



«Lerne dich kennen, finde dein Potenzial und gehe mit viel Zuversicht und Selbstvertrauen in die Welt hinaus»

Wir entwickeln ein neues **Schulfach: «ICH»**. Wir sind überzeugt, dass **A)** nur Kinder mit einer gut ausgebildeten Persönlichkeit fähig sind, sich selbst wahrzunehmen und zu steuern (Self-Leadership) sowie gesunde Beziehungen zu gestalten. Damit schaffen wir **B)** die Rahmenbedingungen für ein gutes Unterrichtsklima, ermöglichen nachhaltiges Lernen und **C)** machen die Kinder bereit für die (Lebens-)Herausforderungen des 21. Jahrhunderts.

Warum dieses Projekt?

Kinder haben oft Mühe, sich zu konzentrieren, eigene Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren und gelingende Beziehungen zu gestalten. Stress und Überforderung gehören zunehmend zum Alltag von Schülerinnen und Schülern. Die Folgen sind unruhige Unterrichtssequenzen, disziplinarische Auffälligkeiten, Konflikte und zunehmend überforderte Lehrpersonen. Dies gilt auch für die Schulen Fraubrunnen.

Leider fehlen an Schulen nach wie vor wirksame Massnahmen und Angebote, welche diesen stark verbreiteten Symptomen entgegen wirken und die betroffenen Kinder und Jugendlichen in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können. Denn gerade eine starke Persönlichkeit ist die wichtigste Kompetenz für Menschen, um mit den stetig wachsenden Herausforderungen umgehen zu können und motiviert und gesund zu bleiben.

Keine «Future Skills» ohne Self–Leadership

Die Veränderungen sämtlicher Lebensbereiche durch die Digitalisierung stellen neue Herausforderungen an Bildungsinstitutionen. So wird immer stärker von Schulen verlangt, die für das 21. Jahrhundert notwendigen Kompetenzen – sogenannte 21st Century Skills¹ – als zentrale zu erwerbende Kompetenzen in den Unterricht zu integrieren. Dadurch sollen Schülerinnen und Schüler auf die sich sehr schnell wandelnden Lebenswelten und die Wirtschaft 4.0 angemessen vorbereitet werden. Oder kurz gesagt: sie sollen befähigt werden, komplexe interdisziplinäre Aufgabenstellungen und Probleme (kreativ) zu lösen, Wissen zu organisieren und auf eine empathische Art und Weise zu kooperieren. Die Entfaltung dieser Fähigkeiten kann jedoch nur auf Basis von ausgeprägtem Self–Leadership gelingen. Oder eben einem guten Umgang mit sich selbst, dem «ICH».

Diese Herausforderung lässt sich mit den traditionellen Konzepten der Schulen nicht mehr genügend bewerkstelligen. Folge: die Schule, im Sinne der lernenden Organisation, muss hinsichtlich des Unterrichts, der Lektionen und der Methoden neu gedacht werden. Unser Projekt ist ein möglicher Weg dazu.

Was ist neu beim Schulfach «ICH»?

- Die Persönlichkeitsbildung, resp. Self–Leadership wird zu einem klar geplanten, definierten und regelmässig durchgeführtem Unterrichtselement, quasi zu einem neuen Schulfach.
- Diesem Fach stehen pro Wochen insgesamt vier Lektionen zur Verfügung. Diese werden einmal pro Woche in Form eines Unterrichtsblocks durchgeführt. Die Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern unterstützt das Projekt – im Rahmen des Pädagogischen Dialogs – mit zwei Lektionen pro Woche (für 1–2 Jahre). Zwei weitere Lektionen fliessen aus der regulären Lektionentafel in das Projekt.

- ¹ 4 K's basierend auf der US–amerikanischen Initiative P21 (Partnership für 21st Century Learning). Kritisches Denken und Problemlösen, Kommunikation, Kollaboration, Kreativität

Projektziele vom Schulfach «ICH»

Die skizzierte Idee hat zum Ziel, dem Aspekt der Persönlichkeitsbildung in der Schule mehr Bedeutung zu geben. Wir wollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren dabei unterstützen, die notwendigen Kompetenzen für Self-Leadership zu erwerben, mit denen sie das Leben und die Herausforderungen des 21. Jahrhundert erfolgreich meistern können:













- Die Kinder sollen Werkzeuge erhalten, um in ihrem privaten und schulischen Umfeld ihre Persönlichkeit auf altersgerechte Weise zu entwickeln und ihr Potential zu entfalten.
- Die Kinder sollen einen besseren Zugang zu «sich selbst» finden. Sie sollen lernen, sich besser wahrzunehmen, sich besser zu verstehen, sich selbst bewusster zu lenken.
- Mit einem besseren «Wissen über sich selbst» erhalten die Kinder die Grundlage für gutes und nachhaltiges Lernen.
- Die Fähigkeit zu Self-Leadership fördert gute Beziehungen, ein solides Klassengefüge und macht die Schule zu einem fruchtbaren Lernort.

Einige Schulen, Initiativen und Projekte, welche unsere Idee teilen

- Schule im Aufbruch: www.schule-im-aufbruch.de
- Schulen der Zukunft: www.schulen-der-zukunft.org
- Aktive Schule Potsdam: www.aktive-schule-potsdam.de
- Herausforderung als Schulfach: www.ev-schule-zentrum.de
- Gsund und zwäg i de Schuel: www.gesundeschule-ag.ch
- Meise im Flow- mit Kopf, Herz und Händen: www.meise-flow.at
- Ministerium für Glück: www.ministeriumfuerglueck.de
- AmiKil – Achtsamkeit leben und weitergeben: www.achtsamkeitschweiz.ch
- SEE learning – Soziales, emotionales und ethisches Lernen: www.see-learning.ch

Erwartete Wirkungen

<p>Die Schüler und Schülerinnen...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • werden unterstützt im Lernen des Daseins im gegenwärtigen Moment. Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken treten in den Fokus der Aufmerksamkeit. • lernen mit Hilfe der Achtsamkeit (automatische), Reaktionen wahrzunehmen und bewusst darauf zu reagieren. Achtsamkeit führt sie zu bewusstem Handeln. • lernen, alle Körperempfindungen, Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken als sich ständig wandelnde Erscheinungen wahrzunehmen. • lernen, die eigenen Gefühls-, Denk-, und Handlungsgewohnheiten mit Offenheit wahr zu nehmen, jedoch ohne dass dabei dem Impuls zur konditionierten, quasi automatischen Reaktion, nachgegeben wird. • merken, dass die Achtsamkeit den Raum gibt, um andere Entscheidungen treffen zu können. • erfahren durch Achtsamkeitsübungen, dass die Fokussierung der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, das Halten der Konzentration über eine gewisse Zeit und eine nicht abwertende, wahrnehmende und offen-akzeptierende Geisteshaltung unterstützt wird. • erfahren, dass die Achtsamkeitsübungen ihr Bewusstsein in den Zustand der Gegenwärtigkeit bringen, in dem die Sinneseindrücke, die Emotionen und Gedanken bewusst wahrgenommen und akzeptiert werden können. • werden sich bewusst, wie sich das Verhältnis ihrer Person zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen und ihrer Lebenswelt gestaltet. • lernen, wie Atem und Körper sie in den gegenwärtigen Moment bringen kann, so dass sie auf gesunde Art und Weise lernen mit Stress und unangenehmen Erfahrungen umzugehen. • werden begleitet, Entdeckungsräume zu öffnen, so dass sie ihr Leben als Entdeckungsreise verstehen, wobei sie merken, dass es unendlich viel zu erleben und zu entdecken gibt. • lernen durch das Sitzen in Stille sich selbst und alles um sich herum genauer zu spüren und wahrzunehmen, wobei die Neugier immer interessantere Sachen entdeckt. • lernen die Kultivierung ihrer ganz persönlichen Interessen, kreativen Fragen und Ideen. • lernen Grosszügigkeit und Verantwortungsbereitschaft zu steigern?
<p>Achtsame Schüler und Schülerinnen...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sind besser fähig, sich zu konzentrieren • erfahren weniger Stress und Unruhe • zeigen eine bessere Impulskontrolle • haben ein wachsendes Selbstbewusstsein

	<ul style="list-style-type: none"> • finden sinnvolle Möglichkeiten, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen • können sich in Andere einfühlen und sie besser verstehen • verfügen über innere Mittel zur Konfliktlösung <p>(Aus: Achtsamkeit mit Kindern, Thich Nhat Hanh , 2011)</p>												
<p>Motivation und gelingende Beziehungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schule wird zum Lernort, wo sich die Schüler und Schülerinnen wohlfühlen und wahrgenommen werden. • Gute Beziehungen – geprägt von Wertschätzung und Anerkennung – sind der Grundstein für gelingende Beziehungen. • Gute Beziehungen fördern die Motivation, nachhaltiges Lernen, schenken Freude und Zufriedenheit. <p>→ der Einfluss von guten Beziehungen auf die Gesundheit sowie das menschliche Motivationssystem wurden von der modernen Hirnforschung beeindruckend belegt.</p>												
<p>Vom ICH zum WIR</p>	<p>Jedes Handeln und Entwickeln auf der individuellen (persönlichen) Ebene hat einen Einfluss auf die kollektive Ebene. Diese gegenseitige Abhängigkeit (blaue Pfeile) ist geradezu essenziell für eine gut funktionierende Schule.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 40%;">ICH (Selbst)</td> <td style="width: 20%; text-align: center;"></td> <td style="width: 40%;">WIR (Gesellschaft)</td> </tr> <tr> <td>Selbstachtung</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Achtung</td> </tr> <tr> <td>Selbstvertrauen</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Vertrauen</td> </tr> <tr> <td>Selbstverantwortung</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Verantwortung</td> </tr> </table> <p>Aus: Die Dimensionen von Ich und Wir im Kontext des Schulfachs Glück, Ernst Fritz – Schubert, 2008</p>	ICH (Selbst)		WIR (Gesellschaft)	Selbstachtung		Achtung	Selbstvertrauen		Vertrauen	Selbstverantwortung		Verantwortung
ICH (Selbst)		WIR (Gesellschaft)											
Selbstachtung		Achtung											
Selbstvertrauen		Vertrauen											
Selbstverantwortung		Verantwortung											

Ausblick und Vision

«Think big, start small» lautet unsere Strategie. Wir haben eine klare Vision, starten jedoch in überschaubaren Massen. Bei der Umsetzung wird auf ein agiles und flexibles Vorgehen geachtet. Gemachte Erfahrungen sollen zeitnah geteilt, reflektiert und weiterentwickelt werden. Weiter sollen diese, im Sinne von «Good Practice», innerhalb der Schulen Fraubrunnen multipliziert werden. Das Schulfach «ICH» soll zukünftig auch von anderen Berufskollegen/-innen mitgetragen und umgesetzt werden.

Das Projekt wird von der Universität Bern durch Dr. Regula Neuenschwander und ihrem Team wissenschaftlich begleitet. Dabei soll Klarheit geschaffen werden, ob die gewünschten Effekte tatsächlich so erkennbar werden, wie in den Projektzielen beschrieben.

Wer steht hinter dem Projekt Schulfach «ICH»?

Sibylle Kamber

- Arbeitet seit 1978 als Primarlehrerin (Z1, Mehrjahrgangsklassen sowie Kinder mit izE)
- 1995 Diplomabschluss als Erwachsenenbildnerin (AEB Luzern)
- 2007 Master of advanced Studies in Theaterpädagogik (Zürcher Fachhochschule)
- 2020 Abschluss Weiterbildung «LOA für Lehrpersonen» (ZLB).
Abschlussarbeit: Vom Aufbau eines wertschätzenden Klassenklimas»
- Von 2013 – 2019 als Dozentin am IWM Bern tätig. Schwerpunkte: Umgang mit Vielfalt, das Churer Modell, Lernorte und Lernumgebungen, sowie Partizipation und Klassenführung.

Joy Krippendorf

- Arbeitet seit 2001 als Primarlehrerin (Z1&Z2)
- 2015 | 2016 Weiterbildung zu Gefühle und Körper im Dialog, Papperla PEP
- Seit 2017 regelmässige Kursveranstaltungen *Achtsamkeit und Yoga für Kinder und Jugendliche*
- 2018 – 2020 Ausbildung zur Yogalehrerin (500h BYV)
- Verheiratet, Mutter von 3 Kindern
- www.yogajoy.ch

Fraubrunnen, Juli 2020

J. Krippendorf, S. Kamber, T. Hofer