schulpraxis 2/26

MENSCHLICH



Pädagogische Zeitschrift Bildung Bern

BILDUNG BERN
FORMATION BERNE

4 **Spielmacher des Lebens**
Kevin Lötscher

8 **Das gute Leben**
Büne Huber

10 **Fragen statt sagen**
Donat Hofer

14 **Resilienz lernen**
Irene Guidon

18 **Wohlbefinden**
Tina Hascher

22 **Gelassener unterrichten**
Joy Krippendorf und Barbara Streit

24 **Freundlichkeit und Anstand**
Peter Stämpfli

26 **Werte und Haltungen**
Damian Haas

29 **Schulfach ICH**
Thomas Hofer

30 **Schattenseiten des Wir**
Franziska Schwab

3. November 2026
116. Jahrgang
Eine Beilage der *Berner Schule*
Für Mitglieder Bildung Bern im Jahresbeitrag inbegriffen

Herausgeber
Bildung Bern
Erlachstrasse 16b
3012 Bern
Tel. 031 326 47 47
www.bildungbern.ch

Redaktion
Franziska Schwab
franziska.schwab@bildungbern.ch

Layout, Grafik und Illustrationen
Barbara Bissig
barbara.bissig@bildungbern.ch

Korrektorat
Katharina Held und Laura Leupold
www.kommapunkt-korrektorat.com

Druck und Anzeigenmarketing
Stämpfli AG, Bern

***Schulpraxis* abonnieren**



Liebe Leserin
Lieber Leser

Der Mensch, des Menschen Mensch

Was bedeutet menschlich?
Freundlich zu sein, Mitgefühl zu zeigen, verständnisvoll zu handeln und andere respektvoll zu behandeln? Oder: die eigene Unvollkommenheit anzuerkennen, Fehler zu machen, zu lernen? Oder eher Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und Verantwortung zu übernehmen?
Entscheidend ist weniger, was den Menschen vom Tier unterscheidet, als was ihn davor bewahrt, hinter seine Menschlichkeit zurückzufallen. Frei nach einer bekannten Zuspitzung: Nicht entscheidend ist, ob der Mensch vom Affen abstammt; entscheidend ist, dass er nicht wieder dorthin zurückkehrt.
Menschlichkeit zeigt sich nicht im Urteilen, sondern im Verstehen. Zwar beurteilen Menschen, um die Welt zu ordnen, Entscheidungen zu treffen und zusammenzuleben. Doch jedes Urteil birgt die Gefahr, andere zu reduzieren. Dazu Nietzsches Gedanke:
«Es ist oft kein geringes Zeichen von Humanität, einen anderen nicht beurteilen zu wollen und sich zu weigern, über ihn zu denken.»
Menschlich zu sein, bedeutet, sich der Vorläufigkeit von Urteilen bewusst zu bleiben. Wer menschlich handelt, begegnet dem anderen als Mitmenschen – mit Würde, Eigenständigkeit und der Möglichkeit, anders zu sein, als das eigene Urteil vermuten lässt.

Der Mensch sollte des Menschen Mensch sein.

Franziska Schwab

Vom Spielmacher im Hockey zum Spielmacher des eigenen Lebens

Kevin Lötscher war Hockeyprofi und musste nach einem schweren Unfall sein Leben neu erfinden. Wie er das schaffte, erzählt er auch in Schulen.



Kevin Lötschers Karrierestatistik beeindruckt. Er galt als Hockey-Supertalent und schoss als Stürmer in den höchsten Ligen entscheidende Goals. Die Türen in die NHL standen weit offen. Am 14. Mai 2011 überfuhr ihn eine 19-jährige, stark alkoholisierte Autofahrerin. Mit 85 Stundenkilometer, auf dem Trottoir. Er wurde 30 Meter weit weggeschleudert und erwachte nach 13 Tagen im künstlichen Koma «als 23 Jahre altes Baby», mit schwerem Schädel-Hirn-Trauma.

Zweiter Geburtstag

«Dieser Schicksalsschlag hat mein Leben komplett verändert. Überlebt habe ich nur, weil ich körperlich so fit war», sagt Kevin Lötscher. Zuerst habe er viel investiert, um seinen Traum vom erfolgreichen Hockeyprofi wieder leben zu können, vergebens. Heute bezeichnet er den 14. Mai als seinen zweiten Geburtstag. «Ich versuche, bewusst auch Positives im Unfall zu sehen. Jedes Leben bringt Schwieriges. Die Kunst ist, anzunehmen, was wir nicht ändern können, und das Beste daraus zu machen. Ich habe es versucht. Und es ist mir nicht so schlecht gelungen», hält er fest.

Die Kunst ist, anzunehmen, was wir nicht ändern können, und das Beste daraus zu machen.

Die Lebensschule «Sport» habe ihm dabei geholfen, das Ereignis hinter sich zu lassen. «Schon als kleiner Bub hatte ich Träume und Ziele und ich realisierte, dass ich mehr machen muss als andere, wenn ich etwas erreichen will. Damit ich dann auch die Lorbeeren ernten kann. Dafür braucht es Selbstdisziplin», sagt Kevin Lötscher. Und fügt an: «Dass ich heute zufrieden sein kann, hat damit zu tun, dass ich mittlerweile extrem gut weiss, was ich brauche, um ein gutes Leben zu haben. Eine positive Beziehung zu mir selbst hat alles vereinfacht.»

Wenn ich will, dass es mir gut geht, muss ich selbst etwas dafür tun. Danach kommt Selbstfürsorge.

Egal, ob ich da war

Das Gefühl, das er vorher als Hockeyspieler hatte, habe er nie mehr empfunden, er habe nie mehr die gleiche Rolle gespielt. «Vor dem Unfall übernahm ich im Team Verantwortung, hatte der Mannschaft etwas zu sagen, die Mitspieler hörten auf mich, obwohl ich sehr jung war. Danach spielte ich für kurze Zeit nur noch in der dritten oder vierten Linie. Allen war es scheissegal, ob ich da war oder nicht. Trotz vieler Therapien aller Art habe ich mein früheres Niveau nicht mehr erreicht. Ich hatte keinen Einfluss mehr auf das Spiel und merkte, dass ich in dieser Rolle nie mehr glücklich werden würde», sagt er.

Kevin Lötscher entschied sich fürs Glücklichsein und das erste Mal in seinem Leben gegen das Eishockeyspielen, investierte sehr viel in psychologische Beratungen und Persönlichkeitsbildung. Dies immer im Bewusstsein, dass Glücklichwerden mit viel Arbeit verbunden sei. Durchhalten hatte er im Sport gelernt.

Kein Handbuch für Schicksalsbewältigung

«Zuerst ging es mir schlecht, ich war psychisch ziemlich am Ende, habe getrunken, gekifft, meine Identität verloren. Ich wollte meinen Schmerz betäuben.» Professionelle Unterstützung habe ihm schliesslich geholfen. Aber erst bei der vierten Person habe er sich wohlgefühlt und sich öffnen können.

«Ich hatte vorher nie gelernt, wie man sich verhaltet, wenn man seine Träume lebt und dann überfahren wird und von ganz vorne beginnen muss. Es gibt kein Handbuch dafür. Hilfe anzunehmen, erforderte Mut. Heute weiss ich: Ich muss nicht alles selbst können, kann nicht überall Spezialist sein. Wir brauchen manchmal andere Menschen, die uns mögliche (Aus)wege aufzeigen», so Kevin Lötscher.

Deich dra – Sorg ha!

Mittlerweile hat er die Firma «SORGHA» gegründet und folgt als Referent und Coach seiner neuen Berufung. Sein Slogan lautet: «Deich dra – Sorg ha». Gemeint ist damit: «Egal, was ich mache, was auf mich zukommt, ich muss mir selbst Sorge tragen. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Das kann ich heute mit ruhigem Gewissen sagen. Denn, wenn ich nicht zu mir schaue, wie soll ich meinen zwei wunderbaren Kindern Liebe mit auf den Weg geben, gute Werte vorleben, wie soll ich meinem Umfeld ein guter Freund und Partner sein?» Gemeint ist damit nicht Egoismus. Im Gegenteil.

→

Was andere machen, kann ich nicht beeinflussen. Ich entscheide selbst, worüber ich mich aufrege und wie lange. Der Spielmacher für mein Leben bin ich.

«Ich habe das Gefühl, es braucht zuerst die Selbstverantwortung. Das Bewusstsein: Hey, der Kapitän des Schiffes bin ich. Wenn ich will, dass es mir gut geht, muss ich selbst etwas dafür tun. Danach kommt Selbstfürsorge. Es liegt viel Kraft darin, wenn man sich selbst, mit allen Ecken und Kanten, gerne hat. Fehler sind in Ordnung. Sie gehören dazu und an ihnen können wir wachsen. Wichtig ist, sich bewusst zu sein, was man besser machen kann, aber auch zu sehen, was man gut macht, und sich nicht nur auf das Negative zu fokussieren», so Kevin Lötscher.

Menschen, die guttun

Die Frage, worum es im Leben gehe, beantwortet er so: «Erstens geht es darum, dass ich mir Mühe gebe, gesund zu sein. Dass ich ehrlich bin, gut esse, genug schlafe, dass ich mich bewege … mich wohlfühle.
Zweitens ist es wichtig, Zeit mit Menschen zu verbringen, die ich liebe, die mir guttun. Drittens: Ich kann jeden Tag mindestens während gewissen Momenten bewusst zufrieden sein. Dabei darf ich nicht immer alles todernst nehmen, muss auch mal etwas gut sein lassen, Spass, Freude haben, lachen.»

Spielmacher sein

Für Zufriedenheit seien wir selbst verantwortlich. «Was andere machen, kann ich nicht beeinflussen. Ich entscheide selbst, worüber ich mich aufrege und wie lange. Der Spielmacher für mein Leben bin ich», hält er fest. In der Sportanalogie übernimmt ein Spielmacher Verantwortung, trifft gute Entscheidungen und sorgt für ein gutes Klima im Team. In jeder Situation könne er neu entscheiden, wie er damit umgehe, was er daraus mache.

Versöhnung ist schwierig, aber erleichtert

«Mit meiner Geschichte habe ich mich versöhnt. Es geht ums Akzeptieren. Man kann es nicht ändern. Ich habe eine Wahl: Entweder gehe ich daran kaputt oder ich versuche, etwas Gutes zu tun», sagt er. Klar sei er anfangs im Widerstand gewesen, klar hätte er diesen lebensverändernden Moment zurückgespult, wenn er gekonnt hätte. «Es gab einige Morgen, an denen ich aufstand und einen Joint anzündete und dann den ganzen Tag nichts machte. Nichts! Ich war einfach da.» Irgendwann akzeptierte er, dass es unmöglich war, das Geschehene rückgängig zu machen. «Sich dessen bewusst zu werden, schmerzt. Aber das Leben wird eben nur vorwärts gelebt, man kann nicht zurück. Punkt.»

Das Recht auf Frieden in mir

Die Unfallverursacherin habe er getroffen. «Die Phase der Vergebung war für mich sehr wichtig. Nicht, weil ich in erster Linie dachte, die Frau habe Vergebung verdient, sondern weil ich fand, ich hätte das Recht auf Frieden in mir. Ich wusste, ich musste etwas hinter mir lassen. Der Gedanke ‹diese Person hat mein Leben kaputt gemacht› raubte zu viel Energie. Er war sehr stark.
Ich habe die Frau also zu mir eingeladen. Total überfordert habe ich sie mit drei Küssen begrüsst, wie man das im Wallis halt so macht. Wir setzten uns an den Tisch und wussten nicht, was wir sagen sollten. Es war völlig wirr und überfordernd für mich. Dann schaffte ich es doch, ihr zu sagen: Was passiert ist, ist vorbei. Ich will, dass du weisst, dass ich dir vergebe, obwohl du einen schweren Fehler gemacht hast. Sie schwieg. Schliesslich haben wir uns umarmt, sie ging, es war vorbei. Zwei Tage später fühlte ich mich 30 Kilogramm leichter. Und das nimmt mich immer noch mit, 15 Jahre später.»

Veränderung könne man positiv beeinflussen. «Heute bin ich viel bewusster unterwegs. Das hat auch Nachteile. Wenn ich eine Entscheidung fällen muss, wäge ich ab, beziehe viele Aspekte ein. Die frühere Lockerheit, das spontane Vertrauen ist etwas auf der Strecke geblieben, die Blauäugigkeit ist weg», sagt Kevin Lötscher.

Er habe eine neue Identität, die ihm nicht einmal schlechter gefalle, erklärt er am Ende des Gesprächs. Sein zweites Leben lasse sich nicht mit dem ersten vergleichen, etwas sei anders geworden. Wie er das nennen solle, wisse er noch nicht genau. Aber für ihn sei klar: «Der Kevin hat heute die wertvollere Rolle für die Menschheit als damals als Profisportler, auch weil er seine Erfahrungen teilt.»

Franziska Schwab
Thomas Hofer



© Beat Mumenthaler

Kevin Lötscher ist ein ehemaliger Schweizer Eishockeyspieler. 2014 beendete er im Alter von 25 Jahren seine Karriere als Aktiver, da er unter den Folgen eines schweren Unfalls litt.



Das Buch dokumentiert Kevin Lötschers Zeit auf dem Eis, aber auch die dunkle Zeit danach. Es kann auch in französischer Sprache bestellt werden: www.sorgha.ch



Hörbuch bestellen

*Kevin Lötscher bietet inspirierende Referate und interaktive Workshops für Schulen an. In seinen Workshops setzen sich Jugendliche aktiv mit wichtigen Themen ihres Alltags auseinander: von Familie, Freundschaften und Social Media bis hin zu Bewegung, Ernährung, Schlaf, Schule und Ausbildung. Durch gezielte Selbstreflexion lernen sie, ihre Gewohnheiten, Werte und Ziele bewusster wahrzunehmen. Die erarbeiteten Erkenntnisse werden gemeinsam diskutiert und praxisnah in den Alltag übertragen.
Ein Referat kostet 2000 Franken. Daher lohnt es sich, wenn sich Klassen, Schulen zusammenschliessen.*

www.sorgha.ch

Ich liebe es, dem Herrgott den Tag zu stehlen

In der letzten Ausgabe der *Schulpraxis* hat sich Büne Huber Gedanken zu Sterben und Tod gemacht. Hier spricht er über das gute Leben und die gute Schule.



Unser (gesellschaftliches) Zusammenleben scheint im Moment ziemlich laut und aufgekratzt. Haben wir verlernt, leise zu sein?

Mir scheint es, als wären wir in einem schleichenden Prozess zu Teilnehmer:innen eines irrwitzigen Windhunderennens geworden und jagen nun wie die Verrückten einer Kaninchenattrappe hinterher. Lustigerweise scheinen viele der Windhunde den Bluthochdruck und das konstante Gerangel als das Normalste der Welt zu empfinden.

Ich liebe den Müssiggang, das Mäandern, das Maulaffen feilhalten. Ich liebe es, mich in die Dinge zu vergucken, mich in ihnen zu verlieren und dem Herrgott den Tag zu stehlen.

Ich versuche, mich diesem Windhunderennen zu entziehen. Als freischaffender «Artifarti» bleibt mir vergleichsweise viel Platz für die feinen Zwischentöne. Diese sind der grösste und wichtigste Teil meiner Arbeit. Ich versuche, mir in meinem Alltag kleine Inseln zu verschaffen. 15 Minuten, in denen ich mir mit grösstmöglicher Gelassenheit und unscharfem Blick vorstelle, ich sei ein Laubblatt, das auf einem Bach weitertreibt. Wenn ich mich im Laufe des Tages zwei Mal auf eine solche Insel zurückziehen kann, hilft mir das sehr.

Du kochst leidenschaftlich gerne. Was ist dein Rezept für ein gutes Leben und welches sind die Hauptingredienzien?

Ich liebe die grossen Tische, das Essen, das Trinken und die ausufernden Gespräche. Die können genau so tief wie flach sein. Mich stimuliert der Flachsinn genauso wie das Hochtrabende.

Ich liebe meine Arbeit. Die Einsiedelei, das Ziellose, das Intuitive, das Sich-in-etwas-vertiefen, das Sich-komplett-dem-Moment hingeben. Aber ich mag meine Arbeit auch dann, wenn sie sich zur Zusammenarbeit ausweitet. Wenn man gemeinsam an der Form feilt, wenn man sich innerhalb eines Teams mit der höchstmöglichen Durchlässigkeit und Offenheit mit einem Thema auseinandersetzt. Und ich liebe es, mit der «Firma» durchs Land zu vagabundieren. Von Ort zu Ort zu ziehen, Musik zu machen, mit fremden Leuten in Kontakt zu

Mir scheint, als wären wir zu Teilnehmer:innen eines irrwitzigen Windhunderennens geworden und jagen nun wie die Verrückten einer Kaninchenattrappe hinterher.

kommen, mir ihre Geschichten anzuhören oder nachts in einem Zustand von Aufgewühltheit, Überdrehtheit und Erschöpfung auf dem Rücksitz eines deutschen Mittelklassewagens nach Hause chauffiert zu werden.

Ich liebe es, eine Heimat, eine Familie und Freunde zu haben. Ich liebe die Unabhängigkeit und den Umstand, dass ich nirgendwo mehr eine Karte in eine Stempeluhr drücken muss und dass ich mein Schifflein selbst steuern kann. Aber zu den Hauptingredienzien gehört auch die Dankbarkeit, dass dieses Schifflein in Bewegung bleibt. Und ausserdem erfüllt es mich mit Stolz, dass das, was ich ausbrüte, inzwischen ein paar Leuten ein recht gutes Leben beschert.

Was für ein Mensch und Schüler war eigentlich der kleine Büne aus Bümpliz?

Ich ging aus den unterschiedlichsten Gründen gerne zur Schule. Ich mochte Buchstaben und Zahlen und nicht zuletzt das Fussballspiel in der grossen Pause. Es gab nichts, für das ich mich nicht interessiert hätte. Ausserdem verliebte ich mich Hals über Kopf in meine Viertklasslehrerin. Ich würde es ihr heute gestehen, aber ich habe sie leider früh aus den Augen verloren.

Später, nach dem Übertritt in die Sekundarschule, begann es zu harzen. Einer wie ich verliebt sich nun mal leichter in eine 28-jährige Hippie-Braut als in fünf angegraute Lehrer, die ganz offensichtlich einen ziemlichen Anschiss aber keinen Mut hatten, den Bettel hinzuschmeissen, um ihrem Leben einen neuen Twist zu geben.

Ich fühlte mich plötzlich unsicher, ängstlich, deplatziert und vor allem blöd. Viel, viel blöder als alle anderen. In dieser Zeit ging ich nur noch wegen des Fussballspiels in der grossen Pause zur Schule. Aber ich habe mich nicht auffällig benommen, habe den Unterricht mit meiner fehlenden Sachkenntnis, die sich mit Faulheit paarte, nicht gestört.

Mein Glück, besser meine Rettung, war der Umstand, dass ich in der 7. Klasse in ein neues Schulhaus und in eine neue Klasse kam und plötzlich Lehrpersonen vor mir hatte, die frisch von der Uni kamen und voller Enthusiasmus ihre ersten Klassen übernahmen. Die haben mich wieder in Bewegung gebracht.

Wer dabei aber nicht unerwähnt bleiben darf, sind die Mädchen. Die wurden nämlich von Tag zu Tag schöner. Auf jeden Fall trat das Fussballspiel in der grossen Pause nach und nach etwas in den Hintergrund.

Bildung ist mehr als die Vermittlung von Wissen. Welche Schule wünschst du dir für unsere Kinder?

Ich würde mir für unsere Kinder eine Schule mit kleineren Klassen und grösseren Schulzimmern wünschen, in denen mannigfaltige – Gott, wie liebe ich dieses Wort – Erfahrungen gemacht werden können. Handfeste, seelische und geistige. Und all das in einem hübschen Gleichgewicht. Ich wünschte mir eine Schule ohne Fachkräftemangel, in der nicht alle Naslang eine Lehrperson wegen der zu grossen Belastung mit einem Burn-out ausscheidet.

Das Interview wurde schriftlich geführt. Fragen: Thomas Hofer, Franziska Schwab



Büne Huber, eigentlich Hanspeter Huber, ist der Sänger, Frontmann und meist auch Texter der Schweizer Mundartrockband Patent Ochsner.

Interview zu «Sterben und Tod» mit Büne Huber in der Schulpraxis 1/26, Seite 10

Die Nachfrage ist oft spannender als die Frage

Donat Hofer stellt Fragen – beruflich, leidenschaftlich. In seinen Reportagen begegnet er Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen und sucht dabei nach dem, was unter der Oberfläche liegt. Wir rücken den Fragenden selbst ins Zentrum.

Donat Hofer, Sie stellen anderen Menschen viele Fragen. Welche würden Sie sich selbst stellen, wenn Sie sich begegnen würden?
Ich verstehe diese Frage gut, hatte selbst oft den Impuls, sie zu stellen. Es kommt darauf an, was man wirklich wissen will. Ich kenne meine Schwachstellen und auch meinen Schmerz ziemlich gut. Ich wüsste also genau, wo die spannendsten, intimsten Fragen liegen würden – aber die wären mir für dieses Interview zu persönlich. Grundsätzlich finde ich es aber reizvoll, dorthin zu gehen: zu den seelischen Wunden, die einen prägen.

Für mich ist alles, was menschlich ist, irgendwie auch normal. Auch das Schwierige, das Abweichende. Unsere Definitionen sind oft zu eng.

Sie gehen ja genau dorthin – in Ihren Gesprächen.
Ja, das stimmt. Aber ich habe als Filmemacher auch eine Rolle. Ich kann nicht immer alles von mir preisgeben, sonst wäre ich irgendwann ein offenes Buch. Es geht darum, eine Balance zu finden zwischen Offenheit und Privatsphäre. Ich zeige mich schon verletzlich, aber dosiert. Spannend finde ich zum Beispiel das Thema Männerfreundschaften: Wie Männer Gefühle zeigen – oder eben nicht. Da könnte man tief graben.

«Fragen statt sagen» ist ein Grundsatz der lösungsorientierten Gesprächsführung. Kann man lernen, gute Fragen zu stellen?
Ich würde nie einfach behaupten, ich stelle gute Fragen. Ich war schon immer ein Mensch, der eher philosophisch und psychologisch denkt. Auf einer technischen Ebene kann man aber sicher lernen, Fragen zu stellen. Gute Fragen sind oft einfach, konkret und kurz. Am Ende zeigt sich die Qualität einer Frage in der Antwort. Und manchmal bringt gerade eine ganz einfache Frage erstaunlich viel hervor.

Was würden Sie Lehrpersonen zum Fragen konkret raten?
Einfach fragen, zuhören und nachfragen – und selbst weniger reden. Wichtig ist, zu erfassen, was unter dem Gesagten liegt. Geht es um Angst? Um Zugehörigkeit? Wenn man das erkennt, kommt man zum eigentlichen Thema.

Sie sagen, man solle im Moment sein, mit sich selbst und dem Gegenüber verbunden – und eigene Ansprüche loslassen. Was verändert das im Gespräch?
Wenn ich wirklich im Moment bin, und nicht im Kopf oder im Stress, dann entsteht Verbindung. Und dann werde ich kreativer, positiver, klarer. Es kommt ein Flow zustande, ich kann auf meine Ressourcen zugreifen. Gespräche werden dann leicht, manchmal sogar magisch. Das Gegenteil kenne ich auch: Wenn ich verkopft bin, nicht präsent, dann fehlt Empathie – und es funktioniert einfach nicht. Dann beginnt die Negativspirale zu drehen.



Warum fällt uns dies im täglichen Miteinander oft schwer?
Schwierige Frage. Vielleicht hat es mit unserer Lebensweise zu tun. In einer Dorfgemeinschaft kennt man sich, da fragt man automatisch nach. In der Stadt hingegen herrscht oft Anonymität. Ich lebe in Zürich – da ist es manchmal schon ungewöhnlich, jemanden einfach so anzusprechen. Dabei könnten wir das eigentlich besser: In unseren Sendungen erleben wir oft, wie offen Menschen sind, wenn man ehrlich auf sie zugeht.

Sie führen Gespräche «vom und fürs Leben». Was haben Sie dabei selbst über das Leben gelernt?
Ich durfte in viele, oft extreme Lebenssituationen eintauchen. Ich habe mit Menschen gesprochen, die schwere persönliche Verluste und Schicksalsschläge erlebt haben. Kürzlich habe ich einen Film über eine junge Frau gemacht, die an Krebs gestorben ist. Solche Begegnungen hinterlassen Spuren. Es ist fast wie ein Studium des Lebens

→



Donat Hofer ist gebürtiger Berner und Quereinsteiger in die Medienbranche mit einem Wirtschafts- und Psychologiestudium im Gepäck. Er moderierte von 2024 bis 2025 die SRF-3-Talksendung «Focus». Man kennt ihn auch als Autor und Reporter für die TV-Formate «rec.», «Reporter» und «Donat auf Achse».

und ich merke: Am Ende zählen und tragen Freundschaften. Um diese Beziehungen muss ich mich kümmern und investieren – nicht nur in die dritte Säule.

Vielleicht verurteilen wir deshalb auch andere so schnell – weil wir nicht wirklich bei uns sind.

Kommen Sie in Gesprächen auch an Ihre Grenzen?
Ja, immer wieder. Es gibt Momente, da gehen mir die Fragen aus, ich fühle mich überfordert. Früher habe ich dann Druck aufgebaut – und das hat alles schlimmer gemacht. Heute versuche ich, das anzunehmen. Mir zu sagen: Es ist okay, gerade überfordert zu sein. Und erstaunlicherweise löst sich dann oft etwas, und es geht weiter.

Gibt es Situationen oder Menschen, bei denen Sie sich unwohl fühlen?
Ein körperliches Unwohlsein habe ich selten. Schwieriger ist es, wenn ich das Gefühl habe, inhaltlich nicht mitzukommen oder meinen eigenen Ansprüchen nicht zu genügen. Dann verurteile ich mich schnell selbst – und das erzeugt Druck. Aber das hat mehr mit mir zu tun als mit dem Gegenüber.

Welche Menschen beeindrucken Sie besonders?
Menschen, die ganz bei sich sind. Die spüren, wer sie sind, und das auch ausdrücken können. Diese Klarheit hat eine enorme Kraft.

Was ist für Sie «normal»?
«Normal» ist letztlich ein Durchschnittswert – aber wer definiert den? Für mich ist alles, was menschlich ist, irgendwie auch normal. Auch das Schwierige, das Abweichende. Unsere Definitionen sind oft zu eng. Die Realität ist vielfältiger.

Wenn alles möglich wäre: Mit wem würden Sie gerne einmal sprechen?
Ich merke bei solchen Fragen immer eine gewisse Scham, weil ich mich gleichzeitig bewerte. Aber ja – ich fände es spannend, Menschen zu begleiten, die in extremen Lebensrealitäten stehen: etwa Roger Federer, Markus Lanz, Ursula von der Leyen oder Elon Musk. Auch Figuren wie Donald oder Melania Trump würden mich interessieren. Es geht weniger um Bewunderung, sondern um Neugier auf Lebenswelten, die ich nicht kenne.

Sie sagen, Gespräche schärfen das Bewusstsein und die Dankbarkeit. Wie meinen Sie das?
Man muss aufpassen, dass man nicht einfach denkt: «Mir geht es ja gut im Vergleich.» Das wäre zu einfach, nicht fair. Denn dann würde ich die andere Person im Grunde nur für meine eigene Relativierung benutzen. Vielmehr ist jedes Gespräch ein Spiegel. Wenn mir jemand erzählt, wie wichtig Beziehungen am Lebensende sind, dann frage ich mich: Wie lebe ich meine Beziehungen? Es geht nicht ums Vergleichen, sondern ums Reflektieren. Was macht das mit mir? Wo möchte ich vielleicht etwas verändern? Ich hoffe, dass genau das passiert, wenn Menschen meine Filme anschauen.

Wie haben Sie Ihre eigene Schulzeit erlebt?
Grundsätzlich okay, aber ich war oft überfordert. Ich war immer der Jüngste in der Klasse, hatte eher wenig Selbstvertrauen und oft auch Angst. Erst in der Handelsschule hat sich etwas verändert. Da habe ich gemerkt: Wenn ich will, kann ich gute Leistungen bringen. Ich habe eine Form von Selbstwirksamkeit entdeckt.

Welche Schule wünschen Sie sich heute für Kinder?
Vor allem eine, in der Kinder gern sind. Für meinen Sohn wünsche ich mir Lehrpersonen, die Freude am Leben haben und diese weitergeben können. Die empathisch sind und Kinder mögen. Wenn ein Kind gerne zur Schule geht, kann es alles lernen. Viel wichtiger als der Stoff ist das Gefühl von Selbstwirksamkeit: Ich kann etwas bewirken.

Könnten Sie sich vorstellen, selbst Lehrer zu sein?
Am liebsten wäre ich mein Leben lang Student und möchte immer lernen. Als Lehrer hätte ich Respekt vor der Wiederholung im Beruf, denn ich brauche Abwechslung.

Sie beschreiben Ihren beruflichen Weg als «Achterbahn-Biografie»: geprägt vom Ausprobieren, von Umwegen und Neuanfängen. Ist Vielfalt Ihr Rezept für Zufriedenheit und Erfolg?
Nicht unbedingt ein Rezept, aber es gehört zu mir. Ich probiere gerne Neues aus – aktuell lerne ich Klavier. Kürzlich habe ich zum ersten Mal Gesichtsyoga gemacht, über Teams mit einer Japanerin. Im Grunde wäre ich gerne ein Universalgelehrter – einfach, weil mich vieles interessiert. Gleichzeitig merke ich immer stärker, wie sehr ich mir wünsche, mehr von dem behalten zu können, was ich lerne. Doch vieles entgleitet mir wieder, oft schneller, als mir lieb ist.

Der Hirnforscher Joachim Bauer sagt: «Es gibt keine bessere Droge für den Menschen als der Mensch selbst.» Was bedeutet das für Sie?
Mir kommt wieder das Bild des Spiegels in den Sinn. In Beziehungen erleben wir alles: Liebe, Hass, Nähe, Distanz. Ohne andere Menschen wären wir verloren. Gleichzeitig sind wir oft so sehr im Aussen, im Rennen, dass wir uns selbst verlieren. Vielleicht verurteilen wir deshalb auch andere so schnell – weil wir nicht wirklich bei uns sind.

Franziska Schwab
Thomas Hofer

Resilienz bedeutet nicht, alles auszuhalten

PH-Dozentin Irene Guidon spricht über die Förderung von Resilienz in der Lehrer:innenbildung. Sie ist überzeugt: Resilienz lässt sich lernen.

Was ist für Sie Resilienz?
Für mich ist Resilienz die Fähigkeit, mit Herausforderungen so umzugehen, dass man dabei gesund und handlungsfähig bleibt. Dabei handelt es sich nicht um einen Zustand, sondern um einen dynamischen Prozess. Entscheidend ist, wie eine Situation bewertet wird: Wird sie als belastend wahrgenommen, werden Ressourcen aktiviert, um das eigene Wohlbefinden aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.
Resilienz geht für mich aber über reine Selbstfürsorge hinaus. Sie umfasst immer auch das Umfeld: Habe ich Unterstützung? Kann ich mich austauschen, etwa im Lehrer:innenzimmer? Gerade im Schulalltag zeigt sich, wie wichtig solche Beziehungen sind.
Wichtig ist mir auch: Resilienz bedeutet nicht, einfach alles auszuhalten. Es geht darum, Belastungen bewusst zu begegnen – und sie im besten Fall sogar als Entwicklungschance zu nutzen.

Heute soll alles resilient sein – der Mensch, die Technik, soziale Systeme. Wie beurteilen Sie das?
Ich beobachte auch, dass der Begriff Resilienz im Moment fast überall auftaucht. Diese Entwicklung finde ich positiv, weil der Fokus so stärker auf der mentalen Gesundheit liegt. Früher sprach man vor allem über Burn-out und dessen Prävention. Heute geht es stärker darum, sich aktiv mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen und sie bewusst zu fördern.
Gerade im Lehrberuf ist dieses Bewusstsein zentral. Ich erlebe ihn als einen sehr anspruchsvollen und komplexen Beruf. Wer einsteigt, sollte deshalb nicht nur leistungsfähig sein, sondern auch Strategien entwickeln, um langfristig gesund zu bleiben.
Gleichzeitig ist mir wichtig zu betonen: Man ist nie allein. Ob und wie gut man mit Belastungen umgehen kann, hängt auch stark vom Umfeld ab – vom Kollegium, von der Schulleitung und davon, ob Austausch überhaupt möglich ist.

Es geht darum, Belastungen bewusst zu begegnen – und sie im besten Fall sogar als Entwicklungschance zu nutzen.

Warum zeigt sich der Bedarf an Resilienz bei angehenden Lehrpersonen besonders stark?
Viele Studierende arbeiten heute aufgrund des Lehrpersonenmangels bereits während des Studiums als Lehrpersonen und übernehmen früh Verantwortung. Sie bewegen sich damit in einem anspruchsvollen Spannungsfeld zwischen Studium und Beruf.
Wie sich dieser frühe Einstieg auswirkt, hängt stark von den Rahmenbedingungen ab. Ein Teilzeiteinstieg kann ein wertvolles Lern- und Entwicklungsfeld sein, wenn Studierende verlässliche Unterstützung erhalten und in kooperative Arbeitsbeziehungen eingebunden sind. Wer sich austauschen kann und begleitet wird, profitiert davon. Ohne entsprechende Begleitung kann die frühe Verantwortung jedoch schnell überfordern – mit ihr wird sie zur Chance.

Resilienz gilt als lernbare Kompetenz. Wie funktioniert das konkret?
Resilienz entsteht nicht durch ein einmaliges Training, sondern entwickelt sich im Alltag – und muss immer wieder eingeübt werden. Es geht stark um die eigene Haltung: Wie gehe ich mit Belastungen um, und was hilft mir konkret dabei? Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit den eigenen Anforderungen und Ressourcen: Was fordert mich gerade heraus? Und was unterstützt mich im Umgang damit? Genau daran arbeiten wir auch mit den Studierenden.
Das kann ganz konkret bedeuten, den eigenen Fokus zu klären, Unterstützung einzuholen, bewusst Grenzen zu setzen oder den Blick auf eine Situation zu verändern. Für mich ist dabei wichtig: Es geht darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen – ohne alles allein tragen zu müssen. Resilienz entsteht genau in diesem Zusammenspiel von individuellen und kontextuellen Ressourcen.

Wie setzen Sie das in der Ausbildung um?
In der Ausbildung verbinden wir individuelle Reflexion ganz bewusst mit sozialem Austausch. Die Studierenden setzen sich zunächst selbstständig mit ihren eigenen Erfahrungen auseinander und bringen diese dann in den gemeinsamen Dialog ein. Dabei passiert oft etwas Entscheidendes: Sie sprechen offen über Belastungen und merken schnell, dass es den anderen ganz ähnlich geht. Niemand hat alles im Griff.
Mir ist wichtig, solche Räume überhaupt erst zu schaffen. Räume, in denen man auch über die Herausforderungen im Lehrberuf sprechen kann. Es trägt dazu bei, offener mit Belastungen umzugehen und soziale Unterstützung als wichtige Ressource erlebbar zu machen.
Und ich finde auch unsere Rolle als Dozierende zentral. Für mich gehört Authentizität dazu: Ich versuche, mich selbst als Mensch zu zeigen – mit Stärken und mit Unsicherheiten. Diese Offenheit schafft Vertrauen. Und sie hilft, dass es normal wird zu sagen: Es ist mir gerade zu viel. Ich brauche Unterstützung. Ich brauche vielleicht auch einmal eine Pause.

Sie haben eine digitale Lernplattform zur Förderung von Resilienz mitentwickelt. Kann man so etwas digital lernen?
Nicht ausschliesslich. Für mich entsteht Resilienz vor allem im Zusammenspiel von individueller Auseinandersetzung und Austausch mit anderen. Digitale Elemente können diesen Prozess aber gut unterstützen. Mit unserer Lernplattform FoResT arbeiten die Studierenden mit praxisnahen Fallbeispielen, Übungen und Reflexionsaufgaben. Sie setzen sich mit konkreten Herausforderungen aus dem Schulalltag auseinander und probieren Strategien im Umgang damit aus. Themen sind zum Beispiel Beziehungsgestaltung, Emotionsregulation oder Achtsamkeit.
Die Plattform ist eng mit der Lehre verknüpft. Die Inhalte werden gemeinsam erarbeitet, reflektiert und immer wieder auf die Berufspraxis bezogen.
Und vielleicht das Entscheidende: Die Plattform ist keine «Rüstung» für den Beruf. Sie bietet eher Werkzeuge, die helfen, mit Herausforderungen bewusster umzugehen.

Können Sie das an einem Beispiel erläutern?
Gerne. Im Modul zur Emotionsregulation arbeiten die Studierenden zum Beispiel daran, ihre eigenen Reaktionen besser zu verstehen. Eine unruhige Klasse bedeutet ja nicht automatisch, dass man die Kontrolle verloren hat – vielleicht war der Auftrag einfach nicht klar genug formuliert.
Ein zentraler Ansatz ist dabei die sogenannte kognitive Neubewertung. Das heisst: Situationen werden bewusst aus einem anderen Blickwinkel betrachtet. Ein weiteres Beispiel ist die Rückmeldung einer Praxislehrperson: Sie kann als persönliche Kritik erlebt werden oder als Impuls für die eigene Weiterentwicklung.
Gleichzeitig geht es im Modul nicht nur um solche Perspektivenwechsel. Die Studierenden lernen auch, ihre eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und gezielt damit umzugehen. Mein Eindruck ist: Genau das hilft ihnen, mit den emotionalen Anforderungen des Lehrberufs besser umzugehen. Es unterstützt sie zudem dabei, einen konstruktiven, eher optimistischen Blick auf schwierige Situationen zu entwickeln und diese bewusst als Lerngelegenheiten zu nutzen.

→



Irene Guidon ist Studiengangsleiterin im berufsbegleitenden Studienmodell und Dozentin am Institut Primarstufe der PHBern. Sie beschäftigt sich intensiv mit dem (vorzeitigen) Berufseinstieg sowie mit der Frage, wie (angehende) Lehrpersonen gesund im Beruf bleiben und sich langfristig mit Freude weiterentwickeln – und bringt dabei auch ihre persönliche Perspektive ein.

Lernplattform FoResT

FoResT wurde in einem Kooperationsprojekt der Universität Bern und der PHBern unter der Leitung von Prof. Dr. Tina Hascher und unter Mitarbeit von Isabelle Krummenacher, Irene Guidon, Melanie Nuoffer, Anna Pavlova sowie weiteren Forschenden, Dozierenden und Studierenden gemeinsam erarbeitet und fortlaufend weiterentwickelt.

Welche Erfahrungen machen Sie mit der Plattform?

Ich erlebe, dass viele Studierende es sehr schätzen, dass ihre eigene Person Teil der Ausbildung ist. Sie merken: Ich bin mit meinen Herausforderungen nicht allein.
Gleichzeitig zeigt sich auch in der Forschung, dass solche Veränderungen Zeit brauchen. Kurzfristig sind die Effekte gering, aber über längere Zeit lassen sich positive Entwicklungen beobachten.
Natürlich spricht die Lernplattform nicht alle gleich an. Manche erleben die Themen zunächst als eher banal. Das gehört für mich aber auch dazu. Auf Basis solcher Rückmeldungen, aber auch gestützt auf Forschung und Erfahrungen, entwickeln wir die Plattform kontinuierlich weiter – sowohl inhaltlich als auch technologisch.

Ihr Ansatz setzt voraus, dass man selbst Verantwortung übernimmt. Stimmen Sie zu?

Ja, ich finde, man muss Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. Gleichzeitig ist mir wichtig, auch die unterschiedlichen Lebensphasen zu berücksichtigen. Was mir als junge Berufseinsteigende noch leicht gefallen ist, fühlt sich heute mit 43 anders an.
Was ich daraus gelernt habe: sich selbst immer wieder bewusst wahrzunehmen und rechtzeitig zu reagieren. Die Verantwortung liegt bei mir – ich muss meine Bedürfnisse kommunizieren.
Gleichzeitig braucht es unterstützende Strukturen. Gute Beziehungen im Kollegium oder eine engagierte Schulleitung sind gerade in schwierigen Situationen Gold wert.

Daher gilt für mich: Resilienz entsteht immer im Zusammenspiel von Individuum und Umfeld.

Reicht es, die Resilienz der Studierenden zu stärken, oder braucht es auch systemische Veränderungen?

Beides. Ich erlebe, dass die Studierenden sehr viel Energie und Offenheit mitbringen. Sie sprechen über Belastungen und setzen sich aktiv mit sich selbst auseinander. Das ist eine grosse Stärke.
Gleichzeitig sind die Anforderungen hoch. Deshalb braucht es aus meiner Sicht auch unterstützende Rahmenbedingungen: eine tragende Schulkultur, verlässliche Zusammenarbeit im Kollegium und Schulleitungen, die erreichbar sind und wertschätzend führen. Ebenso zentral sind Ressourcen für Austausch, Begleitung und gezielte Entlastung.

Für mich geht es um eine Balance zwischen individuellen und kontextuellen Faktoren. Und ganz praktisch bedeutet das: Manchmal muss man auch etwas aushalten – und manchmal ist es wichtig, klar Grenzen zu setzen.

Könnte das Programm auch für erfahrene Lehrpersonen sinnvoll sein?

Unbedingt. Resilienz entwickelt sich über die gesamte Berufsbiografie hinweg. Derzeit ist unsere Lernplattform jedoch auf angehende Lehrpersonen zugeschnitten, eine Weiterentwicklung wäre aber denkbar.
Wichtig ist mir dabei: Eine Plattform allein reicht nicht. Sie muss in einen grösseren Kontext eingebettet sein – mit Möglichkeiten zum Austausch, zur Reflexion und zur gemeinsamen Weiterentwicklung. Nur so kann sie nachhaltig wirken.

Franziska Schwab

PHBern
Pädagogische Hochschule

Ein Studium, das zum Leben passt

Schulische Heilpädagogik: Lizenz zum Fördern

*Beruf, Familie und Weiterbildung unter einen Hut zu bringen, ist ein Balanceakt. Der neue Studienplan des **Masterstudiengangs Schulische Heilpädagogik** der PHBern bietet ab Herbst 2027 mehr Flexibilität, Planbarkeit und bleibt konsequent berufsorientiert.*

Begleiten, fördern, unterstützen und eng mit Fachpersonen, Eltern und Institutionen zusammenarbeiten: Als Schulische Heilpädagogin oder Schulischer Heilpädagoge setzen Sie sich für die Teilhabe aller ein und engagieren sich für eine gerechte Schule. Doch wie lässt sich das Studium mit dem Alltag vereinbaren?

Die Studentin Salomé Margraf arbeitet als Schulische Heilpädagogin und ist Mutter von zwei Kindern. «Die Flexibilität der PHBern ist hilfreich, nur deswegen kann ich studieren», sagte sie im Februar 2025.

**Ab Herbst 2027 wird der Studienplan noch flexibler.
Das Wichtigste im Überblick:**

- Stellen Sie Ihr Semesterprogramm flexibel zusammen und studieren Sie in 4 bis 6 Semestern.
- Studientage vor Ort sind Donnerstag und Freitag. Wählen Sie freitagnachmittags Angebote nach Ihren Interessen.
- Profitieren Sie weiterhin von berufserfahrenen Dozierenden und verknüpfen Sie alle Ausbildungsbereiche mit Ihrer heilpädagogischen Praxis.



Salomé Margraf: «Ich schätze die Flexibilität des Studienplans.»

Die PHBern bietet Raum für Entwicklung – mit über 20 Jahren Erfahrung, einem starken Praxisnetzwerk und familiärer Lernatmosphäre.

Werden Sie Expertin oder Experte für heterogene Lerngruppen und Lernumgebungen. Jetzt zur online Info-Veranstaltung am 18. November anmelden.

Wir dürfen Anerkennung nicht aus der Schule auslagern

Tina Hascher sagt im Interview, was es braucht, damit Schüler:innen sich in der Schule wohlfühlen. Für sie ist Schule heute *der* Lernort. Das war nicht immer so.

Rund 85% der Schüler:innen schätzen ihr Wohlbefinden am Anfang der Sekundarstufe (Zyklus 3) als gut ein, aber es nimmt mit dem Alter ab und ist bei Mädchen deutlich tiefer als bei Jungen. Seit 2018 hat sich dieser Trend verschärft. Schulstress betrifft rund ein Drittel der Jugendlichen, vor allem in der Sekundarstufe I. Was lösen diese Ergebnisse der WESIR-Studie bei Ihnen aus?

Ich bin froh, dass wir mit der Studie den Jugendlichen die Möglichkeit gegeben haben, aufzuzeigen, wie es ihnen geht. Wir verlangen grosse Anpassungsleistungen von Schüler:innen. Wir sprechen oft über Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten, aber darüber, wie viele Kinder untergehen, leiden und nur durch Anpassungsleistungen durchs Schulsystem kommen, sprechen wir kaum. Wenn man junge Menschen um ihre Meinung fragt und sie keine Angst haben müssen, dass ihre Aussagen beurteilt werden oder negativ ankommen, erfährt man, dass sie Unterstützung brauchen. Und: dass man über Unterricht nachdenken soll.

Wo sehen Sie den grössten Handlungsbedarf?

Man sollte noch systematischer überprüfen, welches die wirklichen Belastungssituationen im Schulalltag sind. Stress bedeutet nicht für alle das Gleiche. Manche interpretieren hohe Anforderungen als positive Herausforderungen, andere als Druck. Aus diesem Druck resultiert häufig Angst. Ich wünschte mir eine Schule, die das mit ihren Schüler:innen bespricht.

Da würden wahrscheinlich der Leistungsdruck und die Noten genannt?

Ja, wir müssen uns fragen: Wie viel Leistungsdruck, wie viele Noten müssen sein? Brauchen wir wirklich Noten, wenn Berufsbildner:innen sagen, dass diese für sie gar nicht relevant sind?
Es geht auch um den Selbstwert, den Schüler:innen im schulischen Kontext entwickeln. Misserfolgserfahrungen führen dazu, dass Kinder das Gefühl haben, sie könnten nichts, seien nichts wert. Sie müssen dann vielleicht auf dem Pausenhof zeigen, dass sie die «Hirsche» sind. In der Schule haben sie nicht die Möglichkeit, sich wertgeschätzt zu fühlen. Jeder Mensch braucht Anerkennung und wir dürfen diese nicht aus der Schule auslagern.
Eine weitere Herausforderung ist der ständige Beziehungswechsel, immer andere Lehrpersonen, die andere Erwartungen an Lernende haben. Schüler:innen eilen in hohem Tempo durch den Schultag. Von Fach zu Fach. Wir fragen sie selten, was sie lernen wollen. Das ist fatal fürs Lernen. Hilfreich wären mehr Beziehungsstabilität und weniger Lektionendenken.

Ständige Wechsel und hohes Tempo führen ja auch zur Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten …

Ich habe manchmal den Eindruck, dass Kinder sich mehr wehren, ja. Weil sie merken, so kann ich nicht. Es ist eine Art, Widerstand zu leisten.
Ich kenne das selbst von mir: Im ersten Schuljahr rannte ich nur herum und ich konnte leider nicht formulieren: «Sie, Frau Lehrerin, hier hat es 36 Kinder, wir werden nicht individuell wahrgenommen, Sie machen Didaktik der Mittelköpfe.» Später habe ich verstanden: Sie konnte alleine ja gar nicht alle Kinder wirklich wahrnehmen, aber als Kind sieht man das nicht.
Natürlich gibt es heute mehr Kinder, die Unterstützung brauchen, aus verschiedenen Gründen, etwa weil man Neurodiversität anerkennt. Man muss aber auch fragen, warum die Schule immer noch – bewusst oder unbewusst – vom Idealbild des ruhig sitzenden Schülers ausgeht.

Beziehungsqualität macht den Unterschied im Zusammenhang mit Wohlbefinden. Was verstehen Sie darunter?

Sie ist ein Indikator dafür, wie viele Kinder sich in der Lehr- und Lernsituation im Klassenverband emotional und sozial sicher genug fühlen respektive die eigene Unsicherheit wahrnehmen, akzeptieren und ein Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit entwickeln können. Wenn ich weiss, dass es nicht so schlimm ist, etwas nicht zu wissen, und die Lehrpersonen und die Peers dazu da sind, dass sie mir helfen, ist eine gute Beziehungskultur etabliert. Der Lehrberuf ist Beziehungsarbeit.
Auch die Beziehung zwischen den Peers ist wichtig. Es geht nicht, dass Lehrpersonen wegschauen, wenn z. B. ein Kind ausgegrenzt oder gemobbt wird. Jugendliche und Kinder können nicht alles unter sich regeln. Lernen bezieht sich eben auch auf Soziales, darauf, Konflikte auszuhandeln, zu kooperieren, Missverständnisse zu klären, unterschiedliche Perspektiven einnehmen zu können. Wir sind zwar soziale Wesen, aber Sozialkompetenz müssen wir lernen.



Wie kann ich als Lehrperson, wie kann eine Schule Beziehungsqualität gewährleisten?

Ich habe ein Bild, keinen Tipp. Wenn Eltern ihr Kind nach einem Schultag fragen, ob die Lehrperson es heute wahrgenommen habe, sollte das Kind z. B. sagen können: Ja, sie hat gesehen, dass mir das und das passiert ist, da und da hat sie mich unterstützt, sie hat mich angesehen. Nicht: Sie ist die ganze Zeit mit Max beschäftigt gewesen. Oder: Sie hat mich heute vor allem kritisiert.
Auch als Lehrerin will ich heimgehen und sagen, es hat Freude bereitet. Die Kinder haben an dies und jenes angeknüpft und etwas von sich aus eingebracht. Es geht um kleine Zeichen. Es tut uns gut, wenn wir merken, dass die Schüler:innen gerne in unseren Unterricht und zur Schule kommen.
Beziehung kann man in ganz kleinen Dingen zum Ausdruck bringen. Am Ende des Tages muss das Gefühl da sein, dass etwas Positives zwischen uns entstanden ist. Dieses Gefühl muss nicht von 8 bis 16 Uhr andauern. Es geht oftmals um die kleinen Momente wie ein aufmunterndes Nicken, ein Lächeln, eine humorvolle Bemerkung, eine kurze Erklärung, ein Hinweis.

Kann man als Lehrperson Beziehungsfähigkeit lernen?

Die Emotionsforschung zeigt z. B., dass man Begeisterung explizit zum Ausdruck bringen kann, um etwas zu bewirken beim Gegenüber. Das kann man lernen. Man kann auch lernen, Emotionen zu regulieren, denn es gibt doch immer wieder Situationen, in denen mich ein:e Schüler:in nervt.
Unterricht mit jungen Menschen ist wahnsinnig anspruchsvoll. Ich plädiere deshalb für Klassenteams, zwei Lehrpersonen im Unterricht. Weil der Lehrberuf sehr beziehungsintensiv ist. Im Klassenzimmer ist immer relative Unruhe und so viel Bedürfnis nach sozialer Nähe – das laugt aus.

→

Eine gute Fehlerkultur hat auch etwas mit Wohlbefinden zu tun. Was ist für Sie eine gute Fehlerkultur?
Menschen haben Angst, Fehler zu machen. Wir lernen z. B. jahrelang eine Sprache und wagen dann nicht, zu kommunizieren, aus Angst vor Fehlern. Fehlerkultur bedeutet, dass Lehrpersonen ernst nehmen, dass Lernen kein linearer Zuwachs an Wissen ist. Lernen ist ein Prozess und in diesem Prozess entstehen immer mal wieder Fehler, z. B. falsche Zusammenhänge oder Wissenslücken. Schüler:innen müssen die Möglichkeit haben, Fehler zu korrigieren, und brauchen jemanden an ihrer Seite, der ihnen dabei hilft.
Die starke Bewertungskultur im Schulalltag belastet die Schüler:innen. Sie vergleichen sich, werden verglichen und wollen Fehler eher vertuschen. Falls sie dann noch eine Arbeit zurückerhalten, in der zwar ihre Fehler markiert sind, nicht aber, was sie gut gemacht haben, verstärkt dies ihre Unsicherheit. Auch eine Lehrperson, die so tut, als ob sie alles wüsste, verhindert eine Fehlerkultur. Gemeinsam nach guten Lösungen suchen, mit Kindern über Fehler im Lernen sprechen, ohne dass sie Fehler memorieren: darum geht es.
Wenn ein Kind sich beteiligt und die falsche Antwort gibt, wird es oft übergangen. Dies ist erniedrigend. Gesucht wird dann das Kind, das die richtige Antwort gibt. Man könnte nach der falschen Antwort auch fragen: Wie kommst du darauf? Klar kann man nicht in allen Zusammenhängen Fehler diskutieren, aber es geht darum, zu zeigen, dass man die Antwort des Kindes ernst nimmt und ihm dabei hilft, Wissen und Kompetenzen zu erwerben.

Schule ist der Ort, wo Kinder und Jugendliche Autonomie, soziale Eingebundenheit und Kompetenz erleben können.

Oft wird diskutiert, was wichtiger sei, fachliches oder überfachliches Lernen. Sie sagen, es brauche beides. Und man könne auch anhand der Mathematik leben lernen.
Mathematik bietet tolle Themen und Fragestellungen, die man in einen Alltagskontext einbetten kann, etwa im Zusammenhang mit Abstimmungen. Man kann im Unterricht z. B. diskutieren, wie Hochrechnungen erfolgen, wie verlässlich Prognosen sind, was eine repräsentative Stichprobe ist. Es gibt viele Lebensfragen, die man im schulischen Kontext beantworten kann. Mich würde interessieren, wie in den Schulen jetzt das Thema Krieg aufgenommen wird, wie mit den Fragen und Emotionen der Schüler:innen umgegangen wird.
Gemäss Selbstbestimmungstheorie von Edward Deci und Richard Ryan haben wir Menschen drei Grundbedürfnisse: Autonomie, soziale Eingebundenheit und Kompetenz erleben. Damit kann man sehr gut im Schulalltag arbeiten. Man versteht dann auch besser, warum Alex und Dora es z. B. cool finden, schlechte Noten in Mathematik zu haben. Für sie überwiegen in diesem Moment das Bedürfnis nach Autonomie und nach sozialer Eingebundenheit mit ähnlich denkenden Peers. Es wäre dann z. B. wichtig, dass sie Kompetenzerleben erfahren, damit sie sich wieder mehr für das Fach interessieren.

Wohlfühlen hat ja nichts mit Kuschelpädagogik zu tun. Was ist der Unterschied?
Kuschelpädagogik würde heissen: Mir ist egal, was du lernst, Hauptsache du hast Fun. Kuschelpädagogik verlangt nichts. Es gibt keine Reibungen. In jeder Erziehungs- und Bildungssituation gilt es aber, Menschen herauszufordern und – das ist mir sehr wichtig zu betonen – sie dann darin zu unterstützen, die Herausforderung zu meistern. In der Schule gibt es viele Situationen, wo Lernen keinen Spass mehr macht, weil es anstrengender wird, der Aufwand höher wird, man aushalten muss, dass man z. B. etwas weniger schnell begreift als andere. Kuschelpädagogik sagt: Wenn du dich so wohlfühlst, dann bleib doch auf diesem Stand. Wohlbefinden heisst: Okay, was brauchst du, wie kann ich dir ein Setting schaffen, sodass du trotz bzw. mit Herausforderungen weiterlernst? Wie kann ich deine Ressourcen, die du brauchst, um mit eigenen Widerständen umzugehen, unterstützen?

Sie selber wollten die Schule mehrmals abbrechen. Heute sagen Sie: Die Schule ist* der *Lernort. Wie kommt diese Entwicklung?
Ich habe die Perspektive gewechselt von der eher engen Sicht als Schülerin zu jemandem, der viel weiss über die Schule. Ich merkte als Kind oftmals, dass es das, was ich lernen wollte, nicht gab. Mein ganzes Schulleben war eine einzige Anpassungs- und Unterordnungsleistung. Ich musste eine Klosterschule besuchen. Einfügen, einbinden wurde erwartet. Ich konnte und wollte dies nicht erfüllen. Das war schmerzhaft. Solche Schulen müssen sich öffnen, wegkommen von starren Erwartungen, Bildung anders und für alle denken.

Ganz grundsätzlich: Was hat die Schule mit dem guten Leben zu tun?
Versteht man unter dem guten Leben ein Leben mit hoher Sinnhaftigkeit, in dem man soziale Beziehungen pflegt, Freude erlebt, Perspektiven entwickeln kann, dann ist Schule der Ort, wo Kinder und Jugendliche das alles trainieren können, wo sie Autonomie, soziale Eingebundenheit und Kompetenz erleben können. Im geschützten Rahmen, individuell und in der Gemeinschaft. Daher ist es auch so fatal, wenn die Schule stark selektiv ist. Selektion verunmöglicht, das gute Leben zu führen.
Die Schule sollte jungen Menschen aufzeigen und sie erfahren lassen, dass sich Anstrengungen und Lernen lohnen, dass es sinnstiftend sein kann, dass Lernen ein gutes Leben ermöglichen kann und man miteinander weiterlernen will.



Tina Hascher ist Professorin für Schul- und Unterrichtsforschung am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Bern.

Vor allem auch für den Selbstwert …
Was Schule mit dem Selbstwert macht, müsste man noch viel genauer anschauen. Schüler:innen, die viel Misserfolg erleben, weichen aus, um ihren Selbstwert zu schützen. Das ist ein natürlicher Wunsch, der teilweise fatale Folgen hat.
Es kommt darauf an, wie man Schule insgesamt versteht. Kinder und Jugendliche sollten sagen können: «Meine Schule ist super. Die Lehrpersonen und die Schulleitungen wollen, dass wir alle auf allen Ebenen lernen, und sie sind auf unserer Seite.» Schule könnte hier viel dazu beitragen, aber Gesellschaft und Politik müssen sie dabei unterstützen.

Franziska Schwab

Well-being in School in Switzerland (WESIR), 2021–2025
Das Forschungsprojekt WESIR erforscht das Wohlbefinden von Schüler:innen sowie von Lehrpersonen der Sekundarstufe I. Verschiedene Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen, wie zum Beispiel die Qualität der Beziehungen innerhalb der Schulgemeinschaft, die Gestaltung des Unterrichts und die institutionellen Rahmenbedingungen, tragen zum Wohlbefinden bei. Neben der Analyse dieser Einflussfaktoren steht auch die Untersuchung schulbasierter Interventionsprogramme im Mittelpunkt, wobei deren Auswirkungen auf das kurz- und langfristige Wohlbefinden der Schüler:innen betrachtet werden. Die gewonnenen Erkenntnisse liefern sowohl für die Wissenschaft als auch für die schulische Praxis wertvolle Impulse, indem sie ein vertieftes Verständnis für die Bedingungen und Mechanismen des Wohlbefindens schaffen.

Projektwebsite

Im Rahmen des Forschungsprojekts wurde die Wellin-App entwickelt. Sie unterstützt Schüler:innen und Lehrpersonen dabei, das Wohlbefinden in der Schule nachhaltig zu fördern. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen werden positive Erlebnisse bewusst gemacht und verstärkt.

Wellin-App

Surfen lernen, wenn die Welle nicht hoch ist

Gelassener unterrichten: Davon träumen viele Lehrpersonen. Doch zwischen Stundenplan, Erwartungen und Emotionen bleibt die Ruhe oft auf der Strecke. Im Achtsamkeitsmodul von Joy Krippendorf und Barbara Streit begegnen sie Stress mit neuer Klarheit.

«Nicht in Beziehung zu sein, gibt es nicht – und Beziehung beginnt bei mir», sagt Joy Krippendorf. Achtsamkeit ist für sie keine Technik, sondern eine Haltung, die wächst. Im Modul üben Lehrpersonen, ihre Körperempfindungen und Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie zu benennen – und zu verstehen, was im Gehirn geschieht, wenn Stress übernimmt. Dieses Wissen verändert den Schulalltag: Es schafft Abstand, wo vorher nur Reaktion war, und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten.

Autopilot ansteuern

«Unsere automatischen Reaktionsmuster – dieses sofortige Reiz-Reaktions-Denken/-Handeln – sind tief in uns verankert», erklärt Barbara Streit. «Deshalb müssen wir bewusst neue Wege üben. Schon kleine Übungen lassen sich leicht in den Alltag einbauen – zum Beispiel beim Zähneputzen. Die Tools, die im Modul ausprobiert werden, ermöglichen den Menschen einen kurzen Moment der Wahlfreiheit zwischen Reiz und Reaktion», fährt sie fort. Ziel sei: weg vom Autopiloten hin zum bewussten Handeln.

Mit dem Fünffingerfrosch runterfahren

Die Übung «Fünffingerfrosch» kann man überall machen. Man fährt mit dem Zeigefinger ein- und ausatmend den Fingerkonturen entlang. Regelmässig, im eigenen Atemrhythmus. Durch die regelmässige Wiederholung wird die Übung ritualisiert. «Das braucht nicht viel Zeit. Wenn ich dauernd in einem der drei automatischen Reaktionsmustern bin (Freeze, Flight, Fight), wenn das Klassenzimmer kein sicherer Ort ist, ist Lernen unmöglich. Deshalb ist es bedeut- und wirksam, solche Übungen zu kennen und sie mit sich und der Klasse zu praktizieren. Kinder holen sich die Übungen später selber, wenn sie sie brauchen.

Nicht in Beziehung zu sein, gibt es nicht – und Beziehung beginnt bei mir.

Ein Beispiel ist die summende Hummel: Bei einer unruhigen Kreissituation im Kindergarten fragt die Lehrperson: Was brauchen wir? Ein Kind beginnt zu summen. Bis alle Kinder summen. Sie merken, dass es guttut», erklärt Joy Krippendorf.

Sympathikus beeinflussen

Barbara Streit ergänzt: «Tierübungen lassen sich bis in die 6. Klasse umsetzen. Für 9.-Klässler:innen muss man sie anpassen, aber sie ihnen zumuten. Wenn ich als Lehrperson Zweifel habe, funktioniert es nicht. Wenn ich aus meiner Erfahrung weiss, dass das, was ich tue, eine Wirkung hat, kann ich hinstehen, dranbleiben und aushalten und es auch nicht persönlich nehmen, wenn etwas schwierig wird. Immer wieder kleine Schritte feiern, das Gelingende benennen. Es wird einfacher, wenn wir das Nervensystem beruhigen können und der Sympathikus nicht ständig aktiv ist.»

Ach, die Achtsamkeit …

Der Begriff Achtsamkeit löst bei einigen Menschen Augenrollen aus. Das Vorurteil entkräftet Barbara Streit so: «Sie wirkt. Ich habe das als Lehrerin oft selbst erfahren. Achtsamkeit ist mittlerweile gut erforscht. Aber ja, ich kenne auch eine kritische Stimme. Übergestülpte Achtsamkeit hat keine Wirkung. Sie muss freiwillig sein. Es gibt Kinder, die nicht mitmachen wollen oder erst später. Sie brauchen auch Räume für Reaktionen, Möglichkeiten, um zu merken, dass etwas überfordernd ist, Wut auslöst. Wenn sie lernen, dies auszudrücken, ist die Überforderungssituation eine andere. Damit kann man arbeiten. Passiert dies nicht, resultiert auffälliges Verhalten, was fast immer einem Hilferuf gleichkommt.»

Auf die Frage, ob die Förderung der Selbstfürsorge in einer Zeit von zu viel Ich und zu wenig Wir überhaupt sinnvoll sei, antwortet Joy Krippendorf: «Es gibt eine alte Weisheit, wonach alles in der Natur von innen nach aussen wächst. Wenn ich bei mir beginne, hat es immer Auswirkungen aufs Du, aufs Wir. Ich bin absolut der Meinung, dass es Unmengen mehr Miteinander braucht. Das gelingt aber nur, wenn du mit dir und dem Gegenüber in gelingender Beziehung bist. Dann werden Beziehungen tragend und bedeutsam.»

Bitte bottom up

Für die beiden Frauen ist klar: Achtsamkeit ist keine Frage der Ressourcen. Sie beginnt im ganz Kleinen, dort, wo Lehrpersonen, ein Kollegium, eine Schulleitung sie als bedeutsam und zu ihnen passend empfindet. Nichts top down, alles bottom up. Oft kommt ein Impuls von Menschen, die in einem Kurs waren, eine Erfahrung gemacht haben.

Etwa mit dem Tennisball im Säckli. Damit werden die Fusssohlen massiert. Dies führe zu einer anderen Verwurzelung. Die Füsse auf der Erde spüren lernen, sich zentrieren und erden und so das Stresssystem runterfahren. «Wenn man dieses geerdete Gefühl innerlich hochholen kann, weil man es kennt, hilft das z. B. bei einem herausfordernden Elterngespräch. Man übt es eben dann, wenn die Welle nicht hoch ist, man lernt surfen, wenn die Welle sich nicht überschlägt, so Joy Krippendorf. Inseln zur Entspannung fehlen in der Schule oft. Barbara Streit sagt: «Wenn meine Schüler:innen wählen können, wollen alle mit dem Malerroller massiert werden. Ich plädiere für Entspannungsräume und dafür, auf das zu fokussieren, was wir verändern können.»

Franziska Schwab



Joy Krippendorf ist ausgebildete Primarlehrerin, Mitgründerin sowie Kursleiterin des Schulfachs ICH und diplomierte Yogalehrerin. Seit über 25 Jahren unterrichtet sie auf der Primarstufe (Zyklus 1 und 2). Seit 2019 betreibt sie zudem eine eigene Yogaschule im Herzen von Bern.



Barbara Streit ist diplomierte Yogalehrerin YCH/EYU, ausgebildete Primarlehrerin sowie Kursleiterin des Schulfachs ICH im Modul Achtsamkeit. Seit über 20 Jahren unterrichtet sie in Bern. Neben Yoga für Erwachsene bietet sie seit 2012 Kinderyoga an und doziert seit 2019 an einer Kinderyoga-Ausbildung.

www.schulfachich.com

www.kindness-education.com

Vertrauensvolle Beziehungen machen das Leben lebenswert

Was macht ein gutes Leben aus? Unternehmer Peter Stämpfli spricht über die Bedeutung von Vertrauen, über Werte in Unternehmen und Schulen – und sagt, warum das Leben sich lohnt.

Peter Stämpfli, was macht Ihr Leben lebenswert?
Beziehungen! Vertrauensvolle, enge Beziehungen – zu meiner Familie, zu Freunden, auch im Beruf. Sie geben Sicherheit und Halt. Alles andere ist letztlich zweitrangig. Zu den Beziehungen gehört, dass ich die Werte leben kann, die mir wichtig sind.
Ich lebe in einem freien Land, durfte eine gute Bildung geniessen, habe ein gutes Einkommen, habe keine Gewalt erfahren und musste nie Hunger leiden. Wenn ich Hilfe brauchte, habe ich sie erhalten. Deshalb gehöre ich wohl zum privilegiertesten Prozent der Menschheit.

Was verdanken Sie der Schule?
Eine solide Grundbildung – und Begegnungen. In der Schule lernte ich unterschiedlichste Menschen kennen und mit ihnen zusammenzuleben. Dort entstand ein erstes Beziehungsnetz ausserhalb der Familie.

Die Generation Z gilt oft als faul, verwöhnt oder überempfindlich. Wie erleben Sie junge Menschen im Berufsalltag?
Grundsätzlich positiv. Das negative Bild, das oft gezeichnet wird, teile ich nicht. Die Generation Z kommuniziert klarer, als wir das früher taten. Junge Menschen wissen heute oft genau, was sie können und wollen. Gleichzeitig hören viele aufmerksam zu und möchten von erfahrenen Menschen lernen.
Was mir Sorgen macht: Manche reagieren empfindlicher. Psychische Belastungen und Abwesenheiten nehmen zu. Das Ich steht oft stark im Zentrum. Ich glaube aber nicht, dass das nur die Generation Z betrifft.
Meine Frau ist Heilpädagogin, deshalb sprechen wir oft über die Herausforderungen junger Menschen. Wir beobachten beide: Die Unterschiede werden grösser. Es gibt mehr Kinder mit Defiziten, Diagnosen und Unterstützungsbedarf. Die Schere öffnet sich.

Welche Fähigkeiten brauchen junge Menschen heute unbedingt?
Sie sollten fähig sein, selbstständig durchs Leben zu gehen: einkaufen, Verträge abschliessen, einen Beruf wählen, kurz: sich im Alltag bewegen können.
Durch die technologischen Veränderungen werden selbstständiges und kritisches Denken wichtiger. Ebenso die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen und beweglich zu bleiben. Und: Grundwissen bleibt unverzichtbar.

Der Bruder der Freundlichkeit ist der Anstand. Vielleicht klingt das altmodisch, aber Anstand ist Grundlage für sehr vieles im Zusammenleben.

Wie erklären Sie jungen Menschen, dass das Leben sich lohnt?
Ein Baby fragt nicht nach Diktatoren oder Klimakrise. Ein Kind will wachsen. Es will wahrgenommen werden, Wärme spüren. Es braucht Nähe und Unterstützung. Das Zusammensein und gemeinsame Wachsen ist in sich wertvoll genug.
Ich glaube, unser Blick ist heute oft zu egozentrisch. Die entscheidende Frage ist nicht: «Geht es mir gut?» Sondern: «Wie geht es uns?»
Keine Generation vor uns profitierte von so viel Freizeit und so vielen Möglichkeiten. Wir können einen Beitrag dazu leisten, dass es unserem Umfeld gut geht und es sich verbessert. Dafür tragen wir Verantwortung.

Wie sorgen Sie als Unternehmer für ein gutes Arbeitsklima?
Alles beginnt bei mir, so wie ich bin, so präge ich mein Umfeld, auch in der Führung. Zentral sind respektvolle Beziehungen, Wertschätzung und ein positives Menschenbild. Menschen brauchen Anerkennung, Eigenständigkeit und die Möglichkeit, ihre Kompetenzen einzubringen. Gute Führung ermöglicht das.
Natürlich gelingt das nie perfekt. Fehler passieren überall. Entscheidend ist die Frage, wie man damit offen umgeht.



Peter Stämpfli ist zusammen mit seinem Bruder Rudolf Mitinhaber der Stämpfli Gruppe. Er ist Verwaltungsratspräsident der Stämpfli AG. Der Unternehmer engagiert sich für eine Vielzahl strategischer Themen.

Die Stämpfli AG arbeitet mit Wertekarten. Wie funktioniert das?
Werte sind für uns wichtig – aber nicht dogmatisch. Sie sollen Orientierung geben, einen Rahmen schaffen. Als wir in den 1990er-Jahren begannen, über Wertekultur in Unternehmen zu sprechen, wurden wir belächelt oder in eine religiöse Ecke gestellt. Heute ist das anders. Werte sind in der Wirtschaft angekommen, das ist gut so.
Die Wertekarten setzen wir spielerisch ein, zum Beispiel in Bewerbungsgesprächen. Damit gelingt eine vertiefende Auseinandersetzung.
Ich glaube, auch mit Kindern und Jugendlichen kann man sehr gut über Werte sprechen. Die Haltung der Lehrpersonen ist wichtig, Werte müssen vorgelebt werden. Werte sollten in der Schule als Querschnittsthema Platz finden.

Wird künstliche Intelligenz die Bildung gerechter machen?
Nein. Technologie allein sorgt nie automatisch für mehr Gerechtigkeit.
Ich selbst bin Legastheniker und habe unter anderem Mühe mit der Rechtschreibung – obwohl ich schon immer gerne geschrieben habe. Die Einführung des Computers war für mich eine enorme Erleichterung. Natürlich kann KI heute Schüler:innen helfen. Aber wir müssen uns fragen, was das mit den Lernprozessen macht.
Der mühsame Weg, mit meiner Legasthenie umgehen zu lernen, war wichtig für mich. Zu frühe technologische Unterstützung hätte mir wertvolle Erfahrungen genommen.

Die technologische Entwicklung wird immer schneller. Muss Schule da mithalten?
Ich denke eher: Es braucht mehr Ruhe. Im Bildungsbereich wird oft aufgeregt diskutiert. Gleichzeitig werden die Herausforderungen grösser: unterschiedliche Herkunftssprachen, Leistungsniveaus, schwierige Klassensituationen.
Ich finde das heutige Schulsystem gut, demjenigen, das ich erlebt habe, überlegen. Trotzdem müsste man sich wieder stärker auf die Grundfähigkeiten konzentrieren. Das Einmaleins muss sitzen, Lesen und Schreiben sind zentral. Wer seine Erstsprache beziehungsweise die Landessprache nicht beherrscht, hat später grosse Schwierigkeiten.
Ich finde es bedenklich, wenn Studierende an Universitäten keine klaren Sätze mehr formulieren können. Sprachkompetenz beeinflusst auch die Qualität unserer Beziehungen.

Braucht unsere Gesellschaft mehr Freundlichkeit und Wertschätzung?
Unbedingt, Freundlichkeit ist so wichtig. Meinen Alltag empfinde ich als ambivalent. Nicht nur auf sozialen Medien erleben wir viel Aggressivität und Egozentrik. Oft dreht sich alles darum, wie ich wirke und wie es mir geht. Das Wir gerät in den Hintergrund. Dann aber erlebe ich auch weiterhin viel Hilfsbereitschaft.
Der Bruder der Freundlichkeit ist der Anstand. Vielleicht klingt das altmodisch, aber Anstand ist Grundlage für sehr vieles im Zusammenleben.

Franziska Schwab
Stefan Wittwer

Schulentwicklung müsste viel stärker über Werte und Haltungen geschehen

SRF-Redaktor Damian Haas sagt im Interview, worauf es in der Schule ankommt. Mut zur Lücke, Menschlichkeit und Empathie spielen eine wichtige Rolle.

Du recherchierst und fasst Bildungsthemen in deinem Podcast «Bildungsreise» zusammen – weil Lehrpersonen dafür oft keine Zeit haben. Hätte dir dieser Podcast damals als Lehrer geholfen?
Ich glaube schon. Podcasts kann man hören, wann und wo man will. Sie liefern kompakt die wichtigsten Informationen. Ich versuche Themen abzudecken, die mich als Lehrer wirklich herausgefordert haben. Viele Aspekte des Schulalltags geraten erst dann in den Fokus, wenn man selbst direkt damit konfrontiert ist.

Welches Thema hat dich bisher am meisten berührt?
Trauerbegleitung. Auch Folgen über Stärken und stärkenorientierte Förderung sind mir wichtig. Gleichzeitig bewegen mich Themen wie sexualisierte Gewalt, Rassismus oder Diversität – obschon oder gerade weil sie weniger gehört werden. Diese Themen lösen etwas aus und verlangen, dass man hinschaut und sich damit auseinandersetzt. Beliebt sind oft Folgen mit direkt umsetzbaren Tipps für den Unterricht. Trotzdem produziere ich bewusst auch Folgen, die sensibilisieren sollen. Ich verdiene nichts an den Klickzahlen, deshalb spielt das keine Rolle.

Du bist ja auch ein Trendsetter. Welche Themen könnten für Schulen in Zukunft wichtig werden?
Ich sehe mich nicht als Trendsetter, aber ich nehme wahr, was die Menschen im Kontext von Schule und Bildung beschäftigt. Trends lösen bei mir eher aus: «Da muss ich genauer hinschauen.»
Ich habe bewusst Folgen zur «Neuen Autorität» und zum «Churer Modell» gemacht, gerade weil es Trends sind – ich wollte diese wirklich verstehen und auch kritisch betrachten. Dabei habe ich festgestellt, dass ein Modell oder Trend allein nichts bewirkt. Das blosse Überstülpen von Konzepten richtet aus meiner Sicht oft mehr Schaden als Nutzen an. Häufig werden einzelne Methoden oder Elemente übernommen, ohne zu verstehen, was dahintersteht. Dabei gehen die Werte und Haltungen verloren, auf denen diese Konzepte aufbauen. Erst wenn sie verstanden und im Alltag gelebt werden, können Konzepte ihre volle Wirkung entfalten.
Wenn jemand einfach sagt: «Wir machen jetzt Wiedergutmachung» oder «Ab morgen gilt freie Platzwahl», funktioniert das nicht. Dieses Rezeptdenken und die Suche nach schnellen Lösungen greifen für mich zu kurz.
Aber um auf die Frage zurückzukommen: Bedürfnisorientierte Erziehung ist momentan ein grosses Thema. Dazu werde ich irgendwann eine Folge produzieren.

Du lässt immer verschiedene Perspektiven zu Wort kommen. Warum sind dir diese Perspektiven so wichtig?
Ich bin fest davon überzeugt, dass es nicht nur Schwarz oder Weiss gibt, sondern eben auch wertvolle Grautöne. In der «Arena» von SRF platzieren oft alle einfach ihre Statements. Man spricht nicht miteinander und hört einander gar nicht zu.
Wir müssten wieder stärker aufeinander zugehen und ernsthaft versuchen, einander zu verstehen. Das ist mir wichtig. Seit ich den Podcast produziere, sind meine Haltungen nicht schärfer, sondern vielschichtiger geworden. Immer wieder begegne ich Menschen, die dieselbe Welt ganz anders erleben und dafür gute Gründe haben. Das kann Sympathie wecken, manchmal aber auch Widerspruch oder Ärger. Gerade darin liegt für mich etwas Wertvolles: die Erkenntnis, dass die eigene Erfahrung nicht die einzige Wirklichkeit ist und dass nicht nur das richtig sein kann, was man selbst erlebt oder für sich als richtig beansprucht.

Was hast du bisher vor allem gelernt bei deiner Auseinandersetzung mit Bildungsthemen?
Ich mache ein Beispiel: das Gendern. Als das Thema aufkam, wurde in der Schule hitzig darüber diskutiert. Es schien nur zwei Lager zu geben: dafür oder dagegen. Für mich war klar, dass ich gendern wichtig finde und es auch selbst umsetzen möchte. Mit der Zeit entstand jedoch der Wunsch, diese Haltung nicht nur für mich zu leben, sondern sie auch nach aussen zu vertreten. Ich begann, Dinge anzusprechen und Begriffe zu hinterfragen – zum Beispiel, warum man statt vom «Lehrerzimmer» nicht vom «Teamzimmer» sprechen könnte.
Plötzlich fand ich mich ständig in Diskussionen wieder. Und irgendwann merkte ich: Es entstand fast mehr Widerstand als tatsächliche Veränderung. Wenn Menschen sich angegriffen oder bevormundet fühlen, passiert oft genau das Gegenteil von dem, was man eigentlich erreichen möchte. Sie gehen auf Distanz – nicht nur zur Art und Weise, wie eine Botschaft vermittelt wird, sondern häufig auch zum Thema selbst.
Daraus habe ich etwas Wichtiges gelernt: Ich kann anderen meine Haltung nicht aufzwingen. Wirkliche Veränderung entsteht dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen – offen, respektvoll und auf Augenhöhe. Dort, wo Erfahrungen ausgetauscht werden, unterschiedliche Perspektiven Platz haben und Wissen geteilt wird.

Darum geht es: Zusammenhänge verstehen, Interesse entwickeln und etwas mitnehmen, das über den Schulalltag hinaus Bestand hat.

Worauf kommt es in Schule und Bildung wirklich an?
Fürs Leben lernen. Lehrpersonen und Erwachsene haben die Aufgabe, junge Menschen dabei zu begleiten, empathisch, weltoffen und kritisch denkend durchs Leben zu gehen. Fachliche Kompetenzen sind wichtig, keine Frage. Doch genauso wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche herausfinden, wer sie sein wollen, wo ihre Stärken liegen und welchen Platz sie in der Welt einnehmen möchten. Sie sollen entdecken können, welchen Beitrag sie leisten und was ihnen wirklich wichtig ist. Dafür wünsche ich mir mehr Mut – in der Schule, aber auch in der Gesellschaft.

Mut der Lehrpersonen?
Lehrpersonen sind und bleiben für mich der zentrale Faktor. Entscheidend sind ihre Haltungen und das, was sie täglich vorleben: wie sie Beziehungen gestalten, zu sich selbst und zu anderen, wie sie mit Konflikten umgehen und wie sie herausfordernde Situationen meistern. Das bleibt.
Ich habe viele Lehrpersonen erlebt, die didaktisch unglaublich stark waren. Ich selbst war das nicht. Aber ich frage mich: Muss ein Kind wirklich das Einmaleins in einer bestimmten Zeit herunterrattern können? Ich habe den Sinn darin nie erkannt.
Lehrpersonen brauchen eine feine Wahrnehmung für das, was Kinder bewegt. Sie müssen fähig sein, Resonanz herzustellen, Beziehungen aufzubauen und junge Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten. Menschlichkeit und Empathie sind dabei keine Nebensache – sie sind zentral.

Was würdest du nach deinen vielen Gesprächen mit Bildungsexpert:innen heute als Lehrer anders machen?
Ich hole etwas aus: Für mich war es wertvoll, selbst ein schlechter Schüler gewesen zu sein. Ich weiss, wie sich das anfühlt. Ich habe eine Lehre absolviert, verschiedene Berufe ausgeübt – vom Koch über die Pflege bis zum Militär. All das hat dazu beigetragen, dass ich der Lehrer wurde, der ich war.
Nach dem Corona-Lockdown riefen mich einige Eltern an und fragten besorgt, wie wir nun diese Bildungslücken schliessen könnten. Dabei hatten die Kinder in diesen sechs Wochen unglaublich viel gelernt. Sie entwickelten digitale Kompetenzen, organisierten ihren Alltag selbstständiger, verbrachten mehr Zeit mit ihren Familien und lernten, mit einer völlig neuen Situation umzugehen. Trotzdem richtete sich der Blick sofort auf das, was angeblich fehlte.
Aber zurück zur Frage: Ich wünschte mir mehr Mut zur Lücke. Der Lehrplan bildet die verbindliche Grundlage und die Lehrmittel bieten Orientierung. Gleichzeitig verfügen Lehrpersonen über einen grossen pädagogischen Gestaltungsspielraum. Heute würde ich diesen bewusster nutzen: Ich würde stärker danach entscheiden, was meine Klasse gerade braucht, was aktuell in der Welt passiert und was in diesem Moment wirklich relevant ist.
Ich würde Themen mehr Zeit geben, tiefer eintauchen und nachhaltiger lernen lassen. Das Tempo, in dem wir heute Wissen vermitteln, ist oft schwindelerregend. Viele Schüler:innen lernen für die nächste Prüfung und vergessen kurz darauf wieder, was sie gelernt haben. Dabei geht leicht

→





Damian Haas hat ursprünglich eine Lehre als Koch gemacht. Nach dem Militär war er einige Jahre als Pflegehelfer tätig und auf vielen Reisen. Mit diesen vielfältigen Erfahrungen im Gepäck hat er entschieden, Lehrer zu werden. Nun ist er Redaktor bei «SRF Kids».
2024 lancierte er den Podcast «Bildungsreise», in dem er mit Fachpersonen über Lernen, Schule, Erziehung und bildungspolitische Entwicklungen spricht.

www.damianhaas.com

verloren, worum es eigentlich gehen sollte: Zusammenhänge zu verstehen, Interesse zu entwickeln und etwas mitzunehmen, das über den Schulalltag hinaus Bestand hat.

Und wie würdest du mit den Eltern umgehen?
Man muss die Eltern mit ins Boot holen, darf keine Angst vor ihnen haben, sondern muss selbstbewusst kommunizieren, was man macht und warum. Wenn Eltern die pädagogischen Überlegungen dahinter verstehen, entsteht oft Vertrauen. Viele kritische Reaktionen haben ihren Ursprung nicht in Ablehnung, sondern in Unsicherheit oder Sorge um das eigene Kind.
Ich erinnere mich an eine Kunstausstellung, die ich mit einer Klasse realisierte. Das Projekt wurde immer grösser und aufwendiger. Zu Beginn begegneten einige Eltern dem Vorhaben mit Skepsis. Doch als sie das Ergebnis sahen, waren viele sprachlos begeistert.
Die Schüler:innen lernten in diesem Projekt unglaublich viel: Sie recherchierten, schrieben Texte, hielten Präsentationen, organisierten Abläufe, arbeiteten zusammen und entwickelten zahlreiche überfachliche Kompetenzen. Rückblickend gehört dieses Projekt zu den schönsten Erfahrungen meiner Zeit als Lehrer. Noch heute erhalte ich Rückmeldungen dazu.

Der Leistungsdruck verursacht Leid und schadet allen. Einverstanden?
Ja. Das System macht zunehmend krank. Oft entsteht eine Spirale aus Erwartungen, Ansprüchen und Ängsten: Lehrpersonen stehen unter Druck – durch hohe Anforderungen, administrative Belastungen und anspruchsvolle Zusammenarbeit mit Eltern. Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder, und Kinder spüren den Druck, erfolgreich sein zu müssen. So verstärken sich die Belastungen gegenseitig.
Ich glaube, das ist Teil einer gesamtgesellschaftlichen Entwicklung. Schon früh lernen wir, wie wichtig Leistung ist. Erfolg, Wettbewerb und Wohlstand werden zu zentralen Orientierungspunkten. Wir definieren uns oft über das, was wir leisten, statt über das, was wir sind.
Auch die vielen Diagnosen stimmen mich nachdenklich. Wir etikettieren alles, statt Menschen einfach so zu respektieren, wie sie sind. Gleichzeitig ist unser System so aufgebaut, dass zusätzliche Ressourcen oft nur bei Diagnosen gesprochen werden.
Die Lösung kenne ich nicht. Was sicher hilft: miteinander sprechen, einander zuhören und nicht gegeneinander arbeiten. Am Ende müssen wir gemeinsam Lösungen finden. Andere würden sagen: Man muss anecken und klare Positionen beziehen, um etwas zu verändern. Ich teile diese Haltung nicht.

Wie lautet dein Schlussanliegen?
Wir sollten in der Bildung stärker über Werte und Haltungen sprechen. Wie stehen wir als Schule zu Rassismus, zu Begabungsförderung oder zu Vielfalt? Welche Haltung prägt unser Handeln – und wie zeigt sie sich im Alltag? Ein Leitbild allein bringt nichts. Wenn man Kinder fragt, was «respektvoller Umgang» bedeutet, können sie es oft nicht erklären.
Schulentwicklung müsste viel stärker über Werte und Haltungen geschehen. Denn alles, was wir entscheiden, geben wir den Kindern weiter. Mir war deshalb immer besonders wichtig, authentisch zu sein, hinter meinen Werten zu stehen und vorzuleben, was ich von anderen erwarte.

Franziska Schwab, Thomas Hofer, Stefan Wittwer

Schulfach ICH: Herausforderungen im Schulalltag besser bewältigen

Die Schule soll Kinder und Jugendliche auf ihre Zukunft vorbereiten und sie lebenstauglich machen. Wie gelingt das in einer Zeit ständig neuer Herausforderungen? Das Schulfach ICH gibt eine alltagstaugliche und praxisnahe Antwort.

Wie lassen sich überfachliche Kompetenzen konkret fördern – so, dass sie im Alltag geübt und gestärkt werden können wie Muskeln? Was kann im Klassenzimmer dazu beitragen, psychosoziale Belastungen und Verhaltensprobleme zu reduzieren? Und positiv gefragt: Was unterstützt Kinder und Jugendliche wirklich im Schulalltag? Wie kann die Volksschule von innen heraus gestärkt und weiterentwickelt werden?
Das Schulfach ICH wurde 2020 von den Lehrpersonen Joy Krippendorf und Sibylle Kamber initiiert und entwickelt. Es ist ein pädagogisches Lehr- und Lernkonzept, das den individuellen Bedürfnissen, Potenzialen und Wahrnehmungen der Lernenden mehr Gewicht gibt.

Eule, Hund und Seepferdchen

Lernen ist weit mehr als das reine Aufnehmen und Abspeichern von Inhalten. Aufmerksamkeit, Emotionen und innere Zustände stehen in einem ständigen Wechselspiel – manchmal unterstützend, manchmal hinderlich. Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, wirkt sich dies unmittelbar auf die Lernfähigkeit aus.
Um zentrale Lernprozesse im Gehirn für Kinder verständlich und greifbar zu machen, arbeitet das Schulfach ICH mit einer einfachen und einprägsamen Tieranalogie sowie einer dazugehörigen «Gehirnlandkarte»: Eine Eule, ein Hund und ein Seepferdchen stehen sinnbildlich für unterschiedliche Prozesse, die unser Lernen beeinflussen. Besonders herausfordernd wird es, wenn der «bellende Hund» die Kontrolle übernimmt und die anderen Tiere in den Hintergrund drängt. Stress, Unsicherheit oder starke Emotionen erschweren dann konzentriertes Lernen und blockieren den Zugang zu den eigenen Ressourcen.
Genau hier setzt das Schulfach ICH an: Kinder lernen, ihre inneren Zustände besser wahrzunehmen und Strategien zu entwickeln, um die «Eule» und das «Seepferdchen» wieder zu stärken – damit Lernen erneut möglich wird.

Fragen statt sagen

Ein weiterer zentraler Bestandteil des Schulfachs ICH ist das Führen von Beziehungsgesprächen über das eigene Lernen und Erleben. Nach dem Prinzip «Fragen statt sagen» wird den Schüler:innen bewusst Verantwortung und Autonomie für ihr Handeln übertragen. Diese Haltung ist grundlegend, denn: Verantwortung entsteht durch Antworten – und Antworten können Kinder nur finden, wenn sie gefragt werden.

Gemeinsam wachsen

In den vergangenen Jahren hat sich das Schulfach ICH an vielen Schulen etabliert. Dank verschiedenen Kursangeboten eröffnet es Lehrpersonen neue Perspektiven und konkrete Ansätze, um Kinder gezielt in ihrer Beziehungsorientierung, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Lernfähigkeit zu begleiten. Einen wichtigen Beitrag leistete die wissenschaftliche Evaluation der Universität Bern, welche die Wirksamkeit des Konzepts bestätigte. Das Schulfach ICH lebt von der Motivation und der inneren Beteiligung der Lehrpersonen, eigene Beziehungsbausteine zu entwickeln. So wird das Konzept eher zu einer Einladung anstelle einer Vorgabe: Bringe Verbundenheit, Präsenz und innere Ruhe bewusst in deinen Schulalltag – für dich und deine Schüler:innen. Ganz nach dem Motto: Mach dein Schulfach ICH!

Thomas Hofer

schulfachich.com

Schattenseiten des Wirgefühls

«Weniger Ich, mehr Wir. Am Schluss trägt das Wir.» Solche Aussagen finden sich in dieser und in der letzten Ausgabe der *Schulpraxis.* Und sie stimmen. Oft. Aber: Es gibt auch ein negatives Wir.

Eigentlich sollte das Wir verbinden und keine Mauern bauen. Aber: Gruppendynamik kann, gerade in der Schule, stark und negativ wirken. Weil Gruppen oft unbewusst gesteuert werden, ist es wichtig, Prozesse, wo möglich, bewusst zu machen.
Gruppenzusammenhalt kann dann problematisch werden, wenn das Wir wichtiger wird als Ethik oder Eigenverantwortung. Besonders ungünstig sind Formen, die abschotten, deren Zusammenhalt auf Gehorsam, Sanktionierung, Zwang basiert oder auf Ideologien und Extremismus. Kontraproduktiv sind allgemein Gruppen, die auf Feindbildern basieren.
Ein gesunder Gruppenzusammenhalt erlaubt Widerspruch, Selbstreflexion und offene Beziehungen nach aussen.
Wie lässt sich Gruppendruck, gerade in der Schule, vermeiden respektive wie können Lehrpersonen zu einem positiven Gruppenzusammenhalt beitragen?

(Eigene) Werte klären
Wer weiss, wofür er steht, lässt sich weniger leicht mitziehen. Es hilft, sich bewusst zu fragen: «Denke ich das wirklich selbst?» Es lohnt sich, Werte zu thematisieren, sie vorzuleben und einzufordern. In der Klasse oder auch im Kollegium.

Widerspruch normalisieren
Gruppen werden gesünder, wenn Kritik erlaubt ist. Konkret kann dies z. B. mit folgenden Methoden institutionalisiert werden: «Einmal-muss-widersprochen-werden-Regel», «Ich habe eine andere Sicht» – Satzstarter als Hilfskarte, Blitzlichtrunden: Jede:r nennt einen kritischen Punkt – ohne Diskussionen, Pro- und Kontra-Rollen zuteilen …

Unterschiedliche Perspektiven einbeziehen
Kontakt zu Menschen ausserhalb der eigenen Gruppe erweitert den Blickwinkel. Verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven in die Schule einladen. Bewusst verschiedene Perspektivenrollen verteilen, Meinungsabgabe anonym ermöglichen, jemand übernimmt bewusst die Widerstandsrolle (Advocatus Diaboli).

Zeit zum Nachdenken schaffen
Konformität steigt unter Stress, Zeitdruck oder starker Emotionalisierung. Abstand hilft, unabhängiger zu entscheiden.

Rollen und Hierarchien reflektieren
Menschen passen sich an Autoritäten an. Deshalb ist es wichtig, zu prüfen, ob Zustimmung aus Überzeugung oder aus Angst entsteht. Sozialstrukturen in der Klasse, im Team besprechen. Beobachtungsphasen einbauen: Wer spricht? Wer schweigt? Wer schaut zu wem? Feedbackrunden in der Klasse zu Stimmung und Zusammenhalt etablieren.

Fehlerfreundliche Kultur fördern
In Teams hilft eine Atmosphäre, in der Irrtümer und Kritik nicht bestraft werden. Das reduziert stillen Anpassungsdruck.

Emotionale Manipulation unterbinden
Aussagen wie «Wenn du wirklich dazugehörst, dann …» oder «Alle normalen Menschen sehen das so» arbeiten oft mit sozialem Druck statt mit Argumenten und sollten nicht unkommentiert stehen gelassen werden.

Anonymes Feedback ermöglichen
In Gruppen oder Organisationen äussern Menschen ehrlicher Kritik, wenn sie keine direkten sozialen Nachteile befürchten müssen.

Selbstwert nicht nur aus Gruppenzugehörigkeit beziehen
Wer mehrere soziale Rollen, Interessen und Beziehungen hat, wird weniger abhängig von einer einzelnen Gruppe. Verschiedene Interessen und soziale Tätigkeiten fördern. Unabhängiges Denken ist zentral für verantwortungsbewusstes Handeln. Ist es in einem starken, gesunden Wir möglich, können Menschen zufrieden leben und zusammen vieles bewirken.

Welche Ideen, die einen gesunden Gruppenzusammenhalt fördern, haben sich bei Ihnen bewährt?

Franziska Schwab

Publireportage

creaviva

Warum ein Elefant nicht wie ein Elefant aussehen muss

Im Creaviva steht nicht das perfekte Ergebnis im Mittelpunkt, sondern der kreative Prozess. Kinder experimentieren mit Materialien und Techniken und erfahren, wie aus Staunen, Fantasie und Entdeckungen persönliche Kunstwerke entstehen.





Fotos: ©Creaviva

Für einen Moment wird es still im Atelier. Dann geht ein erstauntes Raunen durch die Gruppe. Dort, wo eben noch eine dunkle Farbschicht zu sehen war, treten plötzlich farbige Linien hervor. Beim Abtupfen wird nach und nach sichtbar, was die Kreide zuvor auf den Malgrund gezeichnet hat. Jedes Werk entwickelt seinen eigenen Charakter. Manche Formen treten deutlich hervor, andere bleiben verborgen. Doch das Gefühl ist bei den meisten Kindern dasselbe: Staunen.
Dieser Moment ist kein Zufall. Er ist Teil des Workshopkonzepts im Creaviva. Denn dieses Staunen beginnt bereits beim Betreten des Ateliers. Farbflecken auf dem Boden, Pinsel, Stifte und Farbflaschen in den Regalen sowie vorbereitete Arbeitsplätze laden die Kinder unmittelbar zum Gestalten ein. Nicht selten kommt deshalb schon zu Beginn die Frage auf: «Können wir zeichnen, was wir wollen?» Man spürt förmlich, wie die Lust am kreativen Arbeiten allein durch die Atmosphäre des Raumes geweckt wird. Doch das Angebot möchte mehr vermitteln, als einfach zu basteln oder frei zu zeichnen. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass die anfängliche Begeisterung schnell nachlassen kann, wenn den Kindern keine Impulse und Herausforderungen angeboten werden. Die Konzentration sinkt, Vergleiche entstehen, und manche verstecken ihre Bilder unter den Ellenbogen, weil der Elefant, den sie zeichnen wollten, nicht so aussieht wie der aus dem Bilderbuch.
Im Creaviva werden die Kinder begleitet und lernen neue gestalterische Techniken kennen. Diese schaffen bewusst Überraschungsmomente und ermöglichen Entdeckungen. Dabei erwerben die Kinder nicht nur neue Fähigkeiten. Im kreativen Prozess erleben sie, dass ihre Entscheidungen sichtbar werden und ihr eigenes Handeln Wirkung entfaltet.
Die Voraussetzung dafür basiert auf der eigenen Fantasie. Der Elefant aus dem Bilderbuch spielt im Creaviva keine zentrale Rolle. Vielmehr geht es darum, eigene Vorstellungen zu entwickeln. Wir malen vielleicht einen Elefanten – aber nicht zwingend einen, der wie ein Elefant aussieht. Jedes Kind entscheidet im gestalterischen Prozess selbst, welches Tier oder welche Figur am Ende entsteht, unabhängig davon, wie ungewöhnlich oder fantasievoll das Ergebnis sein mag.
Wenn die Bilder am Schluss ausgelegt werden, zeigt sich die Vielfalt der entstandenen Werke. Jedes Kind hat einen eigenen Bezug zu seinem Bild. Es gibt kein «bestes» oder «schönstes» Werk. Niemand bewertet, wer den naturgetreuesten Elefanten gemalt hat. Auf das Staunen und Entdecken folgen Zufriedenheit und Stolz. Die Kinder erkennen, dass ihre Bilder eine ganz persönliche Handschrift erhalten haben. Genau darin liegt die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Dieses Gefühl wird anschliessend durch einen kurzen Besuch in der Ausstellung des Zentrums Paul Klee vertieft. Bewusst findet dieser erst gegen Ende des Workshops statt, denn es geht nicht darum, Künstlerinnen und Künstler zu kopieren. In der Ausstellung werden jedoch Parallelen sichtbar. Die Kinder entdecken Bezüge zwischen ihrem eigenen Schaffen und den Kunstwerken in der Ausstellung. Die Verbindung von Atelier, Ausstellungsbesuch und einem selbst gestalteten Kunstwerk schafft so eine Erfahrung, die über den Tag hinaus nachwirken kann.

Beat Glarner, Co-Leiter Creaviva

Infos zu Angeboten für Schulklassen im Creaviva:
zpk.org/creaviva/schule



KUNST SCHAFFT VERBINDUNG

Gemeinsam gestalten, entdecken und staunen.

Im Atelier wachsen Kreativität, Vertrauen und ein Miteinander, das über den Moment hinaus wirkt.

Schulworkshops für Zyklen 1-3, 10.-13. Klasse, Lernende
2-6 Stunden
ab CHF 280

Kurse für Erwachsene gemäss Aussschreibung

Auskünfte und Reservationen:
creaviva@zpk.org
+41 31 359 01 61
www.creaviva.org

Creaviva
Zentrum Paul Klee