

# Das Fach Glück: Ein Pilotprojekt als Überflieger

**UNTERLANGENEGG** • Ursula Fahrni vermittelt schweizweit als Erste das Fach Glück im obligatorischen Volksschulunterricht. Ihre Vision: Die «Schatzzeit», wie das Fach heisst, an den Volksschulen zu etablieren. Weil es Wohlbefinden fördert und Gesundheit stärkt, Stress reduziert und Aggressionen verhindern kann.

«Mein Traum ist es, das Fach Glück weit über Unterlangenegg hinaus bekannt zu machen. So, dass es in der ganzen Schweiz an der Volksschule unterrichtet wird», sagt Mental- und Entspannungskoach Ursula Fahrni. Und dies, obwohl sie es war, die die meiste Arbeit hatte; das Fach initiierte, zig Bücher zum Thema las, sich Gedanken machte, Präsentationen erstellte und die «Schatzzeit», wie das Fach heisst, für die Unterstufe der Volksschule unterrichtstauglich machte. Die Projektgruppe mit Fachpersonen der Schule war ihr in dieser Zeit eine wichtige Stütze. Aber Pionierinnen und Pioniere haben es bekanntlich nie einfach. «Ich habe selbst sehr viel gelernt dabei», so die herzliche Frau, Mutter des zehnjährigen Nevio, der selbst die Unterstufe im Dorf besucht. «Schliesslich widmet selbst der Dalai Lama dem Thema jeden Tag 45 Minuten. Und in Delhi wird Glück täglich in der Schule unterrichtet.»

### Warum wir Glück brauchen

Wozu aber brauchen wir «Glück» im Unterricht? Unter dem Namen Glück sei vieles zusammengefasst, so Fahrni, die ausserdem in ihrer Praxis Mentaltraining, Autogenes Training und Kinesiologie anbietet. «Die Kinder lernen dadurch ihre psychische Gesundheit zu stärken. Der Stress wird reduziert, das Wohlbefinden gesteigert.» Fragen wie «Wer bin ich?», «Welches Bedürfnis habe ich?», «Wo liegen meine Fähigkeiten?» würden gestellt und nach Antworten gesucht. Die Kinder freuten sich regelmässig, wenn sie im Klassenzimmer erscheine, so Fahrni. Bereits nach wenigen Glücks-Lektionen merke man ihnen, vom Kindergarten bis zur sechsten Klasse, an, dass sie über innere Stärke verfügen, da das Vertrauen in sie selbst gestärkt wurde, dass sie mit Unsicherheiten umgehen könnten und die Kraft hätten, sich auch schwierigen Situationen zu stellen. «Sie lernen zum Beispiel, dass sie selbst, als Person, ins Geschehen eingreifen können, dass sie selbstwirksam werden können.» Und sie lernten, Gefühle auszudrücken. «Bevor man sie ausdrücken kann, muss man sie natürlich erst erkennen.»

### Nicht in Angst verharren

Die Kinder erfahren, dass Traurigkeit in Ordnung sei. «Genau wie alle anderen Gefühle auch.» Dies helfe, sie und sich nicht zu verstecken, sie zuzulassen, Authentizität fürs Leben zu lernen



Ursula Fahrni mit den Kindergartenkindern in Unterlangenegg. Sie wünscht sich, dass «Glück» als offizielles Schulfach in den Lehrplan aufgenommen wird. **zvg**

und dadurch weniger negative Gefühle anzustauen, die sich dann irgendwann in Aggression entladen. Einen grünen Glücksfrosch und fünf Figuren aus Stoff hat Fahrni stets dabei, wenn sie eine Klasse besucht. Jedes Püppchen hat das Gesicht von einem der fünf Hauptge-

fühlen: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst und Ekel, der bei Babys und Kleinkindern noch unverhohlen auftritt. «Ein Urgefühl, das einst enorm wichtig war. Zuständig dafür, dass nichts Unrechtes, Giftiges gegessen wurde.» Auch Angst müssten wir zulassen. «Wichtig ist, dass

wir nicht darin verharren.» Kinder sähen im Glücksunterricht, der auch die Sozialkompetenz fördere, dass Emotionen sich minütlich verändern könnten. Auch jene der ändern. «Dass sie Gefühle zulassen dürfen, ihnen aber nicht schutzlos ausgeliefert sind.»

### Expertin in Sachen Glück

Ursula Fahrni brennt für das Thema, in dem sie längst Expertin ist. «Schatzzeit» ist ein Pilotprojekt. Sie vermittelt es an der Schule Unterlangenegg, die zweite Phase, in der die «Schatzzeit» an die Lehrpersonen übergeht, ist bald abgeschlossen. Die erste begann bereits im Schuljahr vor dem laufenden. Insgesamt zehn Doppelkationen sind dem Fach gewidmet. Begriffe wie Respekt, Geduld, Fairness, Rücksichtnahme, Aufmerksamkeit, Entspannung fallen darin öfter. In der Praxis wird umgesetzt, was zuvor in der Theorie erläutert wurde. Der Inhalt der Lektionen wird dem Alter der Kinder angepasst. «Ich würde es begrüssen, wenn wir sie im Kindergarten anbieten und bis Abschluss der obligatorischen Schulzeit beibehalten könnten.» Schliesslich lerne man eine Sprache auch nicht in ein paar Lektionen. «Glück und Zufriedenheit zu erlernen, ist ein längerer Prozess.» Auf jeden Fall sei sie enorm dankbar, dass die Schule Unterlangenegg dem Thema gegenüber so aufgeschlossen sei und ihr als Coach die Möglichkeit biete, es zu vermitteln. «Ich traf hier auf wunderbare Lehrpersonen.» Nun wünscht sie sich, dass auch andere Schulen auf das Projekt aufmerksam werden. Sie selbst sei gern bereit, sich als Fachperson einzubringen und engagieren zu lassen. Das Ziel jedoch sei, dass Lehrpersonen die «Schatzzeit» selbst weiterführen könnten. «Es geht mir um die Kinder. Ich allein kann ja sowieso nicht alles abdecken.» Das Wichtigste: Wer sich entspannen könne, sei besser für das Leben gewappnet, könne besser auf andere eingehen, sei milder und lasse sich weniger schnell provozieren. Weil sich «die Batterien» dabei wieder aufluden. Zudem: «Wer regelmässig ruht, hat, eben, mehr Energie.»

Der Mensch stehe bei ihr seit jeher im Zentrum, so Fahrni. Und gerade durch Corona sei die Zeit mehr als reif für eine praktische «Anleitung zum Glücklichen» für Kinder. Die Idee allerdings sei lange vor dem Lockdown entstanden. «Ich hatte so ein Reissen. Spürte, dass es Zeit war, etwas zu verändern.» Und wie nehmen die Kinder und Jugendlichen das Thema auf? Fahrni schmunzelt: «Ich merke, dass die meisten Kinder mit grosser Freude und Engagement bei der Sache sind.» **Sonja L. Bauer**

[www.besserfuehlen.ch](http://www.besserfuehlen.ch)  
ursula.fahrni@besserfuehlen.ch

## Das Referendum ist vom Tisch

**WORB** • Nach der Ankündigung nun der Rückzug: Ende 2020 hatte ein Komitee unter der Führung von FDP und SVP das Referendum gegen das Worter Budget angekündigt. Dieses rechnet mit tiefen Zahlen. Die bürgerlichen Parteien sahen sich zum Handeln gezwungen. Doch weil aufgrund der Covid-Massnahmen während über einem Monat keine Unterschriften gesammelt werden konnten und eine Abstimmung über das Budget 2021 frühestens im Mai hätte stattfinden können, krebsen FDP und SVP nun zurück. Damit ist der Vorschlag rechtskräftig.

### Der Druck hat gewirkt

Stattdessen habe sich das Referendumskomitee mit dem Gemeinderat getroffen und Gespräche mit anderen Verantwortungsträgern geführt, teilen die beiden Parteien mit. Dabei habe sich gezeigt, dass der Gemeinderat bereits massgebliche Investitionen in den Neubau der Tagesschule, den Ersatz von Schulmobiliar oder den Familienspielplatz verschoben habe. Dadurch werde das Budget erheblich entlastet.

Zudem habe sich der Gemeinderat zu einer Leistungs- und Aufgabenprüfung bereit erklärt. «Damit findet die Forderung des Komitees nach Sparmassnahmen auch beim Betriebsaufwand endlich Gehör», teilen die beiden Parteien mit. Der Gemeinderat habe signalisiert, dass er bei einer Ablehnung des Budgets durch die Stimmbewohner aufgrund der Zeitverhältnisse dem Parlament keine vollständig überarbeitete Neuversion unterbreiten würde. Dies zeige, dass selbst eine gewonnene Abstimmung kaum Auswirkungen auf den Finanzhaushalt der Gemeinde haben würde.

### Forderungen gestellt

Als Gegenleistung für seinen Rückzug erwarte das Referendumskomitee vom Gemeinderat «ausgeglichene oder nahezu ausgeglichene» Budgets für 2022 und 2023. Dazu stellen FDP und SVP weitere Forderungen: Eine klare Konzentration auf das Wesentliche in der Aufgabenerfüllung, Investitionen mehr zu priorisieren und zu plafonieren – insbesondere beim Sport- und Freizeitzentrum Wislepark – sowie keine Steuererhöhungen. **cr/pd**

## Auch die politische Mitte will das Statthalteramt

**REGION THUN** • Die Grünliberale Partei nominiert mit Hannes Zaugg-Graf einen bekannten Politiker des Verwaltungskreises Thun als Kandidaten für die Wahl des Regierungstatthalters im Juni dieses Jahres. Der ehemalige Gemeindepräsident von Utendorf, Alt-Grossratspräsident und aktuelle Grossrat bringe viele wesentliche Voraussetzungen für das Amt mit und könne durch seine Erfahrungen und Netzwerke Brücken bauen zwischen Ländlichem und Städtischem, aber auch zwischen Bevölkerung, Wirtschaft, Behörden und Verwaltung. Dies schreibt die GLP in einer Mitteilung. Nach einer Anhörung aller Kandidierenden unterstützen auch die übrigen Mitte-Parteien der Stadt Thun (BDP, CVP, EVP) den Kandidaten.

### «Umfangreiche Polit-Erfahrung»

Der gebürtige Emmentaler Hannes Zaugg-Graf ist 54-jährig und wohnt seit knapp 40 Jahren in der Region. Er ist verheiratet, kinderlos und seit zwanzig Jahren selbstständig mit einem KMU im Bereich visuelle Kommunikation und Fotografie. Durch seine während zwölf Jahren wahrgenommene Tätigkeit als



Hannes Zaugg-Graf will den Rollenwechsel. **zvg**

Gemeindepräsident von Utendorf kennen er die regionalen Gremien und politischen aktiven Menschen bestens und sei mit Abläufen und Prozessen sowohl bei den Landgemeinden wie auch in der Stadt bestens vertraut, schreibt die GLP. Dies sei ein Pluspunkt bei der Aufgabe der Aufsicht und Beratung von Gemeinden. Zaugg-Graf war und ist Mit-

glied mehrerer regionaler Gremien und hat Projekte zur Zusammenarbeit initiiert oder begleitet. Durch sein Amt als Grossratspräsident im vergangenen Jahr sei auch seine Vernetzung mit der kantonalen Verwaltung und der Regierung hervorragend. In der Freizeit beschäftige sich der Kandidat mit Kultur, insbesondere mit Theater, Musik und Kunst.

«Hannes Zaugg bringt im Gegensatz zu den anderen beiden Kandidaten umfangreiche und vielfältige Erfahrungen in der lokalen und kantonalen Politik mit. Zudem fände ich es wichtig und gut, wenn wieder einmal ein Regierungstatthalter eher aus dem ländlichen Raum käme», so der Thuner EVP-Stadtrat Jonas Baumann-Fuchs.

### Jetzt sind es drei Kandidaturen

Ob auch die übrigen Sektionen der Mitte-Parteien im Verwaltungskreis Thun und die EDU Zaugg-Graf unterstützen, entscheiden diese später.

Bereits nominiert für die Nachfolge des Regierungstatthalters Marc Fritsch wurden von der SVP Matthias Berger und von den Grünen die parteilose Simone Tschopp. **cr/pd**