

Schule Erlenbach



Ausgabe 25
September 2020

Editorial

Als ich die Redaktion des Schulweges von Fritz Egli übernommen hatte, habe ich mir vorgestellt, dass ich das Editorial dann jeweils in meinen Ferien in einem hübschen Caffè in einem hippen Viertel einer europäischen Stadt schreiben werde. Dies hätte Mailand, London, Budapest, Paris oder auch Berlin sein können.

Nun ist alles ein bisschen anders gekommen. Ich sitze an meinem Schreibtisch, zuhause. Zwar mit Kaffee, Laptop und passender Musik dazu, aber ohne dafür in eine andere Stadt gefahren zu sein. Dabei schweifen meine Gedanken über die vergangenen Wochen und Monate, in denen wir uns alle innert kürzester Zeit mit einem neuen Alltag, einem neuen Rhythmus, einer neuen Art von Unterricht auseinandersetzen mussten.

Anstatt dass die Kinder in eine andere Stadt, respektive in die Schule kamen, blieben sie zuhause. Etui, Hefte und Bücher hatten sie zwar auch da auf ihrem Schreibtisch, aber eben einfach ohne im Schulzimmer zu sitzen, ohne ihre Mitschülerinnen und Mitschüler und ohne ihre Lehrpersonen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Einblicke aus dieser Zeit, als wir alle von zuhause aus gelernt, gebastelt, geschrieben, telefoniert, gezeichnet, gesungen und noch vieles mehr veranstaltet haben. Geniessen Sie die Einblicke in diese ausserordentliche Zeit.

Rebecca Klainguti

Redaktion, schulische Heilpädagogin und Lehrerin



Never give up!

In der Coronazeit liegt eine fast unheimliche Stille über dem sonst so belebten Schulhausplatz. Ab und an betritt ihn ein einzelner Sportler. Dieser fordert sich an unserer Street Workout Anlage, die so passend in meinem Blickwinkel liegt. Als Spitzenreiter stellt sich bald einmal der Klimmzug heraus, die altbekannte Eigengewichtsübung. Einige Sportler schaffen fünf Aufzüge, andere kommen auf zehn. Nach einer Verschnaufpause traben die Sporttreibenden weiter Richtung Tobel, wo die nächste Challenge auf sie wartet. Schön, dass in einer Zeit der kinderleeren Schule die Anlage dennoch benutzt wird.

Mit der Wiederaufnahme des regulären Unterrichts ist der Kinderlärm auf den Pausenplatz zurückgekehrt. Die Kinder tummeln sich in den Pausen an der Street Workout Anlage und suchen je nach Alter die unterschiedlichsten Herausforderungen. Da wird geklettert, gehangen, geschwungen, gedreht, geprobt, geschaukelt, gekrampft, gehockt, gestöhnt und gelacht.

Regelmässig nach 12 Uhr, wenn sich der Pausenplatz geleert hat, machen zwei unserer Schüler bei der Anlage Halt und lenken mit ihrem Tun meine Aufmerksamkeit auf sich. Sie haben sich die Aufgabe gestellt, von dem einen Ende zum anderen zu hangeln. Das gelingt nicht jedes Mal – die beiden geben jedoch nicht auf und probieren immer wieder, bis wohl der Hunger an das wartende Mittagessen erinnert. Am nächsten Tag erscheinen die beiden erneut und stellen sich nochmals ihrer selbst gewählten Aufgabe. Schon gelingt diese besser und der altbekannte Spruch kommt mir in den Sinn: Übung macht den Meister. Vom vierten Tag an ertappe ich mich dabei, dass ich die Ankunft der beiden erwarte. Wiederum stellen sie sich der gleichen Aufgabe und erhöhen zudem den Schwierigkeitsgrad erheblich, indem sie versuchen, jede zweite Querstange auszulassen. Das ist schon ziemlich anspruchsvoll, da die Armlän-

gen in keiner Weise mit den Abständen der Querstangen korrelieren. Aber der Junge und das Mädchen haben Biss und geben nicht auf: Never give up! Ich freue mich sehr über den Lerneifer der beiden. Intuitiv haben sie erfasst, was es braucht, um erfolgreich zu lernen: Freude, Mut, Motivation, Ausdauer, Ehrgeiz und Wiederholung. Ich bin sicher, dass die beiden Fünftklässler in ein paar Tagen eine neue Herausforderung suchen, da sie das gesteckte Ziel erreicht haben.

Heimlich hoffe ich, dass diese neue Zielsetzung weiterhin mit der Street Work Anlage zusammenhängen wird, damit ich mich erneut an ihrem Lernen erfreuen kann...

Thomas Isler, Schulleiter



Kindergarten in der Corona-Zeit



Am 15. März haben wir erfahren, dass die Schulen per sofort den Präsenzunterricht einstellen müssen. An der letzten Konferenz mit Anwesenheit der Schulleitung und der Lehrpersonen im Singsaal (in ungewohnter Sitzordnung und mit 2 Metern Abstand) wurde allen sehr klar bewusst, wie ernst die Lage war. Die Kindergartenlehrpersonen erhielten den Auftrag, für ihre Klassen einmal pro Woche eine Sammlung von Aufgaben und Anregungen für jeden Tag vorzubereiten und den Kindern per Post zu schicken. Meine Kindergartenklasse war in den Wochen vor dem Lockdown sehr intensiv und mit grosser Freude dabei, die Geschichte des Königs Hupf I. der nicht mehr schlafen konnte in ein kleines Theater mit Musik umzusetzen. Gemeinsam wurden Szenen entwickelt und geprobt. Als krönenden Abschluss war eine Aufführung für die Eltern geplant. Die Hoffnung, diese noch vor den Sommerferien realisieren zu können schwand. Trotzdem wollte ich das Thema beibehalten und meine Inputs und Aufgaben dazu passend verpacken. Um die Eltern, die in dieser Zeit einige zusätzliche Herausforderungen zu meistern hatten auch etwas zu entlasten, wollte ich Aufgaben und Inputs zudem so gestalten, dass die Kinder sie mit möglichst wenig Hilfe umsetzen und erledigen konnten. Mit Geduld, Zeit und Nerven fand ich



heraus, wie kleine Tondokumente, Bastelanleitungen und Filme mit dem Handy oder dem Tablet gemacht und verschickt werden können. Die Rückmeldungen der Eltern und der Kinder waren eine schöne Bestätigung dafür, dass sich der Aufwand sehr gelohnt hat. Dass alle Eltern fast jede Woche der Aufforderung nachkamen, mir Rückmeldungen zu den Aufgaben zu geben und erledigte Aufgaben der Kinder zu schicken, hat mich sehr gefreut. Auch durch viele kleine Botschaften und Bilder der Kinder habe ich erfahren, dass die Aufgaben meist mit Freude angegangen und die neue »Post« aus dem Kindergarten jede Woche sehnlich erwartet wurde. Der Eifer und die Freude der Kinder waren beeindruckend. Das Osternestchen, eine Flechtarbeit mit Bast hätte in der regulären Kindergarten-Unterrichtszeit wohl kaum von allen Kindern innerhalb einer Woche fertig gestellt werden können, da der Tagesablauf dort viel Abwechslung bietet. Die zentralen Bausteine der Kindergartenarbeit gestalten dort den Tag. Neben der von der Lehrperson in unterschiedlicher Form geführten Vermittlungsphase gibt es die Freispielphase in der mit verschiedenen Kindern in einer ihren Bedürfnissen angepassten Spiel- und Lernumgebung intensiv und ausdauernd gespielt werden kann. Auch die Sonderpädagoginnen haben mit Inputs und spiele-



rische Hausaufgaben dazu beigetragen, dass die Kinder jede Woche abwechslungsreiche Aufgaben und Anregungen erhielten. Allen Eltern sei an dieser Stelle dafür gedankt, dass sie ihre Kinder so tatkräftig unterstützt haben. Am 11. Mai durften die Kinder in Jahrgangsgruppen wieder den Unterricht besuchen. Und seit 8. Juni findet der Unterricht wieder in der Ganzklasse statt. Ich war gespannt darauf, was die Kinder nach der langen Zeit zu erzählen hätten. Alle sind mindestens ein bis zwei Zentimeter gewachsen und so manche neue Zahnücke wollte bewundert werden. Im Gespräch über die Zeit zu Hause trugen wir unsere Erfahrungen zusammen. Alle haben die intensive Familienzeit zuhause positiv erlebt. Die Grosseltern, Freundinnen und Freunde und der Kindergarten wurden vermisst. Auch die Sorge um liebe Menschen, war bei den 4 bis 6 jährigen Kindern spürbar. Sie wissen, dass viele ältere Personen an der Krankheit sterben und so wurde ich denn gefragt, ob ich auch sterben würde, wenn ich das Virus bekommen würde. «Du bist doch alt!». Es ist diese Direktheit, die mich ab und zu innehalten lässt und die ich immer wieder so sehr an den Kindern schätze. Es gelang, die



Sorge um mich aufzulösen. Im Kindergarten passen ja alle ganz gut aufeinander auf. Wir geben uns nicht mehr die Hand und nach dem Umziehen, vor dem Essen, nach der Pause, dem WC Besuch und nach dem Niesen oder Naseputzen waschen wir die Hände. Die Disziplin der Kinder dabei ist erstaunlich. Die Auswahl an farbigen Flüssigseifen macht zudem Spass. Die Distanzregel lässt sich im Kindergarten aber nicht umsetzen. Auf Wunsch der Kinder werden wir unser Theaterprojekt mit einer Aufführung ohne Eltern abschliessen. Die Lieder werden geprobt und die selbstentwickelten Szenen geübt, Kostüme und Requisiten werden zusammengetragen. In der ersten Probe zeigte sich einmal mehr, dass Kinder im Spiel verarbeiten können, was sie bewegt. So äusserten die Ärzte des schlaflosen Königs nun zusätzlich den Verdacht: «Villicht het er au Corona?». Zum Glück war damit niemand einverstanden und der König wurde wieder gesund. Wir werden unsere Vorstellung für die Eltern filmen und sie so an unserer Begeisterung für diese Geschichte und unserer Umsetzung davon ins Theaterspiel teilhaben lassen.

*Gabriella Peterhans
Kindergartenlehrerin Kindergarten Wallental 1*

Neu an unserer Schule

Ich bin in Zürich geboren und aufgewachsen und habe meine ganze Schulzeit in der Stadt verbracht bis ich vor 20 Jahren nach Herrliberg gezogen bin. Heute lebe ich mit meinem Mann und unseren Kindern in Küsnacht.

Ich habe Wirtschaft studiert, war alsdann viele Jahre bei Deloitte als Wirtschaftsprüferin tätig und anschliessend als CFO in mittelgrossen Unternehmen.

Meine eigene Schulzeit ist geprägt von Erinnerungen an vorbildliche und äusserst engagierte Lehrer, die jeden Tag aufs Neue mit viel Motivation, Disziplin und pädagogischen Fähigkeiten die Klasse unterrichtet haben. Immer wieder kam bei mir der Wunsch hoch, mich ebenfalls zur Lehrperson ausbilden zu lassen. So bin ich seit Januar 2018 im Quest Studiengang an der Pädagogischen Hochschule Zürich und werde meine Ausbildung im November 2020 abschliessen.

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie und mit Freunden. Wir sind oft draussen anzutreffen oder reisen gerne sowohl in ferne Länder wie auch innerhalb der Schweiz. Auch schätze ich es, wenn ich mich mit einem spannenden Buch an einen entspannten Ort zurückziehen kann.

Mit grosser Freude schaue ich dem neuen Schuljahr in Erlenbach entgegen und freue mich darauf die Kinder auf ihrem Bildungsweg zu begleiten.

Anna Batsilas



Neu an unserer Schule

Ich denke sehr gerne an meine eigene Kindergarten- wie auch Schulzeit zurück. Daher war für mich sehr schnell klar, dass ich selber Lehrerin werden möchte.

In meiner Freizeit bin ich aktiv und bewege mich gerne. Ich mache regelmässig Yoga und reite. Zudem bin ich sehr kochbegeistert und probiere gerne neue Gerichte aus.

Meine Kindergartenausbildung habe ich vor gut 4 Jahren in Zürich abgeschlossen. Seither habe ich als Vikarin an verschiedenen Schulen viele bereichernde Erfahrungen sammeln können. Letzten Sommer habe ich einen Master im Bereich 'Early Childhood Studies' in St. Gallen und Weingarten (Deutschland) absolviert.

Bedingt durch das weitere Studium arbeitete ich ein Jahr an der Pädagogischen Hochschule in Bern, als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Forschung und Entwicklung. Obwohl dies eine sehr interessante Erfahrung war, hat es mich wieder zurück in die Schule und zum Unterrichten gezogen. Ich freue mich riesig nach den Sommerferien im Kindergarten Lerchenberg 1 zu starten.

Fabienne Bertschinger



Rund ums Rad

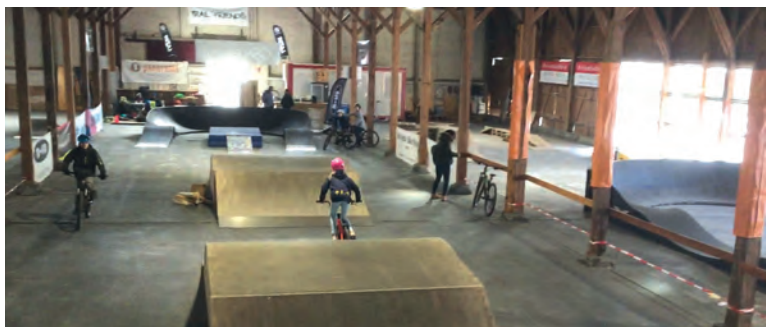
Um 08:00 Uhr trafen wir uns alle am Bahnhof Erlenbach und starteten das Abenteuer auf zwei Rädern. Wir warteten auf unseren Zug, fast jeder hatte sein eigenes Fahrrad oder Trottinett dabei. Angekommen in Uetikon liefen wir zusammen vorbei an Fabrikhallen bis zur Bike Halle. In dem grossen Gebäude waren viele Rampen aufgebaut und es hing viel Reklame für Restaurants, Privatschulen, Baustellen aber am meisten für Bikes und Trottinetts. Wir wurden von unserem Coach begrüsst. Er erklärte uns, auf was man achten muss. Am Anfang fuhren alle Kinder frei über die Rampen und die vielen weiteren Hindernisse. Nach etwa fünf Minuten wurden wir aufgeteilt, bauten Parcours auf, fuhren über Rampen und hatten unseren Spass. Jeder hatte schnell seinen Lieblingsparcour gefunden. Die grösste und steilste Rampe bewältigten die meisten Kinder mit ein wenig Angst und einem Kribbeln im Bauch, doch die Freude überwog.

Um etwa 09:45 Uhr bereitete unser Coach einen Punsch vor. Jedes Kind verdiente sich seine Pause. Nachdem alle genüsslich gegessen und getrunken hatten, ging es weiter. Ab jetzt durfte jeder Freestyle fahren.



Ich stellte dem Coach ein paar Fragen über die Halle und er gab mir folgende Antworten.

Die Bike Halle wurde erst am 13.11.2019 eröffnet. In der Halle gibt es drei Abteile, die äusseren Rampen gehören dem Zürcher Sportamt und die brauchen sie im Sommer auf mehreren Schulplätzen. Da die Halle im Sommer fast leer wäre, haben sich die Organisatoren eine Spendenaktion ausgedacht. Es soll ein Flowpark, eine Mini Rampe und ein Pumptrack ergänzt werden. Gegen Mittag haben wir den Ort des Geschehens wieder verlassen. Die meisten waren erschöpft, aber trotzdem traten wir zufrieden den Heimweg an.



Rückblickend war es ein besonderes Erlebnis, bevor wir uns für längere Zeit wegen Covid-19 nicht mehr sehen konnten. Wer die Bike-Halle selbst ausprobieren möchte, findet die nötigen Infos auf : www.bikehalle-uetikon.ch

*Von Helena Geiges
für die Klasse 5B*

Neu an unserer Schule

Aufgewachsen bin ich im Kanton Zürich. Als Teenager spielte ich mehrere Jahre in der Schulmannschaft Volleyball. Nach meiner kaufmännischen Ausbildung war ich mehrere Jahre im Versicherungsbereich und ebenfalls im Finanzbereich tätig. Später habe ich mich für die Ausbildung als Kindergartenlehrperson an der PHZ entschieden.

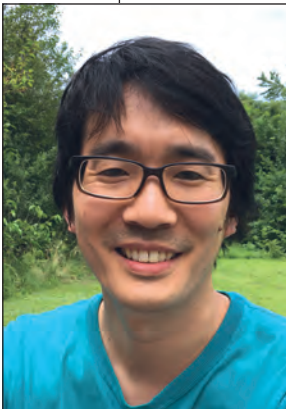
Mit meiner Familie wohne ich in der Nähe von Erlenbach. Als Mutter von zwei Kindern im Vorschulalter wird es nicht langweilig. Wir gehen viel in die Natur nach Draussen und entdecken gemeinsam die Welt. Ein Glück für meine Kinder, dass ich basteln und malen cool finde.

Bewegung und Sport sind mir wichtig. In meiner Freizeit gehe ich gerne joggen, Fahrradfahren und schwimmen. Ausserdem koche und backe ich für mein Leben gerne. Fotografieren ist schon lange eine grosse Leidenschaft von mir, denn manchmal sagen Bilder mehr als tausend Worte. Ich freue mich auf meine Tätigkeit, die Kinder im Kindergarten begleiten zu dürfen und gemeinsam zu lernen und zu wachsen.

Heidi Tschannen



Neu an unserer Schule



Aufgewachsen bin ich in Mönchaltorf als Sohn von japanischen Eltern. Nach der Matur habe ich an der ETH Zürich Bewegungswissenschaften und Sport studiert, um nach meinem Abschluss als Sportlehrer tätig zu sein. 4 Jahre lang arbeitete ich an einer Kantonsschule in Zürich und 1 Jahr an der Sekundarschule in Niederglatt.

Als die Quereinsteiger-Ausbildung aufkam, packte ich meine Chance und liess mich am Institut Unterstrass zum Primarlehrer ausbilden. Nach der Ausbildung nahm ich eine Stelle als Mittelstufenlehrperson in Mönchaltorf an und arbeitete dort seit 2012.

Als die Digitalisierung mit iPads an dieser Schule stattfand, war ich an vorderster Front dabei und übernahm neben dem Unterrichten den Job als PICTS (Pädagogischer ICT-Supporter). Seither brennt mein Herz für die digitalen Medien im Unterricht.

In meiner Freizeit verbringe ich v.a. sehr viel Zeit mit meiner 2-jährigen Tochter. Obwohl ich gerne Sport treibe (Klettern, Volleyball), komme ich leider kaum mehr dazu. Ausserdem mache ich auch gerne Musik.

Ich freue mich auf die neue Herausforderung als Leiter Medien und Informatik in Erlenbach. Ich bin aber auch froh, dass ich noch ein wenig an der Mittelstufe unterrichten darf.

Kei Shirato, Leiter Medien und Informatik / Primarlehrer

„Was wächst denn da?“

Ein Bericht über die aktuellste NMG-Unterrichtsreihe der Klasse 2B

Ganz erstaunt waren die Kinder der Klasse 2B, als sie an einem Morgen ein kleines Säckchen mit Kressesamen und ein Kressetagebuch erhalten haben. „Gwundrig“ wollten sie wissen, was sie damit anstellen dürfen. Unsere NMG-Unterrichtsreihe zum Thema Entwicklung hatte somit offiziell gestartet.

Anhand der Samen ist ein spannendes Klassengespräch entstanden. Was brauchen diese Samen, damit daraus eine Pflanze wächst? Mit dieser Fragestellung starteten wir unser Experiment. Die Kinder mussten die Samen in drei verschiedene Töpfchen pflanzen und sie bei unterschiedlichen Wachstumsbedingungen Tag für Tag beobachten. Zeitgleich haben sie ein Tagebuch geführt und darin ihre Beobachtungen festgehalten. Schnell wurde ersichtlich, was die optimalen Wachstumsbedingungen für Kressepflanzen sind.



Natürlich weisen nicht nur Pflanzen, sondern auch Tiere, spannende Entwicklungsverläufe auf. Nachdem auch Raupen in unser Klassenzimmer zogen, war die Neugier kaum mehr aufzuhalten. Jeden Morgen versammelte sich eine Schar Kinder um das kleine Gefäß,

in welchem die Raupen fleissig damit beschäftigt waren, sich die Bäuche vollzuschlagen. Auch diesen Prozess haben die Kinder tagtäglich dokumentiert. Vermutungen wurden aufgestellt, besprochen und anhand von unserem lebenden Beweis be- oder widerlegt.

Nach dem Pfingstwochenende hat sich endlich etwas getan! Die Raupen haben sich verpuppt und hingen friedlich am Deckel des Bechers. Nun hiess es geduldig zu sein. Währenddessen lernten die Kinder den Begriff der „Metamorphose“ kennen. Sie realisierten, dass alle Lebewesen im Laufe der Zeit eine Entwicklung vollziehen. Bei einigen Tieren, wie zum Beispiel bei den Schmetterlingen, ist diese wohl etwas deutlicher sichtbar.

Nach rund zwei Wochen war es schliesslich soweit. Eine Raupe nach der anderen verwandelte sich in einen wunderschönen Distelfalter. Die Aufregung im Klassenzimmer war verständlicherweise so gross, dass wir einfach eine Weile vor dem Netz stehen blieben und dem Spektakel zu-



schauen. Es war ganz still im Klassenzimmer. Die noch schwachen Schmetterlinge haben wir mit süßem Fruchtsaft gestärkt und am nächsten Tag wurden sie ganz vorsichtig von der ganzen Klasse in die Natur entlassen.

Als wir zurück ins Klassenzimmer kamen, sagte eine Schülerin: „So komisch ohni eusi Schmätterling. Jetzt gits gar nüt meh zum beobachte...“

Nun hatten wir unsere Distelfalter zwar in die Freiheit entlassen, jedoch wussten wir noch Vieles nicht über diese wunderbaren Tiere. In kleinen Gruppen recherchierten die Kinder im Internet und sammelten ihr Wissen in einem Steckbrief zum Distelfalter. Stolz haben die Kinder einander ihr neu erworbenes Wissen präsentiert: „Sieeeee, Frau Berger, händ sie gwüsst, de Distelfalter isch en Wanderfalter.“

Zum Abschluss der Unterrichtsreihe schauen wir uns noch Entwicklungen an, die eine längere Zeitspanne in Anspruch nehmen. Das Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass sich Lebewesen und Pflanzen auch über eine längere Zeitspanne hinweg verändern können. Im Moment wird im Klassenzimmer fleissig darüber diskutiert, wie der Rotmilan überhaupt von einem Archaeopteryx abstammen kann. Es bleibt auf jeden Fall spannend!

Janine Berger, Klassenlehrerin



Neu an unserer Schule

Seit vielen Jahren unterrichte ich mit viel Freude und Neugier in unterschiedlichen Funktionen auf allen Stufen der Primarschule. Dabei habe ich in verschiedenen Gemeinden als Klassenlehrerin, Begabtenförderlehrperson, DAZ-Lehrerin und aktuell als Schulische Heilpädagogin gewirkt.

– So schaue ich aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf die Schule und die Lernenden und freue mich sehr, mit dem Eintritt in die Schule Erlenbach neue Erfahrungen machen zu dürfen und die 1. Klass-, sowie Kindergartenkinder und ihre Lehrpersonen als Heilpädagogin begleiten und unterstützen zu können. –

In meiner Freizeit und zum Ausgleich lebe ich meinen Bewegungsdrang aus und verbringe viel Zeit mit Wandern, Velofahren und Tanzfitness.

Dazu liebe ich es ins Theater zu gehen oder mir im Kino spezielle Filme anzusehen. Auch kann ich mich mit einem Buch wunderbar entspannen, wenn ich mir die Zeit dazu nehme. ...

Ich liebe es, die verschiedensten Länder der Welt zu bereisen. Zusammen mit meiner Familie habe ich viele schöne Orte und Ecken besucht und dabei wunderbare Abenteuer und unvergessliche Momente erlebt. Andere Menschen und Kulturen, sowie die Natur mit all ihren Facetten interessieren und faszinieren mich.

Monika Aellen-Hollenstein



Neu an unserer Schule



Mein Name ist Olympia Bacharidis und wie es der Name vermuten lässt, habe ich griechische Wurzeln. Mit meinem Mann und meinen 2 Kindern (2 und 5 Jahr alt) wohne ich in Küsnacht.

Nach meiner kaufmännischen Ausbildung habe ich schnell gemerkt, dass mich die Arbeit mit Kindern sehr viel Freude bereiten würde und somit habe ich im Jahr 2015 an der PHZH meine Zweitausbildung zur Kindergärtnerin abgeschlossen. Während mehreren Jahren habe ich als Kindergärtnerin gearbeitet und habe auch Deutsch unterrichtet.

Mit meiner aktiven Familie sind wir in unserer Freizeit sehr viel draussen in der Natur, fahren Velo oder gehen in den Zoo. Meine wenigen Stunden ohne Kinder verbringe ich am liebsten mit meinen Freundinnen, ich koche und backe sehr gerne oder lese einen spannenden Krimi.

Ich starte nach meiner längeren Babypause mit einem Minipesnum von 2 Lektionen als DaZ Lehrperson im Kindergarten Wanne. Ich freue mich sehr auf den Wiedereinstieg als DAZ Lehrperson und auf die Zusammenarbeit mit den Kindern und mit Ihnen.

Olympia Bacharidis

Neu an unserer Schule

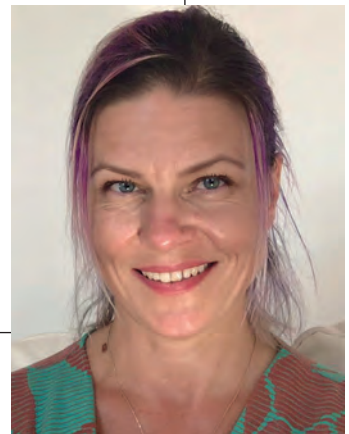
Ich liebe es Menschen mit Herz, Humor und kreativen Tools zu stärken. Und das immer noch nach 24 Jahren an Erfahrung. Die Liebe zur Schule und den Kindern, Lehrpersonen und all den Themen habe ich durch die Schulsozialarbeit entdeckt.

Das war vor 13 Jahren. Seitdem habe ich in 3 verschiedenen Schulen gearbeitet und auch mein eigenes Konzept in der Lösung von Mobbing und Ablehnung umgesetzt.

Da ich bereits mit 25 Jahren zum 1. Mal in die Schweiz gezogen bin, ist daraus meine 2. Heimat entstanden. Zwischendurch musste ich mal wieder österreichische Luft bzw. das Ambiente in Wien geniessen.

Nach fast 7 Jahren bin ich wieder zurück und freue mich sehr auf die Zeit hier in Erlenbach.

Manuela Stimpfl, SSA



Neu an unserer Schule

Vor vier Jahren habe ich mich schon einmal hier vorgestellt. Damals als Klassenlehrerin auf der Mittelstufe. Nachdem meine Klasse letzten Sommer in die Oberstufe übertrat, gab es auch bei mir einen Wechsel. Ich begann mein Masterstudium in Schulischer Heilpädagogik an der Pädagogischen Hochschule in Luzern und arbeitete fortan in einer anderen Gemeinde als Schulische Heilpädagogin. Nach einem interessanten und lehrreichen Jahr anderswo kehre ich nun an die Schule Erlenbach zurück und werde nach den Sommerferien die 5. Klassen als Schulische Heilpädagogin begleiten.

In meiner Freizeit bin ich viel draussen unterwegs. Meist geschieht dies auf dem Rücken meines Pferdes. Im Winter jedoch auch sehr gerne auf dem Snowboard oder den Ski.

Ich freue mich ins schöne Erlenbach zurückzukommen und viele altbekannte und neue Gesichter zu sehen.

Nora Stoessel

Achtsamkeit – die Kraft der Stille

«Schliesst die Augen. Nehmt eine aufrechte Haltung ein, bei der euch wohl ist und spürt, wie der Atem ein und ausströmt. Stellt euch nun eine Orange vor. Eine pralle, saftige, reife Orange. Diese ist eben vom Baum gefallen und von der Sonne noch ganz warm. Die Orange wird nun aufgeschnitten. Das Fruchtfleisch schimmert golden und der Saft quillt heraus. Nun seid ihr an der Reihe. Ihr nehmt ein Stück der Orange und führt es zum Mund. Wie schmeckt der Orangensaft? Wie fühlt sich das warme Fruchtfleisch auf eurer Zunge an? Ihr legt die Orangenschale weg und bleibt noch einen Moment still sitzen. Ihr beobachtet, was in eurem Körper vorgegangen ist....»

Viele Kinder sind verblüfft, sie haben das süsse Fruchtfleisch «wirklich» geschmeckt, nicht physisch, sondern mit Kraft ihrer Vorstellung. So simpel oben beschriebenes Experiment anmutet, so relevant ist die Wirkung. Es zeigt auf, wie sehr unsere Gedanken Einfluss auf unseren Körper haben und umgekehrt.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt, was im Augenblick passiert, ohne es zu beurteilen. Achtsamkeit bedeutet im Prinzip nichts anderes, als die aktive Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Man kann auch in kleinen Handlungen achtsam sein: in Ruhe einen Baum betrachten, sich auf die Wiese legen und bewusst die Geräusche der Umgebung wahrnehmen oder die Augen schliessen und ein Musikstück hören.

Unser Alltag ist von Schnelligkeit geprägt, unser Gehirn und unser Körper sind ständigen Reizen ausgeliefert. In Achtsamkeitsphasen, auch «Momente der Stille» genannt, lernen die Kinder, den Fokus ganz auf ihr Inneres zu lenken und bei sich selbst anzukommen. Die Basis der Übungen ist immer die gleiche: stilles, entspanntes Sitzen oder Stehen und Konzentration auf den Atem. Danach folgt die Phase der Entspannung oder der inneren Reise. Den Abschluss bildet ein kurzer anregender Teil (z.B. Hände ausschütteln).

Der Atem ist ein zentrales Element, denn anders als auf den Herzschlag, können wir ihn beeinflussen, er schlägt sozusagen die Brücke

zwischen Körper und Geist. Es gibt Übungen, bei denen «nur» auf die Atmung geachtet wird und wieder andere, bei denen die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Körperteile gelenkt wird. Es gibt Fantasiereisen, wie z.B. der «magische Rückzugsort». Hier kreieren die Kinder ihren eigenen Lieblingsort: wo fühle ich mich wohl, wie sieht es da aus, wie riecht es, wie fühlt sich der Boden an.



Achtsamkeit in der Schule

Die Kinder stürmen ins Klassenzimmer. Es wird gelacht, wild durcheinander geredet, zwei Jungen liefern sich ein hitziges Wortgefecht, vier Kinder werfen sich gegenseitig einen Ball zu und ein Mädchen hat verweinte Augen, weil es in der Pause beim Fussballspielen hingefallen ist. 20 Kinder - 20 Gefühlswelten. Die Klasse bildet einen Kreis. Die Kinder setzen sich aufrecht und bequem hin, Füße parallel auf den Boden, Hände auf den Oberschenkeln, Handflächen nach oben. Die Lehrerin schlägt die Klangschele und leitet die Kinder an. Alle schliessen die Augen, achten auf ihre Atmung - ein und aus, ein und aus. Die Stille muss sich erst einpendeln, ein Kind macht absichtlich ein lautes Geräusch, die andern lachen. Ein weiteres Kind muss laut niesen, wieder Gekicher. Allmählich setzt eine wohltuende Stille ein. Die Kinder atmen ruhig - ein und aus, ein und aus. Die Übung beginnt. «Heute beschäftigen wir uns mit der Bauchatmung. Wir stellen uns eine Blüte mit vielen Blättern vor, sehen die leuchtenden Farben, spüren die Beschaffenheit der Blätter. Beim Einatmen öffnen sich die Blütenblätter bis zur vollen Pracht, beim Ausatmen ziehen sich die Blätter bis zur Knospe zusammen.» Die Kinder achten ausschliesslich auf ihre Atmung. Die ganze Übung dauert etwa 5 Min. Danach öffnen sie die Augen und schütteln zur Aktivierung ihre Arme

aus. Wer möchte, darf anschliessend seine Eindrücke mit den andern teilen.

Die Kinder werden nicht gleich zu Beginn den Zugang zur Achtsamkeit finden, den einen fällt es schwer, sich auf ein inneres Bild zu fokussieren, andere haben Mühe mit Stillsitzen.

Hier ein paar Aussagen von Schülerinnen und Schülern dazu:

Während der Übungen ist mir wohl und ich fühle mich geborgen.

Es gefällt mir, dass ich einfach dasitzen kann und «nichts» machen muss.

Am Anfang habe ich immer an etwas anderes gedacht, ich konnte mich ganz schlecht auf die Übung konzentrieren. Jetzt klappt das viel besser. Es stört mich, wenn der Nachbar immer mit den Füssen wippt.

Wenn ich vor einer Prüfung Angst habe, dann besuche ich meinen «magischen Ort». Das beruhigt mich und gibt mir ein gutes Gefühl.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen - auch Achtsamkeit will gelernt sein. Wichtig für den Lernprozess sind ein wertschätzendes Klassenklima und viel Geduld auf Seiten der Schülerinnen und Schüler und auch auf Seiten der Lehrperson. Ich verstehe mich als Reiseleiterin, ich begleite die Kinder, die Erfahrungen machen sie selber. Viele Kinder werden nach einer gewissen Zeit merken, wie wohltuend diese kurzen Inseln der Stille sind und wie anfängliche Fremdheit zu Vertrautheit führt.

Auch als IF Lehrerin habe ich diesbezüglich einige berührende Momente erlebt. Einem Mädchen, welches oft abgeschweift ist und sich schlecht über einen längeren Zeitraum konzentrieren konnte, habe ich folgende Fingerübung gezeigt: Die Augen sind geschlossen, die Daumenspitzen der rechten, wie auch der linken Hand, tippen vom kleinen Finger bis zum Zeigfinger jede Fingerkuppe ganz leicht an und wandern wieder zurück. Die Übung wiederholt sich ein paar Mal.

Wenn das Mädchen nicht mehr fokussiert war oder eine Pause brauchte, hat sie diese Übung unter meiner Anleitung angewendet. Irgendwann war ihr dieses Ritual so wichtig geworden, dass



sie ohne meine Aufforderung darauf zurückgriff, weil sie merkte, wie gut es ihr tut.

Welche Wirkung hat Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist im Buddhismus verwurzelt. Bewegungs- und Atemübungen sollen mithelfen, Körper und Geist gesund zu erhalten. Dabei sind die Wahrnehmung des Körpers und die Schulung des Geistes untrennbar verbunden. Bei regelmässiger Anwendung der Achtsamkeitsübungen verfeinern die Schülerinnen und Schüler ihre Selbstwahrnehmung. Sie spüren, was ihnen in welcher Situation gut tut. Da sie gelernt haben, auf ihre Stimmungen und Gefühle Einfluss zu nehmen, werden sie innerlich stärker. Wer ganz bei sich ist, ist auch besser in der Lage, ein respektvolles Miteinander zu pflegen.

Durch die Technik, innere Bilder hervorzurufen, gelingt der Umgang mit Stresssituationen besser. Die Bilder sind mit positiven Gefühlen verbunden und haben eine beruhigende Wirkung. Es gibt inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Studien, welche die Wirksamkeit von Achtsamkeit hinsichtlich Stressmanagement belegen. Es ist zudem erwiesen, dass auch in Zeiten der Stille zahlreiche hirnspsychologischen Prozesse ablaufen. Nur schon die aufrechte, offene Sitzhaltung während der Stille-Phasen hat einen positiven Effekt auf Körper und Geist, das Atmen geht leichter und man ist danach konzentrierter und aufnahmefähiger.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinem Artikel einen kleinen Einblick in die Welt der Achtsamkeit geben und vielleicht hat er Sie inspiriert, auch einmal die eine oder andere Übung in ihren Alltag zu integrieren.

Anic Früh, Lehrerin

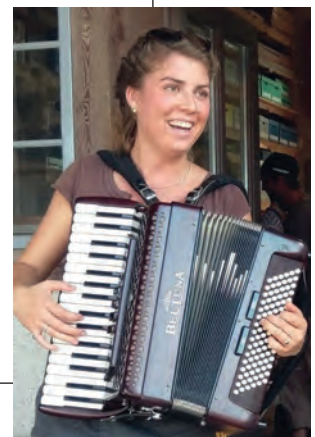
Neu an unserer Schule

Als ich mit etwa sechs Jahren in der Sendung mit der Maus gesehen habe, wie ein sogenannter Geräuschemacher mit Hilfe eines Plastiksackes Pink Panthers Auto mit einem lauten Knall gegen die Wand fahren liess, wusste ich, das ist was für mich! Der spielerische Umgang mit Klängen und das genaue Hinhören haben mich schon immer fasziniert.

Genauer genommen bin ich über das Klavier- und Akkordeonspiel zum Komponieren gekommen (Studium Komposition für Film, Theater und Medien an der ZHdK mit Nebenfach Klavier und Improvisation). Sowohl in meiner regen Tätigkeit als Theatermusikerin und Komponistin als auch als Leiterin von diversen musikalischen Projekten mit jungen Menschen ist es für mich besonders spannend, gemeinsam mit Musik soziale Dynamiken innerhalb der Gruppe zu formen und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich alle auf ihre/seine Weise entfalten können. Daher freue ich mich sehr, ein neuer Teil der Musikschule Erlenbach sein zu können und gemeinsam mit den Kleinsten (3 Jahre bis 2. Kindergarten) den Klanggarten entstehen zu lassen.

Ich lebe in einem kleinen Haus am Stadtrand von Zürich. In meiner Freizeit bin ich gern unter Leuten, schreibe Briefe und repariere Dinge.

Rosanna Zünd, Lehrperson Klanggarten Musikschule Erlenbach



Neu an unserer Schule

Diesen Sommer schliesse ich meine Ausbildung als Primarlehrerin an der Pädagogischen Hochschule Zürich ab und freue mich sehr, ein Teil des Teams in Erlenbach zu werden. Die vielen Erfahrungen, welche ich in verschiedenen Praktika sammeln durfte, haben mich in meinem Wunsch, Primarlehrerin zu werden, bestärkt. Bereits vor meiner Ausbildung an der Pädagogischen Hochschule hatte ich die Möglichkeit ein freiwilliges Praktikum im Schulhaus Allmendli zu absolvieren. Aus diesem Grund freut es mich umso mehr, dorthin zurückzukehren.

Ich besitze ein eigenes Pferd und verbringe dadurch viel Zeit im Freien. Ausserdem spiele ich gerne Tennis und schätze es sehr, Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden zu verbringen.

Auf die neue Herausforderung freue ich mich sehr und kann es kaum erwarten mit den 1. Klässlern zu starten und das ganze Erlenbacher Team kennenzulernen.

Sabeth Schneider

Neu an unserer Schule

Seit nun bald 20 Jahren bin ich als Klassen- und DaZ-Lehrperson (Deutsch als Zweitsprache) auf der Kindergartenstufe tätig und freue mich, im August 2020 im wiedereröffneten Kindergarten Wallental 2 neu eine Jahrgangsklasse unterrichten zu dürfen.

Aufgewachsen bin ich hauptsächlich in Oetwil am See, wo ich auch meine Schulzeit verbracht habe. Nach verschiedenen Praktika in diversen Berufsbereichen habe ich zunehmend den Wunsch verspürt, eine Ausbildung im sozialen Bereich zu machen. Die vielseitige, spielerische Arbeit auf der Kindergartenstufe faszinierte mich sehr. Auch heute noch ist für mich der Unterricht mit den jüngsten Kindern der Volksschule eine spannende Herausforderung.

Vor ein paar Jahren bin ich mit meinem Mann und unseren zwei Kindern wieder nach Oetwil am See gezogen. Wir sind eine unternehmungslustige Familie, ich geniesse und schätze unter anderem die Ausflüge in die Natur sehr. In meiner Freizeit probiere ich ausserdem gerne neue Kochrezepte aus, singe und zeichne gerne oder vertiefe mich in ein anregendes Buch.

Tanja Pors



Neu an unserer Schule



In Horgen wuchs ich auf, in Wetzikon machte ich die Matura und nach dem Germanistik-Studium unterrichtete ich bis zum Sommer 2020 einige Jahre an der Kantonsschule Küsnacht Deutsch. Wegen internen Anstellungsbedingungen konnte die Stelle aber nicht verlängert werden. Darum habe ich mich umorientiert: Seit Januar 2020 arbeite ich in Erlenbach als Lehrerin für Deutsch als Zweitsprache.

Ich wurde sehr herzlich aufgenommen. Der Kontakt unter den Lehrpersonen ist lebendig und unkompliziert, ich bin beeindruckt, was die Lehrpersonen neben dem Unterricht alles leisten. Wie schön es doch ist, sich von einem solchen Power anstecken zu lassen! Ich freue mich sehr auf das neue DaZ-Jahr und auch darüber, Teil eines so engagierten Teams zu sein. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, was mir entspricht. Ob es mir gelingt, den Kindern Strukturen der deutschen Sprache so zu vermitteln, dass ihre Eigenleistung von einer gewissen Leichtigkeit und Neugierde begleitet wird? Ich hoffe es!

Momentan kommen Theater, Kino oder Bücher zu kurz. Dafür geniesse ich es, mit den beiden Kindern im Wald unterwegs zu sein und ein Feuer zu entfachen. Ausserdem: Dort, wo ein E-Bike mit grünem Anhänger steht, bin ich nicht weit.

Siranus-Sonja Sarak

«So schön wie in der Schule wird es nie mehr»

Sprüche wie «Du wirst dir diese Schulzeit irgendwann zurückwünschen, du wirst schon sehen» habe ich gegen Ende meiner Schulzeit gefühlte tausendmal gehört. Diese Vorstellung fand ich als 15-Jährige äusserst deprimierend, da mir das Lernen nicht sehr leichtfiel und mich die Gruppendynamik meiner damaligen Klasse auch ziemlich forderte.

Die Schulzeit empfand ich als streng. Im geometrischen Zeichnen beispielsweise bereitete es mir bereits Mühe, mit der Zirkelspitze den Punkt zu treffen, ohne dass sich der zuvor ausgemessene Winkelabstand verschob. Meine Chancen standen also besser, wenn ich die Fläche berechnete, anstatt sie zu zeichnen, wobei auch das oft eher eine grobe Schätzung war, die manchmal glücklicherweise sogar stimmte. Auch Zeichnen war nicht mein Fach, einmal musste ich gar das Ohr meiner Kollegin abzeichnen. Für dieses Werk habe ich nur eine aufgerundete Note Drei erhalten, aber dafür ist diese Aufgabe mir immer in Erinnerung geblieben. Na ja, ehrlich gesagt hätte ich in meinem Bild auch kein Ohr erkannt.

Und diese Zeit mit diesen Erinnerungen soll nun die beste meines Lebens gewesen sein?



Heute, mit ein bisschen Abstand, relativiert sich meine Sichtweise. Vielleicht war die Schulzeit nicht die beste Zeit, wäre ja auch ein bisschen schade, wenn man mit 15 Jahren bereits am Höhepunkt im Leben angelangt ist. Doch es war eine spannende Zeit, geprägt von vielen wichtigen und lehrreichen Erfahrungen. Wie zum Beispiel der Prüfungsstress oder die zeitaufwendigen Vorbereitungen für Projekte, Vorträge und Aufsätze und das empfinden von Stolz, Stärke und Glück, wenn diese gelangen. Die Freude über einen Sieg im Sportunterricht sowie auch der Frust, wenn man auf der anderen Seite stand.

Auf die unterschiedlichsten Erfahrungen und das Auf und Ab kann ich heute mit einem Schmunzeln zurückblicken. Alles in allem war die Schulzeit, eine Zeit in meinem Leben, die ich nicht missen möchte.

Nicole Flückiger, Schulpflege



Der Schulweg

Einblicke in den Alltag der Schule Erlenbach

Erscheint zweimal jährlich dem Dorfbott beigelegt

Kontakt: Rebecca Klainguti

Verantwortlich für die Artikel sind jeweils die Verfasser/innen.