

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 4: Unverblümmt Neinsagen können

**Artikel:** Eine Schule, die begeistert  
**Autor:** Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557947>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Eine Schule, die begeistert

Unkonzentriert, hyperaktiv, schulmüde – diese Symptome sind heute unter Kindern und Jugendlichen weit verbreitet. Es geht auch anders, wie die «Ressourcenorientierte Schule» in Bern beweist. Petra Gutmann

Auf den ersten Blick sieht die «Reosch», wie sie liebevoll abgekürzt wird, wie eine ganz normale Schule aus: grauer Linoleumboden, bunte Zeichnungen an den Wänden, Hakenreihen, an denen Winterjacken hängen, Schulzimmer mit zitronengelb gestrichenen Schreibtischen. Doch der Schein trügt.

Das zeigt sich schon morgens bei Unterrichtsbeginn: Im Schulzimmer der 8. Klasse sitzt Lehrer Romeo Pfammatter vor der Wandtafel, einen Metallstöpsel in der Hand. Behutsam schlägt der 37-jährige damit gegen eine tibetische Klangschale, die melodisch zu summen beginnt. Flugs legen sich die sieben Schülerinnen und neun Schüler seiner Klasse flach auf den Fussboden, Augen geschlossen, Hände auf dem Bauch.

## Zuerst einmal Wurzeln schlagen

«Lasst euer Körpergewicht los, achtet nur noch auf den eigenen Atem», sagt Romeo Pfammatter leise. Die Gesichtszüge der Kinder entspannen sich, die Atemzüge werden ruhiger. Auftakt zum alltäglichen Mentaltraining.

Nach einigen Minuten stillen Liegens führt Pfammatter seine Schützlinge auf eine imaginäre Reise. Geleitet von den Worten des Lehrers, wandern die Schülerinnen und Schüler über eine Blumenwiese, spüren die Wärme der Sonne auf der Haut, riechen den Duft des Grases.

Weiter geht's zu einem Baum, mit mächtigem Wurzelwerk und hoch aufragender Krone. Der Lehrer lässt seine Schüler hinaufschauen ins Blätterdach,



den Stamm betasten, die starken Wurzeln unter den Füßen spüren.

«Wir sind wie dieser Baum», sagt der Erziehungswissenschaftler und Vater von zwei Söhnen. «Auch wir sind tief und fest mit unseren Wurzeln verbunden. So können wir trotz schwieriger Umstände wachsen, geduldig und ohne zu jammern.»

### Hauptsache selbstständig!

Zehn Minuten später kehrt die Klasse zurück ins Hier und Jetzt. Die Mädchen und Jungen strecken sich, gähnen, ziehen T-Shirts, Sweater und Mützen zurecht. Die Gesichter sind entspannt, die Stimmung ruhig – genau die richtige Atmosphäre für den nun folgenden freien Unterricht.

Wichtigstes Arbeitsinstrument hierfür: das persönliche Arbeitsjournal. Darin hält jeder Schüler das Wochenziel fest, also den Lernstoff, der bis Ende der Woche in den Fächern Deutsch, Französisch, Englisch, Mathematik sowie Natur-Mensch-Mitwelt zu erarbeiten ist. Als Leitplanke dient der Berner Lehrplan.

Das Besondere dabei: Das Wochenziel wird zwar durch den Lehrer festgelegt, doch den Weg zum Ziel gestaltet jeder Schüler und jede Schülerin selbst. Mit anderen Worten: Jeder entscheidet, wann er bzw. sie welche Aufgaben erledigt. Danach werden die geplanten Lernschritte und die geschätzte Lernzeit ins Arbeitsjournal eingetragen.

«An der Reosch dürfen wir planen wie Erwachsene», freut sich Nathan, 12 Jahre alt. «Jeder Tag ist anders. Das gefällt mir!»

Das Arbeitsjournal fördert in der Tat die Fähigkeit zum selbstständigen Denken und Planen. «Beides ist wichtig für die Eigenmotivation und die Freude am Lernen», sagt Romeo Pfammatter. «An einer normalen Schule müssen die Schüler dem Rhythmus des Lehrers folgen. Es herrscht die Einstellung: Der Lehrer muss mich motivieren. Ich brauche Druck. An der Reosch ist hingegen Eigenverantwortung wichtig.»

### Fehler erlaubt

Zur selbstständigen Arbeitsweise gehört auch das Recht, Fehler zu machen. Diese werden an der Reosch als Lernchancen betrachtet.

So dauere es beispielsweise Monate, sagt Romeo Pfammatter, bis neue Reosch-Schüler in der Lage seien, ihre Arbeit selber zu planen und den Lernaufwand

richtig einzuschätzen. Der Weg in die Selbständigkeit ist gepflastert mit Fehlern und daraus gewonnenen Erkenntnissen.

Auch mit dem Mischen von verschiedenen Altersgruppen in ein- und derselben Klasse geht die Reosch einen eigenen Weg: Der älteste Schüler der 8. Klasse ist 15 Jahre alt, der jüngste 12.

Doch das ist kein Nachteil, wie auch Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung und Pädagogik bestätigen. Im Gegenteil: Jüngere Schüler lernen besonders leicht von älteren, während die älteren ihr Wissen für die jüngeren aktiv auffrischen.

**Ich mag die Schule nicht, in der kein Fehler vorkommt.** Christian G. F. Dinter, (1760-1831), Pädagoge

Trotz der heterogenen Schülerschar herrscht im Unterricht eine ruhige, konzentrierte Stimmung. «Wir legen grossen Wert auf Disziplin», unterstreicht Romeo Pfammatter. «Störendes Verhalten wird sofort zur Sprache gebracht. Wenn nötig, arbeiten wir intensiver mit den Eltern zusammen.»

### Ganz konzentriert

Im freien Unterricht der 8. Klasse werden an diesem Vormittag fünf unterschiedliche Fächer bearbeitet. Der 14-jährige Alex büffelt Mathematik, daneben beugen Joel und Schöggü ihre Köpfe über ein Lehrbuch der Weltgeschichte, Dominique, Elias und Nathan lernen französische Vokabeln, während sich Miranda, Selina, Sharon und Larissa halblaut englische Texte vorlesen.

Romeo Pfammatter hält sich im Hintergrund, beobachtet, beantwortet Fragen und korrigiert immer wieder Aufgaben, die ihm zur Kontrolle vorgelegt werden. Beispielsweise von Simona, die an diesem Tag englische Adjektive büffelt. Oder von Julia, die über der korrekten Trennung deutscher Sprechsilben brütet.

Dass im Klassenzimmer praktisch pausenlos geredet wird, scheint niemanden zu stören. «Ich kann mich gut konzentrieren», sagt Alex. «Das Mentaltraining hilft.» Und auch der 13-jährige Dominique, der neben Alex noch Französischwörter lernt, meint: «Das Reden stört mich überhaupt nicht.»

## Frontalunterricht, wohldosiert

Nach der 10-Uhr-Pause geht's im lehrergerührten Unterricht weiter. An der Reosch beansprucht der gute alte Frontalunterricht nur 20 bis 30 Prozent der wöchentlichen Lehrzeit. So sparsam dosiert, geniesst er die besondere Wertschätzung der Lernenden.

Heute steht das Repetieren des englischen Alphabets und des Verbs «can» auf dem Programm. Lehrer und Schüler beschliessen, einander beim spielerischen Abfragen einen Gummiball zuzuwerfen. Da der Ball nicht zu finden ist, muss das Plüschkissen, das unter der Klangschale liegt, ersatzweise herhalten. Es verfehlt schon beim ersten Flug das Ziel und trifft die Neonlampe, die sich aus der Fassung löst.

Schallendes Gelächter, die Jungs verwandeln sich in eine motivierte Crew von Elektroinstallateuren. Zehn Minuten später ist die Lampe wieder an ihrem Platz, das beschwingte Wiederholen des Alphabets kann weitergehen.

## Am Widerstand wachsen

Wiederholungsübungen nehmen im Unterricht der Reosch einen wichtigen Platz ein. Sie «verankern das Wissen und automatisieren Lernprozesse», wie der

Schulgründer Jakob Widmer erklärt. Dies ist mit ein Grund, weshalb auch das Erlernen einer asiatischen Kampfkunst (nicht gleichzusetzen mit Kampfsport oder gar Angriffstechniken) für alle obligatorisch ist. Das an der Reosch unterrichtete Aikido und Kung Fu fördert nicht nur die Achtsamkeit, Koordination und Konzentration, es beinhaltet auch Übungsabläufe, die zig mal zu wiederholen sind.

Im Weiteren legt die Reosch grossen Wert darauf, dass die Mädchen und Jungen ihre körperlichen und geistigen Grenzen ausloten. Dazu dienen beispielsweise wöchentliche Joggingrunden, die meist über fünf Kilometer lang sind.

Eine Herausforderung sind auch die jährlichen Sportwochen: Ob Trekkingcamp in den Pyrenäen mit täglichen 6-Stunden-Märschen oder 70-Kilometer-Wanderung in der Schweiz – immer geht es darum, Widerstände zu besiegen und an Herausforderungen zu wachsen.

«Am Anfang findet das niemand lustig», weiss Jakob Widmer. «Doch nach vollbrachter Leistung sind alle zufrieden und stolz. Wir machen unseren Schülern klar, dass das Leben nicht nur mit Lust zu tun hat, sondern auch mit dem Überwinden von Widerständen.»

Hauptsache selbstständig: Elias und Nathan (rechts) büffeln zusammen Französisch im freien Unterricht.



## Hilfreiches Energietagebuch

In der 8. Klasse ist nach dem Absturz der Neonröhre wieder Ruhe eingekehrt. Die Mädchen und Jungen sind mittlerweile in ihre «Energietagebücher» vertieft, die letzte Aufgabe des Tages.

«Ins Energietagebuch schreibe ich rein, wie es mir geht und was ich heute dazugelernt habe. Das bringt viel», sagt der 14-jährige Elias.

Dabei ist es Ehrensache, dass das Energietagebuch ausschliesslich vom Lehrer gelesen wird. Dieser nimmt sich zudem einmal wöchentlich Zeit für ein persönliches Gespräch mit jedem Schüler. Eine vertrauensbildende Massnahme, die an der Reosch so selbstverständlich ist wie der morgendliche Händedruck zwischen Lehrer und Schülern.

Auch das Energietagebuch hat eine sinnvolle Aufgabe: «Es fördert die Achtsamkeit und macht die eigenen Gedanken bewusst», sagt Romeo Pfammatter. «Dies wiederum schafft Selbstvertrauen und hilft beim Lösen von inneren Blockaden.»

Diese sind laut Schulgründer Jakob Widmer die häufigste Ursache für schulische Probleme. «Von Natur aus hat jedes Kind Freude am Lernen», sagt der 64-Jährige. «Auch intelligenzmässig unterscheiden sich die Schüler in aller Regel wenig. Hingegen gibt es grosse Unterschiede bei den mentalen und emotionalen Blockaden.»

Werden diese gelöst, können sich das Selbstvertrauen und die Freude am Lernen entfalten, so Jakob Widmer. An der Reosch wird dieser Prozess zusätzlich unterstützt durch Atemübungen, Visualisierungen und Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

## Messbar erfolgreich

Viele Kinder und Jugendliche, die an die Reosch kommen, leiden unter ADHS, Konzentrationsschwierigkeiten und Hyperaktivität. Andere sind an einer normalen Schule unglücklich, zum Beispiel aufgrund von Mobbing-Erfahrungen.

«Fast alle dieser Kinder können nach einigen Wochen an der Reosch wieder lachen», beobachtet Dr. med. Heiner Frei aus Laupen. Der Arzt und Homöopath hat bereits etliche Reosch-Schüler begleitet. Sein Fazit: «Das pädagogische Konzept der Reosch ist zukunftsweisend.»

Da ist zum Beispiel Nathan aus Niederscherli im Kanton Bern. Die sozialen Konflikte an einer normalen

öffentlichen Schule bedrückten den Zwölfjährigen so, dass er mit chronischer Niedergeschlagenheit und massiven Magen-Darm-Beschwerden reagierte. «Vier Wochen nach dem Wechsel zur Reosch waren alle Krankheits-Symptome verschwunden», erzählt Nathans Mutter Susanne. «Heute ist Nathan ein aufgestellter Junge, der gerne zur Schule geht.» Ähnlich erging es Elias aus Mittelhäusern BE. Der heute 14-Jährige hatte die Lust am Lernen absolut verloren und besuchte die öffentliche Schule nur mit grossem Widerwillen. Er litt unter Schlafstörungen, kaute Fingernägel und fehlte in der Schule öfters wegen Kopfweh, Brechreiz und Bauchschmerzen. Doch schon nach wenigen Wochen an der Reosch begann sich Elias zu verändern: «Er schaute den Leuten wieder selbstbewusst in die Augen und seine gesundheitlichen Beschwerden verschwanden», beobachteten seine Eltern. «Inzwischen ist Elias zu einem zufriedenen Jungen herangereift. Die Reosch ist das Beste, was unserem Jungen passieren konnte.»

### INFO Ressourcenorientierte Schule

Die Ressourcenorientierte Schule Reosch wurde 1997 durch Jakob Widmer gegründet. Der langjährige Sekundarlehrer und ausgebildete Landwirt ist überzeugt, dass alle Schüler Ressourcen besitzen, die ein erfolgreiches und freudvolles Lernen ermöglichen. Diese Ressourcen müssen jedoch angezapft und freigelegt werden. Dabei geht es laut Jakob Widmer insbesondere darum, Eigenverantwortung, Achtsamkeit und Offenheit bei den Schülern zu wecken. Die hierfür an der Reosch eingesetzten Instrumente sind unter anderem das tägliche Mentaltraining, ein Arbeitsjournal, ein Energietagebuch, Kampfkunst, ein wöchentliches Beratungsgespräch und der freie Unterricht.

Von fixfertigen Erziehungsrezepten hält Jakob Widmer wenig. «Die Welt ist zu komplex! Was es braucht, ist ein ressourcenorientiertes, offenes und achtsames Denken», sagt der Vater von vier erwachsenen Kindern.

An der Reosch unterrichten sieben Lehrerinnen und Lehrer, verteilt auf 91 Schüler der 7. bis 10. Sekundar- und Realschulstufe. Ein Schuljahr an der Reosch kostet rund 11 000