

Erste Erfahrungen mit der SchatzZeit

Pilot-Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit im Schuljahr 2019/2020



Das Pilot-Projekt SchatzZeit stärkt das subjektive Wohlbefinden der Kinder, indem es ihre psychischen Bedürfnisse ernst nimmt, die Selbstführung durch Bearbeitung der inneren Widersprüche thematisiert und dazu entsprechende Kompetenzen aufbaut. Dazu leiten uns die vier Fragen aus dem "Schulfach Glück":

- Was brauche ich? (Sinn, Sicherheit, Freiheit)
- Wer bin ich? (Selbstwert, Vertrauen, Verantwortung)
- Was kann ich? (Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Fach- und Methodenkompetenz)
- Wozu will ich? (Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit)

Die Leitfragen werden im Rahmen des Lehrplans 21, v.a. auf der Grundlage der überfachlichen Kompetenzen, mit allen Schülerinnen und Schülern (SuS) in einem 10-wöchigen Kurs erlebt und ergründet. Der Kurs wird von einer SchatzZeit-Gestalterin in Zusammenarbeit mit den Regel-Lehrpersonen gestaltet.

Unsere ersten Erfahrungen (Okt.-Dez. 2019) mit der SchatzZeit werden in Form eines Interviews dargestellt. Die Personen sind:

- Ursula Fahrni: SchatzZeit-Gestalterin und Mental-Coach
- Esther Horisberger: Gesundheitsverantwortlichen Lehrperson (1./2. Klasse)
- Nicole Ruchti: Lehrperson Kindergarten
- Daniela Schädeli (Schulleiterin)



Wie ist die Idee der SchatzZeit entstanden?

Ursula Fahrni: Ich arbeite seit einigen Jahren im Mental- und Entspannungsbereich. In der Arbeit mit Erwachsenen und auch mit Kindern habe ich oft den Satz gehört «aha, so funktioniert das – Schade habe ich das nicht schon früher gewusst». Das hat mich stark motiviert zu recherchieren ob es in der allgemeinen Schulbildung bereits etwas in diesem Bereich gibt. Ich bin darauf gestossen, dass es sich um ein Thema handelt, welches weltweit z.Zt. sehr aktuell ist, jedoch noch in den Kinderschuhen steckt. Es gibt einige Länder wo Schulen bereits aktiv mit Fächern rund um die psychische Gesundheit arbeiten und damit positive Erfahrungen machen. Die Idee trage ich schon ein paar Jahre in mir. Letztes Jahr verspürte ich jedoch einen richtigen Herzensdrang etwas dazu beizutragen. Deshalb bin ich mit der Idee an unsere Schule gelangt, weil ich wusste wie innovativ und offen unsere Schule ist und weil z.B. jede SuS schon seit einiger Zeit ein «SchatzHeft» führt, in welchem positive Ereignisse gesammelt werden. Daniela Schädeli (Schulleitung) und ihr Team waren zu meinem Glück dem Thema gegenüber sehr offen und interessiert. So ergab sich daraus eine Projektgruppe und im Frühjahr 2019 hat die Schulleitung und das gesamte Lehrpersonen-Team, die Schulkommission mit Unterstützung der Inspektorin entschieden die «SchatzZeit» als Pilot für mindestens ein Schuljahr zu starten.

Daniela Schädeli: Ursula Fahrni hat sozusagen den Stein ins Rollen gebracht und uns auf den nächsten Schritt gestossen. Wir hatten schon vor drei Jahren den Eindruck, dass Gesundheitsförderung ein wichtiger Bereich wäre, um sich damit in der Schule zu befassen, aber damals waren andere Themen noch vordringlicher und nun hat es diese Jahr genau gepasst. Wir konnten die Gesundheitsförderung nun auch in der Strategie und im Massnahmenplan verankern und wirklich einen Schwerpunkt setzen. Da war für uns der Beitritt zum Kantonalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (KNGS) ein wichtiger Schritt, um uns auch mit anderen Schulen im Kanton Bern und schweizweit, durch das Schunetz21, verbinden zu können.

Wo steht das Projekt im Moment?

Ursula Fahrni: Nach den Herbstferien sind wir mit den beiden Klassen des Zyklus 1 (Kindergarten und 1./2. Kl.) gestartet. Die SuS erleben den SchatzZeit- Kurs im Kindergarten mit 10 Lektionen ab der 1. Klasse mit 10 Doppellektionen. Ab Januar bis Juli unterrichte ich mit Unterstützung der Klassen-Lehrpersonen die Klassen des 2. Zyklus (3.Kl., 4./5. Kl, 5./6. Kl.).

Weshalb braucht es eine «SchatzZeit»? Was bringt sie den SuS?

Ursula Fahrni: Für mich gehört der mentale Bereich und die Entspannung zur Grundbildung und ergänzt optimal die Bereiche Intellekt, Sport, Ernährung, Handwerk und Musik und schliesst den Kreis einer ganzheitlichen Bildung des Menschen. Ich finde es wesentlich das Kinder lernen, sich selbst innerlich zu stärken und somit die psychische Gesundheit zu fördern. Ab dem Kindergarten bereits zu



lernen mit Herausforderungen umgehen zu können und Werkzeuge zur Stressreduktion zu erhalten, finde ich sehr wichtig. In der heutigen Zeit mit den vielen Einflüssen ein unumgängliches und sehr aktuelles Thema.

Esther Horisberger: Durch die Einführung der SchatzZeit wird den Themen Persönlichkeitsentwicklung und psychische Gesundheit bewusst Raum gegeben und deren Wichtigkeit betont. Im Alltag rücken diese Themen eher in den Hintergrund. Die Kinder erhalten durch die SchatzZeit verschiedene Werkzeug und Impulse mit auf ihren Weg. Diese zeigen den Kindern Möglichkeiten auf, selbstwirksam zu agieren. Konkrete Übungen helfen den Kindern, diese auf ihren Alltag zu übertragen z.B. dass ein hängender Kopf die schwierige Aufgabe «Nadel einfädeln» noch schwieriger macht. Durch die Erfahrung der Selbstwirksamkeit wird die Resilienz gestärkt.

Ursula Fahrni: Kinder überlegen nicht viel, spüren, probieren es aus, der Zugang zu den Methoden der Entspannung fällt ihnen leichter als in der Erwachsenenwelt. Somit wird dies zu einer Selbstverständlichkeit. In der SchatzZeit wird vermittelt, dass es nicht darum geht ständig glücklich zu sein, wie uns oft in den Medien vorgegaukelt wird, sondern, dass alle Emotionen zum Leben dazugehören. Es ist in Ordnung auch mal traurig, wütend, ängstlich zu sein – es geht nicht um ein oberflächliches Glück, sondern um das Leben mit allen Facetten und wie wir damit umgehen können. Jedes mit der Strategie, die zu einem persönlich passt. Es gibt kein allgemein gültiges Glücksrezept. Jedoch braucht es Raum und Platz sich und die Mitmenschen immer wieder zu spüren und die für sich gültigen Strategien zu nutzen.

Nicole Ruchti: Im Alltagsjubilstrubel kommen Themen wie Entspannung häufig zu kurz oder werden nur oberflächlich behandelt. Man ist im «Erledigungs-Modus». Es ist wichtig sich Zeit zu nehmen und die Themen vertieft zu behandeln. So gelingt es, dass die Kinder die gelernten Strategien nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause und bei Freizeitaktivitäten z.B. vor dem Unihockey-Match anwenden können.

Was sind die ersten Erfahrungen, die ihr macht?

Ursula Fahrni: Die Kinder können sich extrem gut in die Entspannung reingeben und zur Ruhe kommen. Ich habe dort den direkten Vergleich zur Erwachsenenwelt wo es viel länger dauert, um wieder mit der Stille in Kontakt zu kommen. Bei den Kindern merkt man sehr schnell Fortschritte. Die Entspannungsphase wurde innert paar Wochen schon viel länger. Die Kinder entspannen sich sehr gerne und wollen immer noch länger als beim letzten Mal in der Stille bleiben. Man sieht auch gut, wie die Kinder danach fokussiert und mit Energie getankt sind. Ausserdem sind die Kinder rücksichtsvoller miteinander geworden. Auch bereits den jüngsten Kindern gelingt es sehr gut sich emotional

auszudrücken. Ich bin sehr froh darüber, dass es ein eigenständiger Kurs ist. Die Kinder können sich so für eine gewisse Zeit nur dieser Thematik zuwenden. Durch den Stellenwert des Kurses ist auch der Lerneffekt von Woche zu Woche ersichtlich und es gab auch schon einige tolle Geschichten aus der privaten Welt der Kinder, wo sie Erfolge erleben konnten.

Esther Horisberger: Es ist erstaunlich wie schnell auch wirblige, lebhaftere Kinder Ruhe finden und sich auf die Entspannung einlassen können. Die Entspannung setzt neue Energie frei und die Kinder sind spürbar bereit für weitere Aufgaben. Ich habe den Eindruck, dass die Kinder sich schneller ihrer Empfindungen bewusst werden und auch die Gefühle der anderen besser wahrnehmen können. Allgemein ist der Umgang miteinander rücksichtsvoller geworden z.B. weniger auslachen, mehr einander helfen. Ein grosser Vorteil der SchatzZeit ist, dass bereits ein ritualisiertes Gefäss für Klassenthemen, wie z.B. einander Helfen bereit steht.

Nicole Ruchti: Der SchatzZeit-Unterricht wirkt beruhigend auf das Klassenklima, der Umgang untereinander ist freundlicher und rücksichtsvoller geworden. Die Kinder können erstaunlich gut über ihre Gefühle sprechen und sich auch besser in andere hineinversetzen. Die Kinder probieren gerne Neues aus und sind unvoreingenommen. Es ist sicher wichtig, dass wir auch nach dem Projekt daran arbeiten und das Gelernte immer wieder üben, anwenden und weiter vertiefen.

Daniela Schädeli: Es freut mich sehr, wie sich die SuS des ersten Zyklus auf die SchatzZeit einlassen und auch über die positiven Rückmeldungen der Lehrpersonen, teilw. Eltern und auch SuS. Ich bin sehr gespannt, wie die etwas älteren SuS im Zyklus 2 die Thematik aufnehmen werden und ob sich dort auch positive Auswirkungen spüren lassen. Unsere Aufgabe als Kollegium wird nun sein zu klären, wie wir das Gelernte nachhaltig in den normalen Unterricht integrieren können. Natürlich wäre es wünschenswert, wenn wir noch ein zweites Jahr mit der SchatzZeit Erfahrungen sammeln und vom Wissen von Ursula Fahrni profitieren könnten.

