vorgehen kann die Schule dazu beitragen, dass Lehrpersonen und Schüler:innen ihren Umgang mit Gefühlen verbessern. Die Auswirkungen wären nicht nur im Unterricht und auf dem Pausenhof zu beobachten, sondern beispielsweise auch in der Zusammenarbeit im Team oder in Gesprächen mit den Eltern.

David Rossi





creaviva

# STARK MIT KUNST & NATUR

Wie begegnen wir einer nachhaltigen Zukunft kreativ?

Das NachhaltigkeitsMOBIL vom Creaviva ist in Schulhäusern im Kanton Bern unterwegs und setzt mit Ihrer Klasse Impulse zu Biodiversität künstlerisch um.

Schulen im Kanton Bern  
Zyklus 2 und 3, Lernende  
6 Stunden  
CHF 600 - CHF 800



Kurzvideo Kunst & Natur

**Auskünfte und Reservationen:**

Sekretariat Creaviva  
+41 31 359 01 61  
creaviva@zpk.org  
www.creaviva.org



Zentrum Paul Klee  
Kindermuseum Creaviva

Monument im Fruchtländ 3  
3006 Bern  
creaviva@zpk.org  
www.creaviva.org  
+41 (0)31 359 01 61