



Schualpföööh

Neues aus den Gemeindeschulen Balzers

Ausgabe Nr. 94 / Okt 2025



Varia

- 3** Personelles
- 16** Schlaf
- 17** Positive Psychologie

Aus dem Kindergarten

- 11** Schwimmen
- 12** Marienkäfer

Aus dem Schulalltag

- 7** Gemeinsam stark
- 8** Wandertag
- 14** Friedensschützer
- 15** Ethik

Elternvereinigung

- 18** Elternvereinigung

Kinderschutz

- 19** Niederlagen

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Hiermit erhalten Sie die 94. Ausgabe des „Schualpfööhs“ der Gemeindeschulen Balzers. Wir sind am 18. August 2025 gut ins neue Schuljahr gestartet und durften dabei neue Lehrpersonen und Schulassistenzen begrüssen. Ausserdem haben einige Mitarbeitende im Schulhaus geheiratet – wie schön! Es sind seither schon einige Wochen vergangen und wir freuen uns, Ihnen spannende Ereignisse aus dieser Zeit zu berichten. Die Termine der Schule finden Sie wie immer im angehängten Beiblatt.

Das Schuljahr startete mit der Begrüssung der ErstklässlerInnen in der Aula. In diesem Schuljahr steht alles im Zeichen von „Gemeinsam stark werden“, über das Sie bereits in der letzten Ausgabe informiert wurden. Die Begrüssung nahm dieses Jahressmotto auf, es war ein schönes Ereignis, durch das wir stark in das Schuljahr 2025/2026 starten konnten. Diesen Anlass nutzten wir auch, um die FriedensschützerInnen der Schule vorzustellen. Darüber lesen Sie mehr in dieser Schualpföh-Ausgabe.

Wir möchten außerdem einen Einblick in unseren Unterricht geben. In dieser Ausgabe finden Sie Artikel zum Schwimmunterricht im Kindergarten, zum Marienkäferprojekt im Kindergarten sowie zum Ethikunterricht an den Gemeindeschulen Balzers. Ein weiteres Highlight war die Alpenwanderung, die von der 1. bis zur 5. Klasse stattfindet, und in welche wir ebenfalls Einblick geben möchten. Auch bei der Elternvereinigung laufen viele spannende Dinge, über die sie in diesem Schualpföh fleissig berichten.

Es fanden bereits spannende Kurzweiterbildungen für das Lehrpersonal statt. So beschäftigten wir uns mit dem Thema „Schlaf“ sowie mit dem Thema „Positive Psychologie“ und erhielten dazu interessante Vorträge und Inputs.

Kinderschutz.li ist ein wichtiger Partner unserer Schule und verfasst regelmässig Berichte für unseren Schualpföh. In dieser Ausgabe finden Sie einen Artikel zum Thema „Niederlagen“ – darüber, wie diese im Leben des Kindes dazugehören und begleitet werden können.

Ich wünsche Ihnen nun eine angenehme und spannende Lektüre der vorliegenden Schualpföh-Ausgabe.

Filipe Da Silva Fernandes

Personelles

Neue Gesichter

Mit Beginn des Schuljahres 25/26 konnten wir einige neue Gesichter an den Gemeindeschulen Balzers begrüssen. Hier stellen wir sie Ihnen im Detail vor. Wir erfahren, was sie zu diesem Beruf gebracht hat, welchen Werdegang sie hinter sich haben und was sie machen, wenn sie nicht arbeiten. Wir freuen uns, sie alle bei uns im Team begrüssen zu dürfen und schätzen ihre wertvolle Unterstützung.

Niklas Schachenhofer, Kindergarten Mariahilf



Warum gerade Kindergärtner?

Die Arbeit mit Kindern bereitet mir sehr viel Freude. Es ist schön zu sehen, wie sie sich entwickeln und die Welt entdecken. In diesem Beruf kann man nicht nur begleiten, sondern auch viel Gutes bewirken.

Was hast du (beruflich) vor dem Eintritt in die GSB gemacht?

Matura und die Ausbildung zum Pädagogen.

Was ist dir wichtig?

Mir ist wichtig, dass jedes Kind so angenommen wird, wie es ist, und in seiner Persönlichkeit gestärkt wird. Ich möchte, dass die Kinder sich wohlfühlen, Freude am Lernen haben und in einer Atmosphäre von Vertrauen und Respekt wachsen können.

Was magst du gar nicht?

Wenn Menschen einander nicht zuhören und keine Toleranz entgegenbringen. Wenn der gegenseitige Respekt verloren geht, leidet das Miteinander und die Mitmenschlichkeit geht verloren.

Was machst du in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit bin ich gerne draussen in der Natur. Ich kuche ab und zu und im Winter fahre ich gerne Ski. Meine grosse Leidenschaft liegt im kreativen Tun.

Robin Geiger, Klasse 1c



Warum gerade Lehrer?

Der Entscheid Lehrer zu werden, fiel wohl mit dem Eintritt ins Lehrerseminar Sargans im Alter von 16 Jahren. Ich habe es nicht bereut und der Beruf bereitet mir immer noch Freude.

Was hast du (beruflich) vor dem Eintritt in die GSB gemacht?

Seit 1999 unterrichtete ich, sowohl als Klassenlehrer als auch als Vertretung, vorwiegend auf der Unterstufe (Zyklus 1) an verschiedenen Standorten in Liechtenstein und der Schweiz. Dazwischen habe ich mir, gemeinsam mit meiner Frau, immer wieder Zeit genommen, um die Welt zu bereisen. So etwa von Juli 2023 bis Juni

2024, als ich mit meiner Frau Daina und meiner Tochter Nayeli (im Anhänger) eine längere Radreise durch Europa und Asien machen konnte.

Zuletzt durfte ich von Oktober 2024 bis zu den Sommerferien in Gamprin eine dritte Klasse unterrichten. Nun freue ich mich sehr, in Balzers die Klasse 1c unterrichten zu dürfen!

Was ist dir wichtig?

In der Schule lege ich Wert auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgang miteinander.

Was magst du gar nicht?

Überraschungen!

Was machst du in deiner Freizeit?

Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur und mit meiner Familie, im Sommer auf dem Bike und im Winter auf dem Schnee.

Anne Wetli, Klasse 1a



Warum gerade Lehrerin?

Seit meinem 5. Lebensjahr wollte ich gerne Lehrerin werden und habe nie an dieser Entscheidung gezweifelt. Es begeistert mich, die Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, sie wachsen zu sehen und ihre kleinen und grossen Erfolge mitzuerleben.

Was hast du (beruflich) vor dem Eintritt in die GSB gemacht?

Ich habe meine Lehrtätigkeit an der Primarschule Äule in Vaduz begonnen und danach drei Jahre in Adligenswil (LU) unterrichtet. Nach der Geburt meines 1. Kindes habe ich eine Pause eingelegt, um mich ganz meiner Familie zu widmen. Anschliessend war ich in Azmoos im Teamteaching tätig.

Was ist dir wichtig?

Mir ist eine positive und ehrliche Haltung wichtig – Offenheit, Humor und ein respektvoller Umgang machen das Leben schöner. Zeit mit Familie und Freunden bedeutet mir viel und gibt mir neue Energie.

Was magst du gar nicht?

Ich mag Unfreundlichkeit und Respektlosigkeit gar nicht. Mit etwas Gelassenheit und einem Lächeln geht vieles leichter.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich verbringe gerne Zeit mit Familie und Freunden, lese, bastle, nähe, male oder bin draussen.

Vanessa Fehr-Tran, Schulische Heilpädagogin



Warum gerade Lehrerin?

Die Arbeit mit Kindern ist für mich sehr sinnstiftend und bereichernd. Es macht mir Freude, sie auf ihrem Weg zu unterstützen und zu sehen, wie sie Fortschritte machen und Neues entdecken. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen und schöne Momente mit sich, was den Beruf für mich besonders abwechslungsreich und lebendig macht.

Was hast du (beruflich) vor dem Eintritt in die GSB gemacht?

Ich habe fünf Jahre lang an einer Sonderschule in Luzern gearbeitet. Im Sommer 2024 habe ich meinen Master in Schulischer Heilpädagogik abgeschlossen.

Was ist dir wichtig?

Mir sind Ehrlichkeit und offene Kommunikation wichtig. Ich bin überzeugt, dass man viele Probleme lösen kann, wenn man respektvoll und offen miteinander umgeht. Zudem finde ich es wichtig, dass man den Humor nicht verliert – das erleichtert vieles im Alltag.

Was magst du gar nicht?

Ich mag es nicht, wenn Menschen ungerecht behandelt werden oder nachtragend sind. Fehler gehören zum Leben und daraus lernt man am meisten.

Was machst du in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit verbringe ich am liebsten Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden. Ich häkle gelegentlich, spiele Badminton, gehe klettern oder bouldern, mache Yoga und probiere gerne neue Aktivitäten aus.

Fabienne Visser-Blum, Fachlehrerin



Warum gerade Lehrerin?

Als Kind ging ich nie gerne zur Schule. Es kam so weit, dass ich die Augen schloss, sobald wir an der Schule vorbeigefahren sind. Einen nennenswerten Grund dafür gibt es eigentlich nicht.

In den Weiterführenden Schulen war „4 gewinnt“ mein Motto. Somit war es für alle (insbesondere mich) eine grosse Überraschung, als ich nach einer abgeschlossenen Banklehre den

Wunsch äusserte, Lehrerin zu werden. Vielleicht ist aber auch gerade diese Erfahrung in meiner Kindheit und Jugend wertvoll, um mich in die Situation und Gefühlswelt der SchülerInnen zu versetzen. Ich kann mir keine erfüllendere Aufgabe vorstellen, als Kinder eine Zeitlang zu begleiten und deren Fortschritte mitzuerleben.

Was hast du (beruflich) vor dem Eintritt in die GSB gemacht?

Nach meinem Abschluss 2016 an der PHSG habe ich zwei Jahre in Zürich als Klassenlehrerin in einer altersdurchmischten Klasse (4.-6.) unterrichtet, bevor ich meinen Wohnsitz wieder zurück ins Ländle verlegt habe. Während dieser Zeit habe ich als Klassen-

lehrerin auf der Mittelstufe in Räfis gearbeitet. Nach der Geburt meines ersten Kindes habe ich ebenda in einem Teilzeitpensum unterrichtet, bevor ich noch ein knappes Jahr in die Gemeindeschule Schaan wechselte. Seit August arbeite ich nun als Fachlehrperson in Balzers.

Was ist dir wichtig?

Ich finde eine gesunde zwischenmenschliche Beziehung ist Grundlage für alles. Man sollte allen Menschen auf gleicher Augenhöhe begegnen.

Was magst du gar nicht?

Ich mag es nicht, wenn ein Problem nicht aus- bzw. angesprochen wird.

Was machst du in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit verbringe ich am liebsten Zeit mit meiner Familie – meinen zwei Mädchen und meinem Mann. Ich liebe es, mich in der Natur zu bewegen, sei es beim Joggen, Wandern oder Skifahren. Wenn es die Zeit zulässt, besuche ich wahnsinnig gern Konzerte, das Theater oder Kino.

Eva Andersen, Schulassistentin



Warum gerade Schulassistentin?

Weil man da ganz im Moment ist! Jede Situation ist anders, man braucht Intuition, Empathie und Authentizität – genau das liebe ich. Man ist ganz im Jetzt. Mit Herz, Verstand und einem Augenzwinkern zu arbeiten, passt einfach zu mir.

Was hast du (beruflich) vor dem Eintritt in die GSB gemacht?

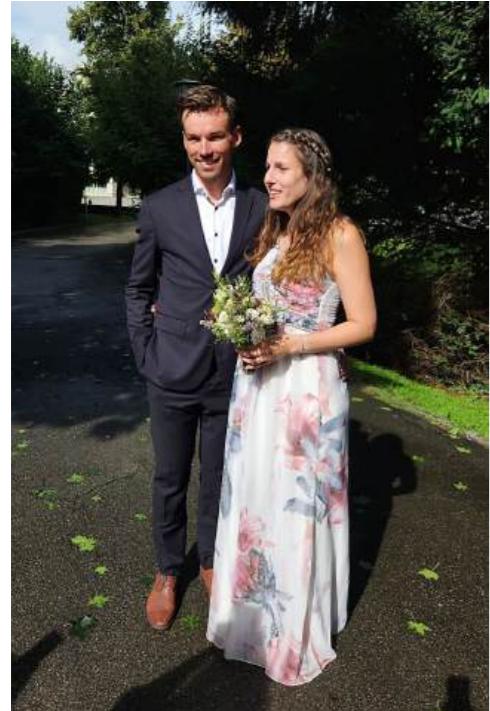
Ich war über 38 Jahre in der Wirtschaft tätig – hauptsächlich im Personalwesen, in der Beratung, Organisation und Administration. Kurz gesagt: Mitten im Geschehen, viel Erfahrung mit Menschen, Strukturen und dem, was Organisationen am Laufen hält.

Was ist dir wichtig?

Wichtig sind mir Offenheit, Toleranz und Empathie – ein respektvoller Umgang, ein vertrauensvolles Miteinander, bei dem man sich gegenseitig ernst nimmt, aber auch mal lachen kann. Ein bisschen Humor hilft immer!

Hochzeiten

Im Team der Gemeindeschulen Balzers durften wir in letzter Zeit oft die Liebe feiern. Das freut uns sehr. Wir gratulieren den Hochzeitspaaren herzlich zur Vermählung und wünschen Ihnen alles Liebe und Glück auf ihrem gemeinsamen Weg.



Jasmin und Christoph



Vanessa und Maximilian



Michelle und Filipe



Kathrin und Klaus

Gemeinsam stark

Unser Schuljahresmotto lautet: Gemeinsam sind wir stark

Unser erster Schultag war am 19. August und an diesem Montag haben wir uns alle um 10 Uhr in der Aula versammelt, um das Schuljahr und die neuen drei ersten Klassen feierlich und mit grossem Applaus zu begrüssen.

Die neuen ersten Klassen, das sind die 1a mit den zwei Klassenlehrpersonen Andrin Stecher und Anne Wetli, die 1b mit Klassenlehrer Johannes Allgäuer und die 1c mit Klassenlehrer Robin Geiger.

*„Gemeinsam sind wir stark
und halten fest zusammen, dann
schaffen wir, was einer allein nicht
schaffen kann.“*

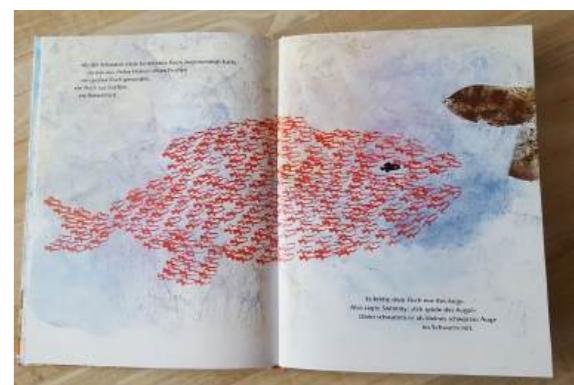
Das war der Refrain zum Lied „Gemeinsam sind wir stark“ – dem Motto für unser Schuljahr 25/26. Dieses Lied mit einstudiertem Text haben alle Klassen nach der Ansprache durch unseren Schulleiter Filipe Da Silva Fernandes mit überzeugender Lautstärke in der Aula gesungen.

Zur Einstimmung auf das Jahresmotto wurde nun die Geschichte des Fischleins Swimmy von Leo Lionni erzählt. In dieser Geschichte trotzen viele kleine Fische als Schwarm einem gefrässigen Riesenfisch. Dabei kommt dem kleine Swimmy eine besondere Rolle zu.

Projekt Friedensschützer

Damit es gelingt, gemeinsam stark zu werden, gibt es seit diesem Schuljahr neu die sogenannten „Friedensschützer“ auf dem Pausenplatz. Unser Schulsozialarbeiter Yves Tappert hat den Kindern das neue Projekt „Friedensschützer“ vorgestellt und die Kinder, die sich für dieses Engagement gemeldet haben, wurden den Kindern in der Aula vorgestellt. Die Friedensschützer tragen gelbe Leuchtwesten, wenn sie während der Pause „im Dienst“ sind. Sie versuchen zu helfen, wenn es zwischenmenschlich schwierig wird. Rüstzeug für die Aufgabe und Unterstützung dafür erhalten sie durch Yves Tappert.

Kathrin Heinzel



Wandertag

Die Schulkinder erkunden die fünf Balzner Alpen

Wie jedes Jahr konnte auch in diesem Schuljahr der traditionelle Wandertag der Primarschule Balzers stattfinden. Die Kinder wanderten stufenweise auf eine Balzner Alp, mit dem Ziel, nach der Primarschule alle Balzner Alpen einmal besucht zu haben.

1. Klassen: Balzner Allmeind und Robinson Spielplatz.



2. Klassen: Mälsner Allmeind und Lida



3. Klassen: Güschnig



4. Klassen: Gapfahl



5. Klassen: Guschgfiel



Kindergartenschwimmen

Jedes Kind bekommt in Balzers die Möglichkeit, schwimmen zu lernen

Jedes Kind hat in der Primarschule Balzers vom Kindergarten bis in die 5. Klasse die Möglichkeit, schwimmen zu lernen. Nicht jedes Kind wird später einmal ein Wettkampfschwimmer! Muss es auch nicht. Das Ziel bis zur 5. Klasse ist, dass die Kinder verschiedene Schwimmstile lernen und sich sicher im Wasser bewegen können.

Wassergewöhnung

Im Kindergarten sind wir hauptsächlich im kleinen Schwimmbecken, wo jedes Kind stehen kann. Wir sind drei Lehrpersonen, die unterstützen, helfen und gut beobachten.

Der Hauptteil des Schwimmenlernens in der Kindergartenstufe ist die Wassergewöhnung. Die Kinder lernen dabei, sich im, am, unter und mit dem Wasser wohlzufühlen, Spass zu haben an den Bewegungen im Wasser. Nur schon das Gehen im Wasser ist am Anfang für viele eine Herausforderung. Denn durch den Wasserdruck braucht es Kraft und Koordination. Doch mit vielen Kreisritualen und Spielen lernen die Kinder das sehr schnell und merken auch, dass wenn es mal spritzt, tut es ja gar nicht weh.

Spielerisches Lernen

Nach einigen Lektionen werden dann auch spielerisch die Atmung, das Gleiten, das Schweben und der Antrieb im Wasser erlernt. Dabei entwickelt sich jedes Kind den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu einem Schwimmer.

Die Lektionen werden nach lustigen und spannenden Themen zusammengestellt. z.B. Werkstatt, Autofahren, Waschen und Benzinanken, Zoo... wie bewegen sich Tiere im Wasser, Zirkusparcour, Eisdiele, Gärtner usw.

Mit viel Spass, Einfühlungsvermögen und Geduld wird den Kindern das Schöne am Wasser vermittelt. Kein Kind soll vor dem Kindergartenschwimmen Angst haben.

Brigitte Eberle

„Kein Kind soll vor dem Kindergartenschwimmen Angst haben.“



Marienkäfer

Die Marienkäfer besuchen den Kindergarten



Der Liechtensteiner Lehrplan gibt für Zyklus 1 wie folgt vor:
„Die Schülerinnen und Schüler können Tiere und Pflanzen in ihren Lebensräumen erkunden und dokumentieren, sowie das Zusammenwirken beschreiben.“

Unsere Kindergartenkinder durften in ihrer ersten Zeit der Gruppenbildung schon einen Lebenszyklus erkunden – vom Ei zum Marienkäfer.

Sie haben erfahren, dass die Marienkäfer am liebsten Blattläuse fressen, und somit ein natürlicher Helfer im Garten sind. Wir sind mit den Kindern täglich draussen und erleben so, wie sich die Natur in den Jahreszeiten verändert. Auch dort haben wir Käfer gefunden und wissen nun, es sind Insekten und die sind wichtig für uns und unsere Umwelt und wir passen auf sie auf.

Die Kinder durften zum Thema stempeln, falten, kleben, mit verschiedenen Farben malen und experimentieren und haben so ihre Feinmotorik geschult.

Die Punkte der verschiedenen Arten der Marienkäfer wurden fleissig gezählt, neue Wörter wie Larven, verpuppen, Insekten und noch viele mehr, wurden gelernt.

In Bewegung und Sport wurden Marienkäferparcours gestartet, oder ein „Käfer“, der sich unter einem Tuch versteckte, erraten. Als Abschluss wurde zum Thema noch ein leckerer Znuni bereitet.

Conny Beck und Stephanie Hasler

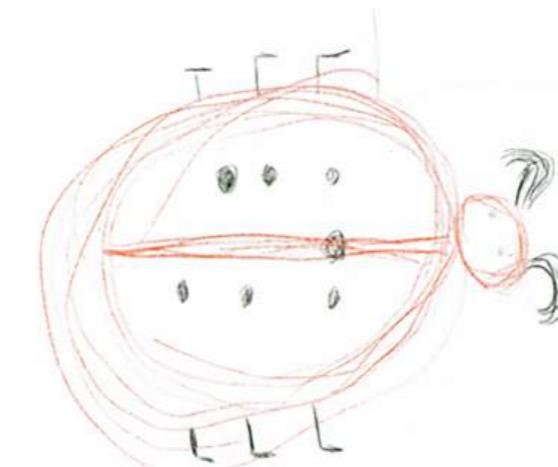
„Sie fressen die (Blatt-)Läuse.“



„Die Marienkäfer legen Eier.“



„Sie haben sechs Beine – weil sie Insekten sind.“



„Die oberen Flügel schützen die unteren, weichen Flügel.“



„Es gibt verschiedene Marienkäfer, sie können bunt sein.“

Friedensschützer

Die Schulsozialarbeit gibt Einblick(e) in ihre Arbeit

Mit Beginn des Schuljahres 2025/26 startete an der Gemeindeschule Balzers das Projekt „Friedensschützer“ in seine praktische Umsetzungsphase – d.h. die vier ausgebildeten 5. KlässlerInnen Elina, Emilia, Jacob und Nando sind in zwei Gruppen jeweils am Dienstag und Donnerstag in der grossen Pause für ihre Mitschüler im Einsatz. Begleitet werden sie dabei durch die Schulsozialarbeit – neben der Vorbereitung und Ausbildung – vor allem ganz praktisch während den Einsätzen im „Hintergrund“ als Backup und Absicherung für allfällige Eskalationen und natürlich auch direkt danach durch reflektierende Nachbesprechungen.

Die grosse Pause ist für viele Kinder DAS Highlight des Schultages und ihr Verlauf entscheidet oft darüber, ob es ein „guter“ oder ein „schlechter“ Tag war. Die Konflikte, die hier entstehen oder gar ausgetragen werden, beschäftigen die Kinder oft noch lange und intensiv. Ein nahtloser Übergang danach in den Unterricht, wird so oft schwierig und/oder gar unmöglich.

Ziel des Projektes ist es, die Partizipation der Kinder bei der friedlichen Gestaltung der Pause, durch direkte Mitwirkung und eine positive Vorbildfunktion der älteren für die jüngeren anzuregen und zu stärken. Die Friedensschützer sind darin ausgebildet, in erster Linie „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu leisten. Sie bieten ihre Unterstützung in Situationen an, die sie beobachten und als kritisch beurteilen. In Konflikten können sie vermitteln und helfen, friedliche Lösungen zu finden. Sie sind in erster Linie ein Angebot. Sie sind ausdrücklich keine „Polizei“ oder gar „Spione“ und sie ersetzen auch nicht die Pausenaufsicht durch die Lehrpersonen.

„Friedensschützer vermitteln und helfen, friedliche Lösungen zu finden.“



Die erste Etappe bis zu den Herbstferien verlief aus Sicht der Friedensschützer mehrheitlich gut. Gerade jüngere Kinder schätzen ihre vermittelnde und unterstützende Arbeit. Mit gleichaltrigen hatten sie dagegen leider auch andere Erfahrungen machen müssen: Hier stiessen sie vereinzelt sogar auf Ablehnung und/oder auch Provokationen.

Wir haben diese „1. Etappe“ bei einem gemeinsamen Mittagessen ausgewertet. Alle vier freuen sich auf die nächste Etappe und sind mit grossem Elan bei der Sache.

Yves Tappert



Ethik

Unterrichtseinheit zum Thema Gerechtigkeit

Ein Lieblingsthema von mir im Bereich Ethik ist der Begriff Gerechtigkeit, eine Unterrichtseinheit mit vielen spannenden und unterschiedlichen Bausteinen, in die ich hier einige Einblicke gebe.

Nachdem wir etwas in das Thema eingestiegen waren, sollten die Schülerinnen und Schüler (SuS) in 2er-Teams Prinzipien für gerechtes Teilen finden. Dies machten wir anhand einer Geschichte von fünf Mäusen, die für ihr täglich Brot arbeiten. Die Teams teilten, so wie sie es für gerecht hielten und mussten die Grundregeln formulieren, nach denen sie vorgingen. Das fiel so manchen schwer. Es wurde diskutiert, Kompromisse gefunden, die eine oder der andere hat nachgegeben, aber sie fanden immer ein Ergebnis. Die Geschichte der Mäuse wurde komplizierter und jedes Team musste neu abwägen, so fanden wir einige Prinzipien des gerechten Teilens. Den Zuschauenden juckte es oft in den Fingern, nach ihren eigenen Massstäben zu teilen, aber alle akzeptierten die Meinung der anderen.

Bei vielen Punkten wurde in den Diskussionen klar, dass jeder die Prinzipien unterschiedlich wertet und über die Menge, die dann jeder Maus zusteht, mussten stets Kompromisse gefunden werden. Eine spannende Arbeit, bei denen alle die Meinung der anderen respektiert haben. Die Komplexität von Gerechtigkeit, selbst bei so etwas Einfachem wie Essen aufzuteilen, wurde allen klar.

Als weiteren Schritt sollten die SuS sich eine von vielen Aussagen über Gerechtigkeit aussuchen und diese dann mit Lego nachbauen.

Dies ist allen gut gelungen, sie waren mit Feuereifer dabei, eine abstrakte Vorstellung in Lego umzusetzen. Allein vier Schülerinnen wählten eine Aussage über den gerechten Umgang mit Natur und Umwelt, offensichtlich ein wichtiges Thema für sie. Spannend finde ich, dass Jacob die Unbarmherzigkeit der Gerechtigkeit darstellte, Sinja sich aber für die Aussage eines Philosophen entschied, dass wahre Gerechtigkeit nur durch das Herz gesehen werden kann. Jedes Kunstwerk wurde genau betrachtet und erklärt. Oft diskutierten wir noch die Aussagen.

Die letzte Präsentation stellte die Aussage „Antworte auf Böses nicht mit Bösem“ dar.

Dies führte direkt zum nächsten Schritt, bei dem wir Begriffe klärten wie „Talion“ (Auge um Auge, Zahn um Zahn). Besonders wichtig war es mir, klar zu stellen, dass Rache auf keinen Fall gerecht ist. Es geht bei einem gerechten Zusammenleben um die Wiederherstellung eines Rechtszustandes (siehe die Waage der Gerechtigkeit), nicht um Befriedigung der persönlichen Rachegelüste.

Doi Pallavicini



„Gerechtigkeit ohne Gnade ist nicht viel mehr als Unmenschlichkeit.“, Albert Camus

Jacob: Um der Gerechtigkeit Willen sind diese Beiden eingesperrt.

„Was gerecht ist, erkennt nur das Herz“, Thomas Niederreuther
Sinja

Die Waage der Gerechtigkeit, speziell mit Augenmerk auf Gerechtigkeit zwischen Mädchen und Jungen
Sara M.

Die blinde Justicia mit Schwert und Waage
Mihajlo

„Wir sollten unserer Umwelt und Natur Gerechtigkeit widerfahren lassen“
Zoey mit negativem und positivem Umgang

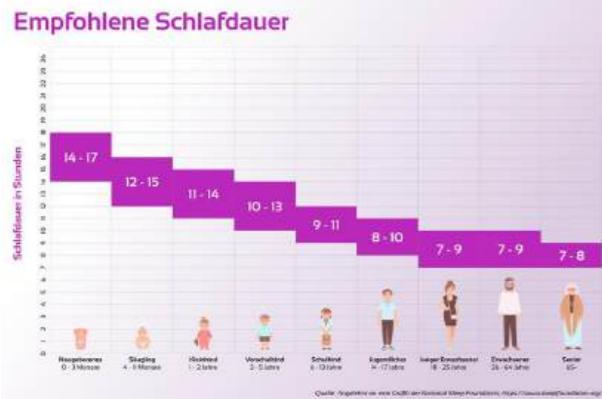
Wenn wir auf Böses mit Bösem antworten, gibt es immer schlimmere Konflikte und wir werden Hilfe brauchen.
Elina T.

Schlaf

Gesund und gut schlafen? Ja! Aber natürlich!

Schlafen wird meistens erst zum Thema, wenn der Schlaf gestört ist.

Empfohlene Schlaftäler



Am Montag, den 15.9.2025, besuchte uns Flick-Flack-Coach Flurin Dermon in der Teamsitzung, um uns zum Thema Schlaf Wissenswertes zu vermitteln.

Wissenswertes zum Schlaf

Während wir schlafen,

- werden die Erfahrungen und Erinnerungen gespeichert,
- finden Regenerations- und Reparaturprozesse im Körper statt,
- reinigen sich die Organe Leber, Niere und Darm,
- dann und nur dann, regeneriert sich das Gehirn.

Schlafmangel oder gar Schlafentzug haben eine verheerende Wirkung auf unsere körperliche und seelische Verfassung.

Schlafzyklen

Der Schlaf ist rhythmisch. Ein Schlafzyklus besteht aus vier Schlafphasen zu je 90 bis 110 Minuten. Unterschieden werden die Einschlafphase, leichter Schlaf, tiefer Schlaf und die REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement), in der das Träumen stattfindet. Unser Gehirn ist dem sogenannten Zirkadianer Rhythmus unterworfen. Das ist ein Begriff aus der Chronobiologie und bezeichnet Rhythmen, die eine Periodenlänge von circa 24 Stunden haben und die Funktionen des menschlichen Organismus beeinflussen. Unsere Gesundheit ist dem Tag-Nacht-Rhythmus – dem Lauf der Sonne – unterworfen.

Schlafhormon Melatonin versus Stresshormon Cortisol

Mit Fokus auf die körperliche, seelische und geistige Fitness unserer Kinder ist gesunder und ausreichend Schlaf essenziell!

Schlafkiller: Alles, was aufputscht oder Stress verursacht. Lärm, gelles Licht, seelischer Stress, Krankheit, Schmerzen, Kummer, Unordnung im Schlafzimmer und natürlich für das Gehirn falsche aufputschende Ernährung wie übermäßig Zucker, Koffein etc.

Blaues Licht als Stressfaktor

Im Lichtspektrum des Tages ist abends das rote, eher warme Licht bestimmend. Das durch künstliche Lichtquellen wie LED

oder Bildschirme ausgestrahlte Licht im Frequenzbereich blau signalisiert dem Gehirn, dass früher Tag ist. Elektronische Medien oder TV abends vor dem Schlafengehen stören daher die Schlafqualität des Kindes und belasten das Gehirn insofern, dass die medialen Inhalte das Erlebte und Gelernte überlagern und daher nicht verarbeitet werden können.

Blaulicht verhindert die Melatonin-Produktion, stimuliert den Sympathikus und erhöht die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Atemfrequenz.

Rotes Licht – Abendlicht

Rotlicht steigert den Melatonin-Spiegel und bereitet auf den Schlaf vor.

Schlaftäler

Die optimale Schlaftäler beim Vorschulkind (3-5 J.) beträgt 10 bis 13 Stunden, beim Schulkind (6-13 J.) 9 bis 11 Stunden, beim Jugendlichen (14-17 J.) 8 bis 10 Stunden.

Zu wenig Schlaf ...

- schwächt das Immunsystem,
- erhöht die Rate an Infektionen der Atemwege,
- erhöht die Level an Stresshormonen,
- macht mehr Hunger,
- erhöht die Insulinresistenz,
- erhöht niedriggradige Entzündungen,
- verändert das Mikrobiom,
- macht „betrunken“.

Was können wir für unsere Kinder tun, damit sie fit durch den Tag kommen?

Wir achten auf und sorgen für

- den gesunden Schlafrhythmus,
- eine ausreichende Schlaftäler,
- ausgewogene Ernährung,
- Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit, auch durch ruhige Schlafräume.

Wir bemühen uns um die Einstimmung in den Abend, räumen idealerweise Sorgen und Belastungen aus, pflegen die Familienzeit und steuern verantwortungsvoll den Konsum digital und medial vermittelter Unterhaltung – zum Wohle unserer Kinder.

Zusammengefasst von Kathrin Heinzel



Flurin Dermon
Koordinationsperson FlickFlack Schulamt

Positive Psychologie

Ein Impuls für unsere Schulgemeinschaft

Am 26. August nahmen die Lehrpersonenteams der GSB und RSB gemeinsam an einem Vortrag über Positive Psychologie teil. Referent war Bertram Strolz, der in Vorarlberg die Akademie für Positive Psychologie gegründet hat und als ausgewiesener Experte in diesem Bereich gilt.

Die Positive Psychologie ist ein moderner Zweig der Psychologie, der nicht primär auf Probleme und Defizite blickt, sondern auf das, was Menschen stark macht und ihr Leben gelingen lässt. Sie untersucht, welche Faktoren Wohlbefinden, Motivation und Resilienz fördern und wie Menschen ihre Potenziale bestmöglich entfalten können.

„Positive Psychologie bedeutet nicht, Probleme schönzureden. Sie hilft uns vielmehr, die vorhandenen Ressourcen zu sehen und sie zu nutzen, um ein gelingendes Leben zu gestalten.“

Die Lehrpersonen nahmen viele Anregungen mit, die sich im Schulalltag umsetzen lassen. Während des anschliessenden Apéros, welcher die Realschule organisierte, konnten sich die Lehrpersonen über das Gehörte austauschen. Praktische Tipps, wie z.B. kleine Dankbarkeitsrituale oder Methoden, die Kinder in ihrer Stärkenwahrnehmung unterstützen, finden sich auch im Programm „Gemeinsam stark werden“, welches seit diesem Schuljahr in der Primarschule angewendet wird.

Ziel ist es, eine positive Lern- und Arbeitsatmosphäre zu fördern, in der sich alle wohl fühlen, motiviert sind und ihr individuelles Potenzial entfalten können – eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen und ein respektvolles Miteinander.

„Wohlstand wird nicht mehr eine Frage des Geldes sein, sondern zu einer Frage des sozialen Wohlergehens werden. Die Menschen werden unter Umständen materiell ärmer sein, aber sie werden besser leben, weil sich ihr Wohlstandsdenken verändern wird und schon verändert.“
Horst W. Opaschowski

Manuela Meier



Bertram Strolz

Elternvereinigung

Rückblick und Ausblick der Elternvereinigung

Die letzte Ausgabe des Schualpföhs erschien kurz vor den Sommerferien – und schon sind auch die Herbstferien wieder vorbei. Wir hoffen, dass alle Familien gut ins neue Schuljahr gestartet sind und die Herbstzeit in vollen Zügen geniessen.

Seither ist bei der Elternvereinigung wieder einiges passiert – darüber möchten wir euch hier berichten.

Elternabende Kindergärten

Bei den Elternabenden in den Kindergärten Heiligwies, Mariahilf und Iramali, die alle am 19. August 2025 stattfanden, war jeweils eine Person aus dem Vorstand der Elternvereinigung vertreten. In einer kurzen Präsentation haben wir uns vorgestellt und unsere Projekte präsentiert.

Verkehrsaktion Schulanfang

Am 26. August 2025 fand die alljährliche Verkehrsaktion Schulanfang statt.

Die Kinder der Klasse 3a waren sehr fleissig und haben 100 Schutzenkel mit dem Slogan «Halt immer ganz a und luag uf mi, wenn i d Stross überquer!» gebastelt.

Diverse Autofahrer wurden angehalten und die SchülerInnen durften ihre selbstgebastelten Geschenke überreichen. Mit dabei waren die Landespolizei und unser Vorsteher Karl Malin – ein schönes Zeichen für gemeinsames Engagement zum Schulbeginn.



Velokontrolle

Am 12. September 2025 führten wir die alljährliche Velokontrolle in der Primarschule durch. Teilnehmen dürfen alle Kinder ab der zweiten Klasse – und zu unserer Freude waren auch dieses Jahr wieder alle Klassen mit dabei.

Im Rahmen der Kontrolle werden die Helme überprüft: Sitzt der Helm richtig? Passt die Grösse noch? Nur so ist ein sicheres Verhalten im Strassenverkehr gewährleistet. Auch die Fahrräder werden unter die Lupe genommen – Sigi von Sigi's Veloshop kontrolliert sie gemeinsam mit dem Gemeindepolizisten. Dabei wird geschaut, wie das Fahrrad ausgestattet ist und in welchem Zustand es sich befindet.

Ausblick

Am 22. Oktober 2025 findet unsere alljährige Generalversammlung statt. Die Einladung wurde bereits an alle Mitglieder versendet. Wir freuen uns sehr darauf, viele interessierte Eltern persönlich begrüssen zu dürfen.

Passend zu Halloween findet am 31. Oktober 2025 unser traditionelles Kürbisfest auf dem Dorfplatz statt. Die Einladungen wurden bereits verschickt. Wir freuen uns schon jetzt auf zahlreiche Anmeldungen und viele grossartige, selbstgeschnitzte Kürbisse.



Kinderschutz

Niederlagen wegstecken-Resilienz und Selbstbewusstsein stärken!

Eine Niederlage ist eine Situation, in der ein gewünschtes Ziel oder Ergebnis nicht erreicht wird. Sie bedeutet, dass man beispielsweise in einem Wettkampf verliert, eine Prüfung nicht besteht oder sich eine Hoffnung nicht erfüllt. Niederlagen gehören zum Leben dazu und bieten die Chance, daraus zu lernen und persönlich zu wachsen. Für jede Person bedeutet eine Niederlage etwas anderes, dies hängt von den eigenen Erwartungen, Erfahrungen und auch dem Umfeld ab.

Niederlagen sind Teil des Wachstums

Kinder erleben Niederlagen häufig im schulischen, sportlichen oder sozialen Bereich. Beispielsweise erreichen sie in Prüfungen

„Niederlagen sind für Kinder wichtig, weil sie ihnen die Möglichkeit geben, Resilienz und Selbstbewusstsein zu entwickeln.“

nicht das erwartete Ergebnis, stehen vor anspruchsvollen Lernaufgaben, ihre Fussballmannschaft verliert bei einem Turnier oder sie erhalten keine Einladung zu einer Geburtstagsfeier. In solchen Situationen können verschiedene Emotionen wie Ärger, Traurigkeit, Frustration oder Einsamkeit auftreten.

Um die Resilienz (innere Widerstandsfähigkeit) zu fördern, ist es unerlässlich, dass Kinder mit herausfordernden Situationen konfrontiert werden. Resilienz ist eine Fähigkeit, die erlernt werden muss; jede Niederlage oder Schwierigkeit kann zur Entwicklung beitragen. Misserfolge im schulischen Kontext können dazu führen, dass die Lernmotivation gesteigert wird. Sportliche Niederlagen tragen zum konstruktiven Umgang mit Wettbewerb, sowie zur Förderung von Durchhaltevermögen und Teamfähigkeit bei. Soziale Rückschläge unterstützen zudem die Entwicklung von

Eltern können diesen Prozess unterstützen indem sie:

- gemeinsam mit dem Kind reflektieren und in Gespräche einsteigen
- das Kind liebevoll und geduldig begleiten
- gemeinsam mit dem Kind Lösungen für die Situation suchen und so die Problemlösungskompetenz des Kindes stärken
- Verständnis haben und dem Kind helfen mit seinen Emotionen umzugehen
- das Kind dabei unterstützen, Fehler zu akzeptieren und aus ihnen zu lernen
- dem Kind ermöglichen, dass es nach Niederlagen positive Erfahrungen sammeln kann und so das Selbstvertrauen gestärkt wird
- dem Kind immer häufiger das Überwinden von Niederlagen selbst zutrauen
- sie ein Vorbild sind.

Empathie, Kommunikationskompetenz und realistischen Erwartungen im zwischenmenschlichen Kontakt.

Niederlagen sind für Kinder wichtig, weil sie ihnen die Möglichkeit geben, Resilienz und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Wenn Kinder lernen, mit Rückschlägen umzugehen, stärken sie ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und neue Lösungswege zu finden. Sie erfahren, dass Fehler machen und Scheitern zum Leben gehören und dass man daran wachsen kann. Durch die Unterstützung von Erwachsenen und Gleichaltrigen lernen Kinder, sich selbst zu vertrauen und schwierige Situationen nicht als persönliches Scheitern, sondern als Chance zur Weiterentwicklung zu sehen.

Passende Workshops unter www.kinderschutz.li/workshops/



kinderschutz.li

Verein Kinderschutz.li
Landstrasse 40, 9494 Schaan
Tel: +423 794 11 03,
kontakt@kinderschutz.li
www.kinderschutz.li

Impressum

Redaktion: Filipe Da Silva Fernandes, Kathrin Heinzel, Manuela Meier, Marion Schlegel

Beiträge: Brigitte Eberle, Kindergarten, Yves Tappert, Doi Pallavicini, Elternvereinigung, Kinderschutz

Titelbild: Milena und Sarah Klasse 5a

Satz & Layout: Marion Schlegel, Sabrina Vogt (vogtonikum design solutions)

Druck: Satz und Druck AG, Balzers

