



Meine Erasmus-Reise nach Island 2024

"**Achtsamkeit und Meditation im Unterricht**" - das klang zunächst nach einem 6-tägigen langen "Om" inmitten moosbewachsener Lavafelsen im Land aus Feuer und Eis.

Bei genauerem Durchlesen des Programms für diesen Erasmuskurs jedoch kam große Neugier auf und ich sagte mir: Es muss ja nicht immer fachliches Input sein - warum denn nicht mal mentale Impulse erhalten?

Und so ging es am **13.10.2024** für eine Woche nach Island. In dieser Woche gab es vor allem Eines: **Spaß!**

Die Trainerinnen - allesamt im Schulsystem tätig und alle mit einem künstlerischen Background - bereiteten uns jeden Tag aufs Neue so viel Freude und weckten immer wieder unsere Neugier. Sie schafften es, dass sich jeder Teilnehmer während des gesamten Aufenthalts wertgeschätzt und wohl fühlte. Vom ersten Tag an gab es viele Aktivitäten zur Teambildung und zum Kennenlernen. Die Kurse waren dynamisch und abwechslungsreich.

Ausserdem wurden uns mehrere exklusive Besichtigungs- und Erlebnistouren durch Island sowie authentische isländische Gastfreundschaft geboten. Uns wurden verschiedene Tools vorgestellt, die uns Pädagogen dabei helfen sollen, eine ruhige und positive Unterrichtskultur zu schaffen. Im Wesentlichen ging es um praktische Techniken zum Aufbau von Konzentration, Empathie und Belastbarkeit und damit zur Schaffung einer ausgewogenen Lernumgebung - unabhängig vom Alter der Schülerinnen und Schüler.



Wir erfuhren viel über die Bildungskultur und das skandinavische Schulsystem und besuchten eine Schule, in welcher die Kinder vom Kindergartenalter bis zum Schulabschluss gemeinsam lernen. Besonders beeindruckend fand ich, wie viel Wert in Island auf die Förderung von Individualität und Kreativität gelegt wird. Wir konnten erleben, wie kindgerechte Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemtechniken im Unterricht eingesetzt werden, um die Konzentration und den Fokus zu stärken, aber auch, um Ängste abzubauen, z.B. vor Klassenarbeiten.



Dies war meine dritte Erasmusreise und immer wieder beflügelte mich der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen aus den verschiedensten Ländern Europas. Der Höhepunkt des kulturellen Austauschs in dieser Kurswoche war das gemeinsam gestaltete Abendbuffet, bei dem uns das Kurs-Team eine typische isländische Fischsuppe servierte und alle Kursteilnehmer mitgebrachte Spezialitäten und landestypische Köstlichkeiten kredenzt.

Ich kann jedem Kollegen/jeder Kollegin wärmstens empfehlen, einen der interessanten Kurse von "smart teachers play more" in Island zu besuchen.

Um die Schönheit des Landes erleben zu können, empfehle ich ausserdem, Sommerkurse zu buchen, denn im Sommer enden die Tage eigentlich nie.