

Von Dithmarschen in den hohen Norden nach Island mit Erasmus +

Teilnehmer: Robert Uecker

Zeitraum: 07.07.2024-13.07.2024

Kurs: Well-Being

Organisation: SMART TEACHERS PLAY MORE

Ort: Reykjavik (Island)

Bericht von Robert Uecker



In unserem stressigen und anspruchsvollen Schulumfeld ist es oft schwierig, Zeit für Ruhe und Besinnung zu finden. In dem von mir besuchten Kurs erkundeten wir Aktivitäten, die uns und unseren Schülern die Möglichkeit geben, unser geistiges und körperliches Wohlbefinden als Teil unseres Schulalltags zu fördern. Die Sitzungen waren sehr praxisorientiert und wir erlebten die Aktivitäten aus erster Hand von professionellen Trainern. Während des gesamten Kurses hatten wir die Möglichkeit, über die Sitzungen nachzudenken und die Ideen an unser spezifisches Umfeld anzupassen.

Die Hauptthemen des Kurses waren:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Stress und seine Auslöser erkennen
- Techniken zur Vorbeugung und Linderung von Stress
- Achtsamkeit und Meditation
- Positive Kommunikation
- Förderung körperlicher Aktivität
- Die Stärken von Schülern und Lehrern erkennen und ausbauen

Am Samstag, den 06.07 war die Hinreise nach Reykjavik. Nachdem ich von Hamburg nach Kopenhagen und dann weiter nach Island flog, beeindruckte mich Island ab dem ersten Moment. Ich kam ca. um Mitternacht an und da der 06.07. kurz nach der Sommersonnenwende liegt, war es so hell, dass ich Zeitung hätte lesen können. Das Bild habe ich gleich bei der Ankunft gemacht.



Am Sonntag war das erste gemeinsame Kennenlernen zwischen den Teilnehmern. Wir waren ca. 59 Teilnehmer aus ganz Europa. Um effektiv zu arbeiten und unnötigen Stress zu vermeiden, wurden verschiedene Kurse, die diverse Schnittmengen bei einigen Themen aufwiesen, zusammen unterrichtet.

In den folgenden Tagen wurde vormittags viel Theorie praktisch erfahrbar gemacht. Die praktische Herangehensweise an das Kernthema „Well-being“ zeigte auch weitere Probleme auf, die bei der Durchführung mit Schülern zu bedenken sind. Aus meiner Sicht ist das größte Problem beim Abbau des Stresses, dass wir als Lehrer und auch als SuS gar keine Zeit haben vormittags Übungen oder Routinen durchzuführen, die zum Abbau des Stresses führen würden. Gerade im Bereich der Berufsschule ist kaum daran zu denken, da oftmals schon für den Unterrichtsinhalt zur Abschlussprüfung nicht viel Zeit bleibt.

Neben den Kursinhalten, die im Klassenraum durchgeführt wurden (z.B. Yoga und Pilates), durften wir auch eine isländische Schule besuchen.

In Island gehen die Kinder zehn Jahre lang gemeinsam in die Schule. Die heißt dort Grunnskóli. Die SuS werden nicht in verschiedene Schulen aufgeteilt. Eingeschult werden die Kinder mit sechs Jahren. Viele Kinder besuchen vorher einen Kindergarten, die Leikskóli, das bedeutet Spielschule. Wer nach den zehn Jahren Grundschule weiter zur Schule gehen möchte, besucht das Gymnasium (Menntaskóli) für weitere vier Jahre.

Die erste Fremdsprache ist Englisch in der 5. Klasse, in der 7. Klasse kommt Dänisch dazu. Besonders wichtig ist aber auch der Unterricht in Isländisch selbst. Es gibt weitere Fächer wie Kochen, Handwerken und Nähen, sogar Schach ist ein Unterrichtsfach. Und auch am Computer werden die SuS unterrichtet. Sie lernen übrigens auch viel über ihre Vorfahren, die Wikinger, so werden oftmals Wikingerschiffe durch die Kinder gebastelt.

Noten werden von 0 bis 10 vergeben. 10 ist die beste Note, mit einer 5 hat man gerade noch bestanden. Die Sommerferien dauern zehn Wochen! So können die isländischen Kinder die langen Tage genießen, eher es wieder früh dunkel wird im Winter.

Wenn die SuS morgens ankommen, ziehen sie ihre Jacken und auch ihre Schuhe aus. Jedes Kind hat ein eigenes Fach dafür. Sie laufen dann auf Socken und treffen sich zuerst in der Versammlungssecke. Dann geht es in den Unterricht wobei häufig zwei Klassen gemeinsam lernen.

In der Pause spielen alle SuS draußen. Mittags können sie in der Schulkantine essen. Die Schule endet um 14.30 Uhr. Hausaufgaben gibt es nicht, nur manchmal müssen die SuS zu Hause noch etwas lernen. Sie bekommen einen Plan, der besagt, was sie in einer Woche lernen sollen. Wann sie das dann tun, können sie recht frei einteilen.

Viele Schulen besitzen eine eigene Bücherei. Ein isländisches Sprichwort sagt: **Lieber barfuß als ohne Buch**. Lesen ist also sehr wichtig. Genauso wie Singen übrigens, so singt fast jeder Isländer in einem Chor.

In Island hat jeder unabhängig von Geschlecht, Wohnort, Behinderung, finanzieller Situation, Religion, kulturellem oder wirtschaftlichem Hintergrund den gleichen Zugang zu Bildung. Der Schulbesuch für Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren ist kostenlos.

Ab der ersten Minute auf Island merkt man, dass die Isländer ihr schönes Land auf wirklich lieben. Warum auch nicht? Island gilt als eines der sichersten Länder der Welt. Bis auf die Soldaten, die die amerikanische Botschaft bewachen, ist niemand mit Schusswaffen bewaffnet.

Da fast alle Isländer von nur fünf Familien abstammen, ist die Chance seine Cousine / Cousin zu daten sehr hoch. Aus diesem Grund benutzen die Isländer bei einem Date eine App, die anzeigt in welchem Verwandtschaftsgrad die gegenüberstehende Person zu einem ist. Dadurch soll Inzest vermieden werden.

Die Landschaft in Island ist atemberaubend schön und kaum in Worte zu fassen. Bilder dazu findet man genügend über die Google-Suche.

Wenn eine Fortbildung einen hohen theoretischen und praktischen Informationsgewinn bietet und sich die Woche trotzdem wie Urlaub anfühlt, haben die Veranstalter sehr viel richtig gemacht.