

## 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 Entspannung-coach 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 verfügten, 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 lernen, 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 andern. «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 traufriere 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 auflüden. 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 Reisen. 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**