

Abo **Pilotprojekt in Unterlangenegg**

# Schüler sollen sich wohlfühlen

Mit einem Pilotprojekt will die Primarschule das psychische Wohlbefinden der Schüler stärken. Das Schulfach ist schweizweit einzigartig.

Stefan Kammermann

Publiziert: 27.12.2020, 11:53



Die Kinder in der Schule Unterlangenegg lernen, sich zu entspannen. Das geht auch im Spiel.

Foto: Stefan Kammermann



«Guten Morgen», begrüsst die Froschpuppe «Happy» die 21 Schülerinnen und Schüler der vierten und fünften Primarschulklasse im Schulhaus Unterlangenegg. Die grüne Puppe führt Ursula Fahrni, Mental- und Entspannungstrainerin, an der Hand.

An diesem Vormittag beginnt eine ganz spezielle Schullektion. Auf dem Stundenplan stehen nicht Fächer wie Mathematik oder Französisch, vielmehr geht es um Glück. Ein Schulfach, das die Unterlangenegger Primarschule als schweizweit einzigartiges Pilotprojekt unter dem Namen Schatzzeit durchführt. «Dabei geht es darum, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler zu stärken», erläutert Kursleiterin Ursula Fahrni.

## **Antworten finden**

Die 21 Schülerinnen und Schüler haben unterdessen im Kreis Platz genommen. In dessen Mitte hat Ursula Fahrni eine braune Schatzkiste hingestellt. Darum herum gruppieren sich zahlreiche Motive, gespickt mit Stichwörtern wie Respekt, Fairness, Geduld oder Freundlichkeit. Dazu gesellen sich kleine Büchlein, in welchen die Kinder festhalten, wie es ihnen heute geht und weshalb das so ist.

---

**«Ich finde es wesentlich, dass Kinder lernen, sich selbst innerlich zu stärken und somit die psychische Gesundheit zu fördern.»**

Ursula Fahrni, Mental- und Entspannungstrainerin

---

Mithilfe von Ursula Fahrni und Klassenlehrerin Natalie Schenk setzen sich die Schüler mit ihrem Wohlbefinden auseinander. Dabei geht es auch um die Fragen: Was brauche ich? Wer bin ich? Was kann ich? Wozu will ich?

## **Entspannen tut gut**

Bevor es allerdings um die eine oder andere dieser Fragen geht, dürfen sich die Kinder entspannen. Wozu entspannen gut ist, scheinen die Schülerinnen und Schüler zu wissen: «Energie aufladen», «man wird ruhiger», «die Hirnhälften wachsen zusammen», sind Antworten der Viert- und Fünftklässler. Und dann geht es wirklich ans Entspannen.



Entspannung im Schulzimmer: Die Kinder tun es auf ihre Weise.

Foto: Stefan Kammermann

«Sucht euch einen ruhigen Ort im Zimmer und legt euch hin», sagt Ursula Fahrni. Während sich die einen auf den Boden legen, machen es sich andere auf einer langen Bank bequem. Unterschiedlich kommen die 21 Kinder zur Ruhe: Einige liegen vollkommen ruhig und bewegungslos da, andere blinzeln mit den Augen oder bewegen Füsse und Arme.

Am Ende der Übung setzen sich die Kinder wieder in den Kreis und gehen der Frage nach, was wohl unter dem Wort Werte zu verstehen ist. Die Antworten

lassen nicht lange auf sich warten. «Freundschaft», «Mitgefühl» oder «Hilfsbereitschaft» werden zum Beispiel genannt.

## In der zweiten Phase

Das Pilotprojekt Schatzzeit an der Primarschule Unterlangenegg befindet sich derzeit in der zweiten Phase. Erste Erfahrungen haben schon alle Schüler vom Kindergarten bis zur 6. Klasse im vorangegangenen Schuljahr gesammelt. Im aktuellen Schuljahr erhalten wiederum alle Schüler einen zweiten Block. Der Kurs läuft jeweils über 10 Doppellektionen.

WEITER NACH DER WERBUNG

Ursula Fahrnis Idee entstand durch ihre Arbeit als Mental- und Entspannungstrainerin. «In der Arbeit mit Erwachsenen und auch mit Kindern habe ich oft den Satz gehört: Aha, so funktioniert das, schade, habe ich das nicht schon früher gewusst.» Sie begann zu recherchieren, ob es in der allgemeinen Schulbildung bereits etwas in diesem Bereich gibt.

---

**«Wir stellen fest, dass die Kinder mehr aufeinander achten.»**

«Dabei bin ich darauf gestossen, dass es sich um ein Thema handelt, welches weltweit sehr aktuell ist, bei dem jedoch die Bearbeitung noch in den Kinderschuhen steckt», sagt Fahrni. Im vergangenen Jahr ist die Unterlangeneggerin mit der Idee an die örtliche Schule gelangt, welche sich dem Thema gegenüber sehr offen gezeigt hat.

So ergab sich daraus eine Projektgruppe, und die Schulleitung, die Lehrpersonen und die Schulkommission haben mit Unterstützung der Schulinspektorin entschieden, die Schatzzeit als Pilotprojekt zu starten. «Ich finde es wesentlich, dass Kinder lernen, sich selbst innerlich zu stärken und somit die psychische Gesundheit zu fördern», betont Ursula Fahrni.

## **Besser aufeinander achten**

«Wir stellen fest, dass die Kinder mehr aufeinander achten», zieht Schulleiterin Daniela Schädeli gegenüber dieser Zeitung eine Zwischenbilanz, und Klassenlehrerin Natalie Schenk ergänzt: «Ich habe den Eindruck, dass die Kinder sich schneller ihrer Empfindungen bewusst werden und auch über ihre Gefühle besser sprechen können.»

Zudem würden die Kinder die Entspannungsübungen auch zu Hause anwenden. Negative Reaktionen auf das Pilotprojekt habe es bis jetzt nicht gegeben. «Es haben sich bereits andere Schulen bei uns gemeldet, die sich für das Thema interessieren», sagt die Schulleiterin. An der Primarschule Unterlangenegg wird das Projekt denn auch weitergehen und künftig über die Lehrpersonen im ordentlichen Schulunterricht weitervermittelt.

Publiziert: 27.12.2020, 11:53

## **3 Kommentare**