

Gesund bleiben im Schulalltag: Ein Weiterbildungstag mit Wirkung

Sonne, Gespräche und ein Thema, das den Kern von Schule trifft: Am Gesamtweiterbildungstag der Primarschule Wädenswil stand der Mensch im Mittelpunkt – und die Frage, wie gute Schule langfristig gelingt.

Über 200 Mitarbeitende der Primarschule Wädenswil versammelten sich am 18. März in der Kulturhalle Glärnisch. Schon am Morgen lag eine besondere Energie in der Luft. Draussen strahlte die Sonne, drinnen begann ein Tag, der bewusst innehielt, um im Alltag später umso klarer vorwärtszugehen. Schulpräsident Pierre Rappazzo eröffnete den Anlass mit einer klaren Haltung: «Eine gute Schule entsteht nicht nur durch Strukturen und Konzepte. Sie entsteht durch Menschen, die gesund bleiben, sich gegenseitig unterstützen und Verantwortung übernehmen.»

Vom Funktionieren zum Aufblühen

«Gemeinsam blühen wir auf» lautete das Motto des Tages. Ein Satz, der mehr versprach als ein übliches Weiterbildungsziel. Es ging nicht um zusätzliche Aufgaben, sondern um die Grundlage, auf der Schule überhaupt gelingt: Gesundheit, Selbstführung und Resilienz.

Die Dozentin und Beraterin der Pädagogischen Hochschule Zürich, Larissa Hauser, führte mit «Gesundheit stärkt Bildung» ins Thema ein und zeigte Wirkungszusammenhänge zwischen der Gesundheit von Mitarbeitenden wie auch der Lernenden und ihrem Bildungserfolg auf. Gesundheit zu fördern sei eine systemische Aufgabe von Schulen. Anschliessend stellte sie die Frage nach der eigenen Widerstandskraft ins Zentrum und spannte den Bogen zur positiven Psychologie. So zum Beispiel mit dem PERMA-Modell nach Martin Seligman, das beschreibt, wie Menschen ins «Flourishing» kommen, also ins Aufblühen. Die Teilnehmenden erhielten Gelegenheit zur Selbstreflexion, prüften ihre eigenen Belastungen und suchten nach konkreten Wegen, mit Druck und Stress bewusster umzugehen.

Ein Parcours durch die eigenen Ressourcen

Das Kollegium wechselte danach rasch in die Praxis. In einem «Ressourcenparcours» arbeiteten die Mitarbeitenden in verschiedenen Räumen an ihren eigenen Strategien. Sie reflektierten, tauschten sich aus und untersuchten, was ihnen im Alltag tatsächlich hilft. Auch draussen ging die Arbeit weiter. An den Zmittag-Foodständen entstand Raum für Begegnung. Fachpersonen aus verschiedenen Schuleinheiten kamen ins Gespräch und blickten über das eigene Schulzimmer hinaus.

Mentale Stärke – konkret und erfahrbar

Am Nachmittag folgte ein Perspektivenwechsel. Marcel Hug, mehrfacher Schweizer Paralympics-



Goldmedaillengewinner und Profisportler Marcel Hug. Fotos: M. Pierangeli

Sieger, sprach über mentale Stärke und den Umgang mit Widerständen.

Sein Einstieg blieb in Erinnerung: Er zog seinen Turnschuh aus und holte schmunzelnd eine grosse, schwere Goldmedaille hervor: «Ich stehe buchstäblich auf meiner Medaille.»

Seine Botschaften waren klar: Auch eine kleine Chance verdient vollen Einsatz. Rückschläge ge-

hören dazu. Entscheidend ist, wie man darauf reagiert.

Er erzählte von einem Rennen, bei dem sich der Gummi bei einem Antriebsrad seines Rennrollstuhls löste. Aufgeben kam für ihn nicht infrage; stattdessen passte er seine Strategie an, fuhr kontrollierter und gewann.

Auch Marcel Hugs Trainingsumfeld hat sich verändert. Seit Jahrzehnten arbeitet er mit demselben Trainer. Heute ist daraus ein erweitertes Team geworden, das mit technologischem Know-how an den entscheidenden Details feilt. Es ist ein Zusammenspiel, das Leistung erst möglich macht.

Vom Impuls zur Umsetzung

Hugs Gedanken griffen die Schulteams in der folgenden Sequenz auf. Sie analysierten ihre Situation, benannten Belastungen und entwickelten konkrete nächste Schritte.

Die Ergebnisse zeigten, wie unterschiedlich Zugänge sein können: In Hütten entstand ein Song, in Untermosen wurden Ideen mit Lego visualisiert. Andere Teams stärkten bewusst einfache Formate wie etwa eine «Kultur der offenen Tür».

Im Herbst wird das Thema erneut aufgenommen, um festzustellen, welche Ansätze im Alltag tragen.

Was bleibt

Der Tag setzte einen klaren Impuls – nicht als einmaliges Ereignis, sondern als Startpunkt. Zum Abschluss erhielten alle Mitarbeitenden einen Stressball als einfaches Symbol – und gleichzeitig ergab sich ein treffendes Bild: Resilienz bedeutet, selbst unter Druck immer wieder in die eigene Form, in seine Kraft zurückzufinden. Genau darum geht es im Schulalltag.

Raum für Begegnung und Auseinandersetzung: Pierre Rappazzo im Gespräch mit Lehrpersonen.

