

Matthias Lauterbach/Christian Dressel

Gesund in der Schule

2015

Reihe »Spickzettel für Lehrer«
hrsg. von Christa Hubrig und Peter Herrmann
Reihengestaltung: Uwe Göbel und Jan Riemer
Satz: Heinrich Eiermann
Printed in Germany
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Erste Auflage, 2015
ISBN 978-3-8497-0059-1
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 062 21-64 38 0
Fax 062 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Einleitung

In diesem *Spickzettel für Lehrer* geht es um Gesundheit im Kontext von Schule. Gesundheit ist eine der Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Lernen und Bildung, deswegen ist die Förderung gesunder Entwicklungen in der Schule eine Voraussetzung dafür, dass Schulen ihrem Auftrag gerecht werden können. Gesundheitsförderung ist deshalb nicht Selbstzweck, sondern sie sichert die Grundlage der pädagogischen Aufgaben.

Gesundheit ist ein verbindender Aspekt für alle Aktivitäten im Zusammenhang mit Schule. Im Mittelpunkt stehen natürlich die Menschen: die Lehrer, die Eltern und die Schüler. Klar ist, dass gute Schulen gesunde Lehrer brauchen, um ihren Auftrag zu erfüllen. Nur gesunde Lehrer werden sich eine tragfähige Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit und Beziehungsoffenheit über viele Jahrzehnte erhalten. Gute Schulen brauchen dafür auch eine kompetente, gut qualifizierte Führung, die gesundheitsorientierte Aspekte in die Führungsarbeit einbringt.

Das kommunikative Wechselspiel zwischen Lehrern, Schülern und Eltern ist die entscheidende Besonderheit von Schule. Sie birgt viele Chancen und viele Risiken bei

der Gestaltung einer gesunden Schule. Der Beruf des Lehrens findet über Beziehung und Kommunikation statt. So wie Sie nicht nicht kommunizieren können, können Sie auch nicht nicht lehren – alles, was Sie als Lehrer tun und wie Sie es tun, ist ein Modell für Ihre Schüler und deren Eltern. Dieser Zusammenhang ist oft nicht so bewusst, braucht aber Ihre volle Aufmerksamkeit, wenn es um eine gesündere Gestaltung von Schule geht. Transparenz, Partizipation, Wertschätzung sind dabei ebenso wichtige Teile für ein gesundes Erleben des schulischen Miteinanders wie Gesundheitsaktivitäten im engeren Sinne.

Ohne Frage ist Schule auch der Ort für Leistung. Schulische Leistung braucht Lernen und Kreativität, braucht Herausforderungen, klare Rahmensetzungen und gelegentlich auch Druck. Die Kunst besteht darin, einen solchen Rahmen gesundheitsförderlich zu schaffen.

Die Gesundheit des Einzelnen steht in enger Wechselwirkung mit den Rahmenbedingungen der Schule (Politik, Gesellschaft, Behörden, Gebäude etc.). Gleichzeitig bleibt es die Verantwortung jedes Einzelnen, seine Spielräume der Gesunderhaltung zu nutzen. Die eigene Gesunderhaltung ist nicht delegierbar. Die Art und Wei-

se, wie sich Lehrer gesund erhalten, hat allerdings einen besonderen Einfluss auf die gesunde Schule: Sie zeigt die persönliche Sensibilisierung für das Thema und wirkt als direktes Vorbildverhalten.

Der thematische Bogen reicht also von der Führungsarbeit, der Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktlösungsqualität und der Gestaltung von Veränderungsprozessen über die Abstimmungen zwischen Lehrern, Eltern und Schülern bis zur Umsetzung der pädagogischen Aufträge, zur Unterrichtsgestaltung sowie zu den individuellen Gesundheitsaktivitäten aller Beteiligten und dem Schutz vor Beeinträchtigungen körperlicher und seelischer Gesundheit (vgl. *Handbuch Lehrer-gesundheit* – DAK 2012). In diesem *Spickzettel* haben wir solche Zugänge für Sie ausgewählt, die Ihnen Impulse und »Lernhilfen« geben, die gut umzusetzen sind und die deutliche Effekte für eine gesunde Schule versprechen.

Wichtig ist uns, dass Sie all unsere Ausführungen als mögliche Zugänge zur gesunden Schule verstehen – Sie wählen aus, was zu Ihnen und Ihrer Schule passt. Wir stellen Ihnen dazu die Hintergründe der Zugänge komprimiert dar und laden Sie zu individuellen und gemein-

samen Übungen, Reflexionen und zu Arbeitssitzungen mit Ihrem Kollegium ein.

Die gesunde Schule hat ihren Ausgangspunkt bei der eigenen Gesunderhaltung der Lehrer, dafür geben wir Ihnen im ersten Teil Anregungen. Kleine Übungen werden nützlich sein, um die gute Grundlage für Ihre Gesunderhaltung zu festigen.

Im zweiten Teil schauen wir auf ausgewählte kommunikative und organisationale Aspekte einer gesunden Schule. Wir nutzen dafür das von Ilmarinen (2002) entwickelte »Haus der Arbeitsfähigkeit«, weil es die wesentlichen Perspektiven ordnet und zusammenführt.

Für den Weg zu einer gesünderen Schule wollen wir mit Ihnen jedoch zunächst ein Verständnis von Gesundheit teilen, das die Grundlage unserer Arbeit geworden ist.

Vorab eine grundlegende Bemerkung: Es gibt in allen Berufsfeldern Eigendynamiken, die eine bestimmte Kultur der Kommunikation prägen. Die Komplexität der Rahmenbedingungen für die Arbeit in der Schule lädt dazu ein, sich als Opfer bestimmter äußerer Setzungen und Umstände zu erleben (Schulpolitik, gesellschaftliche

Trends, behördliche Entscheidungen, nicht angemessen erziehende Eltern, Kinder und Jugendliche mit herausforderndem Motivationsverhalten ...). Dann kann es entlastend wirken, sich in Gesprächen im Kollegium darüber zu beklagen. Das ist verständlich. Nur: Es etabliert sich auf diesem Weg eine »Jammerkultur«, die viele gesundheitlich bedenkliche Folgen und damit einen hohen Preis hat. Es entsteht eine nachhaltig schlechte Stimmung, die Ihr Gemüt schädigt. Sie nehmen immer weniger Handlungsoptionen wahr, erleben Sinnlosigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Erschöpfung und leben so auf einem hohen Stressniveau – eine gesundheitlich brisante Mischung.

Auch wenn dies merkwürdig erscheint: Wir gehen hier nur von Ihren Handlungsmöglichkeiten aus, wir machen Sie konsequent zu »Tätern« Ihrer Situation und lassen Sie diese Perspektiven erkunden. Wir laden Sie zu dieser Haltung ein, weil wir wissen, dass sie gesünder ist, dass sie zu mehr Lebensfreude führt und dass Sie so Zugang zu Ihrer Selbstwirksamkeit haben und damit auch zu Ihrer Berufung und Ihrer Lebensaufgabe. Das ist Gesundheit! Manchmal wird dabei aber auch deutlich, dass Sie persönlich einen zu hohen Preis zahlen, wenn Sie im

Arbeitsfeld Schule bleiben. Aus dieser Haltung der Selbstverantwortung können Sie wieder Antworten geben – in welche Richtung auch immer. Denken Sie immer daran: Menschen leiden (von Extremsituationen abgesehen) nicht an den Verhältnissen, sondern an den Beziehungen, die sie zu den Verhältnissen haben. Und an diesen Beziehungen können Sie etwas ändern.

»Fasst man die Ergebnisse der Studien und Befragungen zur Lehrergesundheit und auch zur Schülersgesundheit zusammen, dann ist zu vermuten, dass in vielen Schulen Lehrer/innen und Schüler/innen eher eine hoch geforderte, wenn nicht überforderte Stressgemeinschaft als eine fördernde Lehr- und Lerngemeinschaft bilden, mit dem Ergebnis von Leistungsüberforderung, Überlastung sowie psychosozialem Stress und Burn-out« (Hundeloh 2012, S. 38). Das gilt es zu verändern, weil in einer Stressgemeinschaft Lernen nicht funktioniert – sagen die Hirnforscher sehr eindeutig. Unter Angst und Druck funktionieren die einfachen Schemata von Kampf oder Flucht, aber nicht das wichtige Vernetzen von Erfahrung, Wissen und Anwendung sowie das Entstehen von Neuem. Die für Veränderung, Lernen und Kreativi-

tät erforderlichen Gehirnteile sind dann »ausgeschaltet« (Spitzer 2007, S. 161 ff.). »Wer lernt, ändert sich. Wenn wir wirklich Neues lernen wollen, bleiben wir nicht genau dieselben, nur eben mit etwas mehr gelerntem Material im Kopf, sondern wir verändern uns. Das Aufnehmen von Neuem bedeutet immer auch Veränderung in dem, der aufnimmt« (ebd., S. 11). Das gilt für alle Beteiligten.

Im Flugzeug werden Sie vor jedem Flug darauf hingewiesen, dass Sie im Falle von Druckverlust die herausfallenden Sauerstoffmasken zunächst auf *Ihr* Gesicht ziehen und erst dann anderen helfen sollen. Auch deswegen beginnen wir mit Ihnen.

2 Wie entsteht Gesundheit?

Ein Experiment zur Einstimmung:

Halten Sie kurz inne und fragen sich: Wie viel Prozent Ihrer Fähigkeiten, Möglichkeiten, Ihrer Lebensenergie und -freude spüren Sie und wie viel Prozent bringen Sie in die Welt?

(Seien Sie ehrlich zu sich.)

Wenn es weniger als 100 % sind:

Angenommen, Sie wüssten es – was wären 100 %?

Was wären die Konsequenzen, wenn Sie Ihre 100 % in die Welt bringen würden?

2.1 Salutogenese

Aaron Antonovsky begann in den 1970er Jahren, die Frage der Entstehung und des Erhalts von Gesundheit zu erkunden. Den daraus resultierenden Ansatz nannte er Salutogenese und verstand ihn als Komplementärkonzept zur Pathogenese (der Entstehung von Krankheit). Ihm war aufgefallen, dass es Menschen gab, die trotz extremster Erfahrungen (z. B. in Konzentrationslagern) später als körperlich und psychisch gesund beurteilt werden konnten. Was unterschied diese Gruppe von Menschen von der Mehrzahl, die unter den erwartbaren Folgeerkrankungen litt?

Antonovsky (1997) fand in seinen Untersuchungen heraus, dass Menschen, die ihr Leben als stimmig, als passend und in sich zusammenhängend (kohärent) wahrnehmen konnten, eher Möglichkeiten fanden, Ressourcen zur Gesunderhaltung einzusetzen.

Diese Stimmigkeit ist (faktorenanalytisch) verbunden damit,

- dass Sie Ihr Leben verstehen und durchschauen, dass es eine gewisse Vorhersagbarkeit gibt,
- dass Sie Ressourcen wahrnehmen (bei sich selbst oder durch Hilfe von außen), die Ihnen die Bewältigung der Herausforderungen des Lebens absehbar machen (Machbarkeit),
- dass Sie empfinden können, wie sinnvoll und lohnend es ist, die jeweiligen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.

Stimmigkeit kann in allen Dimensionen des Daseins erlebt werden:

- physische/physikalische Stimmigkeit
(Licht, Temperatur, Sonne etc.),
- körperliche/vegetative Stimmigkeit

- (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Entspannung etc.),
- soziale Stimmigkeit
(Partnerschaft, Freunde, Arbeit etc.),
 - kulturelle Stimmigkeit (Werte, Politik, Kunst etc.),
 - globale Stimmigkeit (Biosphäre, Weltfrieden etc.),
 - universelle/spirituelle Stimmigkeit (Glauben, Göttliches etc.) (vgl. dazu Petzold 2010, S. 40 ff.).

Fragen zum Innehalten

Welche Dimensionen der Stimmigkeit sind für mich persönlich derzeit von besonderer Bedeutung? Wobei fühle ich mich besonders stimmig und »rund«?

Mit welchen Situationen, mit welchen Menschen ist das Erleben von Stimmigkeit besonders verbunden? Wie spüre ich das, wie zeigt sich das?

Welche Dimensionen meines Erlebens von Stimmigkeit sind für die Arbeit in der Schule derzeit von besonderer Bedeutung?

In welchen Gesprächen (privat und schulisch) kann ich derzeit am ehesten ein Erleben von Stimmigkeit aufbauen? Wie reagiere ich innerlich, körperlich, emotional darauf?

Soziale Stimmigkeit ist ein dialogischer Prozess: Eine stimmige, d. h. salutogen wirkende Schule entsteht durch Beziehungen und durch Kommunikation. Dies ist ein