SKEMA®
Kampfkunstakademie Schweiz seit 1978
CH-8057 Zürich | www.skema.ch | akademie@skema.ch

Bericht zur Elternumfrage über das Projekt „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ in der 1. Klasse der Primarschule Ittigen BE

1 Ausgangslage der Elternbefragung

Im Schuljahr 2021/2022 besuchten drei 1. Klassen der Primarschule Ittigen das Projekt „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“, davon zwei Klassen aus dem Schulhaus Rain und eine Klasse aus dem Schulhaus Altikofen. Das Projekt startete im Oktober 2021 und wurde wöchentlich während einer Lektion bis im April 2022 durchgeführt. Insgesamt besuchten die Erstklässler dieses Projekt während 22 Lektionen, wobei sie auch ihre erste Prüfung ablegten. Das Projekt „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ wurde im Schuljahr 2019/20 schon einmal als Pilotprojekt mit einer zweiten Klasse des Schulhauses Altikofen durchgeführt, damals während sechs Lektionen. Das aktuelle Projekt wurde zudem durch ein Team aus Studierenden der Universität Bern begleitet, welche ihre Masterarbeit der Erforschung des Nutzens der Skema-Methode für die SchülerInnen widmeten.

Für die Evaluierung des Projektes hat die SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz im März in den drei Klassen eine Elternumfrage durchgeführt. Diese Befragung fand zwischen der 19. und 21. Trainingseinheit der Schülerinnen und Schüler sowie nach ihrer Prüfung statt. Zudem haben die Lehrpersonen je einen Fragebogen vor und nach dem Projekt beantwortet.

Der vorliegende Bericht soll einen Überblick über die Aussagen der Eltern und Lehrpersonen geben und kann als eine Grundlage für ein Evaluationsgespräch zwischen der Schulleitung, den Klassenlehrpersonen, den Studierenden und den Verantwortlichen der Skema dienen.

2 Fragebogen

Die Form des Fragebogens wurde so gewählt, dass ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen offenen, halboffenen und geschlossenen Fragen vorliegt. So sind einerseits quantitative Aussagen über beide Klassen hinweg möglich und andererseits wird den Eltern die Möglichkeit gegeben, ihre Meinung sowie ihre Beobachtungen in freien Worten wiederzugeben. Folgende Fragen wurden gestellt:

- Erzählte Ihr Kind während dem Projekt zu Hause etwas vom Skema-Unterricht? (Ja/Nein) Wenn ja: Was erzählte das Kind?
- Zeigte Ihr Kind Ihnen Bewegungen aus diesem Projekt vor? (Ja/Nein) Wenn ja: Was zeigte ihr Kind?
- Wie ist Ihre Meinung als Eltern / Erziehungsberechtigte zum Projekt?
- Konnten Sie bei Ihrem Kind seit Beginn des Skema-Unterrichts positive Veränderungen in einem oder mehreren der aufgelisteten Bereiche feststellen? Zutreffende bitte ankreuzen (mehrere Antworten möglich). Antwortmöglichkeiten: Koordination (Geschicklichkeit), Balance (Gleichgewicht), Kraft, Reaktionsvermögen, Ausdauer, Bewegungsfreude, Verhalten, Disziplin, Konzentration,

Selbstvertrauen, Körperhaltung, Ausgeglichenheit, Merkfähigkeit, Gegenseitiges Helfen, Impulskontrolle, eigene Antwort, keine positiven Veränderungen in diesen Bereichen feststellbar (Kommentar zu dieser Frage möglich).

- Stellen Sie positive Auswirkungen des Trainings auf andere Lebensbereiche fest (z.B. Schule, Freizeit, Familie, soziale Kontakte)? (Ja/Nein/Weiss nicht) Wenn ja: Auf welche Lebensbereiche wirkt sich das Training Ihrer Meinung nach positiv aus (mehrere Antworten möglich)? (Schule, Freizeit / andere Hobbies, Familie, soziale Kontakte (Freunde), eigene Antwort)
- Würden Sie es grundsätzlich begrüssen, wenn Ihr Kind wieder die Chance bekommt, im Rahmen des Unterrichts an diesem Projekt teilzunehmen (Ja/Nein, offener Kommentar möglich)?
- Was ich noch sagen wollte… (Offener Kommentar möglich)
- Darf Ihre Rückmeldung von der Schule und der Skema-Schule veröffentlicht werden (z.B. Internet/Zeitung)? Sämtliche persönliche Angaben bleiben natürlich anonym.

3 Teilnehmer und Rücklauf

Insgesamt haben 62 Kinder aus drei Klassen am Projekt teilgenommen. Die Verantwortlichen haben allen Eltern einen Fragebogen abgegeben. 37 Eltern der SchülerInnen haben an der Umfrage teilgenommen. Dies entspricht einem Rücklauf von 59.7%. Im Vergleich zu der Elternumfrage im Jahr 2020 - damals mit einem Rücklauf von 95% - ist die Repräsentativität der aktuellen Umfrage zwar geringer, sollte in Anbetracht der gleichmässigen Verteilung der retournierten Fragebogen über alle drei Klassen aber trotzdem gegeben sein. Ein möglicher Grund für den geringeren Rücklauf könnte sein, dass der Aufwand für die Eltern grösser war, weil sie im Verlaufe des Projektes mehrere Fragebogen, auch für die Erhebung der Universität Bern, ausfüllen mussten.

4 Auswertung

4.1 Erzählte Ihr Kind während dem Projekt zu Hause etwas vom Skema-Unterricht?

Von insgesamt 37 Kindern, deren Eltern an der Umfrage teilgenommen haben, erzählten 31 zu Hause etwas vom Skema-Unterricht. Die Kinder erzählten dabei Inhaltliches von den verschiedenen Übungen und vom Instruktor (16 Nennungen). 11 Kinder erzählten, dass sie Spass am Kung Fu Unterricht hatten. Einzelne Kinder erwähnten, dass sie aus dem Training «Ruhe» mitnehmen konnten, dass sie stolz über die absolvierte Prüfung waren oder dass er/sie gelernt habe, sich zu verteidigen. Rund 8 von insgesamt 37 Kindern konnten sich aus verschiedenen Gründen nicht recht für das Projekt begeistern. Am häufigsten war dies der Fall, weil das Training als streng/anstrengend empfunden wurde.
Hier einige Beispiele von Aussagen der Kinder über das Training:

- «[Unserer Tochter] gefiel dieses Projekt sehr gut. Sie hat es sich sehr zu Herzen genommen, etwas zu tun und mitzumachen. Sie genoss die Praxis und war am Ende sehr stolz auf ihr Abzeichen.»
- «Dass er es mag und er lernt ruhig zu sitzen. Dass es ihn beruhigt.»

- «Anfangs: es ist blöd, es ist nur für Jungs und es macht mir keinen Spass. Wir haben aber schnell gemerkt, dass eine Schulfreundin dieser Meinung war und sie das für sich übernommen hat. Gegen Schluss hatte sie sehr viel Spass daran und wollte, dass wir sie dafür anmelden. Sie blickt nun positiv auf das Projekt zurück!»
- «Er ist begeistert und mag Kung-Fu sehr.»

4.2 Zeigte Ihr Kind Ihnen Bewegungen aus diesem Projekt vor?

31 von 37 Kindern zeigten ihren Eltern Bewegungen aus dem Projekt vor. Sie zeigten dabei einzelne Bewegungen (15 Nennungen) sowie den 8er-Kombinations-Ablauf, welcher auch Bestandteil der ersten Prüfung war (13 Nennungen). Einzeln erwähnt wurden des Weiteren die «Tier-Gangarten», das Sitzen (mit Atmung), Spagat und der Gruss «Abay», sowie die Anfangs- und Schlusstests der Universität Bern. Hier drei Beschreibungen der Eltern:

- «Verschiedene Figuren, Positionen (dies mit Stolz).»
- «[Sie] zeigte uns zunächst die Tests am Anfang und dann jede Woche die Abläufe. Sie legte Wert auf Präzision, Energie, Pausen, Gleichgewicht und Hallo und Tschüss zur Begrüssung.»
- «Ganze Abfolge mussten wir mitmachen (durften).»
- «Er zeigt uns Bewegungen, was er dort lernt und fragt uns – Mama kannst du das auch machen.»

4.3 Wie ist ihre Meinung zum Projekt?

Die Unterstützung von Seiten der Eltern für das Projekt wird durch die Antworten auf diese Frage deutlich. 28 von 37 Eltern haben sich positiv zum Projekt geäussert. Viele sehen das Projekt «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» als sinnvolle Ergänzung zum übrigen Schulunterricht an und begrüssen es, dass ihr Kind diese Erfahrung machen durfte:

- «Finde ich toll, man sollte schon als Kind Selbstvertrauen gewinnen und sich verteidigen können!»
- «Finde es eine wichtige Sache, super dieses Angebot! Sollte für alle fix im Stundenplan sein.»
- «Wir finden es eine geniale Sache, auch für ältere Schüler wäre dies sicher auch ein Erfolg!»
- «Ich finde es eine tolle Abwechslung zum allg. Sportunterricht. Unser Kind ist immer gerne gegangen.»

Fünf Eltern hatten eine neutrale Haltung gegenüber dem Projekt. Dazu wird zweimal die Begründung genannt, dass ihnen der Einblick ins Training gefehlt hat. In vier Fällen, wo sich das Kind nicht fürs Training begeistern konnte, teilten die Eltern diese Haltung.

4.4 Konnten Sie bei Ihrem Kind seit Beginn des Skema-Unterrichts positive Veränderungen feststellen?

Von 37 teilnehmenden Eltern konnten 24 mindestens in einem der aufgelisteten Bereiche eine positive Veränderung feststellen. Unten wird die Reihenfolge der genannten Items aufgrund der Anzahl der Nennungen und der Prozentsatz in Bezug auf alle teilnehmenden Kinder vorgenommen:

1. Selbstvertrauen (35.1%; 13 Nennungen)
2. Körperhaltung (32.4%; 12 Nennungen)
3. Kraft (27%; 10 Nennungen)
4. Bewegungsfreude (24.3%; 9 Nennungen)
5. Konzentration (21.6%; 8 Nennungen)
6. Koordination (21.6%; 8 Nennungen)
7. Gegenseitiges Helfen (21.6%; 8 Nennungen)
8. Reaktionsvermögen (18.9%; 7 Nennungen)
9. Verhalten (16.2%; 6 Nennungen)
10. Ausdauer (16.2%; 6 Nennungen)
11. Disziplin (16.2%; 6 Nennungen)
12. Balance (13.5%; 5 Nennungen)
13. Merkfähigkeit (13.5%; 5 Nennungen)
14. Ausgeglichenheit (13.5%; 5 Nennungen)
15. Impulskontrolle (8.1%; 3 Nennungen)

9 von 37 Eltern konnten bei ihrem Kind keine positiven Veränderungen feststellen. Viermal wurde diese Frage nicht beantwortet. Möglicherweise drücken diese Zahlen das aus, was einige Eltern durch einen Kommentar angebracht haben: Dass es schwierig ist, positive Veränderungen ausschliesslich der Teilnahme am Projekt zuzuschreiben. So werden die Kinder selbstverständlich auch durch den regulären Schulunterricht oder selbstgewählte Freizeitaktivitäten gefördert. *[Bem. der Autorin: Die Skema-Methode sollte im Idealfall als Ergänzung zum übrigen Sport- und Schulunterricht eingesetzt werden und die Entwicklung des Kindes aus sich heraus und durch andere (Förder-)Angebote unterstützen. Bei einem hohen Prozentsatz von festgestellten positiven Veränderungen im Zeitraum der Durchführung ist ein Zusammenhang resp. unterstützender Einfluss des regelmässigen Trainings durchaus denkbar.]*

4.5 Stellen Sie positive Auswirkungen des Trainings auf andere Lebensbereiche fest?

Diese Frage haben 14 Eltern (37.8%) mit «Ja» beantwortet, sechs mit «Nein» und ein relativ grosser Anteil von 15 Personen mit «weiss nicht». Zudem haben zwei Eltern diese Frage nicht beantwortet. Dies könnte darauf hindeuten, dass die Frage an sich für die Eltern nicht eindeutig zu beantworten war. Von jenen Eltern, welche diese Frage mit «Ja» beantwortet haben wurden die Items in folgender Häufigkeit genannt:

1. Schule (12 Nennungen)
2. Freizeit (10 Nennungen)
3. Soziale Kontakte (Freunde) (7 Nennungen)
4. Familie (6 Nennungen)

Fünfmal wurde eine eigene Antwort formuliert, respektive ein Kommentar angebracht.

4.6 Würden Sie es grundsätzlich begrüssen, wenn Ihr Kind wieder die Chance bekommt, im Rahmen des Unterrichts an diesem Projekt teilzunehmen?

30 von 37 teilnehmenden Eltern haben diese Frage mit «Ja» beantwortet. Dies entspricht 81.1%. Fünfmal würde die Frage mit «Nein» beantwortet und zweimal nicht beantwortet. Einige Ergänzungen der Eltern:

- «Ja, finde es super, wenn es Teil vom Schulunterricht bleiben könnte!»
- «Alles was den Kindern für die Zukunft hilfreich sein kann, begrüsse ich voll und ganz.»
- «Wir würden es sehr begrüssen, wenn der tolle Skema-Unterricht im Rahmen der Schule fortgeführt werden könnte.»
- «Es ist ein grosses Glück, diese Art von Aktivität zu haben. Wir hoffen, dass das Projekt für unser Kind und für andere Kinder wiederholt werden kann!»

4.7 Was ich noch sagen wollte…

Insgesamt sind zu dieser Frage acht Kommentare eingegangen, fünf davon positiv-unterstützend:

- «Vielen Dank»
- «Danke für diese Erfahrung, die Kinder konnten sicher viel Positives aus diesem Unterricht mitnehmen.»
- «Unser Sohn erzählt grundsätzlich nicht viel aus der Schule. Er fand Skema aber toll, wenn wir fragten. Er ist stolz auf sein Abzeichen.»
- «Vielen Dank für Ihr Engagement!»

Eine weitere Bemerkung betraf die Messungen des Forschungsteams und einmal wurde erwähnt, dass der Unterricht für das Kind «streng» war. Ein Verbesserungsvorschlag zum Projekt wurde durch ein Elternteil angebracht:

- «Mal ein Besuchsmorgen oder so fände ich toll, hätte gerne mal reingeschaut.»

4.8 Veröffentlichung

28 Eltern haben einer Veröffentlichung der Aussagen (anonymisiert) zugestimmt. Neun Familien möchten das nicht und oder haben diese Frage nicht beantwortet. Diese Fragebögen wurden speziell gekennzeichnet und die Aussagen sind in diesem Bericht nicht wörtlich aufgeführt.

4.9 Zielsetzungen und Rückmeldungen der Lehrpersonen

Den Lehrpersonen der drei Klassen wurden vor und nach dem Projekt ein Fragebogen zugestellt. Retourniert wurden zwei Fragebogen vor dem Projekt und drei Fragebogen nach dem Projekt. Vor Projektbeginn hat Helene Ukoh, Lehrperson der Klasse 1a, ein Fragebogen ausgefüllt, damit das Projekt in der Schule Ittigen optimal vorbereitet werden konnte. Dazu hat die Lehrperson ein Klassenbild in Bezug auf mögliche Zielbereiche angefertigt, wo sie im Schulalltag häufig Schwierigkeiten oder Probleme bei ihrer Klasse feststellt. Die angegebenen Bereiche entsprechen den Items von Frage 6 der Elternumfrage (siehe auch Kapitel 4.4 dieser Auswertung) und beziehen sich auf die Schülerinnen und Schüler der Klasse 1a. Die von Helene Ukoh angegebenen Bereiche waren: Ausdauer, Verhalten, Disziplin, Konzentration, Selbstvertrauen, Impulskontrolle und als eigene Antwort: Durchhaltewillen. Zudem merkte sie an: «Viele Kinder geben schnell auf, wenn es nicht gleich klappt.» Durch das Projekt erhoffte sich die Lehrperson, dass die Kinder sich ihres Köpers bewusster sind, dass sie sich als Teil einer Gruppe fühlen und dass sie sich für ihr Verhalten verantwortlich fühlen.

Nach der Durchführung füllte Helene Ukoh einen weiteren Fragebogen aus. Während den Lektionen fiel ihr auf, dass die Aufmerksamkeit grösstenteils auf den «Begleiter» (Instruktor) gerichtet war. Alle hätten mitgemacht, wobei das «In der Reihe stehen» bis zum Schluss für einige schwierig war. Ihrer Einschätzung nach hat sich das Training bei ihrer Klasse auf folgende Bereiche positiv ausgewirkt: Koordination, Balance, Bewegungsfreude, **Disziplin**, **Konzentration, Selbstvertrauen**, Ausgeglichenheit, Merkfähigkeit, **Impulskontrolle** und die Rücksichtnahme (eigene Antwort). Die hervorgehobenen Bereiche wurden im Fragebogen vor dem Projekt als Bereiche angegeben, wo im Schulalltag häufig Schwierigkeiten auftraten. Zu der Frage wie sie das Klassenklima während dem Projekt wahrgenommen hat, beschriebt Frau Ukoh: «In dieser Zeit konnten die Kinder zu einer Gemeinschaft finden. Allgemein gibt es weniger Streit, physische Übergriffe sind seltener geworden.» In Bezug auf die Durchführung merkte sie an: «Die klare und freundliche Begleitung war sehr positiv. Wertvoll waren auch die energischen Zurechtweisungen bei wiederholtem Störverhalten! Weiter so!»

Für die Klasse 1b hat die Lehrperson Sonja Frei, ebenfalls vor und nach dem Projekt ein Fragebogen beantwortet. In ihrer Klasse hat sie vor dem Projekt in folgenden Bereichen Verbesserungsbedarf gesehen: Koordination, Balance, Bewegungsfreude, Verhalten, Disziplin, Konzentration, Selbstvertrauen, Gegenseitiges Helfen, Impulskontrolle. Sie merkt an: «Für mich sind alle diese Bereiche wichtige wünschenswerte Zielbereiche. Für jedes einzelne Kind unterschiedlich.» Sie erhoffte sich vom

Projekt, dass an folgenden Zielen gearbeitet wird: Zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen, du bist gut - ich bin gut, ich schaffe das, viel Freude.

Nach dem Projekt merkte sie an: «Die grosse Freude, Motivation am Mittun war sicht- und spürbar. Ich empfand es als wertvoll, die einzelnen Kinder in diesem Setting beobachten zu können. Andere neue Sichtweise, Verhaltensmuster auch im Skema.» Ihrer Meinung nach hat sich das Training auf folgende Bereiche positiv ausgewirkt: **Koordination**, **Balance**, Kraft, Reaktionsvermögen, Ausdauer, **Konzentration**, **Selbstvertrauen**, Körperhaltung, Merkfähigkeit, **Impulskontrolle**, Respekt dem Gegenüber (Eigene Antwort). Für sie wurden die zu Projektbeginn festgelegten Ziele gänzlich erfüllt: «100%, für die Kinder war es eine riesen grosse Bereicherung. Entwicklungsschritte, Verbesserungen im Bewegungsablauf sind ersichtlich.»

In der Klasse 1e hat Kristen Gall den Fragebogen nach dem Projekt ausgefüllt. Ihr fiel auf, dass die Mädchen zum Teil eingeschüchtert waren. Die von ihr als «wilde Jungs» beschriebenen Schüler mussten sich stark konzentrieren, was zwar anstrengend war, doch waren sie recht diszipliniert. Verbesserungen sieht sie im Bereich der Koordination und Konzentration. Gut fand sie, die klare Linie, klare Abläufe, altersgerechte Übungen, Rituale, gutes Vorzeigen. Sie hätte sich etwas mehr Abwechslung gewünscht und etwas mehr Rücksichtnahme auf scheue Kinder. Eine Wiederholung des Projektes mit einer zukünftigen Klasse kann sie sich gut vorstellen. «Ich fand das Projekt wahnsinnig spannend, weil ich meine Klasse intensiv beobachten durfte und somit die Kinder von einer anderen Seite kennenlernte.»

Alle drei Lehrpersonen würden in Zukunft eine Wiederholung und Weiterführung des Projektes in Betracht ziehen.

5 Fazit

Das Schulprojekt «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» in drei 1. Klassen der Primarschule Ittigen erfährt von Seiten der Eltern einen breiten Zuspruch. Laut den Eltern war das Projekt bei fast allen zu Hause ein Thema. Die Kinder erzählten jeweils davon, zeigten Bewegungen vor und viele nahmen gerne daran teil. 24 von 37 Eltern konnten im Zeitraum des Projektes bei ihrem Kind positive Veränderungen in mindestens einem der Zielbereiche feststellen, wobei dieses Training selbstverständlich als Ergänzung zu übrigen Schul- und Freizeitaktivitäten stattgefunden hat. Am meisten genannt wurden von den Eltern positive Veränderungen in den Bereichen Selbstvertrauen (35.1%), Körperhaltung (32.4%), Kraft (27%) und Bewegungsfreude (24.3%).

Darüber hinaus sehen 37.8% der Eltern einen Nutzen für andere Lebensbereiche, wie Schule, Freizeit, soziale Kontakte oder Familie. 30 von 37 Eltern (81.1%) würden es begrüssen, wenn ihr Kind wieder die Chance bekommt im Rahmen des Unterrichtes an diesem Projekt teilzunehmen.

6 Ausblick

Für den Abschluss der Evaluation und die Diskussion um eine allfällige Wiederholung oder Weiterführung des Projektes oder auch eine mögliche Lancierung in anderen Klassen, wird ein Austausch zwischen den Lehrpersonen bzw. der Schulleitung von der Schule Ittigen, den Studierenden und den Verantwortlichen der Skema empfohlen.