

BERNER SCHULE

ÉCOLE BERNOISE 03/24



AZB 3001 Bern POST CHAG

**Bildung ist unser
einzigster Rohstoff!**

Windeln in der Schule

Praxistaugliche
Lösungen gesucht

**Journée des
enseignant·es**

Échanges multiples

**Handlungsbedarf
Chancengleichheit**

Herkunftseffekte

Selbstregulation und Aufmerksamkeit können trainiert werden

Céline Massa

Wie sollen sich Kinder konzentrieren können, wenn sie es nicht üben?
Barbara Jüsy tut dies mithilfe von SEE-Learning.

Was ist «SEE-Learning»?

SEE-Learning entstand in den USA und basiert auf der Grundlage von sozialemotionalem Lernen. Das Curriculum wurde in viele Sprachen übersetzt und wird nun über ausgebildete Multiplikator:innen weltweit verbreitet. Ich bin eine solche Multiplikatorin. Ziel ist, dass menschliche Grundwerte verbindend für alle, überall auf der Welt, weitergegeben werden. Die Grundidee ist überall einsetzbar, aber es braucht Anpassungen des Lehrmittels auf den Kontext. Das Curriculum kann direkt im Unterricht eingesetzt werden und deckt Selbst- und Sozialkompetenzen des Lehrplans 21 ab. Dazu gehören Empathie, Selbstregulation, Aufmerksamkeit und Interdependenz, also wie Menschen voneinander abhängen.

Warum erhält die Aufmerksamkeit einen hohen Stellenwert?

Das Herzstück für die Unterrichtspraxis ist für mich die Selbstregulation. Aber es braucht eine gewisse Aufmerksamkeitssteuerung, um sich regulieren zu können. Ich muss in herausfordernden Situationen eine Metaebene einnehmen können, um zu merken: Jetzt bin ich angespannt. Daher wird im SEE-Learning die Aufmerksamkeit wie ein Muskel trainiert. Ziel der Aufmerksamkeitsförderung ist nicht das Ruhigstellen von Kindern. Es geht um ein Tool, um über Aufmerksamkeit sprechen zu können: Wovon hängt sie ab, was fördert sie? Die Schüler:innen untersuchen: Was brauche ich, was braucht mein Gegenüber? Wie kann ich meine Gefühle steuern? Hilft mir das, in der Schule besser zuzuhören, ist das ein super Nebeneffekt. Oft wird gesagt:

Die Kinder von heute können sich nicht mehr konzentrieren. Wir üben es aber auch nicht mit ihnen.

Stichwort Selbstregulation: Wie kann man sie trainieren?

Das ist ein längerer Prozess. SEE-Learning bleibt nicht beim Kognitiven, beispielsweise beim Ausfüllen eines Arbeitsblattes, sondern geht über Körperwahrnehmung, Übungen und Geschichten. Kapitel 2 des Lehrmittels startet mit dem Aufbau des Wortschatzes zu Körperempfindungen. Ziel ist, den Körper als Barometer brauchen zu können. Es geht um den Sympathikus und Parasympathikus. Für die Schüler:innen ist das in Zonen übersetzt. In der Sturm-Zone bin ich nervös, wütend oder ängstlich. In der windstillen Zone bin ich müde, traurig oder lustlos. Und natürlich gibt es die Okay-Zone. Mit den Kindern wird eingeübt, sich in die entsprechende Zone einzuteilen. In einem weiteren Schritt werden Strategien erarbeitet: Was kann ich machen, wenn ich angespannt bin? Das heisst nicht, dass man alle Gefühle wegeregulieren muss. Es geht darum, zu merken: Was brauche ich? Das fördert Empathie, weil ich so auch besser spüren kann, in welcher Zone eine andere Person ist.

Wie setzen Sie SEE-Learning in Ihrem Unterricht um?

Ich setze SEE-Learning eine Lektion pro Woche ein, mit theoretischen Inputs und Übungen. Diese Lektion nenne ich «Glück». Es fließen aber täglich Elemente von SEE-Learning in meinen Unterricht ein. Ein Schüler kommt dann beispielsweise wütend nach der grossen Pause rein, schiebt sein Bild in die Sturmzone und sagt:

«Ich brauche noch gerade fünf Minuten.» Er geht in die Garderobe und kickt einen Stoffwürfel an die Wand. Nach fünf Minuten kommt er zurück und hat sich im besten Fall reguliert. Zentral ist das Vorleben der Lehrperson. Wenn ich ehrlich sage: «Jetzt bin ich in der Sturmzone!», beginnen auch die Schüler:innen, es anzuwenden. Es kam schon vor, dass ein Kind zu mir kam und sagte: «Ich habe dir sonst eine Strategie. Atme drei Mal tief durch.» Wenn ein Kind austickt, gehe ich hin und reguliere in erster Linie mich. Da verbalisiere ich, was ich mache: «Ich bin wütend. Mein Körper ist angespannt, ich massiere jetzt kurz meine Hände.» Das wirkt deeskalierender, als wenn ich wütend rufe: «Jetzt schrei nicht!»

Wie sind Aufwand und Kosten für die Lehrperson?

Interessierte Lehrperson können auf unserer Website die ersten zwei Kapitel des Lehrmittels kostenlos herunterladen und sich ein erstes Bild verschaffen. Wer sich mehr mit SEE-Learning auseinandersetzen will, kann einen Online-Kurs besuchen. Da beträgt der Aufwand ca. drei Stunden. Anschliessend steht einem das gesamte Lehrmittel gratis zur Verfügung. Die PH bietet einen Hol-Kurs zu SEE-Learning an. Will man SEE-Learning als Gesamtpaket durchführen, ist der Aufwand anfangs gross, lohnt sich später aber x-fach. Viele Probleme, die ich mit meiner Klasse habe, sind disziplinarischer Natur. Konflikte belasten stark, brauchen viel Zeit. Wenn ich präventiv arbeite, gewinne ich schlussendlich Zeit und Energie. SEE-Learning ist auch für mich als Lehrperson entlastend, weil ich mehr Sorge zu mir trage.

Warum braucht es gerade dieses Format? Und nicht z. B. Neue Autorität?

SEE-Learning und Neue Autorität haben vieles gemeinsam. Was bei Neuer Autorität für mich fehlt, sind konkrete Tools. SEE-Learning bietet hier das Fleisch am Knochen, um eine Haltung im Sinne von Neuer Autorität aufzubauen. Es kann direkt eingesetzt werden, anhand fertiger Planungen. Dann finde ich SEE-Learning mit seinen sieben Kapiteln sehr ganzheitlich. Es gibt viele Lehrmittel, die sich mit sozialem Training befassen, oft wird aber nur eine Komponente trainiert. Die ursprüngliche Idee hinter SEE-Learning stammt vom Dalai Lama. Seine Grundidee war: Die Bildung des Herzens muss an die Schulen. Er wollte aber, dass das losgelöst von einer bestimmten Religion geschieht und dass kein Geld daraus gemacht wird. Unabhängig vom Dalai Lama wurde so in den USA ein Curriculum auf rein wissenschaftlicher Basis entwickelt.

Welche Rahmenbedingungen müssen gegeben sein, damit SEE-Learning gelingt?

Es braucht motivierte Lehrpersonen und eine Schulleitung, die dahintersteht. Bei uns in Bümpliz habe ich mit SEE-Learning vor sechs Jahren gestartet. Immer mehr Lehrpersonen haben sich dann dafür interessiert. Am nachhaltigsten funktioniert es aus meiner Erfahrung dort, wo es von unten herauf wächst. Wir haben eine Projektgruppe aus allen Zyklen gegründet und die Schulsozialarbeit und Schulleitung mit ins Boot geholt. Wir nehmen das heraus, was für unsere Schule passt. Vieles wird ja schon gemacht und funktionierende Kon-



Barbara Jüsy ist Heilpädagogin und Sozialpädagogin und unterrichtet aktuell eine Basisstufe im Stapfenacker, Schulkreis Bümpliz. Nach ihrem Master in Sonderpädagogik bildete sie sich weiter zur SEE-Learning-Trainerin und bietet entsprechende Weiterbildungen an.

zepte müssen nicht über Bord geworfen werden. Werden Lehrpersonen gezwungen, es umzusetzen, funktioniert es nicht nachhaltig. Wichtig ist sicher auch eine Information an die Eltern, beispielsweise am Elternabend. Im besten Fall setzen sie dann gewisse Dinge ebenfalls zu Hause um, was den Lerneffekt steigert.

Was hat sich verändert, seit Sie SEE-Learning umsetzen?

Der Fokus ist viel stärker auf dem Sozialen. Jeden Mittag besprechen wir, was gut geklappt hat bezüglich unserer Vereinbarungen. Und dann kommen Beispiele wie: «Ich habe gesehen, wie dieses Kind dem anderen Kind geholfen hat.» Oder «Heute im Wald konnte ich einfach mal die Luft einatmen und geniessen.» Wenn ich den Tag so beende, gehe auch ich mit einem besseren Gefühl nach Hause. Dann berührt mich, wie viel Potenzial die Schüler:innen eigentlich haben, wenn man den Rahmen entsprechend gestaltet. Es braucht Mut, über Gefühle zu sprechen, weil schnell der Gedanke kommt: «Das gehört in die Esoterik-Ecke.» Eben nicht. Es gibt viele Studien, die die Wichtigkeit von überfachlichen Kompetenzen belegen. Das Klassenklima hat sich verbessert. Es ist nicht alles gut, wir haben weiterhin eine heraus-

fordernde Gruppe. Aber es ist ein Zusammenhalt da, eine gemeinsame Sprache. SEE-Learning wird nicht bewirkt, dass man keinen Streit mehr hat. Im Gegenteil: SEE-Learning wird einigen Kindern vielleicht sogar helfen, sich stärker für eine Sache einzusetzen.

Was raten Sie interessierten Lehrpersonen?

Einfach mal starten und Geduld haben. Und nicht den Anspruch haben, alle dafür zu begeistern. Etwas nicht zu machen, weil einige Schüler:innen unmotiviert sind, ist der falsche Weg. Einige werden vielleicht anfänglich den Clown machen. Dort kann man reagieren wie in anderen Fächern und dem Kind sagen, was man erwartet und Abmachungen treffen. Dann rate ich zu Mut, Dinge abzuändern und an die Klasse anzupassen. Eine transparente Elternkommunikation ist wichtig. Eine Mutter wollte anfänglich nicht, dass ihr Kind bei den Sequenzen mitmacht. Diese Mutter habe ich eingeladen und sie hat sich nach dem Einblick dafür entschieden, dass ihr Kind die Sequenzen besuchen darf.

Informationen und kostenlose Downloads der ersten zwei Kapitel des Lehrmittels:

www.see-learning.ch/