

Schulen lehren Gefühle

Psychische Gesundheit wird in Luzerner Klassenzimmern präsenter. Kinder sollen offen sagen, wie es ihnen geht.

Livia Fischer

Das innere Befinden von Kindern und Jugendlichen bekommt immer mehr Aufmerksamkeit. Während die Juso Luzern seit Anfang Jahr Unterschriften für ihre Initiative «Psychische Gesundheit der Jugend stärken» sammelt, wird das Thema auch im Schulalltag präsenter. Die kantonale Dienststelle Volksschulbildung setzt punkto Prävention schon seit 2022 auf mentale Gesundheit und unterstützt externe Programme. «Die Nachfrage der Schulen zieht aber erst jetzt so richtig an, darum bleibt der Fokus darauf bis 2029 bestehen», sagt Bettina von Holzen, die für die Gesundheitsförderung verantwortlich ist.

Die verschiedenen Präventionsprogramme unterstützen Lehrpersonen etwa darin, mit ihrer Klasse über psychische Gesundheit zu reden, die sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder zu fördern oder Mobbing zu bekämpfen. Aber auch Achtsamkeit und gewaltfreie Beziehungen sind Schwerpunkte, auf die einige Schulen setzen.

Gespräche über Stress, Mobbing und Trauer

Seit Sommer 2025 arbeitet die Schule Root mit dem Programm «Mindmatters» von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix. Ab dem kommenden Schuljahr integriert sie es in der dritten bis sechsten Klasse fix in den Stundenplan. Alexandra Blättler ist Schulleiterin der Primarschule und schreibt: «Die konkreten Werkzeuge und Unterrichtsmaterialien sensibilisieren die Lernenden für psychische Gesundheit, indem über Freundschaft, Stress, Mobbing oder Trauer diskutiert wird.»

Offen über Gefühle zu reden, sei wichtig, um die eigenen Emotionen regulieren zu können – müsse aber erlernt werden. «Als Schule sehen wir uns in der Verantwortung, die Kinder und Jugendlichen dabei zu begleiten», betont Blättler und ergänzt: «Regelmässige Gespräche über den Umgang mit starken Gefühlen, etwa mittels Gefühlsbarometern, geben ih-



So kann es aussehen, wenn Schulkinder in Achtsamkeit unterrichtet werden.

Bild: Chris Iselli

nen Sicherheit im Alltag.» Das mache die Lernenden nicht nur stark für die Schule, sondern «vor allem auch fürs Leben.»

Denn intensive Emotionen empfinden bereits Kleinkinder. «Wenn sie mit vier Jahren in die Schule eintreten, müssen sie zunehmend lernen, mit Herausforderungen und mit Gefühlen wie Frustration umzugehen.» Die Schulkinder in Root sollen früh merken, «dass ihre Lehrpersonen sowie alle Schulbeteiligten ihre Gefühle ernst nehmen und diese nicht werten». Für Blättler hat die Schule da Vorbildcharakter.

Das Primarschulhaus Spitz in Horw wiederum arbeitete mit der gemeinnützigen Organisation «Momento Swiss» zusammen. Ihr Achtsamkeitsprogramm setzt zunächst bei den Lehrpersonen selbst an – Übungen sollen ihnen helfen, im Schulalltag präsenter und gelassener zu bleiben. «Das wirkt sich im Optimalfall direkt auf die Klassenführung aus: Die Atmosphäre wird ruhiger, Schülerinnen und Schüler haben klare Strukturen, Konflik-

ten wird vorgebeugt», berichten die Lehrerinnen Regina Buholzer und Nicole Käslin von ihren Erfahrungen.

Achtsamkeit im Unterricht sieht in Horw etwa so aus, dass die Jüngsten mit speziellen Emotionskarten lernen, Gefühle zu benennen und damit Situationen zu besprechen. Die älteren Schülerinnen und Schüler wiederum schrieben in einer Sonderwoche einen Brief, «um jemandem bewusst Danke zu sagen».

Laut Buholzer und Käslin werden die Achtsamkeitspraktiken und Spiele je nach Bedarf eingesetzt. «Einige Lehrpersonen verwenden sie im Unterricht für ein kurzes Einchecken oder Herunterfahren.» Gerade Atemübungen seien sehr hilfreich, da sie beruhigen, den Fokus stärken und das Nervensystem regulieren. Achtsamkeit in der Schule helfe, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, Gefühle besser wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. «Das fördert ein positives Lernklima.» Allgemein sind die Lehrerinnen überzeugt: «In dieser schnelle-

bigen, unruhigen und medienreichen Zeit wird der Fokus auf die sozio-emotionale Entwicklung und der damit verbundenen Achtsamkeit zu sich selbst und dem Gegenüber immer wichtiger.»

Kanton und Gemeinden zahlen eine Viertelmillion

Die ehemalige Schulpsychologin Andrea Geiger ist Programmleiterin bei «Momento Swiss» und betont: «Psychische Belastungen beginnen früh, viele emotionale Probleme entwickeln sich im Jugendalter.» Vor allem Leistungsdruck, digitale Dauerreize und soziale Vergleiche führten zu Stress. Um solche Belastungen richtig zu verarbeiten, müssten Kinder lernen, ihre Gefühle zu verstehen und zu regulieren. «Anhaltender Stress, der nicht bewältigt werden kann, schwächt die Konzentration, die Lernfähigkeit und die langfristige psychische Entwicklung», warnt Geiger. Darum brauche es eine schulische Kultur, «die psychosoziale Gesundheit gleichwertig neben fachlichem Lernen verankert».

Dass das Thema im Unterricht «nicht ausser Acht gelassen werden kann», findet auch Bettina von Holzen von der Dienststelle Volksschulbildung, schliesslich erreiche man Kinder und Jugendliche «nie besser als während der Schulzeit». Für die Präventionsprogramme für psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung sowie Gewaltprävention nehmen Kanton und Gemeinden zusammen jährlich 245'000 Franken in die Hand. Einen Zustupf gibt's von der Gesundheitsförderung Schweiz, da fliessen im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme pro Jahr nochmals 40'000 Franken. Mit dem Geld werden etwa Weiterbildungen für Schulteams oder Beratungsangebote bezahlt.

Wie sieht eine gesunde Beziehung aus?

Von der finanziellen Unterstützung profitiert auch die Stadt Schule Sursee, sie startete vor fünf Jahren mit dem Radix-Präventionsprogramm «Herzsprung». Mittlerweile gibt es ein 13-köpfiges Team aus Lehr-

personen sowie Jugend- und Schulsozialarbeitenden, das mit allen Jugendlichen der zweiten Sekundarstufe über Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt spricht. Pro Klasse stehen zehn Lektionen zur Verfügung. Die treibende Kraft dahinter ist Karin Rohner. Sie leitet die Schulsozialarbeit in Sursee und sagt, physische und psychische Gewalt in jugendlichen Partnerschaften nehme zu. «Auch an der Schule erlebe ich Gewalt, Übergriffe und grenzverletzendes Verhalten.»

Bei «Herzsprung» setzen sich Jugendliche mit respektvollem Verhalten in Beziehungen und bei Dates auseinander. Rohner: «Sie sollen über ihre eigenen Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen an eine Liebesbeziehung oder Freundschaft nachdenken und sich die Frage stellen: Wie will ich behandelt werden und wie behandle ich andere?»

Dass etwa das Überreden zu sexuellen Handlungen oder ungesunde Eifersucht und krankhafte Kontrolle übergriffig sind, wüssten viele nicht. «Mir fällt auf, dass einige Mädchen es eher wieder okay finden, wenn ihr Freund oder ihre Freundin ihr Handy kontrolliert. Und obwohl gewaltlegitimierende Männlichkeitsnormen wieder zunehmen, sind es vermehrt Jungs, die diese Kontrolle problematisch finden», erzählt Rohner. Unabhängig von der Situation sollen Schülerinnen und Schüler lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie zu setzen – und auch jene des Gegenübers besser zu akzeptieren.

Bei den Lernenden kommt das Programm laut Rohner gut an, viele seien erstaunlich offen. Sie lassen sich je nach Klasse nicht nur auf lebhaftes Diskutieren ein, sondern beantworten auch spielerisch, ob sie gut flirten können, ob sie schon mal verliebt waren oder sich einen Porno angeschaut haben. Rohner sagt: «Im Unterricht über Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt zu reden, ist aus meiner Sicht Pflicht. Das gehört zur Förderung von Lebenskompetenzen.»

Ivo Müller klar in den Reider Gemeinderat gewählt

Der 67-Jährige erhielt fast doppelt so viele Stimmen wie Bruno Aecherli. Sein neues Amt wird Müller am 1. Juni antreten.

Fabienne Mühlemann

Ivo Müller (Bild) ist neuer Finanzvorsteher von Reiden. Der SVP-Ortsparteipräsident holte im zweiten Wahlgang gestern 1005 Stimmen. Damit setzte er sich deutlich gegen Bruno Aecherli (Gemeinsam Verantwortung für Reiden) durch, der 541 Stimmen erhielt. Die Stimmbeteiligung lag bei 36 Prozent. Der zweite Wahl-



gang war nötig geworden, weil im ersten Umgang im März niemand offiziell für die Nachfolge von Renate Lang (Mitte) kandidiert und auch keiner das absolute Mehr erreicht hatte. Für die zweite Runde hatten sich Müller und Aecherli jene zur Verfügung gestellt, die damals die meisten Stimmen geholt hatten.

Fingerzeig gegen ständige Kritiker

Auf Anfrage freut sich Ivo Müller über die klare Wahl, die er gestern mit seinen Unterstützern,

Freunden und den Parteispitzen im Reidermoos feierte. «Es ist schön zu spüren, dass das Volk hinter mir steht.» Er sei vor der Bekanntgabe des Resultats etwas angespannt gewesen. «Ich hatte zwar die Unterstützung aller Parteien im Rücken, aber bei einer Gemeinderatswahl geht es eher um die Persönlichkeit und weniger um Parteipolitik. Daher war es schwierig abzuschätzen, wie das Ergebnis herauskommen wird», sagt der 67-Jährige.

Ihm sei wohl zugute gekommen, dass «ich Sachpolitiker bin,

der die gute Arbeit des Gemeinderats ergänzen will». Zudem sehe er das Resultat auch als einen Fingerzeig gegen ständige Kritiker. «Die Wahl hat nun gezeigt: Das Volk wünscht sich eine optimistisch orientierte, vertrauenswürdige und konstruktiv arbeitende Gemeindeführung.»

Sein Amt wird Müller am 1. Juni antreten. Das Rad werde er nicht neu erfinden müssen, er werde sich zunächst in die pendingen Geschäfte einarbeiten, so der pensionierte Finanzchef einer Baufirma. Das

Ortsparteipräsidium wird er abgeben. «Das ist aus meiner Sicht nicht vereinbar mit einem Gemeinderatsamt. Gegen aussen vertritt man die Mehrheitsentscheide der Exekutive.» Auch als Mitglied der Controllingkommission wird er demissionieren.

Finanzen bleiben zentrale Herausforderung

Bruno Aecherli war am Sonntag für Medienanfragen nicht erreichbar, weil er sich in bereits länger geplanten Ferien im Aus-

land befindet. Er liess aber ein vorbereitetes Statement zukommen, in dem er Müller zur Wahl gratulierte. Die Entwicklung der Gemeinde, insbesondere im Bereich der Finanzen, bleibe eine zentrale Herausforderung. «Dafür braucht es klare Prioritäten, Verlässlichkeit und konkrete Handlungen», schreibt er. «Ich bin überzeugt, dass Reiden über das Potenzial verfügt, sich weiter positiv zu entwickeln, und wünsche dem gewählten Gemeinderat dabei eine gute Hand.»