Healthy mindy in a healthy body- Helsinki - Juli 2025

Zum Kurs

Mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden stehen in unmittelbarem Zusammenhang und sind natürlich auch in Bezug auf Schülerinnen und Schüler und aus der Perspektive von Lehrkräften relevant. Um mich dieser Thematik zu nähern, habe ich mich dazu entschieden, den Erasmus+ Kurs „Healthy mind in a healthy body“ in Helsinki zu besuchen. Da das finnische Bildungssystem einen ausgezeichneten Ruf hat, hat mich die Frage interessiert, welchen Stellenwert mentale Gesundheit für SuS und Lehrkräfte das System einräumt und wie es im Schulalltag präsent ist. Dadurch, dass der Kurs von finnischen Lehrerinnen und Lehrern angeboten wird, habe ich mir unmittelbare Einblicke sowie praktische Erfragungen erhofft, die ich für mich in meiner weiteren Ausbildung und Tätigkeit nutzen kann.

Sonntag

Sonntagmorgen um pünktlich 10 Uhr wurden zehn weitere Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer von zwei freundlichen Finnen begrüßt. Wie üblich, begann der Kurs mit einer kurzen vorstellungsrunde, den Namen, den Herkunftsländern sowie der Schulform. Es stellte sich schnell heraus, dass der Kurs von ganz unterschiedlichen Lehrkräften und Hintergründen besucht wurde. So war ich als Lehramtsanwärter so vertreten wie reguläre Lehrkräfte, eine Schulleiterin sowie ein Professor für Didaktik. Diese Heterogenität setzte sich auch bei den Schulformen und Fächern fort. Von Grundschulen zu Berufsschulen sowie von Mathematik bis Sport waren alle möglichen Bildungsbereiche präsent. Wir waren uns alle einig, dass wir alle von diesen unterschiedlichen Perspektiven profitieren würden. Um uns besser kennenzulernen, wurden verschiedene Aktivitäten durchgeführt, damit wir uns alle Namen gut einprägen konnten, was auch gelang. Nachdem wir uns kennengelernt hatten, wurde der Sonntagmittag genutzt, um Helsinki zu erkunden.

Allerdings sollten wir nicht planlos durch die Gegend laufen, sondern verschiedene Aktivitäten an wichtigen Sehenswürdigkeiten erledigen. Dazu wurden wir in Teams eigener und traten gegeneinander an. Auf der Liste standen die Markthalle, wo es Highlights der finnischen Küche zu entdecken gab, die zentrale Kirche, ein traditionelles Kaufhaus und ein echter Hingucker, Odi, die neue Zentralbücherei Helsinkis. Durch das Rennen sollten wir natürlich nicht nur die Stadt kennenlernen, sondern auch untereinander bekannt werden. Wir hatten also die Gelegenheit, Helsinki in Kleingruppen zu erkunden und währenddessen mit den anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Montag

Der zweite Tag begann mit einem Einblick ins finnische Schulsystem, das uns durch Turjia, einer Lehrerin, nahegebracht wurde. In Bezug auf das Thema mentale Gesundheit waren einige Aspekte besonders interessant, wobei grundsätzlich anzumerken ist, dass diese nicht isoliert sind, sondern das Thema ganzheitlich Betrachtung findet. Was sich als besonders erfolgreich erwiesen hat, ist die durchlässigkeit des Schulsystems und dass Schülerinnen und Schülern viele wege offenstehen, was Stress und Belastungen reduziert. Darüber hinaus fand ich es jedoch besonders interessant, dass jeder Schüler und jede Schülerin ein kostenloses Mittagessen in der Schule erhält.

Um das finnische Schulsystem im Vergleich zu anderen zu betrachten, stellten wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer nachmittags unsere jeweiligen Schulen vor. Dazu hatten wir kleine Präsentationen vorbereitet um die Schulen sowie die Region darzustellen. Einige Teilnehmer brachten sogar regionale Spezialitäten mit. Dieser Einblick in die unterschiedlichsten Schulsysteme und Schulformen kann auf jeden Fall dazu beitragen, die eigenen Ansichten zu Reflektieren und den Blick für Neues und Unbekanntes weiten.

Den Abschluss des Tages bildete eine praktische Einheit zum Thema mentale und körperliche Gesundheit, in der wir gemeinsam Yoga praktizierten. Dabei lag der Fokus besonders auf der Entspannung und Reflexion des Tages. Die Idee bestand darin, dass wir Techniken und Praktiken kennenlernen, die wir in unseren Alltag integrieren können, um unser eigenes Wohlbefinden zu steigern. Einerseits unterstützt Yoga die körperliche Flexibilität und physische Gesundheit, andererseits fokussiert man die Gedanken auf die Übungen, sodass man eine Distanz zum stressigen Alltag aufbaut und tatsächlich entspannt.

Dienstag

Dritte Tag begann mit einem Vortrag über die Anwendung verschiedener Konzentrationsübungen im Klassenraum, und wie diese im finnischen Schulsystem als fester Bestandteil der curricularen Struktur verankert sind. Neben dem Vortrag erhielten wir ebenfalls die Gelegenheit, verschiedene dieser Übungen selbst auszuprobieren. Anschließend reflektierten wir über die Anwendung in unseren persönlichen Schulalltagen. Konsens dabei war, dass mentale Gesundheit generell einen größeren Stellenwert im schulischen Alltag einnehmen könnte und dass schon durch ein paar Minuten am Tag ein großer Mehrwert erreicht werden könnte. Darüber hinaus würde sich diese Arbeit vermutlich ebenfalls positiv auf die mentale Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern auswirken.

Mittwoch

Ein Highlight der Woche stellte die Exkursion zu einem See außerhalb von Helsinki da. Dort wurde zunächst, über den Umgang mit stressigen Situationen im Berufsalltag gesprochen. Passend zum Thema fand dieser Seminartag in der beruhigenden Atmosphäre des Sees und Waldes statt. Neben der perspektiver der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler lag der Fokus an diesem Tag also auf den Lehrerinnen und Lehrern. Dazu teilten wir zunächst alle Erlebnisse, die Stress ausgelöst hatten und diskutieren den Umgang mit diesen Situationen und erörterten verschiedenen Strategien zur Stressbewältigung.

Nach der Theorie erfolge der praktische Teil. Dabei hatten wir die Gelegenheit die traditionelle finnische Art des Stressbewältigung und Prävention kennenzulernen: die finnische Sauna. So konnten wir in unmittelbarer Nähe zum See die Seele in einer Rauchsauna baumeln lassen und anschließend im See abkühlen. Auch wenn der Kurs keine unmittelbar stressige Umgebung darstellte, sorgte das Saunieren doch für eine angenehme Entspannung.

Donnerstag

Am letzten Seminartag stand das Thema „growth mindest“ und „positive pedagogy“ auf dem Plan. Nachdem wir in den vorherigen eher den Fokus auf die Reduzierung von Stress gelegt hatten, folgte also ein Themenblock mit besonderem Fokus auf die Prävention. Auch hier legten uns die Seminarleiter anhand des finnischen Schulsystems verschiedene Ansätze dar. Die Grundsätzliche Idee ist, dass beim Lernen und durch das Lernen positive Emotionen erzeugt werden, die sich positiv auf den Lernprozess, den Lernerfolg und somit auch positiv auf die mentale Gesundheit auswirken. Hier wurden uns exemplarisch einige einfache Übungen gezeigt. So sollten wir uns beispielsweise gegenseitig mit positiven Eigenschaften beschreiben. Dabei war es interessant, dass, obwohl wir uns erst ein paar Tage kannten, viele positive Dinge eingefallen sind. Es lassen sich also auch solche Übungen einfach in den Schulalttag integrieren und können so zu einer positiven Stimmung beitragen.

HELSINKI

Fazit

Die Woche in Helsinki war voller spannender Begegnungen und Eindrücke, von denen die meisten bleiben werden. Interessant waren für die mich Einblicke ins finnische Schulsystem durch erfahrene Lehrkräfte. Einige einfache Techniken zur Stressreduzierung und Stressvermeidung werde ich in meinen Alltag aufnehmen, was sich hoffentlich langfristig positiv auf meine Gesundheit auswirken wird. Allerdings konnten wir natürlich nur exemplarisch, anhand einiger Übungen, erleben, wie das Thema in finnischen Schulen tatsächlich gehandelt wird. Um die grundlegenden Konzepte zu verstehen, wäre wahrscheinlich ein längerer Aufenthalt an einer Schule nötig. Aber dennoch hat sich gezeigt, dass auch kleine Übungen, die sich einfach einbauen lassen, auch eine große Wirkung erzielen können. Danke an das Team und die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

KIITOS