

# Glück und Wohlbefinden sind in Unterlangenegg ein Schulfach

Von Mireille Guggenbühler

**SCHATZZEIT** Die Primarschule und die Schulkommission Unterlangenegg wollen das psychische Wohlbefinden ihrer SchülerInnen stärken. Dafür hat die Schule ein umfassendes Pilotprojekt erarbeitet und eine Mental- und Entspannungstrainerin angestellt.



Ursula Fahrni legt die braune Schatzkiste auf einem kleinen Tisch bereit. Darum herum gruppiert sie die Büchlein der Kinder der 3. Klasse der Primarschule Unterlangenegg, in welchen diese jeweils festhalten, wie es ihnen heute geht und weshalb das so ist. Mit Hilfe von Ursula Fahrni setzen sie sich mit ihrem persönlichen Wohlbefinden auseinander – Ursula Fahrni ist nicht Lehrerin, sondern Mental- und Entspannungstrainerin. «Es ist immer wieder eindrücklich, mitzubekommen, in welcher Gefühlslage die Kinder sind und was diese ausgelöst hat», sagt Ursula Fahrni. Das findet auch Klassenlehrerin Elisabeth Lehner: «Mir ist dank der Büchlein noch einmal viel bewusster geworden, dass die Gefühle, mit welchen die Kinder in den Unterricht kommen, oft gar nichts mit der Schule zu tun haben.»

14 Buben und ein Mädchen bilden die 3. Klasse in Unterlangenegg. Und sie alle dürfen sich zum Unterrichtsbeginn erst einmal entspannen. Wie man das richtig macht, scheinen die Drittklässler gut zu wissen: «man sucht einen ruhigen Ort», «man schliesst die Augen», «es sollte still sein», «der Ort sollte bequem sein». Die Ant-

worten der Kinder zeigen, dass sie sich nicht zum ersten Mal mit dem Thema Entspannung auseinandersetzen. Doch was bringt es eigentlich, wenn man sich entspannen kann? Auch das wissen die Drittklässler: «das Gehirn kann besser wachsen», «man hat wieder mehr Energie», «meine Muskeln werden so ganz weich und entspannt».

Was die SchülerInnen theoretisch wissen, üben sie nun auch ganz praktisch: Zuerst entspannen sie im Stehen, anschliessend im Liegen. Und so unterschiedlich die 15 Kinder sind, so unterschiedlich kommen sie zur Ruhe: Bei den einen zappeln die Füsse oder die Hände noch länger, bewegen sich Arme, Finger oder Zehen. Andere liegen schon nach kürzester Zeit vollkommen ruhig und bewegungslos da. Am Ende der Übung, als alle wieder im Kreis sitzen, möchte Laurin\* einen Gedanken loswerden, der ihn während der Übung beschäftigt hat: «Also wenn man jetzt den ganzen Tag im Bett liegen und entspannen würde, dann würde das Gehirn ja plötzlich über den Kopf hinauswachsen!»

## «Schatzzeit» für das psychische Wohlbefinden

Während insgesamt 20 Lektionen setzen sich Laurin und seine 14 KlassenkollegInnen sowie alle anderen Klassen des Zyklus 1 und 2 mit ihrem persönlichen Wohlbefinden auseinander. Um dieses Lernziel zu erreichen, bilden vier Fragen aus dem in Deutschland bekannten Schulfach Glück die Leitlinie: «Was brauche ich? Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?». Das Schulfach Glück wurde

vor über zehn Jahren zum ersten Mal an einer deutschen Schule von seinem Erfinder, dem Volkswirtschaftler und ehemaligen Rektor einer Berufsfachschule Ernst Fritz-Schubert, eingeführt und stösst seither auch in Österreich und der Schweiz auf Resonanz – mittlerweile umfasst die Liste des Fritz-Schubert-Instituts über 100 Schulen, die das Schulfach eingeführt haben.

Das Pilotprojekt der Primarschule Unterlangenegg nennt sich allerdings nicht «Glück», sondern «Schatzzeit». Am Ende geht es bei der Einführung der «Schatzzeit» vor allem um die Förderung und Stärkung des psychischen Wohlbefindens. Bis anhin hat die Schule keine systematische Förderung der psychischen Gesundheit betrieben, sondern punktuell kleine Massnahmen eingeführt, wie etwa das Schatzheft. In diesem halten Lehrpersonen und Eltern positive Ereignisse und Eigenschaften im Zusammenhang mit dem einzelnen Schüler, der einzelnen Schülerin fest. Diese dürfen sich zudem auch gegenseitig ins Heft schreiben.

In der Schulstrategie 2019 bis 2022 hat die Schulkommission der Gemeinde nun festgelegt, dass die Förderung der physischen und psychischen Gesundheit von Kindern und Lehrpersonen ausgebaut und ein Schwerpunkt werden soll. Für Schulleiterin Daniela Schädeli ist klar, dass dieses Ziel in die Schulentwicklung einfließen muss: «Präventive Gesundheitsförderung soll langfristig an der Schule etabliert werden, deshalb bieten wir die Schatzzeit auch nicht als Freifach an. Wir wollen alle SchülerInnen erreichen.»

## Einzigartiges Projekt

Das Schatzzeit-Projekt gibt es in dieser Form in der Schweiz bis anhin noch nicht. Schulleiterin Daniela Schädeli ist deshalb gerne bereit, bei Interesse Auskunft zu geben: [schulleitung@prim-ula.ch](mailto:schulleitung@prim-ula.ch)

«Also wenn man jetzt den ganzen Tag im Bett liegen und entspannen würde, dann würde das Gehirn ja plötzlich über den Kopf hinauswachsen!»

Die Förderung der psychischen Gesundheit passe zudem zum Gesamtprofil der Schule, zur Haltung der Lehrkräfte und ihren Werten: Die Lehrpersonen an der Primarschule Unterlangenegg arbeiten alle stärkeorientiert, sie verstehen sich als Schatzsucher statt Fehlerfahnder. Sie ermöglichen individuelle Lernabsprachen, arbeiten mehr prozess- statt ergebnisorientiert und versuchen möglichst viele Verbindungen zu schaffen zwischen den Lernhalten und den Lebenswelten der Kinder.

Die 20 Lektionen pro Klasse, welche Ursula Fahrni übernimmt, hat die Schule via Schulinspektorat beantragt und erhalten.

## Ein «vollkommen anderes Leben»

Die SchülerInnen führen mittlerweile ein Rollenspiel durch. Sie üben sich in positiven statt negativen Formulierungen und erfahren dabei, wie sich dies direkt auf die Körperhaltung auswirken kann. Für die Drittklässler ist das eine spannende Erfahrung, wie die Reaktionen zeigen: «Wenn alle immer nur das Gute sehen würden, gäbe es keinen Krieg mehr», «Wenn man so miteinander umgehen würde, wäre das ein vollkommen anderes Leben», «So wäre es irgendwie auch ein biss-



chen langweilig», «Man soll auch sagen dürfen, wenn einem etwas nicht gefällt».

Was die Kinder an diesem Nachmittag üben und besprechen, würde auch vielen Erwachsenen guttun. Das zumindest sind einige der Rückmeldungen, die Ursula Fahrni von den Eltern erhalten hat. Negative Reaktionen auf das Pilotprojekt hat es bis jetzt keine gegeben. Im Gegenteil: Die Eltern scheinen sich bewusst zu sein, dass ihren Kindern wichtige Instrumente in die Hand gegeben werden, um resilient und stark zu werden. «Sich beispielsweise richtig entspannen zu können, fällt vielen Erwachsenen in der heutigen Zeit schwer», sagt Ursula Fahrni, die auch mit Erwachsenen arbeitet. Noch schwerer falle es vielen, das Erlernte im Alltag umzusetzen. Auch die SchülerInnen in Unterlangenegg, schaffen dies nicht auf Knopfdruck. «Im Moment sind die Übungen für einzelne Kinder noch stark mit Ursula Fahrni verknüpft», sagt Schulleiterin Daniela Schädeli. Fehlt die Mentaltrainerin oder fehlt der Gong, der die Entspannung rhythmisiert, fallen einzelnen Kindern die Übungen schwer. Es gebe aber auch viele, die zu Hause üben und über Erfolge berichten würden. Klassenlehrerin Elisabeth Lehner

ist überzeugt, dass die Übungen viel bringen, haben sie die SchülerInnen erst einmal verinnerlicht. «Ich kann mir zum Beispiel vorstellen, dass bestimmte Sequenzen aus dem Programm einzelnen Kindern sehr helfen könnten, einen Test mit weniger Angst zu bewältigen», sagt sie.

## Der Stein für die schönen Momente

Zum Abschluss dürfen die Buben und das Mädchen der 3. Klasse ihre Steine, die sie mitbringen mussten, reihum geben. Das unterschiedliche Aussehen und die unterschiedliche Beschaffenheit der Steine faszinieren. Ursula Fahrni regt die Kinder mit einer Geschichte an, ihren Stein in der Hosentasche aufzubewahren und diesen stets dann in die andere Hosentasche zu legen, wenn sich etwas Positives ereignet habe. «So könnt ihr stets mitzählen, wie viele schöne Momente ihr erlebt.» Für die SchülerInnen waren die zwei Lektionen Schatzzeit schön genug – das zumindest ist aus den Wohlbefinden-Büchlein ersichtlich: Das Kreuz setzen die meisten SchülerInnen am Ende der Stunde beim zufriedenen Gesicht. ☺

\*Name geändert