



# WAS MICH UND UNS GLÜCKLICH MACHT

Die SchatzZeit fördert die psychischen Gesundheit der Kinder

## DANIELA SCHÄDELI

Die SchatzZeit ist ein Pilotprojekt der Primarschule Unterlangenegg zur Förderung der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. Die SchatzZeit basiert auf den Fragen des «Schulfachs Glück»:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?
- Was brauche ich?
- Was ist mein Beitrag für die Gemeinschaft?

Zur Umsetzung des SchatzZeit-Projekts wurden die Lehrpersonen der Schule während zwei Jahren von einem Entspannungs- und Mentalcoach begleitet. Alle Klassen der Schule setzten sich während zehn Wochen, jeweils eine Doppelstunde pro Woche, mit den Fragen des «Schulfachs Glück» auseinander. Der Coach führte die Lehrpersonen und Klassen in Themen ein wie die Grundgefühle,

positive-negative Gedanken, Umgang mit Rückschlägen, Ziele oder was macht mich/uns glücklich. Im zweiten Pilotjahr machten sich die Lehrpersonen ihrerseits auf den Weg, ihre eigene Form der SchatzZeit zu entwickeln. Das Coaching stand ihnen weiterhin zur Verfügung. Nach Abschluss der Pilotzeit

soll die SchatzZeit im Rahmen der überfachlichen Kompetenzen des Lehrplans 21 durch die Lehrpersonen weitergeführt werden.

Im folgenden Interview erzählen Ursula Fahrni (Entspannungs- und Mentalcoach), Nicole Ruchti (Klassenlehrerin Kindergarten) und Natalie Schenk (Klassenlehrerin 4./5. Klasse) von ihren Erfahrungen mit der SchatzZeit. Die Fragen stellt Daniela Schädeli (Schulleiterin).

### Daniela Schädeli: Was ist Glück?

Nicole Ruchti: Glück bedeutet, im «Flow» zu sein. Mit Körper und Geist präsent zu sein und das zu tun, was man tut. Genau so, wie es die Kinder uns oft vorleben. Wie wertvoll dies ist, wollen wir ihnen mit der SchatzZeit bewusst machen. Damit sie diese Lebensweise hoffentlich bis ins Erwachsenenalter behalten.

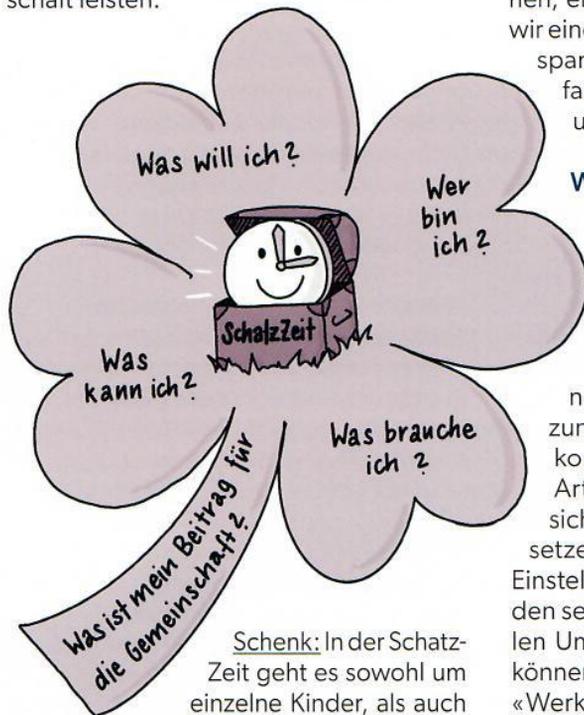
Natalie Schenk: Glück ist, wenn man sich an den kleinen, alltäglichen Dingen freuen kann. Glück ist – bis zu einem gewissen Punkt – eine Einstellung und Haltung, die man selbst beeinflussen und deshalb auch lernen kann. Glück ist, aus dem, was gerade ist, das Beste zu machen.

### Was beinhaltet die SchatzZeit?

Ursula Fahrni: In der SchatzZeit tauchen wir in unseren inneren persönlichen Schatz ein, der so einzigartig ist wie unser

- PSYCHISCHE GESUNDHEIT IST THEMA DER SCHULE
- GRUNDLAGE IST DAS «SCHULFACH GLÜCK»
- ENTWICKLUNGSPROJEKT MIT MENTALCOACH
- GLÜCK IST (TEILWEISE) LERNBAR
- IMPLEMENTIERUNG INNERHALB DES LEHRPLANS 21

äusseres Erscheinungsbild. Wir lernen die Einzigartigkeit von jedem Menschen schätzen und unseren inneren Schatz – unseren Geist, unser Wesen, unser Sein – wahrzunehmen und uns gut darum zu kümmern. Wir realisieren, dass wir durch gut gepflegte innerliche Stärke noch besser für andere da sein können und somit einen wichtigen Beitrag an die Gemeinschaft leisten.



**Schenk:** In der SchatzZeit geht es sowohl um einzelne Kinder, als auch um die Klasse als Ganzes. Die

Kinder sollen ihre Stärken kennen- und schätzenlernen. Sie sollen ihre Gefühle kennen lernen und sie sollen wissen, dass zum grossen Glück auch Gefühle wie Trauer und Wut gehören. Ein wichtiger Punkt für mich ist auch, mit den Schülerinnen und Schülern darüber zu besprechen, wie mit Herausforderungen und Rückschlägen umgegangen werden kann.

### Warum braucht die Schule21 so etwas wie die SchatzZeit?

**Fahrni:** Nicht allen Familien ist es möglich, den Kindern einen gesunden Nährboden zu bieten. Fehlt dieser, begleiten

uns unter Umständen viele Probleme und Sorgen bis in unser Erwachsenenleben.

Ich finde daher, dass die innere Stärkung den genau gleichen Platz wie die intellektuellen, musischen sowie sportlichen Fächer verdient. Wenn wir gewandt mit Zahlen und Buchstaben umgehen können, erleichtert dies unser Leben. Wenn wir einen stärkenden und gleichzeitig entspannten Umgang mit uns selbst erfahren, gilt dasselbe: Es erleichtert unser Leben in vielen Bereichen.

### Was bringt die SchatzZeit den Schülerinnen und Schülern und der ganzen Klasse?

**Ruchti:** Die Schülerinnen und Schüler lernen sich selbst und die «Klassenspänli» besser kennen. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Sie bekommen Ideen für verschiedene Arten des Entspannens. Sie lernen, sich sinnvolle und erreichbare Ziele zu setzen und erfahren, was die eigene Einstellung für einen Einfluss hat. Sie werden sensibilisiert für einen rücksichtsvollen Umgang miteinander. Ich hoffe, wir können ihnen mit der SchatzZeit wichtige «Werkzeuge» für verschiedene Lebenssituationen mitgeben.

**Schenk:** Aus meiner Sicht kann die SchatzZeit die Kinder als Klasse enger zusammenbringen, da über persönliche Themen gesprochen wird. Es kann über Werte, Haltungen und Verhalten gesprochen werden, was das Klassenklima verbessert und die Klassenführung erleichtert. Dem einzelnen Kind soll es helfen, sich so gern zu haben, wie es ist. Gleichzeitig soll die SchatzZeit aber auch einen Koffer an Handlungsmöglichkeiten enthalten, mit Entspannungs- und Konzentrationsübungen und positivem Denken, um in Schul- und Alltagssituationen weitzukommen.

« Glück ist, aus dem, was gerade ist, das Beste zu machen. »



«Innere Stärkung braucht genau den gleichen Platz in der Schule21 wie die intellektuellen, musischen und sportlichen Fächer.»

### **Welche Erfahrungen machst du als Lehrperson mit der SchatzZeit?**

Ruchti: Die Kinder freuen sich immer sehr, wenn Ursula Fahrni und Happy, der Frosch, in den Kindergarten kommen. Alle Kinder profitieren von den Entspannungsübungen und gelangen zu Ruhe. Ich selbst nehme viele Tipps für geführte Entspannungs-Momente mit. Mir ist wichtig, diesen Themen ausreichend und bewusst Platz einzuräumen, damit sie nicht im Alltag untergehen.

Schenk: Ich merke, dass die Kinder sich auf die SchatzZeit freuen. Einem Grossteil der Klasse gelingt es schon sehr gut, über sich selbst und die eigenen Gefühle zu sprechen. Ich habe den Eindruck, dass die Empathie steigt. Jetzt, im zweiten Jahr, gelingt es mir immer besser, auch in den anderen Fächern Verknüpfungen zur SchatzZeit herzustellen, indem zum Beispiel Themen im Klassenrat aufgenommen werden.

### **Wie kam es, dass ihr die SchatzZeit eingeführt habt?**

Fahrni: Durch die Arbeit mit Erwachsenen in meiner Praxis und auch aus meinem eigenen Leben ist mir bewusst geworden, wie viele soziale und personale Kompetenzen

wir bereits in der Kindheit brauchen, um gestärkt durchs Leben zu gehen. Dies brachte mich dazu, mit der Schulleiterin unserer Dorfschule, Daniela Schädeli, ins Gespräch zu kommen. Sie, das gesamte Kollegium und die Schulkommission waren dem Thema gegenüber offen und positiv eingestellt. Nicht zuletzt, weil es schon gewisse Dinge an der Schule in diese Richtung gab, wie zum Beispiel ein SchatzHeft (analog dem Kraftbuch), in welchem positive Dinge, wie Komplimente von Lehrpersonen, Eltern und Peers, notiert werden. Eine Projektgruppe eruierte, welche Möglichkeiten es gab. Schlussendlich entschieden wir uns, den Unterricht angelehnt an das «Schulfach Glück» durchzuführen.

### **Wie führst du als Lehrperson die SchatzZeit nach der Pilotphase weiter?**

Ruchti: Ich plane mir die notwendigen Zeitfenster weiterhin regelmässig ein, um uns dem Thema zu widmen und das bewusste Entspannen zu praktizieren.

Schenk: Ich integriere einen Teil der SchatzZeit in den Klassenrat, wo immer wieder viele soziale Themen und Probleme zur Sprache kommen. Auch die Komplimentenrunde gehört schon länger zum Klassenrat. Weiter möchte ich zu Beginn des Schuljahres genügend Raum für die SchatzZeit einplanen, um an bestehenden Themen weiterzuarbeiten.