



Jahresbericht 2019/20

## **Achtsamkeit im Unterricht**

**Stiftung Tagesschule Birke**

Weisbrod-Areal 5

8915 Hausen am Albis

Tel. 044 768 39 54 / FAX 044 768 39 55

info@tagesschule-birke.ch / <http://www.tagesschule-birke.ch>

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Ich erinnere mich noch gut und gerne, wie wir vor vielen Jahren die Leitsätze für den täglichen Umgang miteinander an der Tageschule Birke geprägt, auf Fahnen geschrieben und festlich gefeiert haben.

Bis heute haben diese Leitsätze Bestand! Sie haben uns durch all die Jahre begleitet und die bunten Fahnen zieren immer zum Jahresschulbeginn festlich unser Schulhaus. Sie erinnern uns alle jeweils an die wichtigsten Leitplanken, die wir für das zusammen leben und zusammen lernen gewählt haben und die uns dabei hilfreich sind. Auf einer dieser Fahnen steht „Achtsamkeit“ und diesem Leitwort ist der vorliegende Jahresbericht gewidmet.

Was aber meint dieses Leitwort?

Ein Zitat aus verschiedenen Quellen:  
**Achtsamkeit** ist eine Form der Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen. Achtsamkeit ist etwas, das zwischen Menschen in der Zuwendung entsteht und von diesen gemeinsam erfahren wird. Von achtsamer Zuwendung durchzogene Interaktionen werden als gelingend bewertet. So bedeutet „achtsame Zuwendung“ u. a. sich auf die jeweils gegenwärtige Situation einzulassen und die eigene Aufmerksamkeit mindestens einem Menschen zu widmen. Menschen beziehen sich sorgend auf andere, lassen sich tatsächlich aufeinander ein, pflegen Beziehungen und eine gewisse Verbindlichkeit im Miteinander. Schließlich bedeutet Achtsamkeit auch, die Antwort auf Unterstützung abzuwarten: zu hören, wie die Zuwendung angekommen ist und daraus praktische Konsequenzen zu ziehen. Zitat Ende

Achtsamkeit ist also eine Form des besonderen Umganges miteinander und beinhaltet, dass wir einander grundsätzlich `achten` und `wertschätzen` - wir achten den Andern in seiner persönlichen Ganzheit, achten ihn als anders Denkenden, anders Fühlenden, anders Lernenden. Darin wollen wir uns immer wieder üben! Wir alle, die an der Tagesschule Birke wirken.

Ich wünsche mir, dass unsere Schülerinnen und Schüler diese Achtsamkeit mitnehmen auf ihren Lebensweg und etwas davon auch im Elternhaus spürbar wird. Ich wünsche uns allen gute Fortschritte im achtsamen Umgang miteinander. Wenn es uns gelingt, achtsamer miteinander umzugehen, wird unsere Schule ein Ort sein, wo Wohlfühl, Zufriedenheit und auch Glücksmomente möglich sind.

Ich danke an dieser Stelle unserer Schulleiterin, Frau Alice Keiser, herzlich für Ihre engagierte Arbeit und die umsichtige Leitung der Tagesschule Birke. Ein grosses `Dankeschön` sage ich dem ganzen Team für den unermüdlichen Einsatz im Alltag mit unseren Schülerinnen und Schülern.

Hansjörg Iten  
SR-Präsident

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Dieses Schuljahr haben wir uns mit dem Leitbildteil «Achtsamkeit» auseinandergesetzt. Sowohl innerhalb der Klassen als auch im Team und mit uns selbst. Bewusstes achtsames Kommunizieren beinhaltet z. B. die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu legen und wertfrei zu bleiben. Keine einfache Sache, wenn ich abgelenkt, genervt oder desinteressiert bin. Daher sind viele kleine und grössere Anlässe geschaffen worden, um bei sich bleiben zu können. Diese geschaffene innere Ruhe mitzunehmen und sich dann einer Sache oder dem Gegenüber zu widmen, hilft unseren Schülerinnen und Schülern und uns, den Alltag wertfreier und aufmerksamer zu gestalten.

Als Schulteam hatten wir Weiterbildungen im Umgang mit herausfordernden, grenzverletzenden Verhaltensformen und eine Einführung zum Umgang mit Traumata. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen gestaltete sich intensiv und sehr teamfördernd. Ein gemeinsames Wissen und Vorgehen bei Ereignissen dieser Art, geben uns entsprechendes Verständnis und Sicherheit im Umgang damit.

Wir hatten dieses Schuljahr viele erfreuliche Erlebnisse, die den Schulalltag bereichern. So zum Beispiel in den Schullager und in der Projektwoche im ersten Quartal oder bei den Jahreszeitwanderungen, an denen jeweils alle Klassen teilnehmen. Zudem waren die Weihnachtsfeier und gemeinsame Sporthalbtage auf dem Eis wichtige und verbindende Anlässe.

Mit viel Engagement seitens der Lehrpersonen, konnte während der Corona Virus Krise der Fernunter-

richt aufgebaut werden und ein Teil von Unterricht und Betreuung vor Ort aufrecht gehalten werden. In dieser Zeit in Beziehung zu bleiben war uns sehr wichtig. Wir schätzten dabei die ausserordentlich intensive Mitarbeit aller Eltern.

Jeweils einer Praktikantin oder einem Praktikanten geben wir Gelegenheit unser Arbeitsfeld kennenzulernen. Die Schülerinnen und Schüler geniessen den Kontakt mit den doch meist jungen Leuten. Die Sichtweise eines Praktikanten zu seinem Arbeitsalltag gibt sein Report in diesem Jahresbericht wieder.

Für mich war dieses Schuljahr besonders wertvoll, da ich auf ein großartiges Team und die wohlwollende Unterstützung des Stiftungsrates zählen konnte. Zudem schätzte ich den Kontakt zum Volksschulamt, die bei Fragestellungen jeweils offen und klar kommunizieren.

Die Eltern erlebte ich als sehr konstruktiv und interessiert und danke für ihre wertvolle Zusammenarbeit.

Freuen Sie sich auf die nachfolgenden Beiträge.

Alice Keiser

Schulleitung

## Projektwoche Klasse 1



Das Thema der Projektwoche 2019 der Klasse 1 war Robin Hood. Wir verbrachten eine Woche im Wald und lernten Robin Hood und seine Freunde durch viele Geschichten kennen. Auch durften wir uns selber wie Robin Hood fühlen, mit einem passenden Hut, einem selbstgeschnitzten Pfeilbogen und einem selbstgemachten Lederbeutel für unsere gesammelten Schätze.



### Interview mit David: *Was hat dir am besten gefallen?*

Das Tannenzapfenschiessen war sehr lässig. Wir mussten mit Tannenzapfen einen Baum treffen. Wir haben als Gruppe gewonnen.



### Interview mit Nio: *Was hast du in der Projektwoche erlebt?*

Wir waren im Wald, das Thema war Robin Hood. Es war sehr lustig. Wir mussten ins Turnen laufen und dort klettern wie Robin Hood in den Bäumen. Wir haben einen Beutel aus Leder gebastelt und einen Pfeilbogen oder Wanderstock geschnitzt. Ich fand alles toll, vor allem die Suppe. An der Suppe habe ich mir die Zunge verbrannt.



### Jahresziel Achtsamkeit

In diesem Jahr thematisieren wir in der Klasse jeden Tag unsere Gefühle. Wir lernen unsere Gefühle kennen und können sie benennen und beschreiben. Ausserdem gestalten wir passende Bilder dazu.

### Interview mit Yanis:

Die Gefühle entstehen aus dem Herz. Die guten Gefühle sind nervös und aufgeregt und froh und zufrieden und stolz und glücklich und mutig und munter. Die schlechten Gefühle sind krank und mutlos und müde und ängstlich und wütend und verwirrt und besorgt und traurig. Ich finde, Stolz ist das beste Gefühl, weil das habe ich, wenn ich etwas gut gemacht habe.



## **Klassenlager der Klasse 2 Im Oberberg Illgau/SZ**

### **Montag, 9. September 2019**

Heute ist der erste Tag unseres Lagers. Wir sind von der Schule bis zur Ibergeregg gefahren und von dort aus bis zum Lagerhaus gewandert. Weil ihr die Schuhe weh taten, zog Eriona sie aus und wanderte barfuss weiter. Im Haus angekommen, teilten wir uns in die Zimmer ein. Es gab je ein Zweier-, Dreier- und ein Viererzimmer. Das freie Spielen vor dem Nachessen gefiel allen am besten.



### **Dienstag, 10. September 2019**

Heute war ein schöner Tag. Am Morgen assen wir Zmorgen. Dann kam Frau Räber, eine Pflanzenexpertin. Wir bekamen ein Blatt und mussten ein Gänseblümchen und einen Spitzwegerich zeichnen. So begann der Tag mit ihr. Danach gingen wir durch die Felder und haben Pflanzen angeschaut.



Nach dem Znüni sammelten wir Pflanzen und Gewürze für den Znacht. Auch machten wir eine Mutprobe: wir assen Brennnesseln. Das ging ganz gut. Am Abend kochten wir eine Suppe und dekorierten mit vielen gesammelten Blumen.



### **Mittwoch, 11. September 2019**

Heute sind wir mit einer schrecklichen Musik geweckt worden. Dann gab es zum Glück ein leckeres Frühstück. Dann sind wir zum Spirstock gewandert. Am Ende bekamen wir ein Glacé, zur Belohnung. Dafür mussten wir uns aber anstrengen. Wir haben es alle geschafft. Der Rückweg war nicht mehr so schlimm. Es war ein schöner Tag und wir freuen uns auf den nächsten Tag.



### **Donnerstag, 12. September 201**

Heute Morgen mussten wir aufstehen, danach gab es wieder ein feines Zmorgen. Dann forschten wir im Moor mit einer Tasche vom WWF. Es war spannend. Wir haben eine Spinne beobachtet, wie sie einen Grashüpfer einwickelte und frass.



Eine Gruppe wanderte zum grossen Moor. Als alle zurück im Lagerhaus waren, brätelten wir alle und genossen einen gemütlichen Nachmittag auf einem Spielplatz in der Nähe. Wie jeden Abend spielten wir heute auch wieder Wehrwölfen. Es war unser Lieblingsspiel.



### **Freitag, 13. September 2019**

Heute mussten wir packen und dann erst gab es Zmorgen. Das Haus musste geputzt werden und Frau Bosshard, unsere Köchin, und Frau Betschart machten alles fertig. Wir wanderten schon zur Luftseilbahn.

Dann ging die Fahrt mit dem Bus nach Muotathal. Von dort aus wanderten wir zur Husky-Farm. Das war eine Überraschung. Es gab einen Zettel mit vielen Fragen drauf. Die beantworteten wir auf einem Rundgang. Dann sahen wir die vielen Huskys. Sie sahen süss aus. Aber alle Hunde waren faul und lagen herum. Zum Schluss gab es Fragen einen Lollipop.



Wir assen unseren Lunch und danach erhielt unsere Klasse einen kleinen Klassenhund – ein Plüschtier, das wir nun Xanuel nennen. Er sitzt im Klassenzimmer auf der Wandtafel und beobachtet uns den ganzen Tag. Er sieht süss aus.



Nun ist das Lager fertig. Schade, eigentlich. Es war sehr schön und bleibt uns allen in bester Erinnerung. Das Wetter war die ganze Woche wunderschön und unsere Lehrpersonen, Frau Betschart, Frau Stucky, Frau Bosshard und Herr Reimers, waren ein gutes Team. Danke.

Nevio, Kirstin, Rafael, Roman, Dario, Jan, Eriona, Nele

## **Klassenlager 2019 Klasse 3 in Disentis 09. bis 13.09.2019**

### **Ziel und Thema des Lagers**

Das Klassenlager anfangs Schuljahr ist die Gelegenheit, gemeinsame Erlebnisse zu schaffen und den Klassenzusammenhalt zu fördern. Zudem bringt es uns immer eine Landesgegend näher und diesmal insbesondere das Kloster Disentis mit seiner Geschichte und der Geschichte des Tales und vor allem der Strahler.



Welch reiche Vorkommen das Tal hat, das zeigten die fantastischen Sammlungen von Kristallen, die wir in verschiedenen Museen bewundern durften.

### **Das Tal und seine Geschichte erleben**



Wir besuchten den Eingang (Rheinschlucht) und das Ende (Oberalppass) des Tales und erwanderten den Teil vom Oberalppass bis Rueras.

### **Aus den Schülerberichten:**

Nach dem Mittag gingen wir um 13:55 zum Tal-Museum. Wir fuhren wieder mit dem Zug Richtung Sedrun. Wir mussten ein paar Meter gehen bis wir dort waren, er wartete schon auf uns vor dem Haus. Zuerst schauten wir einen Film von 25 Minuten, nachher zeigte er uns die Bergkristalle die einen Wert von etwa einer Million haben, es gab einen Kristall der einen Wert von 180000 Fr. hatte, der hiess Milarit und ist weltweit der grösste, der je gefunden wurde. Danach gab Herr Paroz uns noch eine Aufgabe.

Tja das war eine sehr schöne Lagerwoche bisher. Wir haben viel erlebt miteinander. Heute gingen wir in das Kristallmuseum Cristallina. Dort hatte es bis zu 500 verschiedene Mineralien. Manche sahen aus wie eine kleine Sprengung und manche hatten sogar einen Pelz. Sogar Gold von Gold Gusti hatte es. Natürlich auch das grosse Desertina-Nugget war ausgestellt. Am Schluss kauften sich viele noch einen kleinen Kristall.



Nach einem Zwischenhalt in der Schöllenschlucht gings müde, aber zufrieden nach Hause. Wir hatten Erinnerungen an ein gutes Lager und viele Erlebnisse mit dabei.

## Achtsamkeit in unserer Klasse

Wir machen fast jeden Morgen eine ganz besondere Übung, die unsere beiden Gehirnhälften miteinander verbindet. Wir sagen ihr die Verkreuzungs-Übung.

Wir müssen die Arme überkreuzen und verdrehen und auch die Beine übereinanderlegen.

Das sieht dann so aus:



Danach ertönt Musik von Herrn Beethoven. Die Mondschein Sonate. Es sind immer genau 2 Minuten, die wir hören.

In dieser Zeit können wir unseren Gedanken nachhängen, noch ein bisschen schlafen, aus dem Fenster schauen oder einfach etwas Tag-träumen.

... und das sind unsere Meinungen zu dieser Übung:

Diese Übung hilft mir, dass ich gut arbeiten kann.

Wenn ich die Übung gemacht habe, dann bin ich fit.

Ich finde diese Übung überflüssig, und sie gefällt mir nicht. Erstens, es machen nicht alle mit und zweitens ist sie unnötig.

Ich finde die Morgenübung gut. Während der Übung Tag-träume ich, was ich eigentlich immer mache.

Ich denke bei dieser Übung meistens darüber nach, was ich nach der Schule am Nachmittag machen soll.

Während der Übung stelle ich mir vor, dass ich von der Klippe springe und fliegen kann.

Während der Übung mache ich einen Morgenschlaf.

Während der Übung denke ich über etwas nach. Ich stelle mir vor, ich träume.



Die Klasse 2:  
Nevio, Kirstin, Rafael, Roman, Dario,  
Jan, Eriona, Nele

## Achtsamkeit und Englisch

Das gewählte Jahresthema «Achtsamkeit» spricht mich sofort an, ist sie doch nicht nur das A sondern auch das O im Unterricht.

Im Unterricht geht es grundlegend darum, dass die Schülerin, der Schüler herausfindet, wie, wo, mit wem oder was sie/er am besten lernen kann:

- alleine, zu zweit
- zeichnerisch
- mittels Reime, Verse, Lieder
- Ruhe
- pantomimisch
- handelnd mit Gegenständen
- Bilder unterstützt
- durch Spiele
- über das Gehör / Auge
- durch Schreiben (Reiz der Fingerbewegung nutzen)
- Bewegung: Wanderdiktat, Stressball...
- sofortige Rückmeldung: durch andere S, LP oder PC

Um dies herauszufinden ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler auf sich achten und sich ihrer selbst bewusst werden. Das geht bestens auch auf Englisch: «Do you need a pullover, a bit of fresh air?», «What is your favourite colour, food, song, animal? What do you like/ do not like?» Als Lehrperson versuche ich auf die oben genannten Punkte achtsam zu sein: Wo kann ich die Schüler und Schülerinnen unterstützen? Bediene ich die verschiedenen Kanäle im Unterricht?

Der Einbezug der Schülerinnen und Schüler, das Einholen von Feedbacks, das individuelle Gespräch sind wichtig, um festzuhalten, was jedem einzelnen beim Lernen hilft, mit was er/sie gute Erfahrung gemacht hat, was ihn/sie auf die Palme bringt (und was wieder herunter).

Während des Schuljahres kommen wir je nach Situation darauf zurück.

*Handelndes Lernen mit  
Gegenständen: Kinder sortieren  
diverse Lebensmittel*



Achtsam sein heisst auch, sich ergebende Situationen wahrnehmen, aufgreifen und einbauen können. Gelegenheiten gibt es viele, seien sie auch noch so klein: Das «bless you» und «thank you» bei einem Niesanfall, die Einladung an die Kürbis-Party mit einem Brief, in English of course, verdanken oder auch aktuelle Wettersituationen aufgreifen (der stürmische Wind, das Morgenrot, der Bodenfrost...).

**Wortschatz-Box: Wort/ Satz  
gewusst = Karte wandert nach hinten**



Achtsamkeit in Bezug auf die Sprache Englisch bedeutet, sich Gedanken über die Sprache zu machen, zu reflektieren, vergleichen mit anderen Sprachen, was ist gleich oder ähnlich, was ist speziell, was verschieden?

Achtsamkeit ist während des Unterrichtsverlauf gefragt: Kann der Unterricht wie geplant ablaufen? Braucht es ein Ausdehnen, Abkürzen oder Weglassen einzelner Elemente? Ist in der jetzigen Situation Gruppen-, Partner- oder Einzelarbeit sinnvoll? Es ist eine Art gemeinsames Musizieren: den Rhythmus der Gruppe leiten und ihn mit ihr gestalten.

Achtsamkeit gegenüber verschiedenen Kulturen heisst auch kennenlernen der eigenen und anderer Bräuche, Gemeinsamkeiten und Andersartiges entdecken: Halloween, Santa Claus, School uniform um nur einige zu nennen.

Zeichendiktat: Gehörtes  
zeichnerisch umsetzen



Bericht von Marianne Frank,  
Fachlehrperson Englisch

## Praktikum, Birke, Ich – ein Bericht

Es ist Morgen. Ich sitze alleine im Bus. Ich spüre bereits jetzt, wie die Blicke auf mir liegen. Mit mir fahren viele Schüler. Ich weiche ihnen aus. Abgrenzung ist wichtig, das habe ich gelernt.

Wir steigen aus. Alle zusammen geben mir die Hand. Einige fahren mit ihrem Trotti los in Richtung Schule, andere laufen mit mir und erzählen von ihrem Wochenende. Einige erzählen von Skaterpark, Bikerennen oder Ausflug, andere vom Fernsehen. Ich beobachte bereits viel. Wer ist betrübt, wem geht es gut? Ich versuche mir möglichst viel zu merken. Wir betreten das Schulhaus. Wir sind aufgeregt.

Ich bin im Klassenzimmer. Ich begrüße die Kinder, sie lachen mich an. Ein schönes Gefühl. Dann Morgenkreis. Die Kinder hören zu, ich auch. Ein Kind kann nicht ruhig sitzen, lenkt andere ab. Verwarnung. Das Kind schafft es nicht, sich zu beruhigen. Wir gehen raus. Versuche, auf das Kind einzugehen, verweigert sich, rennt umher. Schuhe anziehen, nach draussen gehen. Frische Luft. Wir rennen gemeinsam zum Wald. Geraten ins Schnaufen, lachen laut. Verhandlung: Wie weiter? Rennen zurück. Ausser Puste, es ist kalt. Nun Ruhe. Schauen uns an, reichen uns die Hand, gehen hinein. Schüler setzt sich ans Pult, übt Buchstaben P. Ich fühle mich gut. Der Schüler fühlt sich gut.

Grosse Pause. Schüler draussen. Fussball fliegt Schüler an den Kopf. Tränen fliessen. Er wird getröstet, alles wieder gut. Pause fertig, Verlierer böse auf Gewinner, Streit. Er hat angefangen. Nein er. Schüler auseinanderhalten, schlichten. Abmachung treffen, Schüler geben sich die Hand. Wir sind zufrieden.

Deutschlektion. Verzweigung. Wie schreibt man plötzlich? Buchstabieren. Fortschritte sind erkennbar. Ich lobe den Schüler. Ich bin stolz auf ihn. Er ist stolz auf sich.

Meine Pause. Ich gehe raus. Es ist kalt. Die Vögel zwitschern. Ich schlurfe über den Kiesweg. Die Steine fliegen umher. Der Wind fährt durch meine Haare, die Bäume bewegen sich im Takt. Ich erhole mich.

Es ist Mittag. Wir versammeln uns auf der Bank. Wir gehen, wenn es still ist. Es dauert lange. Alle können gehen, bis auf einen Schüler. Er ist frustriert. Wir reden kurz. Er möchte in die Küche, allein sein. Ich gehe in den Speisesaal. Es ist laut, die Schüler haben viel zu berichten. Wir essen. Es schmeckt ausgezeichnet.

Grosse Pause. Alle sind auf dem Pausenplatz. Es wird gesprungen, gehüpft und geschaukelt. Ein Konflikt zwischen zwei Schülern bricht aus. Aussage gegen Aussage. Überforderung. Was tun? Versuche verschiedene Ansätze. Nichts funktioniert, Fronten verhärtet. Wir sind frustriert.

Pause fertig. Aufarbeiten. Rückmeldung an Lehrperson. Gemeinsame Sitzung ansetzen. Besprechung erst später am Nachmittag. Ich reflektiere die Situation. Was werden die Schüler sagen? Wie könnte eine Lösung aussehen?

Unterricht in anderer Klasse. Gedanken beiseitelegen, fokussieren. Schüler zeichnen. Frustration macht sich breit. Man braucht das später nicht als Forstwart. Doch. Nein. Wann? Beim Fällen eines Baums neben einem

Haus. Wie? Eine Skizze vielleicht?  
Antwort genügt.

Schüler malt Ziege auf Haus. Ich lobe den Schüler. Sieht schön aus. Er glaubt mir nicht.

Endlich Gesprächssituation – Reflektion Streit vom Mittag. Schüler erzählen aus ihrer Sicht. Beide wollen Lösung finden. Ich bin optimistisch. Die Vorschläge von Ihnen sind konstruktiv, der Gesprächsverlauf gut. Wir lachen. Es ist gut. Wir gehen zurück ins Klassenzimmer. Ich merke, dass Konflikt bald wieder ausbrechen wird. Ich bin besorgt. Wir müssen dranbleiben.

Heimweg. Ich bin müde. Die Schüler laufen mit mir. Wir machen ein Rennen. Ein Schüler gewinnt, verbeugt sich, wirft Küsse in die imaginäre Menge. Wir lachen alle. Ein Schüler lacht nicht. Es geht ihm zu langsam. Er möchte schneller nach Hause. Ich frage mich wieso er gestresst ist. Wir überqueren die Strasse. Der Bus kommt. Wir steigen ein. Ich spüre wie seine Blicke auf mir liegen. Doch ich weiche ihnen aus. Jetzt ist aber mein Feierabend – und Abgrenzung ist wichtig, das habe ich gelernt.

Tim Reimers



## Was heisst Achtsamkeit

Für mich heisst Achtsamkeit, dass man zuhört was andere Personen sagen. Und zwar einfach zuhört. Für die meisten gelingt das nicht von Anfang an. Die Personen, die das schon besser können, die erreichen dadurch bis zu einer Stunde Achtsamkeit. Die Achtsamkeit von einer normalen Person beträgt 6 Sekunden. Es überrascht, wie kurz das ist. Man kann sich das kaum vorstellen, aber man kann das zum Glück trainieren. Wir haben Übungen gemacht. Bei mir wirkte sich die ganze Übung so aus. Ich habe mich auf meine Atmung konzentriert und meine ganzen Gedanken einfach mal auf die Seite gelegt. Das zu hören was die Person sagt, hat sich nach einer Zeit auf meinen Körper und Geist übertragen. Die Atmung funktioniert von allein, mein Geist hat mich übernommen, irgendwann musste ich nichts mehr machen. Achtsamkeit kann dir dein ganzes Leben einfacher machen und dich weiterbringen. (Lukas Zollinger)

### Achtsamkeit - Projektunterricht Sekundarschule Birke

Seit Beginn des Schuljahres 2019 haben die Schüler der Sekundarschule Birke im Rahmen des Projektunterrichts jeweils eine Lektion pro Woche mit Achtsamkeitsübungen gemacht. Ziel ist es, den Geist schrittweise zur Ruhe kommen zu lassen, das Körpergefühl sowie die Lernfähigkeit zu verbessern, indem die Schüler lernen, sich auf den Moment zu konzentrieren und den Fokus auf den Moment aufrecht zu erhalten.

Die Achtsamkeitsübungen beinhalten:

- **Achtsamkeit des Körpers** -> wenn der Körper ruhig wird, wird auch der Geist ruhig, zum Beispiel mit der Konzentration auf den Atem



- **Achtsamkeit bezüglich der Gefühle und Sinneswahrnehmungen** (hören, sehen, tasten, riechen und fühlen -> jeder dieser Sinne hat verschiedene Gedanken und Gefühle zur Folge. Alle Arten von Mögen und Nichtmögen oder Abneigungen können auftauchen. Das Beobachten soll den Schüler im Umgang mit diesen Gefühls-Wahrnehmungen helfen.
- **Achtsamkeit auf die Gedanken.** Die Schüler beobachten ihren Gedankenfluss. So können sie lernen, dass sie die Gedanken zwar nicht stoppen können, aber entscheiden können, in welchem Maß und auf welche Gedanken sie hören möchten.

Anfänglich war die Motivation der Schüler sehr bescheiden. Aber durch das wöchentliche Üben gab es immer wieder Momente, tiefer Entspannung und Ruhe. Auch neue Erkenntnisse bezüglich ihrer Wahrnehmungsfähigkeit konnten die Schüler machen. Inzwischen sind einige Schüler motiviert dabei und andere haben nach wie vor Mühe mit den Achtsamkeitsübungen. Aber schließlich führt stetes Üben zu Erfolg.

## Schulchronik 2019/20

- 19.08. Schulanfang  
09.-13.09. Klassenlager der Klasse 2 und 3 / Projektwoche Klasse 1  
26.09. Gemeinsamer Elternabend  
30.09. Jahreszeitenwanderung „Herbst“
- 14.10. Zukunftstag für Schülerinnen und Schüler der 5. Kl. bis 2. Sek.  
13.11. Weiterbildungsnachmittag gesamtes Birkenteam zum  
Thema Gewaltprävention  
20.12. Weihnachtsfeier
- 15.01. Jahreszeitenwanderung „Winter“  
27.01. Wintersporttag gesamte Schule mit Eislaufen Herti / Zug
- 04.03. Weiterbildungstag gesamtes Birkenteam Thema „Traumata“
- 14.05. Jahreszeitenwanderung „Frühling“  
03.07. Jahreszeitenwanderung „Sommer“  
10.07. Letzter Schultag mit Abschlussfeier

Zudem diverse Interversionen und extern begleitete Fallbesprechungen mit dem gesamten Birkenteam.

Leider konnten wegen der Corona Epidemie diverse geplante Aktivitäten ab März nicht durchgeführt werden.



## **Mitarbeitende 2019/20**

Keiser Alice	Schulleitung
Betschart Norma	Fachlehrperson Klasse 1+2
Cattin Kevin	Praktikant ab Januar 2020
Frank Marianne	Lehrerin Englisch
Funk Christina	Rechnungswesen / Sekretariat
Lutiger Monika	Küche / Garten / Mittagsbetreuung
Manella Doris	Sozialpädagogin
Paroz Roland	Heilpädagoge Klasse 3
Reimers Tim	Praktikant bis Dezember 2019
Röllin Doris	Klassenassistenz Klasse 1
Schär Nadia	Heilpädagogin Klasse 1
Stucky Keller Andrea	Klassenlehrperson Klasse 2
Thoma Brigitta	Fachlehrperson / Heilpädagogin Klasse 3
Vogt Christine	Lehrerin Werken Klasse 2+3

## **Im Auftragsverhältnis für unsere Schule tätig sind**

Familie Fankhuser	Bauernhof Klasse 1
Familie Schmid-Käch	Bauernhof Klasse 2
Mattes Chantal	Perisai Diri

## **Stiftungsrat**

Iten Hansjörg	Präsident / Eltern
Ehrsam Stephan	Finanzen
Geiger Annemieke	Personal
Wälter Prisca	Strategie
Thomas Lustig	ab Sommer 2020

## **Spenden**

Clientis Sparcassa 1816  
8820 Wädenswil