

Well-Being and Stress-Management in Iceland with a school visit

13.-20. Juni 2026

Wie kann man Lehrkräften helfen, psychische Gesundheit, Achtsamkeit und **Resilienz im Bildungsbereich** zu fördern und so ein unterstützendes und ausgeglichenes Lernumfeld für sich und seine Schülerinnen und Schüler zu schaffen? Und wie kann man sich fachlich und methodisch weiterentwickeln, neue Methoden sowie praxisnahe Impulse aus dem isländischen Bildungssystem kennenlernen und für den eigenen Unterricht nutzbar machen? Und wie gelingt ein **interkultureller Austausch** mit Lehrkräften anderer Länder, der das Bewusstsein schärft für unterschiedliche pädagogische Traditionen, aber gleichzeitig die **europäische Verständigung** stärkt? Oder kurz gefragt: Wie kann man den beruflichen und persönlichen Horizont erweitern?

Um all diese hehren Ziele umzusetzen, bietet sich die Teilnahme an dem **Erasmus+-Projekt** des Seminar Stuttgarts - von unserer Kollegin Dr. Christina Bouwmeester dankenswerter Weise initiiert und betreut - bestens an.



Vielleicht lag es an der parallel stattfindenden Fußball-WM, der Kurs bestand aus deutlich weniger Teilnehmenden als in den Wochen zuvor, was zu einem sehr persönlichen Austausch führte. 24 Frauen aus Deutschland, Finnland, Italien, Spanien, Frankreich, Tschechien und Slowenien beschäftigten sich eine Woche mit wahlweise Well-Being, Improve your English oder Mindfulness und Meditation.

Das STPM-Institut in Reykjavik („Smart teachers play more“) hat das Ziel, **bessere Bildung durch Wohlbefinden** und Bewegung zu stärken. Dies wurde auch im einwöchigen STPM-Seminar deutlich. Wohlbefinden und Stressmanagement standen konsequent im Mittelpunkt. Neben einer Einführung in den STPM-Ansatz und Einblicken in das isländische Bildungssystem lag der Schwerpunkt auf konkreten Methoden wie Achtsamkeits- und Atemübungen, Reframing von Situationen sowie verschiedenen Bewegungspraktiken. Ergänzt wurde dies durch die Arbeit mit emotionalem Vokabular, spielerischen Elementen sowie der Entwicklung eines persönlichen Wohlfühl-Aktionsplans für den eigenen Unterricht. Spannend waren vor allem die Schulbesuche. Was ist ähnlich wie in Deutschland, was neu (Schülerinnen und Schüler können 4-6 Wochenstunden frei wählen wie z.B. Mechanik, Kochen oder Helfen im Kindergarten) und was könnte man übernehmen? In Erinnerung bleibt zum Beispiel die **Vinnuskóli** („Arbeitsschule“ bzw. „Working School“), ein kommunales Sommerarbeitsprogramm, das z.B. in Reykjavík von der Umwelt- und Verkehrsabteilung der Stadt organisiert wird. Es richtet sich an Jugendliche der Klassenstufen 8, 9 und 10 (etwa 14–16 Jahre) und wird seit den 1950er-Jahren angeboten. Rund 80 % der isländischen Jugendlichen in diesem Alter nehmen teil und arbeiten an vielfältigen Aufgaben (z.B. Gartenarbeit, Pflege öffentlicher Grünflächen). Alle



angemeldeten Jugendlichen erhalten garantiert eine Arbeitsstelle und werden dafür bezahlt. Zudem finden Diskussionen und Teambuilding-Spiele statt, die unter anderem darauf abzielen, das Selbstbild der Jugendlichen zu stärken. Hier zeigt sich der Grundgedanke einer Gesellschaft mit stark ausgeprägter Arbeitsethik – es wird erwartet, dass junge Menschen bereits früh anfangen zu arbeiten, es gilt als gesellschaftlich wenig akzeptiert, untätig zu Hause zu bleiben.



Neben den fachlichen Inhalten bot das Programm ebenso intensive Einblicke in die **isländische Kultur** sowie die landschaftlichen Highlights: Besuche der Sky Lagoon, eine (optionale) Golden-Circle-Tour, ein geführter Rundgang durch Reykjavík sowie ein kultureller Abend mit landestypischen Speisen im Haus unserer Gastgeberin Kristín Einarsdóttir zeigten die enge Verbindung von **Natur, Gemeinschaft und Alltag** in Island. Explizit hierfür stand das abschließende Seminar zur isländischen Thermalbad-traditionen, das die Bedeutung von Geothermie, Gleichberechtigung und bildschirmfreier sozialer Interaktion in der isländischen

Gesellschaft verdeutlichte – begleitet von einem Sprung in den eiskalten Atlantik und dem Besuch eines lokalen Thermalbads mit seinen traditionellen Ritualen rund um Hygiene und Vertrauen. In Erinnerung bleibt auch eine Lücke im Bebauungsplan vor einer isländischen Schule, ein Hügel bleibt stehen, da hier womöglich das **Huldufólk**, also die Elfen ihren Wohnort haben.

Und was bleibt noch? Insbesondere der intensive **Austausch mit Kolleginnen** aus ganz Europa war ein echtes Highlight. So zum Beispiel die Erkenntnis, dass Vertretungsregeln in Tschechien dem eigenen Gymnasium ähnlicher sind als die an einer Hamburger Schule. Dass sich Kolleginnen in ganz Europa mit **ähnlichen Problemen** herumschlagen (fehlende Medienkompetenz im reflektierten Umgang mit Technologie, fehlende strukturelle Verankerung von Wohlbefinden im Schulalltag). Auch die Frage, wie man den eigenen Fokus immer wieder neu setzen kann und sei es nur durch eigentlich alltägliche Beobachtungen: Die Person im Klassenzimmer, die sich am meisten bewegt, ist die Lehrkraft. Das größte Bedürfnis nach Bewegung haben aber die Schülerinnen und Schüler. Also was benötigen sie, was benötige ich, damit wir uns alle im Alltag wohl- und gesund fühlen?

Der einwöchige **Erasmus+**-Aufenthalt in Island war eine absolut bereichernde Erfahrung. Er hat gezeigt, wie viel Lehrkräfte auf ganz unterschiedlichen Ebenen gewinnen können: **Fachlich** in Bezug auf Förderung von Wohlbefinden und Resilienz im Klassenzimmer, **persönlich** durch den Perspektivwechsel in ein anderes Bildungssystem, den intensive Austausch mit Kolleginnen aus ganz Europa und **europäisch** durch den Blick über den deutschen Tellerrand hinaus, indem man nicht nur Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Bildungssystemen wahrnimmt, sondern auch die europäische Identität fühlt und festigt. Kurz: Erasmus+ ist eine Investition, die sich für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie die gesamte Schul- und Seminargemeinschaft langfristig auszahlt.

Ines Wagenplast