

Weniger Stress dank Schulfach «Ich»

Psychische Gesundheit Schulen im Kanton Bern suchen neue Wege, damit Kinder und Jugendliche seelisch gesund bleiben. **Funktioniert das?**

Mirjam Comtesse

Es ist kurz nach acht Uhr. Zwei Mädchen malen Mandalas aus. «Das machen wir jeden Tag, wir sind beste Freundinnen», verkünden sie fröhlich. Im Nebenraum beugt sich ein Bub konzentriert über ein grosses Puzzle. Derweil diskutieren einige Kinder noch vor den Kärtli mit Aktivitäten, was sie machen sollen. Am Ende entscheiden sie sich für eine Partie «Lotti Karotti».

Wir sind in der sogenannten Ankommensinsel der ersten und zweiten Klasse in den Schulen Fraubrunnen. Der Unterricht startet hier auf allen Primarstufen nicht mit einer schrillen Glocke zu einem bestimmten Zeitpunkt, sondern mit einem sanften, etwa 15-minütigen spielerischen Übergang in den Unterricht.

«Das macht es für alle einfacher», sagt Lehrerin Sophie von Siebenthal. «Wenn ein Kind zum Beispiel auf den Bus rennen musste, weil es spät dran war, dann kann es mir zuerst in aller Ruhe davon erzählen.» Danach könne es sich auch leichter auf die Mathematik-Lektion konzentrieren.

Fraubrunnen geht voran bei Prävention

Die Schulen Fraubrunnen sind kantonsweit führend mit ihrem pädagogischen Konzept, in dem Lebenskompetenzen und starke Beziehungen vom Kindergarten bis zur neunten Klasse im Zentrum stehen. Co-Schulleiterin Noemi Rauser fasst das unter dem Begriff «Schulfach Ich» zusammen.

Doch es handelt sich um viel mehr als um einzelne Lektionen zum Umgang mit Gefühlen; die Idee durchdringt den gesamten Schulalltag. Involviert sind alle – von den Mitarbeitenden der Tagesschule über die Lehrkräfte bis zur Schulsozialarbeit.

Das Engagement ist in der aktuellen Situation dringend nötig. Im Frühling dieses Jahres schlug das kantonale Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung Alarm: «Psychiater, Polizei und Erziehungsberatungsstellen sind über die steigende Zahl von suizidgefährdeten Kindern und Jugendlichen, von Mobbing und Gewalt in Schulen alarmiert», schrieb Amtsleiter Erwin Sommer in einen Newsletter.

Als Gegenmassnahme lud das Amt alle Lehrerinnen und Lehrer zur Fachtagung «Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen» ein. Unter den positiven Beispielen, was Schulen unternehmen können, war auch Fraubrunnen.

Vom sozialen Brennpunkt zum Vorbild

Dabei ist das Konzept aus der Not geboren: «Vor sechs Jahren war die Situation am Schulstandort Büren zum Hof herausfordernd. Das Klima unter den Lehrpersonen sowie den Schülerinnen und Schülern war schwierig», sagt Co-Schulleiterin Noemi Rauser.

Die Verantwortlichen reagierten, indem sie für die insgesamt sieben Standorte neue Regeln einführten. Neben praktischen Sofortmassnahmen – etwa, dass



Drei Mädchen in Fraubrunnen überlegen sich, was sie während der sogenannten Ankommensinsel machen sollen. Foto: Nicole Philipp



Aus dem «Strategien-Koffer» dürfen sich die Kinder einen Gegenstand aussuchen, mit dem sie ihre Gefühle regulieren können. Foto: Beat Mathys

alle Lehrpersonen die Pausen draussen verbringen, sowie Anleitungen zur Konfliktlösung –, gab es auch längerfristige Veränderungen.

Dazu gehören unter anderem die Lerngespräche. Wie diese funktionieren, sieht man bei Katharina Bärtschi. Sie begrüsst eine ihrer Sechstklässlerinnen im Nebenzimmer, während eine Kollegin den Rest der Klasse betreut.

«Wie geht es dir in der neuen Klasse?», fragt sie. «Was brauchst du?», «Mit wem kannst du gut zusammenarbeiten?» Man merkt: Die Lehrerin will es genau wissen, sie hakt nach, wenn eine ausweichende oder ungefähre Antwort kommt.

Beim Diskutieren stellt sich heraus, dass die Schülerin jede Woche ein Blatt mit Rechtschreibeaufgaben lösen möchte, um sich zu verbessern. Die beiden einigen sich darauf und halten den Beschluss schriftlich fest. Diese Lerncoaching-Gespräche finden jede Woche statt. «Das tut sehr gut», sagt die Schülerin. «Wir finden immer eine gute Lösung.»

Am Standort Büren zum Hof findet im Rahmen des Schulfachs

«Ich» einmal in der Woche auch eine sogenannte Bewegungs- und Entspannungslektion statt. Lehrerin Sibylle Kamber erzählt heute die Geschichte einer Familie, die im Tierheim einen Hund aussucht.

Die Erst- bis Drittklässler stehen auf Matteln um sie herum und machen die Hunde nach – einmal sind sie gross, dann wieder ganz klein, sie zappeln oder stehen ganz still. Am Ende dürfen sich die Kinder gegenseitig massieren, aber zuerst fragen sie einander: «Darf ich dich berühren?»

So sollen die Kinder lernen, ihre eigenen Bedürfnisse zu spü-

«Unsere Vision ist es, dass alle die Schule als sicheren Ort wahrnehmen.»

Aline Bechler
Schulleiterin Schulhaus Stapfenacker



«Was brauchst du?», fragt Lehrerin Katharina Bärtschi ihre Schülerin im Lerngespräch. Foto: Nicole Philipp

ren, auszudrücken und die Wünsche anderer zu respektieren. «Es geht um Selbstverantwortung, gelingende Beziehungen und Gruppengefühl», sagt Sibylle Kamber.

Wann wird eigentlich gelernt?

Der Rundgang durch die Schulen Fraubrunnen hinterlässt einen idyllischen Eindruck, und Co-Schulleiterin Noemi Rauser erzählt mit Begeisterung von den positiven Erlebnissen. Auch die befragten Lehrpersonen wirken zufrieden und motiviert. Doch kommt bei all diesem Engagement für die psychische Gesundheit vielleicht das Lernen zu kurz?

«Es gibt nur wenige skeptische Eltern», sagt Noemi Rauser. An Elternabenden und bei Bedarf auch im persönlichen Gespräch erklären die Lehrkräfte dann, dass die Schülerinnen und Schüler nachhaltiger lernen, wenn sie sich wohlfühlen.

Stress wird mit «Gfätterle» abgebaut

Aus den gleichen Überlegungen hat das Schulhaus Stapfenacker

in der Stadt Bern im Jahr 2021 das Projekt «soziales emotionales Lernen» gestartet. Im Gegensatz zu den Schulen Fraubrunnen gibt es dort eine Basisstufe, welche Kinder vom ersten Kindergarten bis zur zweiten Klasse umfasst. In diesem Alter sind Gefühle sehr unmittelbar, deshalb setzen die Lehrerinnen eher auf körperliche Übungen als aufs intellektuelle Einordnen.

Gerade kehren die Kinder nach der Pause in das Klassenzimmer zurück. Offenbar gab es Streit. Ein Mädchen wirkt unglücklich, es darf sich aus dem «Strategien-Koffer» etwas aussuchen, um sich zu beruhigen. Sie beginnt, auf einem Stressball herumzudrücken.

Die übrigen Mädchen und Buben kleben in dieser Zeit ihr Bild in die richtige «Zone» auf einem Plakat an der Wand. Sieben Fotos landen im roten Bereich, in der sogenannten «Sturm-Zone», die Mehrheit ist in der «Okay-Zone», einige wenige kleben in der «windstillen Zone» – die Betroffenen sind müde oder traurig. So üben die Kinder, in sich hineinzuhören, mit ihren Gefühlen umzugehen und auf die Be-

findlichkeit anderer Rücksicht zu nehmen.

Auch am Standort Stapfenacker mit seinen insgesamt sieben Schulhäusern und 460 Schülerinnen und Schülern beinhaltet das «soziale und emotionale Lernen» mehr als spezielle Lektionen pro Woche, die man früher vielleicht «Lebenskunde» genannt hätte.

So dürfen die Kinder und Jugendlichen auch in der Tagesbetreuung am Mittag oder nach Schulschluss am Nachmittag angeben, wie sie sich gerade fühlen. Und in älteren Klassen wie zum Beispiel der 7 bis 9a führen die Jugendlichen jeden Tag ein «Glückstagebuch». Darin halten sie jeweils drei Dinge fest, für die sie dankbar sind. «Unsere Vision ist es, dass alle die Schule als sicheren Ort wahrnehmen», sagt Schulleiterin Aline Bechler.

Workshops zu psychischer Gesundheit für Ältere

Manche Schulen haben dagegen kein eigenes Konzept für die Förderung der psychischen Gesundheit, sondern sie lassen Externe professionelle Workshops durchführen. Dieses Vorgehen hat die Schule Ittigen gewählt. Sie bietet in der Oberstufe Schulungen des Berner Bündnisses gegen Depression an. Heute leiten die zwei Psychologie-Studentinnen Elisa Ruch und Michèle Wipf durch den ersten von insgesamt vier Teilen.

Die Schülerinnen und Schüler der 3. Realklasse sollen unter anderem pantomimisch Gefühle darstellen, welche ihre Gspännli erraten müssen. Das Spiel zeigt schnell: Für viele ist es gar nicht so einfach, Emotionen nachzuvollziehen und zu benennen. Im zweiten Teil des Workshops werden sie lernen, was eine Depression ist, im dritten, wie sie idealerweise mit belastenden Gedanken umgehen, und im vierten, welches Verhalten in schwierigen Situationen am ehesten weiterhilft.

«50 Prozent aller psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren oder früher», sagt Michèle Wipf. «Je früher sie erkannt und behandelt werden, desto grösser sind die Erfolgsaussichten.» Das Ziel der Workshops sei es deshalb, dass die Jugendlichen den Beginn einer psychischen Krise bei sich und anderen erkennen, wissen, was sie tun können und wo sie Hilfe bekommen.

Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung solcher Bemühungen. «Die Forschung zeigt, dass insbesondere Präventionsworkshops in Schulen bei der Reduktion von Suizidalität helfen können», sagt Christina Paersch vom Berner Bündnis gegen Depression.

Auch die Beteiligten sind überzeugt von den Massnahmen. So sagt Aline Bechler vom Schulhaus Stapfenacker: «Die Schülerinnen und Schüler sind viel ruhiger geworden. Und deutlich wertschätzender.» Das gleiche Phänomen stellt sie beim Umgang der Lehrerinnen und Lehrer untereinander fest. Es scheinen also nicht nur die Jungen zu profitieren, sondern auch die Erwachsenen.