Finnisches Sisu: Auch für uns?

Eine Woche in Helsinki, mit Sisu und neuen Perspektiven auf Schule und Wohlbefinden

Bericht von Jeannette Sautmann, Helsinki, 27.08. – 01.08.2026

Eine andere Frage an Schule dank finnischem SISU

Was brauchen junge Menschen, um nicht nur erfolgreich zu lernen, sondern sich auch verbunden, wirksam und zuversichtlich zu fühlen? Mit dieser Frage im Gepäck führte mich eine Erasmus+-Lehrerfortbildung zum Thema Wohlbefinden, Resilienz und Hoffnungspädagogik („Sisu – The Finnish Mindset for Resilience and Happiness") nach Helsinki. Im Mittelpunkt der durch Mittel des Erasmus+ Programms der Europäischen Union finanzierten Fortbildung stand die Begegnung von Kolleg:innen aus der EU zwecks Austauschs und der Fokussierung auf eine Idee, die zunächst einfach klingt und doch viel verändert: Glück ist nicht nur ein flüchtiges Gefühl. Es kann auch als eine Haltung verstanden werden, die wir durch Erfahrungen, Beziehungen und bestimmte Fähigkeiten mitentwickeln.



Die Fortbildung lud dazu ein, vertraute Vorstellungen von Wohlbefinden zu hinterfragen. Gerade in einer Zeit, in der viele junge Menschen mit Stress, Ablenkung und Zukunftsfragen umgehen müssen, lohnt sich der Blick auf das, was Menschen stärkt: Sinn, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und verlässliche Beziehungen.

SISU, Zusammenhalt und Glück – die Kraft des Miteinanders

Ein Begriff begleitete die Woche besonders: „Sisu". Das finnische Wort beschreibt eine Form von innerer Stärke – die Fähigkeit, auch bei Schwierigkeiten den Mut aufzubringen, beharrlich nach Lösungen zu suchen. Sisu ist dabei kein Aufruf, immer funktionieren oder Probleme allein bewältigen zu müssen. Gerade im schulischen Kontext lässt sich der Gedanke weiterdenken: Resilienz wächst nicht nur durch individuelle Anstrengung, sondern auch dort, wo Menschen Unterstützung erfahren, Fehler machen dürfen und gemeinsam Herausforderungen angehen.

Die „Sisu"-Fortbildung verband fachliche Impulse mit Austausch, Reflexion und der Auseinandersetzung mit finnischen Perspektiven auf Wohlbefinden, Gemeinschaft und Bildung. In vertrauensvoller, motivierender Atmosphäre konnte ein gewinnbringender Austausch mit den europäischen Kolleg:innen stattfinden.



Zusammen wurde diskutiert, wie ‚Sisu' Perspektiven für den Unterricht eröffnen kann. Man war sich einig, dass die Lerngruppen in unseren Schulen kleiner sein müssten, um Unterrichtsziele individueller und ganzheitlicher zu gestalten. Außerdem kann die Frage nicht nur lauten: „Was kannst du schon und welches Ziel gilt es zu erreichen?", sondern auch: „Was hilft dir auf dem Weg, wenn es schwierig wird?" Es geht im Unterricht darum, Schüler:innen mit ihren Lernwegen zu würdigen, ihre Fortschritte sichtbar zu machen und Schwierigkeiten als überwindbar zu erfassen.

Als einhellige Meinung stellte sich heraus, dass wir Kolleg:innen uns in europäischen Schulen allgemein – trotz aller Unterschiede der Schulsysteme – mehr Raum und Zeit für Aktivitäten wünschen, die die Stärkung eines Sisu-Gefühls erlauben. Mehr Raum und Zeit für die Förderung positiver Haltungen und einer inneren Stärke in jedem jungen Menschen, mehr Raum und Zeit für die Förderung von positiven Gefühlen der Selbstwirksamkeit und der Zugehörigkeit innerhalb der Klassen- und Schulgemeinschaft. Die Fortbildung vermittelte den Eindruck, dass Lehrerinnen und Lehrer im finnischen Schulsystem auf der Basis ihres jeweiligen Curriculums mehr Freiheiten, mehr Raum und mehr Zeit für Sisu haben. Aber wäre es auch im deutschen Schulsystem möglich, die Ansätze der *Positive* und *Hope Pedagogy* trotz aller Hürden in öffentlichen Schulen mit großen Klassen, straffem Lehrplan und knappem finanziellen Budget anzuwenden?

Oodi – eine Bibliothek als Begegnungsort



BerichtBesonders inspirierend war unser Besuch in der Bibliothek von Helsinki, Oodi. Dort kann man nicht nur Bücher ausleihen oder lesen und lernen. Oodi ist ein öffentlicher Lern-, Kreativ- und Begegnungsort. Man kann dort Musik aufnehmen, mit 3D-Druckern arbeiten, nähen, spielen und gemeinsam Projekte entwickeln in Räumen und mit Geräten oder Instrumenten, die man kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr mieten bzw. ausleihen kann. So steht Oodi beispielhaft für ein modernes Verständnis von Bildung, Teilhabe und Gemeinschaft. Die Bibliothek zeigt, wie öffentlich frei zugängliche Lernorte Menschen zusammenbringen und lebenslanges Lernen fördern können. Gerade in Zeiten der allgegenwärtigen Social Media sollten Menschen wieder mehr an real existierenden Orten gemeinschaftlich aktiv und kreativ werden können. Oodi verfolgt Prinzipien, die auch im finnischen Schulsystem verankert sind, z.B. das Angebot der freien Bildung und der Verantwortung des Staates, in die funktionale wie kreativ ansprechende Ausstattung öffentlicher Bildungsstätten zu investieren.





Neue Denkanstöße durch SISU

Erasmus+ bedeutet, über den eigenen schulischen Alltag hinauszublicken, Erfahrungen mit anderen Bildungskulturen zu vergleichen und neue Ideen für die eigene Arbeit mitzunehmen. Diese Fortbildung hat mich darin gestärkt, Wohlbefinden nicht als Zusatz zum Lernen zu betrachten, sondern als wichtigen Teil einer tragfähigen Lernkultur. Vielleicht beginnt Veränderung mit einer einfachen Frage: Was können wir morgen tun, damit sich ein junger Mensch in unserer Schule ein wenig stärker verbunden, zuversichtlicher oder handlungsfähiger fühlt?

Die finnische Perspektive liefert darauf keine Patentlösung – aber wertvolle Denkanstöße. Und manchmal ist genau das der größte Gewinn einer Fortbildung: mit neuen Fragen zurückzukehren und den eigenen Schulalltag mit frischem Blick zu gestalten.