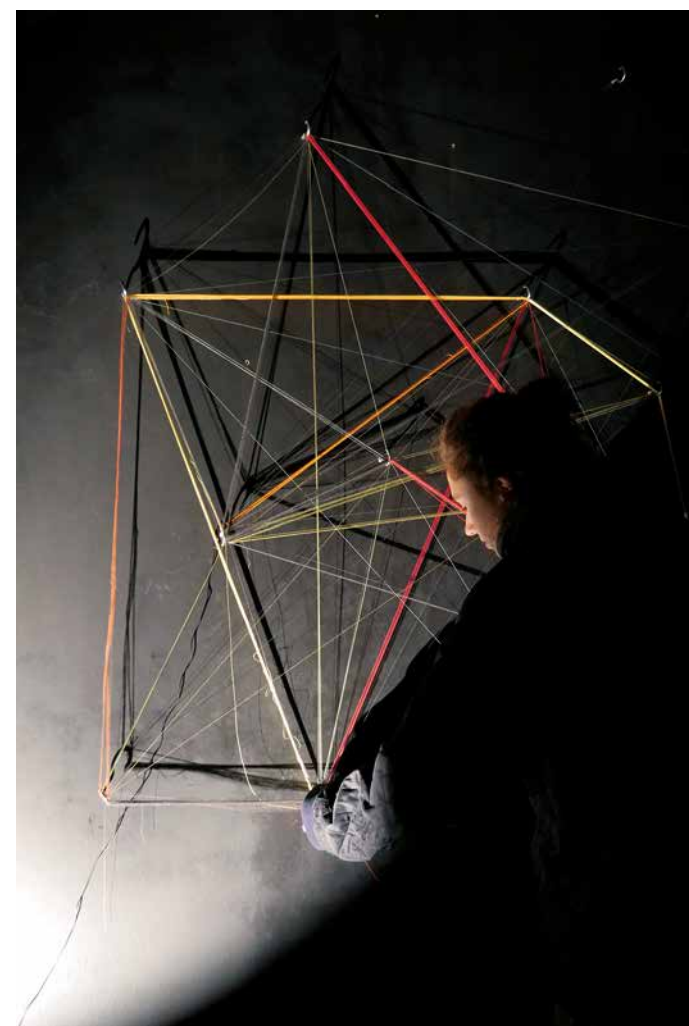


# «Aktion Weile» – ein etwas anderer Zugang zur Stärkung der psychischen Gesundheit

«Aktion Weile» ist ein Modul aus dem Profilkurs «AHA! – psychische Gesundheit stärken». Das Ziel davon ist es, Räume und Experimentierfelder für spielerisches und schöpferisches, handwerkliches Tätigsein zu bieten. Die «Aktionen der Weile» wollen Kontrastpunkte schaffen zu unserem oft schnelllebigen und durchgetakteten (Schul-)Alltag und darüber zu einer Stärkung der psychischen Gesundheit beitragen.

INTERVIEW Titus Bürgisser;  
Leiter Zentrum Gesundheitsförderung,  
PH Luzern



LINKS Soundwand: Jede Bewegung und Berührung mit den gespannten Fäden erzeugt durch die akustische Verstärkung eine klangliche Resonanz.  
RECHTS Grund und Boden der Weile: Was passiert, wenn wir die Strukturen unseres alltäglichen Tuns neu sortieren?  
FOTO Flavia Bienz

Ein zentrales Moment des Moduls ist der pädagogische Doppeldecker: Lehrpersonen experimentieren und üben sich zuerst im Verweilen. In einem zweiten Schritt integrieren sie Aspekte davon in ihren Schulalltag. Verschiedene Tools, welche Flavia Bienz, die Begründerin der «Aktion Weile», erarbeitet hat, unterstützen die Umsetzungen in der Schule.

Die «Aktion Weile» bereichert in verschiedener Hinsicht: Das Versinken und Verweilen im handwerklichen Tun kann Denkanstösse geben und die Kreativität fördern. Gemeinsam schöpferisch tätig zu sein, ohne bewertet zu werden, ist eine gute Basis für ein konstruktives Miteinander und stärkt z. B. das Klassenklima. Darüber hinaus schärft das Modul den Blick von Lehrpersonen für gesellschaftliche Strukturen. Dieses Wissen fliesst in den Schulalltag ein und schafft neue Handlungsoptionen.

In einem kurzen Interview gewähren die beiden Modulverantwortlichen Flavia Bienz FB und Angela Kaspar AK einen Blick hinter die Kulissen von «Aktion Weile».

Was bedeutet eigentlich die «Aktion Weile» für euch persönlich und warum habt ihr diese ins Leben gerufen?

FLAVIA BIENZ Ich sehe die «Aktion Weile» als ein Ausbrechen aus dem Alltag, in dem wir oft mit viel Zeit- und Leistungsdruck unterwegs sind. Wir leben in einer beschleunigten Welt. Die «Aktion Weile» möchte demgegenüber das Verweilen ermöglichen, zum handwerklichen Tun ohne Ziel animieren und damit zum einen neue Erfahrungsräume und zum anderen auch einen Gegenpool zur digitalen Welt schaffen. Die gemachten Erfahrungen unterstützen den Aufbau neuer Herangehensweisen und können den eigenen Umgang mit Druck nachhaltig verändern.

ANGELA KASPAR Mich fasziniert, dass die «Aktion Weile» Herausforderungen unserer Zeit auf besondere Art begegnet. Die Beschleunigung des Lebens tempos, die verdichteten Arbeitsprozesse; das beschäftigt viele Menschen. Über künstlerische Kanäle eine Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Strukturen anzuregen, finde ich spannend und hilfreich.

Wie kann ich mir die Arbeit in der «Aktion Weile» vorstellen? Könntest du, Flavia, ein konkretes Beispiel machen?

FB In einem meiner Workshops hat eine Teilnehmerin Fäden gespannt und durch diese einfache Tätigkeit ein Wandbild geschaffen. Ein spannender Moment war, als die Teilnehmerin das Bild durch Zupfen der Fäden zum Klingen gebracht hat. Auf diese Weise ist im zweckfreien Handeln ein klingendes Kunstwerk entstanden – das war berührend und bereichernd.

Wo seht ihr den Zusammenhang zwischen der «Aktion Weile» und der Stärkung von psychischer Gesundheit?

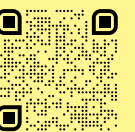
FB Am Anfang stand eigentlich eine persönliche Erfahrung: Das Wahrnehmen vom Druck dahingehend, schnell viel leisten zu müssen und dafür immer wieder bewertet zu werden. In dem Sinn war der Ausgangspunkt auch eine Art Ohnmacht gegenüber äusseren Begebenheiten. Die «Aktion Weile» will eine Auseinandersetzung anregen mit dem Hamsterrad, in dem wir uns manchmal befinden, und kann neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

AK Die psychische Gesundheit ist komplex, und es wäre sicher zu einfach, die Zunahme von psychischen Problemen nur auf struktureller Ebene zu erklären. Studien zeigen aber auf, dass Leistungsdruck und Zeitknappheit von Arbeitnehmenden als Stressoren empfunden werden. Jugendliche verweisen in Umfragen darauf, dass Notendruck belastet. Dem zu begegnen, indem wir nur auf Individuen schauen und versuchen, diese «fit» für die Herausforderungen unserer Zeit zu machen, finde ich zu kurz gegriffen. Es braucht eine kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und schulischen Strukturen. Dies bietet die «Aktion Weile» auf lustvolle und kreative Weise.

## ► Profilkurs AHA

Psychische Gesundheit stärken mit

- Achtsamkeit
- dem Heidelberger Kompetenztraining
- der Aktion Weile



### Literatur:

Albrecht, I., Kottlow, M., Stocker, P. & Ziegler, H. (2021). *Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst – Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen*. Pro Juventute Schweiz: Zürich.

Günzer, A. (2017). Jugendliche in der Schweiz leiden unter Leistungsdruck und Stress. Fast die Hälfte der jungen Menschen fühlt sich gestresst – das zeigt die vierte Jugendstudie. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, Jg. 23 (2).

Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.) (2020). *Job-Stress-Index 2020. Monitoring von Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz*. Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 48. Gesundheitsförderung Schweiz: Bern