

## Schlussbericht zur Tagung «Gesundheit x Qualität = Sek II»

Gesundheitsmanagement: Chance und Herausforderung für die Sek II



Veranstaltung von Mittwoch, 28. März 2012  
Kantonsschule Olten

## Inhaltsverzeichnis

Einführung: Catherine Heiniger	2
Referat 1: Felix Gutzwiller «Rahmenbedingungen für die schulische Gesundheitsförderung»	4
Referat 2: Andreas Krause «Qualität <i>und</i> Gesundheit als Führungsaufgabe: Wie gelingt Gesundheitsförderung für das Kollegium?»	8
Referat 3: Eva Maria Waibel «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts»	15
Zwischenspiel Humor Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags	23
Workshop 1: Dieter Schindler Lehrergesundheit im Alltag und die Rolle der Schulleitung	25
Workshop 2: Andreas Willenegger Gesundheitsförderung für das Kollegium – Ein Projekteinstieg ohne Fragebögen - schnell, pragmatisch und dennoch theoriegeleitet!	27
Workshop 3: Vigeli Venzin Suchtprävention/Gesundheitsförderung auf der Sekundarstufe II (Das Zürcher-Modell)	32
Workshop 4: Urs Zehnder, Kathrin Berg Gesundheitsförderung im Schulalltag Erfahrungen aus der Kooperation von Schulärztin und Schulberater an der KS Wiedikon	36
Workshop 5: Urs Böller, Roland Müller Gut und Gesund - Messlatten an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel	39
Workshop 6: Ueli Keller Schulen und Fachstellen bilden ein Netzwerk für Gesundheitsförderung und Prävention	41
Workshop 7: Jürg Steiger Grundlagen, Strukturen und Erfahrungen von Früherkennung und Frühintervention in Schulen	42
Workshop 8: Roland Petschen Tür- und Angel-Gespräche sind besser als Ihr Ruf!	45
Referat Jürgmeier «Gesundheitsförderung und Schule – Ein gebrochenes Verhältnis»	47

Einführung : Catherine Heiniger



Mein Akzent verrät Ihnen, dass Deutsch nicht meine beste Sprache ist: ich komme aus der Romandie und bin mit dem Schweizerdeutschen aufgewachsen. Ich werde Sie heute durch den Tag begleiten.

Zum ersten Mal in der Schweiz widmet sich eine Tagung der Gesundheitsförderung auf der Sekundarstufe II; wir starten mit diesem Angebot in der Deutschschweiz. ... – für das Nächste werden wir uns bemühen dass noch andere Romands als nur ich einbezogen sind!

Es war uns in der Vorbereitungsgruppe ein Anliegen, das Rad nicht neu zu erfinden, sondern auf Bestehendem aufzubauen. Dabei konnte ich auf die Zusammenarbeit mit engagierten Fachleuten aus verschiedenen Kantonen zählen: Aus Basel, Ueli Keller, aus Zürich Vigeli Venzin sowie Urs Zehnder, Roland Petschen und Sylvia Scheidegger aus Bern für die ganze Administration – ich danke ihnen ganz herzlich für ihre Mitarbeit und die konkrete Unterstützung heute bei der Durchführung. Sie können diese Leute heute Nachmittag in einigen Workshops kennen lernen.

Ein anderes Danke schön geht an die Kantonsschule Olten für Ihre Gastfreundschaft mit den Räumen, der Technik, der Mensa, dem Wald hier herum und sogar der Anwesenheit der Schulleiterin den ganzen Tag. Merci Sibylle!

Warum widmet sich die WBZ CPS spezifisch dem Thema Gesundheitsförderung, und wie erklärt sich der Titel dieser Tagung «Gesundheit X Qualität = Sek II»?

Die Gesundheitsförderung, so unsere feste Überzeugung, muss ein unabdingbares Element in jedem schulischen Qualitätskonzept sein, denn: es geht einerseits um die Gesundheit aller Akteure an der Schule, andererseits um die Gesundheit der Schule als System.

Zunächst geht es also um die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler in der Phase ihres Erwachsenwerdens, ihres Bildungsverlaufs und ihrer Zukunftsorientierung. Die Jahre an der Sekundarstufe II sind für die Jugendlichen eine bedeutsame und intensive Phase ihres Lebens, denn diese ist von grossen Entwicklungsschritten geprägt – und doch: für sie ist das eine vorübergehende Zeit von nur 3 bis 6 Jahren.

Anders ist es für die Lehrerinnen und Lehrer, die Schulleiterinnen und Schulleiter, und auch andere Angestellte, wie das Verwaltungs- und Hauswartungspersonal: sie verbringen einen wesentlichen Abschnitt ihres Berufslebens an der Schule. Ihnen muss man es ermöglichen, langfristig durchzuhalten, gesund zu bleiben, den Enthusiasmus zu behalten, sich zu entfalten und zu entwickeln.

Die Gesundheit des Systems Schule ist jedoch mehr als die Gesundheit der einzelnen Personen: es ist ein Konzept, das so vielfältige Elemente umfasst wie die Etablierung eines guten Schulklimas, die Sicherstellung einer konstruktiven Zusammenarbeit, oder die Pflege einer offenen und transparenten Kommunikation, zum Beispiel.

Wenn wir die Gesundheitsförderung auf diesen drei Ebenen betrachten (also die Schülerinnen und Schüler, die Erwachsenen, und die Organisation), sehen wir, wie wichtig es ist, das Thema als ganzheitliche Führungsaufgabe zu verstehen.

Ich wünsche uns allen eine kommunikativ anregende, gedanklich inspirierende und stärkende Tagung.



## Hauptreferate

### Referat 1: Felix Gutzwiller

#### «Rahmenbedingungen für die schulische Gesundheitsförderung»

Was ist das Grundverständnis von Gesundheitsförderung heute, was ist spezifisch für die schulische Gesundheitsförderung? Welche Rahmenbedingungen gibt es dabei? Welche neuen gesetzlichen Richtlinien bestehen und welche Strukturen an den Schulen sind allenfalls sinnvoll.

#### **Kurzbiographie Felix Gutzwiller**

*Prof. Dr. Felix Gutzwiller leitet das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich seit 1988. Davor war er fünf Jahre lang (ab 1983) Leiter des gleichnamigen Institutes der Universität Lausanne. Prof. Gutzwiller hat in Basel Medizin studiert, ging danach unterstützt vom Schweizerischen Nationalfonds in die USA, wo er den M.P.H. Master of Public Health an der Harvard University, sowie den Dr. PH (Dr. of Public Health) an der Johns Hopkins University erwarb. Zurück in der Schweiz war er als Projektleiter des ersten nationalen Forschungsprogramms „Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Schweiz“ unter der Leitung des Präsidenten der Expertengruppe Prof. Walter Schweizer am Kantonsspital Basel tätig. Die dortige Habilitation befasste sich mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Schweiz.*

*Prof. Gutzwiller ist Präsident des Schulrates der Swiss School of Public Health Plus SSPH+ und Ständerat.*



## Unterlagen zum Referat von Felix Gutzwiller

**Universität Zürich**  
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin

### Rahmenbedingungen für die schulische Gesundheitsförderung

Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller

Traum der «ewigen Jugend»: Der «Jungbrunnen» von Lucas Cranach d.Ä. (1472–1553)

Seite 2

Seite 3

### Verbleibende Lebenserwartung

Nach Geschlecht und für drei ausgewählte Altersstufen

Datenquelle: BFS, Kohorten-Sterbetafeln (Menthonnex & Wanner 1998)  
M. Bopp 1998

Seite 4

### Wie viele von 1000 im gleichen Zeitraum geborenen Menschen leben wie lange?

Quelle: A.E. Imhof

Seite 5

### Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Seite 6

### Verlorene potentielle Lebensjahre\*, nach Todesursachen und Geschlecht, 2008

Todesursache	Männer		Frauen	
Krebs	34'708	30%	28'200	44%
Herz / Kreislauf	20'009	17%	6'993	11%
– KHK	9'910	9%	1'974	3%
Aids	675	0.6%	392	0.6%
Unfall / Gewalt	35'035	30%	12'710	20%
– Unfälle	18'448	16%	5'381	8%
– Suizid	14'892	13%	6'339	10%

\* 2.–70. Lebensjahr  
Bundesamt für Statistik, Gesundheit / Bopp M., ISPMZ, 2010

Seite 7

### Verhalten und Verlust an Lebensjahren

<b>Krebs</b> (Tabak, Alkohol, Ernährung, Exposition [Sonne u.a.], Sexualität)	40–50%	20%
<b>Herz / Kreislauf</b> (Ernährung, Tabak, Bewegung)	40–50%	40–50%
<b>Unfälle</b> (Alkohol, Geschwindigkeit, pers. Vorsichtsmassnahmen)	50%	50%
<b>Suizid</b>	?	?
<b>Alle Todesursachen (VPLJ)</b>	190'000	86'000
<b>davon: «Verhalten»</b>	95'000	20'000

Seite 8

## Ottawa-Charta

«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. ... Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünder Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.»

(Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, In Hildebrandt, H., Trojan, A. Hrsg.: *Gesündere Städte – kommunale Gesundheitsförderung*, Hamburg: Hein 1987, 10–13)

Seite 9

## Ottawa-Charta

- ◆ Eine *gesundheitsfördernde Gesamtpolitik* entwickeln
- ◆ *Gesundheitsfördernde Lebenswelten* schaffen
- ◆ Gesundheitsbezogene *Gemeinschaftsaktionen* unterstützen
- ◆ *Persönliche Kompetenzen* und Fähigkeiten entwickeln
- ◆ Gesundheitsdienste *neu orientieren*

Quelle: Glossar Gesundheitsförderung, WHO 1998

Seite 10

## Befähigung zu selbstbestimmtem Handeln für Gesundheit – 1

In der Gesundheitsförderung bezeichnet man mit Befähigung zu selbstbestimmtem Handeln einen Prozess, durch den Menschen eine grössere Kontrolle über die Entscheidungen und Handlungen gewinnen, die ihre Gesundheit beeinflussen.

Referenz: neue Definition

Befähigung zu selbstbestimmtem Handeln (Empowerment) kann ein sozialer, kultureller, psychologischer oder politischer Prozess sein, durch den Individuen und soziale Gruppen befähigt werden, ihre Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen, ihre Sorgen vorzutragen, Strategien für ihre Einbeziehung in Entscheidungsprozesse zu entwerfen sowie politische, soziale und kulturelle Aktivitäten zu erwirken, um diese Bedürfnisse zu befriedigen. Durch diesen Prozess sehen Menschen eine engere Verbindung zwischen ihren Lebenszielen und dem Gespür dafür, wie diese zu erreichen sind, sowie eine Beziehung zwischen ihren persönlichen Bemühungen und dem, was sie in ihrem Leben erreichen.

Quelle: Glossar Gesundheitsförderung, WHO 1998

Seite 11

## Befähigung zu selbstbestimmtem Handeln für Gesundheit – 2

Man unterscheidet zwischen individueller und gemeinschaftsbezogener Befähigung zu selbstbestimmtem Handeln. Individuelle Befähigung zu selbstbestimmtem Handeln (individual empowerment) bezieht sich vor allem auf die Fähigkeit des Einzelnen, Entscheidungen zu treffen und Kontrolle über das persönliche Leben zu haben. Befähigung von Gemeinschaften zu selbstbestimmtem Handeln (community empowerment) bezieht Individuen in gemeinschaftliches Handeln ein, um mehr Einfluss und Kontrolle über die Determinanten von Gesundheit und die Lebensqualität in ihrer Gemeinschaft zu gewinnen; und sie ist ein wesentliches Ziel von Gemeinschaftsaktionen für Gesundheit.

Quelle: Glossar Gesundheitsförderung, WHO 1998

Seite 12

## Gesundheitsfördernde Schulen

Eine gesundheitsfördernde Schule kann als Schule charakterisiert werden, die ständig darum bemüht ist, ihre Kapazitäten als gesunder Lebens-, Arbeits- und Lernort (Setting) zu verbessern.

Referenz: Promoting health through schools. Report of a WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion. WHO Technical Report Series Nr. 870. WHO, Genf, 1997

Quelle: Glossar Gesundheitsförderung, WHO 1998

Seite 13

## Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen – eine Zusammenstellung

### Gesetzliche Rahmenbedingungen

- ◆ Kantonal ist Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen unterschiedlich geregelt > teilweise in kantonalen Schulgesetzen verankert, häufiger sind einzelne Artikel jedoch in den kantonalen Gesundheitsgesetzen zu finden.
- ◆ Teilweise hohe Autonomie der Gemeinden und / oder Schulen in der Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen

Seite 14

## Kanton Zürich – 1

- ◆ *Teil 5 – Gesundheitsförderung und Prävention, Art. 49 Anleitung in Schulen*

<sup>1</sup> Kanton und Gemeinden sorgen dafür, dass die Schülerinnen und Schüler der Volks-, Mittel- und Berufsschulen dazu angeleitet werden, ihre Gesundheit zu fördern und Erkrankungen zu verhüten.

<sup>2</sup> Der Kanton sorgt für die entsprechende Aus- und Weiterbildung der Lehrkräfte und stellt entsprechende Lehrmittel bereit.

Seite 15

## Kanton Zürich – 2

- ◆ *Teil 5 – Gesundheitsförderung und Prävention, Art. 50 Schulärztliche Dienste*

<sup>1</sup> Die Gemeinden sorgen für die Prävention und ärztliche Überwachung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler an der Volksschule.

<sup>2</sup> Schulärztinnen und Schulärzte unterstützen im Verbund mit anderen für die schulische Prävention zuständigen Fachstellen die Schulen in den Präventionsmassnahmen der Gesundheitsförderung und der Gesundheitsberatung.

<sup>3</sup> [...]

Seite 16

### Curriculare Rahmenbedingungen Deutschschweiz – 1

- ◆ Lehrplan 21 (LP21) befindet sich in Erarbeitung – ab Sommer sollte eine erste Version vorliegen ([www.lehrplan.ch](http://www.lehrplan.ch))
- ◆ Der HarmoS-Bildungsbereich Bewegung und Gesundheit wird im LP21 zum Fachbereich Bewegung und Sport. Die Bewegungserziehung richtet sich auf die Entwicklung von motorischen und körperlichen Fähigkeiten aus. (Siehe unter [www.lehrplan.ch](http://www.lehrplan.ch) die Direktlinks in der rechten Spalte: Grobstruktur sowie Grundlagenbericht)

Seite 17

### Curriculare Rahmenbedingungen Deutschschweiz – 2

- ◆ Gesundheit ist ein überfachliches Thema und soll in verschiedene Fachbereiche integriert werden. Sie ist Teil einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) > Teilprojekt BNE+ (Politische Bildung (Menschenrechtsbildung); Gesundheit; Umweltbildung; Globales Lernen) (<http://www.lehrplan.ch/teilprojekte>)

Seite 18



## Referat 2: Andreas Krause

### «Qualität *und* Gesundheit als Führungsaufgabe: Wie gelingt Gesundheitsförderung für das Kollegium?»

Die Anforderungen an die Qualität der Schule steigen. Das Aufgabenspektrum von Lehrpersonen hat sich in den letzten Jahren erweitert. Wie kann es unter diesen Bedingungen gelingen, leistungsfähig, motiviert und gesund zu bleiben? Was bedeutet das in Bezug auf die Gestaltung und Optimierung der Arbeitssituation in der Schule? Ist Gesundheit Privatsache des Einzelnen oder vielmehr eine Führungsaufgabe – so wie auch Qualitätsmanagement?

In dem Vortrag wird zunächst der aktuelle Stand der Erkenntnisse zur Arbeits- und Gesundheitssituation von Schulleitungen und Lehrpersonen in der Schweiz vorgestellt. Anschliessend werden zentrale Herausforderungen für Schulen und insbesondere auch für Schulleitungen anschaulich beschrieben, wobei der Umgang mit Veränderungen besonders wichtig erscheint – nicht nur zur Bewahrung und Förderung der Qualität der Schule, sondern auch hinsichtlich der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von Lehrpersonen. Handlungsmöglichkeiten werden vorgestellt, die sich an Schweizer Schulen bereits bewährt haben. Die teilnehmenden Lehrpersonen und Schulleitungen können für sich prüfen, ob sie Gesundheitsförderung im Kollegium anstreben wollen - und welche Argumente das eigene Kollegium zum Mitmachen motivieren könnten.

### **Kurzbiographie Andreas Krause**

*Andreas Krause ist seit 2006 Dozent für Angewandte Psychologie am Institut Mensch in komplexen Systemen in Olten (Hochschule für Angewandte Psychologie/ Fachhochschule Nordwestschweiz). Sein fünfzehn Jahren beschäftigt er sich mit betrieblicher und schulischer Gesundheitsförderung und entwickelt u.a. innovative Ansätze zur Reduzierung psychischer Belastungen und zur Stärkung von Ressourcen und Gesundheit im Arbeitsalltag.*



Unterlagen zum Referat von Andreas Krause

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Qualität und Gesundheit als Führungsaufgabe:  
Wie gelingt Gesundheitsförderung für das  
Kollegium?**  
Tagung Gesundheit x Qualität = Sek II  
28.03.2012 in Olten



**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Was sind die wichtigsten Fragen für Schulleitungen?**

Was fördert  
Lernerfolg /  
Qualität des  
Unterrichts?

Was fördert  
Effizienz und  
Effektivität der  
Schulen?

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 2

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Gesunde  
Lehrpersonen  
führen besseren  
Unterricht durch

Ressourcen  
optimal einsetzen:  
*Symptome  
Gesundheit,  
attraktiver  
Arbeitsplatz*

Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U. & Baumert, J. (2006). Lehrerbeltung und Unterrichtsqualität aus der Perspektive von Lehrenden und Lernenden. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 20, 161-173.  
Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 3

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Schulen  
führen zu viele  
Projekte durch.  
Effizienz kommt  
zu kurz.

Ressourcen  
optimal einsetzen:  
*Symptome  
Gesundheit,  
attraktiver  
Arbeitsplatz*

Dorsemagen, C. et al. (2010). Arbeitszeit und Arbeitsorganisation der Schulleitungen an den Volksschulen des Kantons Basel-Landschaft. Projektbericht für die Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion  
Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 4

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Was fördert  
Gesundheit &  
Qualität und ist  
durch Schulleitung  
beeinflussbar?

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 5

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

- Klarheit beim Berufsauftrag**  
(«Ich weiss genau, was ich an unserer Schule zu leisten habe»)
- Gute Zusammenarbeit der KollegInnen / gute Teamarbeit**
- Unterstützung durch Schulleitung**  
(„mitarbeiterorientierter Führungsstil“)
- Gemeinsame pädagogische Vorstellungen**  
(„an einem Strang ziehen“)
- Eingehen auf individuelle Bedürfnisse und Kompetenzen**
- Innovationsklima / Umsetzung von neuen Ideen / „Fehlerkultur“**
- Beteiligung („Partizipation“) und Transparenz der Entscheidungen**
- Guter Informationsfluss („wissen, was läuft“)**

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 6

**Unterstützende (!) Konferenzen und Besprechungen**

**Gerechte Arbeitsverteilung innerhalb der Schule**

**Systematische Fortbildung / Entwicklungsmöglichkeiten**

**Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung**

**Rückmeldungen zur eigenen Arbeit** („heute habe ich gute Arbeit geleistet“) / **Erfahrungsaustausch im Kollegium**

**Einbindung interner und externer Fachkräfte, um qualitativ hochwertige Arbeit leisten zu können**

Was beeinträchtigt  
Gesundheit &  
Qualität und ist  
durch Schulleitung  
beeinflussbar?

**Hohe Anzahl „schwierige Schüler“/ Unterrichtsstörungen**

**Hohes Arbeitspensum / starker Zeitdruck**

**Fehlende Erholungspausen / fehlende Rückzugsmöglichkeiten in der Schule**

**Hoher Lärmpegel**  
(z.B. im Schulgebäude in den Pausen/ im Lehrerzimmer)

**Zwang, im Arbeitsalltag eigene Gefühle zu unterdrücken**  
(z.B. Ärger)

**Konflikte im Kollegium**

**Konflikte zwischen Schulleitung und Teilen des Kollegiums**

**Unsicherheit** (z.B. widersprüchliche Erwartungen, was wichtig ist)

**Übernahme zahlreicher „nicht-zumutbarer“ Aufgaben**

**Überforderung durch zu rasche / nicht nachvollziehbare Veränderungen und Reformen**

**Schwierigkeiten, Beschlüsse in der Schule umzusetzen**  
(gemeinsam jammern anstatt gemeinsam zu handeln)

**Schlechte räumliche Situation / fehlende Arbeitsplätze**

**Fehlende Lehr- & Lernmittel / mangelnde Ausstattung**

**Konflikte mit Eltern**

**Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben** (z.B. Teilzeitarbeit)

Dann ist ja  
alles klar!?

Warum ist Weg  
zur guten und  
gesunden Schule  
so schwierig?

### Erfahrungsaustausch mit Sitznachbar/-in zu bedeutsamen Veränderungen

**Welche bedeutsamen Veränderungen finden an Ihrer Schule statt?**

z.B. Einführung von Instrumenten der Qualitätssicherung, Einführung neuer Unterrichtsmethoden, integrativer Förderung...

**Wie wirken sich diese Veränderungen auf Ihre Gesundheit sowie die Qualität Ihrer Arbeit aus (Schulleitung, Lehrpersonen)?**

### Warum ist Gesundheitsförderung eine Führungsaufgabe?

**I. Schulen verändern sich – haben aber mit Veränderungen Schwierigkeiten.**

**II. Aktuelle Veränderungen führen zur Zunahme psychischer Belastungen bei Lehrpersonen und Schulleitungen.**

Ansatzpunkt Arbeitsorganisation

### Grundfragen der Arbeitsorganisation

**Arbeitsteilung (Wer macht was auf welche Weise?)**

und

**Koordination (Wie werden Leistungen koordiniert?)**

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Geringer Koordinationsaufwand**

Schulen sind lose gekoppelte Systeme (Weick, 1976): autonom bei Unterrichtsgestaltung; reduziert den Koordinationsaufwand.

**Geringe Steuerbarkeit**

Geringe unmittelbare Einflussnahme von Schulverwaltung und Schulpflege auf Unterrichtsdurchführung

Das Diagramm zeigt ein zentrales Element 'Schulpflege' (Schulverwaltung, Schulpflege) in einem gelben Kreis, umgeben von mehreren weiteren gelben Kreisen, die 'Unterrichtseinheit: Lehrkraft/Klasse - Klassenraum' darstellen. Ein 'Teamarbeit: Klassenlehrer/Fachlehrer' ist ebenfalls dargestellt. Die Kreise sind durch gestrichelte Linien verbunden, was auf eine lose gekoppelte Struktur hinweist. Ein 'Öffentlichkeit' (Eltern, Schüler) ist ebenfalls angedeutet.

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 15

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Konsequenzen der Arbeitsorganisation an Schulen**

Lehrpersonen unterrichten sehr gerne („Ich und meine Klasse“) – verstehen sich nicht als Teil einer Organisation („Wir und unsere Schule“)

Viele individuelle Freiräume – auf gemeinsame Ziele ausgerichtete Schulentwicklung schwer erreichbar: **Nebeneinander reichte aus.**

Beschlüsse und Vorgaben aus Schulverwaltung wurden vor Ort nicht immer umgesetzt: „Aussitzen“ war möglich („im Schützengraben bleiben und abwarten“).

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 16

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Wechsel von der Input- zur Outputsteuerung**  
(wirkungsorientierte Verwaltungsführung, z.B. Dubs, 2005)

**Geführte Schule, „teilautonome Schule“**

**Profilbildung:** Jede Schule hat eigenständiges Profil

**Leistungstests** (z.B. Schüler/-innen eines Jahrgangs)

**Benchmarking**

**Qualitätsmanagement (interne und externe Evaluation):**  
Schulen und nicht Lehrpersonen bewerten

**Schliessen von Schulen mit zu geringen Schüleranmeldungen**

**Vorgaben setzen auf gemeinsames Vorgehen**  
(z.B. integrative Förderung)

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 17

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Veränderte Arbeitssituation an Schulen**

**Schule unterliegt Erfolgskriterien:**  
Unverwechselbares Profil für Aussendarstellung, gute Testergebnisse der Schüler, hohe Anmeldezahlen, durch Externe bestätigte hohe Qualität...

Das Diagramm ist identisch mit dem von Seite 15, zeigt aber eine engere Kopplung der Unterrichtseinheiten und eine stärkere Einbindung der Schulpflege in die Unterrichtsprozesse.

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 18

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**= Fundamentaler Wechsel der Steuerung im Schulsystem**

Schule wird als Organisation zur Verantwortung gezogen.

Also:

Mehr Teamarbeit, mehr Absprachen.

Gemeinsame Ziele werden notwendig.

Mehr Zeit für Schul-/Teamentwicklung.

→ **Veränderung der beruflichen Identität** („Ich bin doch nicht Lehrer geworden, um mich nachmittags mit meinen Kolleginnen zu treffen.“)

Das Diagramm zeigt eine stärkere Vernetzung der Unterrichtseinheiten und der Schulpflege im Vergleich zu Seite 15.

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 19

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**= Fundamentaler Wechsel der Steuerung im Schulsystem**

Schule wird als Organisation zur Verantwortung gezogen.

Also:

Mehr Teamarbeit, mehr Absprachen.

Gemeinsame Ziele werden notwendig.

Mehr Zeit für Schul-/Teamentwicklung.

**Wechsel beinhaltet Chancen: z.B. mehr soziale Unterstützung, gemeinsam auf Veränderungen in Schülerschaft reagieren**

Das Diagramm ist identisch mit dem von Seite 19.

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 20

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**= Fundamentaler Wechsel der Steuerung im Schulsystem**

Schule wird als Organisation zur Verantwortung gezogen.

Also:

Mehr Teamarbeit, mehr Absprachen.

Gemeinsame Ziele werden notwendig.

Mehr Zeit für Schul-/Teamentwicklung.

**Mehraufwand entsteht – unabhängig davon, ob zusätzliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden**

Das Diagramm ist identisch mit dem von Seite 19.

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 21

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Konsequenz 1**

**Erfolg der Schule - nicht individueller Aufwand ist entscheidend:**

**Erfolg und investierte Arbeitszeit driften auseinander**

**Gefühl, nicht genug zu getan zu haben – trotz grosser Anstrengung**

**Interessierte Selbstgefährdung**

Engagierte Lehrpersonen / Schulleitungen engagieren sich noch mehr. Andere widersetzen sich dem Aufruf zum Engagement für Schulentwicklung.

**Unterschiedliches Engagement = Konfliktstoff!**

Das Diagramm ist identisch mit dem von Seite 19.

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 22

### Konsequenz 2

Schulentwicklung schränkt individuelle Freiheiten ein: Widerstand.

Individuelle Verweigerung führt zu Mehrbelastung bei anderen im Kollegium.

In Reformzeiten ist das rasche Einigen auf gemeinsame Vorgehensweisen im Kollegium besonders wichtig.

**Nicht-Einigen = Konfliktstoff!**

### Konsequenz 3

Entscheidungsdruck und Qualitätsorientierung nehmen zu: Führung wird wichtiger.

Skepsis in Kollegien gegenüber Ausweitung der Führungsrolle: insb. gegen pädagogische Führung

Führung als Angriff auf (idealisierte) Basisdemokratie?

**Herkulesaufgabe für Schulleitung:  
Kollegien, die nicht geführt werden wollen**

Schulpflege und Schulverwaltung lassen sich teilweise nicht auf neue Kompetenzverteilung ein

### Konsequenz 4

Bislang Zusammenarbeit und Austausch nach Sympathie.

Grüppchenbildung.

**„Informelle Orientierung“ reicht nicht mehr aus.**

### Konsequenz 5

Schulen führen zu viele Schulentwicklungsprojekte durch

Effektivität und Effizienz spielen nur selten eine bedeutsame Rolle

**Neues Projekt: Was lassen wir dafür bleiben?**

**Was organisieren wir anders? Was müssen wir nicht gemeinsam diskutieren? Mit weniger Einsatz fast die gleiche Qualität?**

**Weniger ist mehr!  
Obwohl Teile vom Kollegium doch so gerne möchten...**

### Phänomene – auch an sehr guten Schulen

Häufiges Phänomen: Wunsch nach Rückkehr zur früheren Zeit („Zurück zum Kerngeschäft“ „keine Zeit für Schüler“ „Seit 25 Jahren unterrichte ich erfolgreich. Die sollen mich in Ruhe lassen“)

Hinweis auf verständlichen Widerstand – und auf fehlende Auseinandersetzung mit Veränderungen.

Welche früher passenden Verhaltensweisen und Denkmuster verhindern erfolgreichen Umgang mit Veränderungen?

«Ich bin doch nicht Lehrer geworden, um mich nachmittags mit meinen Kolleginnen zu treffen.»

### Zwischenfazit

Von Input- zur Outputsteuerung: Das Ergebnis (nicht der Aufwand) zählt

Legitimationsdruck über Tests, externe Evaluation, Konkurrenz etc.

mehr Zeit für Schulentwicklung, Teamarbeit und Absprachen

Veränderte berufliche Identität

Zunahme psychischer Belastungen: z.B. Spannungen, Arbeitsmenge

Chancen werden zu wenig wahrgenommen: **gemeinsames Vorgehen**

jede gute innovative Idee muss Wand überwinden – wie gelingt das?

**➡ Erfolgsfaktor: Sind Kollegien in der Lage, zeitgleich psychische Belastungen zu reduzieren (und Sinn zu stiften)?**

### Wie können psychische Belastungen in laufenden Veränderungen reduziert werden?

Die einzelne Massnahme ist nur ein Baustein.

### Beispiele

Aufgaben „entmisten“: Worauf können wir verzichten? Verschieben?

Konferenzen überprüfen: weniger Informieren, mehr Erarbeiten

Wissensaustausch: Nutzen eines Intranets, Frage „Zu welchem Thema benötigt ihr Material?“ als fester Tagesordnungspunkt

Einführung neuer Unterrichtsmethoden zeitgleich durch alle Lehrpersonen

Gegenseitige Erwartungen von Lehrpersonen mit Vollzeit- und Teilzeitpensern klären

Feste Sprechstunden für Eltern einführen

Erholungsraum: Erholungspausen in der Schule ermöglichen

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Gesundheitsförderung für uns selbst?**

„Wir haben zu viel zu tun. Was sollen wir denn noch alles machen?“

„Erstmal mehr Lohn und Pflichtpensum runter!“

„Was hecken die im Departement schon wieder aus?“

„Das haben wir schon probiert. Das bringt doch nichts“

„Wir sind doch für die Schülerinnen und Schüler da.“

„Um sein Wohlbefinden muss sich jeder selbst kümmern“

„Naja, manche nörgeln halt mehr als andere.“

**➡ Wie gross wäre die Zustimmung in Ihrem Kollegium?**

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 31

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Wie gross ist der Gestaltungsspielraum für Kollegien?**

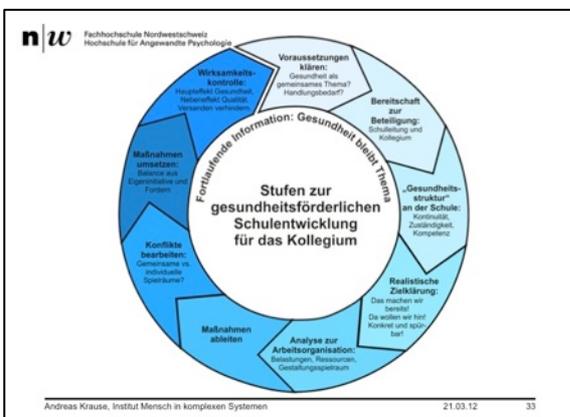
„Objektiver“  
**Gestaltungsspielraum**

Genutzter  
Gestaltungsspielraum

Es gibt viele positive Beispiele, aber:  
„An unserer Schule geht das niemals!  
Mit diesem Kollegium? Mit diesen Schülern?...“

**Gestaltungsspielraum durch Einigung erhöhen:**  
„Wo stehen wir uns selbst im Weg?“

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 32



**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Beispiel für Diskussion in Kleingruppen an einer Schule**

**Bedeutung der Veränderungen**

Gibt es Veränderungen, die dazu führen, liebgewonnene Freiheiten zu überdenken – oder zu Konflikten im Team führen? (ja/nein)

Falls ja: Welche Veränderungen - individuellen Freiheiten - Konflikte?

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 34

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Beispiel – Konflikte bearbeiten:**

**Umgang mit Unterschieden im Kollegium**

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 35

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Fazit**

Viele organisationale / soziale Einflussfaktoren an Schulen wirken sich auf Qualität und Gesundheit positiv aus.

Reformen sind wichtig, haben aber Nebenwirkungen: Psychische Belastungen für Lehrpersonen / Schulleitungen und Konflikte nehmen zu

Darf denn ein Kollegium das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund stellen? Phasenweise zwingend notwendig.

Spannungsfeld: Zeit investieren, um Entlastung möglich zu machen

Schulleitung gestaltet Veränderungen gesundheits- und kultursensibel.  
FHNW-Kooperationsprojekte mit Schulen: andreas.krause@fhnw.ch

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 36

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**Anregung zum vertieften Nachdenken**

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 37

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Prof. Dr. Andreas Krause  
Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie  
Institut Mensch in komplexen Systemen (MiKS)  
Riggenbachstr. 16  
CH - 4600 Olten

www.fhnw.ch/miks  
andreas.krause@fhnw.ch

Andreas Krause, Institut Mensch in komplexen Systemen 21.03.12 38



## Referat 3: Eva Maria Waibel

### «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts»

In welcher Form beeinflussen solche Vorstellungen unsere Visionen von Gesundheit? Heißt dies – konsequent weitergedacht – dass Menschen ihr Lebenssinn abhanden kommt, wenn sie krank sind? Und dass sie automatisch ein erfülltes Leben führen, wenn sie gesund sind? Und wie verhält es sich mit der Vorstellung, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt? Wir können auch anders fragen: Macht es Sinn, sich um die eigene Gesundheit zu sorgen? Wann macht es Sinn und wann möglicherweise nicht?

Deutlich wird hier bereits, dass Gesundheit noch keine Garantie für ein sinnvoll empfundenes Leben darstellt. In einem ersten Teil des Vortrags klären wir die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Sinn. Wenn Sinn bedeutet, sich „für die beste Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“ (Viktor E. Frankl) zu entscheiden, was heisst das für Gesundheit?

Für viele Kinder und Jugendliche ist Gesundheit oft selbstverständlich. Dass diese durch einen ungesunden Lebensstil in 20, 30 Jahren gefährdet sein könnte, liegt für sie weit in der Zukunft und bleibt deshalb für sie zu wenig greifbar. Mit voller Kraft setzen wir uns dann für etwas ein, wenn etwas einen Wert für uns darstellt. Je attraktiver dieser Wert ist, desto mehr entzünden sich unser Wille und unsere Motivation daran. In einem zweiten Gedankenstrang verfolgen wir das Thema, unter welchen Voraussetzungen Kinder und Jugendliche Gesundheit als Wert sehen können.

Ein dritter Themenbereich widmet sich der Frage, wie Selbstwert und Sinn zusammenhängen und wie durch die Stärkung des Selbstwerts und durch das Verfolgen eigener Ziele das Interesse für Gesundheit vertieft wird. Gesundheitsmanagement bedeutet daher immer auch, das Selbstmanagement der Menschen anzuregen.

### **Kurzbiographie Eva Maria Waibel**

*Eva Maria Waibel stammt aus Dornbirn (Österreich). Sie absolvierte an den Pädagogischen Akademien des Bundes in Wien und in Feldkirch das Lehramt für Volksschulen, anschließend das Lehramt für Hauptschulen. 1989 schloss sie das Studium der Pädagogik und der Psychologie an der Universität Innsbruck ab. Danach bildete sie sich in Wien zur Psychotherapeutin in Existenzanalyse und Logotherapie (nach Viktor Frankl) weiter. 1993 promovierte sie zur Dr. phil. 1995 schloss sie die Psychotherapieausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie ab. Sie arbeitete als Lehrerin, in der Lehrpersonenbildung und als Politikerin (1995 – 2000 als Landesrätin in Vorarlberg) sowie als Psychotherapeutin. Von 2002 bis 2006 war sie Leiterin der Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung des Kantons Luzern. 2006 wechselte sie als Dozentin an die PHZ Zug, wo sie nach wie vor tätig ist. Seit 2009 arbeitet sie außerdem im Zentrum Führungspersonen im Bildungsbereich an der Pädagogischen Hochschule Tirol. Eva Maria Waibel ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern.*

### **Wesentliche Buchpublikationen (ohne Sammelbände)**

- Eva Maria Waibel: Erziehung zum Sinn, Brigg Verlag, Augsburg, 2011
- Eva Maria Waibel: Erziehung zum Selbstwert, Brigg Verlag, Augsburg, 2009, 4. Auflage
- Kurt Aregger/Eva Maria Waibel (Hg.): Entwicklung der Person durch Offenen Unterricht, Brigg Verlag, Augsburg, 2008
- Eva Maria Waibel: Von der Gesundheitsförderung zur Suchtprävention in der Schule, Peter Lang Verlag, Frankfurt am Main, 1994, 3. Auflage

Bei weiterem Interesse: [www.eva-maria-waibel.at](http://www.eva-maria-waibel.at)



Gesundheit ist nicht alles.  
Aber ohne Gesundheit ist alles nichts

Vortrag Olten, 28. 03. 2012  
Eva Maria Waibel

**Welchen Stellenwert hat Gesundheit und welche Konsequenzen für die Gesundheitsförderung in der Schule ergeben sich daraus?**




**Verbote und Gebote**



### Die Schritte zur Nachhaltigkeit

- Gesagt ist nicht gehört.
  - Gehört ist nicht aufgenommen.
  - Aufgenommen ist nicht verstanden.
  - Verstanden ist nicht einverstanden.
  - Einverstanden ist nicht durchgeführt.
  - Durchgeführt ist nicht beibehalten
- (Konrad Lorenz)

### Welchen Stellenwert hat Gesundheit?



### Was ist ein Wert?

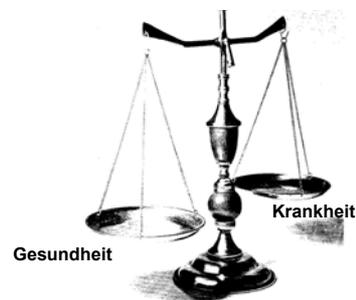
- Werte lassen uns lebendig werden
- verursachen uns Herzklopfen
- ziehen uns an
- lassen uns in Bewegung kommen
- sind für uns wichtig und richtig

### Werte

- mobilisieren den Willen
- ↓
- verhelfen zur Personwerdung
- ↓
- verhelfen zum Sinn

$$\begin{aligned}
 & \frac{d}{dx} \left( \sum_{k=0}^{\infty} x^k \right) = \sum_{k=0}^{\infty} k x^{k-1} = \sum_{k=1}^{\infty} k x^{k-1} \\
 & = \sum_{k=0}^{\infty} (k+1) x^k = \sum_{k=0}^{\infty} k x^k + \sum_{k=0}^{\infty} x^k \\
 & = x \sum_{k=0}^{\infty} k x^{k-1} + \frac{1}{1-x} \\
 & = x \frac{d}{dx} \left( \frac{1}{1-x} \right) + \frac{1}{1-x} \\
 & = x \frac{1}{(1-x)^2} + \frac{1}{1-x} \\
 & = \frac{x + 1-x}{(1-x)^2} = \frac{1}{(1-x)^2}
 \end{aligned}$$

**Gesundheit**



## Der Schlüssel zur Gesundheitsförderung

**1. Einleitung**

Welchen Stellenwert hat Gesundheit und welche Konsequenzen für die Gesundheitsförderung in der Schule ergeben sich daraus? Früher war es klar: Wir arbeiteten mit Abschreckung, malten jene Bilder an die Wand, die passieren würden, wenn wir nicht gesund leben. Beispielsweise die Raucherlungen und die amputierten Beine bei der Nikotinprävention. Meist möglichst drastisch. Dann fanden wir heraus: Den Menschen Angst zu machen, ist keine gute Strategie. Diese stecken dann angesichts von Horrorszenarien manchmal den Kopf in den Sand. Das geschieht immer noch mit verschiedenen gutgemeinten Vorsorgeszenarien (Sonne), aber Gott sei Dank immer weniger in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung in der Schule (vgl. Waibel, 1992).

**2. Was verstehen wir unter Gesundheit?**

Was heisst es eigentlich, gesund zu sein? In einer Zeit, in der medizinisch immer mehr machbar zu sein scheint, ist diese Frage aktueller denn je. Die neuen Möglichkeiten des Eingriffs ins Erbgut und der Mensch als Ersatzteillager (und damit die Reparatur des Menschen) auf der einen Seite. («Jetzt muss ich wieder mal zum Service»). Auf der anderen Seite ist Gesundheit nicht machbar. «Sie lässt sich – wie auch Glück und Lust – nicht beabsichtigen und nicht erzeugen. Sie entzieht sich, wie eine Fata Morgana, genau dann, wenn man sie zu fassen versucht. Man kann sich um sie bemühen, aber es gibt keine Garantie, dass sie sich wie gewünscht einstellt» (Waibel, 2008, S. 212).

Körperliche Gesundheit erscheint Menschen oft völlig wertlos, völlig nebensächlich, angesichts eines Lebens, das inhaltsleer ist, das durch Sinnlosigkeits- und Leeregefühle gekennzeichnet ist. «Es gibt Menschen, die scheinbar optimale Bedingungen aufweisen, sich aber krank fühlen. Und es gibt behinderte Menschen, die sich mit Recht gegen die Stigmatisierung und Festschreibung wehren, krank zu sein. ‚Selbstverständlich‘ würden sie sagen, ‚bin ich gesund. Ich habe jedoch eine Einschränkung, weil mir ein Bein fehlt. Andere haben eben andere Einschränkungen‘» (Kolbe, 2001, S. 54).

Immer noch werden aber in der Gesundheitsförderung die körperlichen Aspekte in den Vordergrund gestellt, auch wenn sie nur einen Teil von Gesundheit darstellen (Suchtpräventionskampagnen, Anregungen zu mehr Bewegung, zu gesunder Ernährung, ...). Es tauchten aber in den letzten Jahren auch Überlegungen zur psychischen Gesundheit auf, nach meiner Wahrnehmung aber weniger in der Schule (Ausnahme Burnout bei Lehrpersonen). So komme ich zum Befund, dass Gesundheit kaum ganzheitlich gesehen wird, v. a. in der Medizin. Geistige (existenzielle) und soziale Gesundheit kommen kaum vor. Aber auch sonst ist Gesundheit ein eher wenig reflektierter Begriff. Aussagen wie «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts» oder «In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist» sind ambivalent. Sie sind wahr und falsch zugleich. Vor allem aber sind sie diskriminierend: Wir können doch nicht allen Ernstes behaupten, für jemanden, der im Rollstuhl sitzt, der blind ist, der sich gerade einer Therapie einer körperlichen oder psychischen Krankheit unterzieht, gäbe es keinen Sinn im Leben, wäre alles nichts. Deshalb zeige ich in der Folge einen Gesundheitsbegriff auf, der auf einem weitläufigen Gesundheitsbegriff aufbaut, der kranke und behinderte Menschen oder Menschen aus sozialen Randgruppen nicht ausschließt (vgl. Waibel, 2003, S. 4).

### 3. Wie kommunizieren wir Gesundheitsförderung?

Auch wenn wir verloren gegangene Gesundheit nicht drastisch darstellen, so vertrauen wir darauf, dass Information Verhalten verändert, und zwar möglichst nachhaltig verändert. Es genügt ja nicht, einmal ein gesundes Essen einzunehmen oder einmal Fußball zu spielen, um eine nachhaltige Wirkung für die Gesundheit zu erzielen. Die Weitergabe von Information ist uns Lehrpersonen jedoch vertraut. Denn dies kommt dem Auftrag und dem Wesen der Schule sehr nahe.

Natürlich ist Information grundlegend, auch wenn immer nur der derzeitige Stand des Wissens wiedergegeben werden kann und sich dieser bei weitem nicht immer als ganz hundertprozentig richtig herausstellt (Bsp. Ernährungswissen, Sonne, ...). (Und auch immer wieder von Lobbies torpediert wird.) Wir können nur etwas anders machen, wenn wir wissen, wie es besser gemacht werden kann. Ohne Zielvorstellungen haben wir keinen Anlass, etwas zu verändern. Aber Wissen allein führt nicht schnurstracks zu einem veränderten Verhalten. Das trifft besonders dann zu, wenn das neue Verhalten mit Einschränkungen und Unlust begleitet ist, wie etwa mehr Sport zu betreiben oder gesünder zu essen. Oder wenn das neue Verhalten alles andere als «in» ist, wenn Kinder und Jugendliche damit riskieren, abseits der Gleichaltrigengruppen zu stehen (vgl. Waibel, 1992, S. 197ff).

Mit Info allein lässt sich also ein erwartetes Verhalten nicht von vorneherein sicherstellen. Mit Info erreichen wir auch nicht alle Menschen gleich gut. Das wissen wir aus der Lerntheorie des Konstruktivismus und der modernen Hirnforschung. Konrad Lorenz hat es vor einigen Jahrzehnten schon einmal so einleuchtend formuliert:

Gesagt ist nicht gehört. Gehört ist nicht aufgenommen. Aufgenommen ist nicht verstanden. Verstanden ist nicht einverstanden. Einverstanden ist nicht durchgeführt. Durchgeführt ist nicht beibehalten (Konrad Lorenz)

### 4. Welchen Stellenwert hat Gesundheit?

Wir wissen aus leidvoller Erfahrung: Gesundheit ist in der Regel nicht etwas, das Kinder und Jugendliche vom Sessel reisst (meist Erwachsene auch nicht). Der Verlust von Gesundheit liegt in weiter Ferne, jenseits der 50, 60, 70 Jahre, dort, wo sich Jugendliche gar nicht mehr vorstellen können, überhaupt noch zu leben. Gesundheitsförderung braucht daher einen sehr langen Atem. Sie ist gekennzeichnet durch den langen Weg der kleinen Schritte. Es zeigt sich aber auch, dass Gesundheit für sich allein genommen noch keine große Zugkraft entwickelt. Gesundheit scheint zwar besonders dann wertvoll zu werden, wenn sie nicht (mehr) selbstverständlich ist. Vorher «haben» wir sie ja. Dabei besteht unsere Herausforderung als Engagierte in der Gesundheitsförderung darin, Kindern und Jugendlichen ein Verhalten zu vermitteln, das «nur» sicherstellt, dass sich nichts verschlechtert, dass der derzeitige Status beibehalten werden kann. Dazu kommt, dass es weder bei dem einen noch bei dem anderen Weg eine Garantie gibt, gesund zu bleiben. Eine weitere wesentliche Herausforderung der Prävention besteht darin, dass sie den erwünschten Zustand nicht zusichern kann.

Für Kinder und Jugendliche gilt: In Hinblick auf die (aus ihrer Sicht) lange Zeit, bis Krankheit ein Thema werden könnte, sind sie dem Anliegen Gesundheit meist wenig aufgeschlossen. Gesundheit ist etwas, das sie ohnehin und scheinbar im Überfluss besitzen. Krankheit und Alter sind für die meisten von ihnen weit entfernt, und zwar sowohl rational als auch emotional. Und wie viele kennen Beispiele von Personen mit gesundheitsgefährdendem Verhalten, die 90 Jahre und noch mehr geworden sind?

Dazu kommt: Es kann auch ungesund sein, die eigene Gesundheit allzu fanatisch zu verfolgen. Durch die große Selbstbezogenheit verliert der Mensch dann manchmal alles andere aus dem Auge, vor allem aber sich selbst. Er ist nicht mehr in lebendigem Austausch mit der Welt. Dann kann es manchmal sinnvoller sein, krank zu sein. Dies gilt besonders dann, wenn wir Gesundheit umfassend definieren als körperliche, psychische, soziale und mentale Gesundheit. Denn Krankheit kann uns zu uns selbst und zur Welt zurückführen (vgl. Waibel, 1994, S. 135ff).

## 5. Ist Gesundheit nötig, um ein sinnvolles Leben führen zu können?

Das führt uns zur Frage: Was hat Gesundheit mit dem eigenen Lebenssinn zu tun? Macht es Sinn, sich um die eigene Gesundheit zu sorgen? Wann macht es Sinn? Wann eher nicht? Gesundheit für sich allein genommen, garantiert – wie gesagt – nicht, dass das eigene Leben als sinnvoll empfunden wird. Würde Gesundheit eine Voraussetzung für persönlichen Lebenssinn sein, dann würde dies bedeuten, dass ein Mensch im Rollstuhl, ein blinder Mensch, ein von Angstneurosen oder von Schizophrenie geplagter Mensch, ein mental behinderter Mensch das Leben nicht als sinnvoll erfahren könnte. Schon gar nicht Stephen Hawking.

Das Gegenteil ist der Fall: Wenn beispielsweise Gesundheit zu sehr ins Zentrum gerückt wird oder wenn wir unseren Selbstwert an unsere Gesundheit koppeln, zeugt dies im geistigen Sinn nicht von einer «gesunden» Einstellung. Weil wir nicht nur dann mit dem Leben umgehen können sollten, wenn wir gesund und leistungsfähig sind (vgl. Waibel, 1994, S.136ff).

Gehen wir zunächst einmal der Frage nach, ob Gesundheit grundsätzlich ein Wert ist. Dabei lasse ich mich von der existenzanalytischen Wertetheorie leiten, die Viktor Frankl begründet hat. Diese beruht auf Max Scheler, wurde aber von Frankl weiterentwickelt. Neben Allgemeinen Werten (die im Allgemeinen in einer Gesellschaft als richtig angesehen werden) postuliert Frankl die Personalen Werte. Diese unterteilt er formal in drei sogenannte Wertkategorien: Erlebniswerte, Schöpferische Werte und Einstellungswerte. Sie bilden in der Existenzanalyse Sinnmöglichkeiten, also Wege zum Sinn, denn in deren Umsetzung findet der Mensch zu einem sinnvollen Leben (vgl. Frankl, 1987, S. 81ff, Waibel, 2009, S. 105ff). Gleichzeitig erhöht ein wertorientiertes Leben den eigenen Selbstwert.

(Personale) Werte werden in der Existenzanalyse definiert als das, was die einzelne Person angeht (Allers) oder als Grund der Bevorzugung einer Wahl durch den jeweiligen Menschen. Personale Werte erfassen wir nicht kognitiv, sondern intuitiv, denn – Werte lassen uns lebendig werden – verursachen uns Herzklopfen – ziehen uns an – lassen uns in Bewegung kommen – sind für uns wichtig und richtig.

Da uns Personale Werte in Bewegung bringen, lässt sich sagen, dass der Wille sich am Wert entzündet. (Darauf baut die existenzanalytische Motivationstheorie auf. vgl. Längle, 1999)  
Gesundheit ist nicht immer ein primärer Wert. Meist ist sie ein Mittel, um Personale Werte umsetzen zu können. Das erklärt auch, dass Gesundheit erst dann in den Vordergrund rückt, wenn ihr Verlust droht. Denn dann wird die Umsetzung der Personalen Werte bedroht.

Wir können sagen, dass Gesundheit für uns erst dann an Bedeutung gewinnt, wenn klar ist, wozu (nicht warum) ich gesund sein will. Wozu (final und nicht kausal) ist es für mich persönlich wesentlich, gesund zu sein? Wenn dieses Wozu nicht gegeben ist, wenn das Ziel, die Ausrichtung, der Grund unsicher oder gar nicht gegeben sind, wozu soll ich dann Unangenehmes oder wenig Lustvolles (Abstinenz, Bewegung, ...) auf mich nehmen, wozu soll ich dann gesund sein? So wichtig Gesundheit sein kann, so kostbar sie auch sein kann, ihren wirklichen Wert erhält sie erst von einem grundlegenden Wozu. «Gesundheit an sich ist kein hinreichender Motivationsgrund für sinnvolles Leben. Menschsein geht nicht auf im Gesundsein, es ist unendlich viel mehr» (Funke, 1991, S. 9). Je mehr ich mich mit den Themen Gesundheit und Krankheit beschäftige, desto mehr kommt mir beides als Schwarz- Weiss-Malerei vor, die dem jeweiligen Stellenwert im Leben des Menschen höchstens teilweise gerecht wird. Denn wer ist schon in allen Bereichen gesund, bzw. krank?

Ist nicht ein Leben, das ich mit innerer Zustimmung führe, ein sinnvolles Leben? Heisst daher Gesundheit nicht auch, zu einer zufriedenstellenden und sinnvollen Auseinandersetzung vor dem Hintergrund der je eigenen Lebenswirklichkeit zu kommen? Als gesund wäre dann derjenige Mensch anzusehen, dem «der freie und authentische Austausch mit seiner ihn umgebenden Welt gelingt» (Kolbe, 2001, S. 54). Weiter führt Kolbe aus: «Wenn man das Erleben hat, mit den Situationen des Lebens umzugehen, ist man schon auf der Gewinnerseite» (ebd.). Darin erlebt sich der Mensch als Handelnder. Er geht mit seiner Krankheit und mit seiner Gesundheit um. Er mischt sich in sein Leben ein. Daher schmerzt es den Menschen, wenn er auf seine Krankheit reduziert und damit objektiviert wird (die Gallenblase oder die Psychose). Es schmerzt ihn auch, wenn er nicht als Person wahrgenommen wird, wenn über ihn gesprochen wird, statt dass er angefragt wird, wie er mit seiner Erkrankung umgeht. Solche Vorstellungen gehen über das psychopathologische Verständnis von Gesundheit hinaus (vgl. ebd.). Gesundheit in diesem Sinne ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. «Gesundheit ist demnach nicht automatisch eine Vorbedingung für gelingendes und sinnvolles Leben» (Waibel, 2008, S. 212). Auch für Wilhelm Schmid (2003) greift der

Blick nur auf Körper und Psyche zu kurz. Es müsse auch die Sinnfrage des Menschen einbezogen werden, sodass eigentlich von «Noo-psychosomatik» gesprochen werden könne (vgl. S. 48, Praxishandbuch). Denn was „heilt, sind die Kräfte des Körpers, der Seele und des Denkens“ (Schmid, 2003, S. 47).

Gesundheitsförderung hätte demnach zum Ziel, diese Auseinandersetzung zum Thema zu machen. Damit werden existenzielle Fragen zum Schlüssel, mit dem der Zugang zur eigenen Gesundheit geöffnet werden kann. Denn wenn ein Wozu gegeben ist, dann ist ein Gesundheitsverhalten ein positiver Nebeneffekt und nicht ein direkt angestrebtes Ziel. Eine anthropologisch ausgerichtete, ganzheitliche Gesundheitsförderung greift daher existenziell bedeutsame Fragen auf.

Daher ist es für Menschen nicht so sehr entscheidend, unter allen Umständen gesund zu sein, sondern Strategien zu entwickeln, um das eigene Leben in Gesundheit und Krankheit zu bewältigen. Das Gesundheitsverständnis richtet sich an gesellschaftlichen Normen und Idealen aus, die unbewusst oder bewusst auf alle Menschen zurückwirken. Daraus resultieren in der Folge dann Ideale wie Leistungsfähigkeit, Schnelligkeit, Attraktivität, Jugendlichkeit und Unversehrtheit (vgl. Kolbe, 2001, S. 54). Daher fordern Antworten auf obige Überlegungen (gerade auch) unser eigenes Menschenbild heraus. Gesundheit und Krankheit stehen nicht in Gegensatz zueinander, sondern Krankheit gehört zu Gesundheit und umgekehrt. (vgl. Schmid, 2003, S. 42).

Vielleicht werfen Sie ein: Ich kenne aber doch niemanden, der sich keine Gesundheit wünscht. Wünschen tun wir uns Gesundheit allemal. Wir wünschen sie uns selber, aber auch gegenseitig, beim Niesen (fast schon mechanisch), zum Geburtstag, zum neuen Jahr, paradoxerweise auch beim Zutrinken. Wünsche sind vage. Von ihnen geht im Gegensatz zum Willen keine Kraft aus. Wünsche werden an andere (Kinder, Partner, Chef, Schicksal, Gott, ...) gerichtet (wir sind fein herausen). Wir kommen damit in eine passive Erwartungshaltung. Denn wir sind darauf angewiesen, dass andere uns unsere Wünsche erfüllen. Das macht uns abhängig und unfrei. Es verunmöglicht uns, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen. Im Gegensatz zu Werten...

Lassen Sie uns das bisher Gesagte zusammenzufassen: Der Wille zum Sinn als grundlegendes Konzept (anders als der Wille zur Lust – Freud – oder der Wille zur Macht – Adler) ist ziemlich entscheidend im Falle von Gesundheit, erst recht aber in Krankheit und Leid. In umfassendem Sinne wird sich jemand nur dann gesund fühlen, wenn er auch von sich sagen kann, dass er sein Leben mit innerer Zustimmung führt. Zentral ist, ob der Mensch in seinem Leben Perspektiven hat, ob er weiß, wozu er gesund werden oder bleiben soll. Dann wird Gesundheit als Mittel zum Sinn. Das gilt im Übrigen speziell auch für Jugendliche.

## 6. Der Schlüssel zur Gesundheitsförderung

Gesundheit wird für Kinder und Jugendliche dann zum Wert, wenn sie diese als wichtig ansehen lernen, um ihre eigenen Werte umzusetzen, das, was ihnen wichtig ist. Die eigenen Werte unterstützen das Anliegen, gesund zu bleiben bzw. zu werden. Mehr noch: Die Verwirklichung eigener Werte führt zu einem existenziell sinnvollen Leben (und unterstützt nebenbei noch den eigenen Selbstwert).

Eine an Qualität orientierte Gesundheitsförderung geschieht daher dort, wo wir uns mit den Themen (und damit den Werten) der Jugendlichen auseinandersetzen, wo offene Gespräche geführt werden, wo mit Konflikten konstruktiv umgegangen wird, wo Krisen als Chancen angesehen werden und in Krisen Hilfe angeboten wird.

Wenn wir dort ansetzen, müssten wir nicht mehr krankheitsvermeidend einzelne Verhaltensbereiche von Menschen verändern wollen, sondern es wird das Ziel sein, krankheitsunspezifisch die Lebenskräfte von Menschen zu aktivieren, deren eigenen personalen Werten zum Durchbruch zu verhelfen. Ein solches Gesundheitsverständnis schliesst alle ein, kranke und behinderte Menschen, ebenso wie Menschen aus sozialen Randgruppen. Man kann auch mit Krankheit und Behinderung sinnvoll leben, genauso wie man aus scheinbar vollkommener (körperlicher) Gesundheit sein Leben hinschmeißen kann. Dort, wo Kinder und Jugendliche tragende echte Lebensperspektiven haben, werden sie einiges dafür tun, um diese umzusetzen und sich dabei als Nebeneffekt ihrer Gesundheit annehmen. Gesundheitsfragen müssen Sinnperspektiven enthalten und den Selbstwert fördern, wenn sie nachhaltig wirken sollen, (was in meinen Augen generell die Aufgabe der Schule sein sollte) (vgl. Waibel, 2011). Gesundheitsmanagement heisst daher vor allem, das Selbstmanagement der Menschen anzuregen.

### Quellenverzeichnis

- Frankl, V. (1987). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Funke, G. (1991). Die Sorge als Wille zur Wahrnehmung. In: Österreichisches Jugendrotkreuz, L. T. H. (Hrsg.), *Schule. Sucht. Gesundheit*. Innsbruck: Eigenverlag.
- Kolbe, C. (2001). Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. In: 19/2+3 Existenzanalyse Längle, A. (1999). Was bewegt den Menschen? Die existenzielle Motivation der Person. In: 3/99 Existenzanalyse Schmid, W. (2003). Gesundheit und Gesundheitsförderung in der Perspektive einer Philosophie der Lebenskunst. In: Aregger, K. & Lattmann, U. P. (Hrsg.), *Gesundheitsfördernde Schule - eine Utopie?* Oberentfelden: Sauerländer Verlag.
- Waibel, E. M. (1992). Von der Suchtprävention zur Gesundheitsförderung in der Schule. Der lange Weg der kleinen Schritte. Frankfurt am Main: Lang.
- Waibel, E. M. (1994). Suchtprävention als integraler Bestandteil einer sinnorientierten Gesundheitsförderung in der Schule. In: Bayrhuber, H., Etschenberg, K., Gehlhaar, K.-H., Grönke, O., Klee, R., Kühnemund, H. & Mayer, J. (Hrsg.), *Interdisziplinäre Themenbereiche und Projekt im Biologieunterricht*. Kiel: Universität Kiel.
- Waibel, E. M. (2003). Gesundheitsförderung und Sinnorientierung. In: 1 Info Gesundheit. Informationen der Kantonalen Stelle für Gesundheitsförderung Luzern
- Waibel, E. M. (2008). Lebenskompetenz und Sinn. In: Wicki, W. & Bürgisser, T. (Hrsg.), *Praxishandbuch Gesunde Schule. Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen*. Bern: Haupt.
- Waibel, E. M. (2009). Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Augsburg: Brigg.
- Waibel, E. M. (2011). Erziehung zum Sinn - Sinn der Erziehung. Grundlagen einer existenziellen Pädagogik. Augsburg: Brigg.



## Zwischenspiel Humor

### Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags

PELLO arbeitet seit mehr als dreissig Jahren als Clown, Mime und Maskenkünstler. Mit seinen Soloprogrammen, Zirkusauftritten und Galavorstellungen entführt er seine ZuschauerInnen in erheiternde, poetische Welten. Die komischen Seiten des Alltags und die Frage, wie Menschen zum Lachen gebracht werden, sind PELLO vertraut – darin ist er ein Profi. Humor ist für PELLO aber mehr als einfach Unterhaltung und Spass: Im Laufe seiner Karriere hat er sich zunehmend auch den ernsthaften Seiten des Humors zugewendet. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den physiologischen Wirkungen und dem positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben den Fachmann und Praktiker ebenso dazu angeregt, sich auf Neuland zu begeben, wie die Forschungen über verschiedene Humorformen und die soziale und historische Bedeutung von Humor.

Seit Mitte der neunziger Jahre beschäftigt sich PELLO vertieft mit den Möglichkeiten des Humors im betrieblichen, therapeutisch-pflegerischen sowie im pädagogischen, psychosozialen Bereich. Seit 1999 ist PELLO regelmässig an der RehaClinic CH-Bad Zurzach als Clown und Humorberater für die Arbeit mit den PatientInnen und dem Personal beauftragt. Haben Sie Humor? Haben Sie heute schon gelacht? Für eine gute Laune können Sie etwas tun und Sie werden mehrfach dafür belohnt. Ein geschenktes Lachen kommt immer zu Ihnen zurück. Und, ein Mensch mit Humor, hat mehr Verständnis für andere Menschen. Lachen verbindet und erleichtert das gemeinsame Tun. Pello erzählt, spielt, schweigt, musiziert, lässt sein Publikum mitwirken – er verrät Tricks und Tipps, die man selber gerne ausprobiert. Seine Humorinjektionen wirken ansteckend. Die Veranstaltung „Humor mit PELLO“ ist lustvoll und hintergründig. Bestimmt kommt auch das gemeinsame heitere Lachen nicht zu kurz.

*Pello, Clown, Maskenspieler und Humorberater, [www.pello.ch](http://www.pello.ch)*





## Workshop 1: Dieter Schindler

### Lehrergesundheit im Alltag und die Rolle der Schulleitung

Auf Dauer zufrieden unterrichten zu können setzt voraus, in jeder Lektion und über Jahre hinweg «zu bestehen» und dabei ein Gleichgewicht zu finden zwischen der Schnellkraft des Sprinters, der Ausdauer der Marathonläuferin und der Gelassenheit des buddhistischen Mönchs – ein «Lebenswerk»!

Vieles kann diese Balance schaffen und stützen: Austausch, Kooperation und Beziehungen im Kollegium, ein offenes Ohr und die Wertschätzung von Vorgesetzten, Möglichkeiten für Super- und Intervision, Gelegenheiten für Bewegung und Kultur, funktionierende Unterrichtshilfen und Schätze wie ein Ruheraum oder die Lehrer-Dusche.

Eine Unmöglichkeit für jede Schulleitung, für all dies sorgen zu können. Wie also Prioritäten setzen, was delegieren, worauf verzichten? Das Atelier soll Bedürfnisse und Erfahrungen austauschen und zu Neuem ermutigen – in einer Runde von Lehrpersonen und Mitgliedern von Schulleitungen.

### **Kurzbiographie Dieter Schindler**

*Lic. phil. I, Historiker, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter der Schweizerischen Weiterbildungszentrale WBZ CPS in Bern. Zuvor war er ab 1981 an der Kantonsschule Zürcher Oberland (KZO) in Wetzikon als Lehrer tätig, ab 1996 als Prorektor und von 2000 bis 2009 als Rektor.*

### Unterlagen zum Workshop von Dieter Schindler

### Lehrergesundheit im Alltag und die Rolle der Schulleitung

#### «Die 4 Quadranten»

	dringend	nicht so dringend
wichtig	I	II
nicht so wichtig	III	IV



## Workshop 2: Andreas Willenegger

### **Gesundheitsförderung für das Kollegium – Ein Projekteinstieg ohne Fragebögen - schnell, pragmatisch und dennoch theoriegeleitet!**

Projekte der Gesundheitsförderung für das Kollegium starten häufig mit aufwändigen Befragungen, für die Analyse der Situation wird viel Kraft und Zeit aufgewendet, aber manchmal bleibt dann nicht mehr viel Energie übrig für die Umsetzung und das kontinuierliche Weiterentwickeln begonnener Projekte. Die Aufwand - Ertrag Bilanz für die einzelne Lehrperson bleibt schlecht.

Als alternative Vorgehensweise wird zu Beginn des Workshops ein Programm für einen halbtägigen Kollegiums Anlass und eine Reihe von Ansatzpunkten für Projekte der Gesundheitsförderung für das Kollegium vorgestellt. In der anschliessenden Diskussion sollen die Teilnehmenden für sich und ihre Situation klären können, wie bei ihnen ein pragmatischer Einstieg bzw. eine ressourcenschonende Fortführung der Gesundheitsförderung aussehen könnte, z.B. auch durch den Einbezug des Qualitätsmanagements.

### **Kurzbiographie Andreas Willenegger**

*Andreas Willenegger, lic. oec. publ., Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Geboren 1952 in Basel, Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Zürich. 1978 – 1983 Projektleiter am Gottlieb Duttweiler-Institut, Rüschlikon, zuständig für die Themengebiete Führung, Arbeitsgestaltung und neue Arbeitsformen. 1983 – 1986 Trainer und Berater in der Abteilung Personalentwicklung und Ausbildung der Ciba-Geigy AG, Basel. 1986 – 1988 Ausbildungsleiter Coop - Schweiz, Basel. Seit 1988 selbständiger Berater für Personal- und Organisationsentwicklung mit Tätigkeitsschwerpunkten in der chemischen Industrie, dem Einzelhandel, der öffentlichen Verwaltung und in Schulen.*

## Unterlagen zum Workshop mit Andreas Willenegger

«Gesundheitsförderung für das Kollegium: Ein Projekteinstieg ohne Fragebögen – schnell, pragmatisch und dennoch theoriegeleitet»

### Programmvorschlag für ...

Zeit	Thema / Struktur	Leitung
08.00 5'	Begrüssung	SL
08.05 40'	<b>Bezugsrahmen (Theorie)</b> <b>Was hält uns gesund?</b> <b>Was sind die Ressourcen der Gesundheit, die wir den Belastungen des Berufsalltages entgegensetzen können?</b> 1. Das <b>Gesundheits- Belastungs- Ressourcenmodell</b> von Udris / Riemann; Referat 2. Typische <b>Belastungen</b> der Lehrpersonen; Referat 3. Fragen und Diskussion	A. Willenegger
08.45 45'	<b>4. Grundsätze und Ansatzpunkte (Praxis)</b> für die Entwicklung eines Programms der Gesundheitsförderung; Referat 5. Fragen und Diskussion	A. Willenegger
09.30 30'	<b>Pause</b>	
10.00 60'	<b>6. Erste Diskussion der Ansatzpunkte</b> der Gesundheitsförderung in thematischen Arbeitsgruppen ◆ Arbeitsauftrag: ◆ Arbeit in Themengruppen	A. Willenegger
11.00 50'	Berichte aus den Gruppen mit Fragen und Diskussion	
11.50 10'	<b>7. Ausblick / Massnahmen / Fortsetzung</b>	SL
12.00	Schluss	

### Typische Belastungen von Lehrpersonen:

- Verhalten «schwieriger Schüler und Schülerinnen»
- Heterogenität der Klasse
- Administrative Pflichten
- Ausserunterrichtliche Verpflichtungen
- Berufliches Image und Prestige
- Koordination von beruflichen und ausserberuflichen Verpflichtungen
- Zeitdruck bei der Arbeit
- Klassengrösse
- Neuerungen, Veränderungen im Schulsystem

Quelle: Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen der Lehrkräfte des Kantons Basel - Stadt, Ergebnisse der Analyse, iafoB, 2002

## Gesundheitsförderung für Lehrpersonen Grundsätze und Ansatzpunkte – ein Diskussionsvorschlag

### Grundsätze:

1. Belastungen reduzieren **und** vorhandene Ressourcen stärken
2. Dort ansetzen, wo die Schule selber handeln kann
3. «Machbare» Massnahmen beschliessen und ausprobieren
4. Gesundheitsförderung ist Teil der Schulführung / Schulorganisation und wird auch im Rahmen des Qualitätsmanagements unterstützt

### Ansatzpunkte für die Entwicklung eines Programms der Gesundheitsförderung:

#### 1. Belastungen reduzieren

##### Ansatzpunkt 1: «schwieriger Schüler und Schülerinnen»

###### Anregungen für die Diskussion:

- Nutzt unsere Schule die vorhandenen Angebote der **helfenden Organisationen** des Kantons optimal?
- Gibt es im Bereich der **Antragstellung / Verfahren** Vereinfachungsmöglichkeiten?
- Lehrpersonen «in Not» sollten sich schnell mit KollegInnen und / oder der SL besprechen können, damit die erlebte soziale Unterstützung rechtzeitig stressmindernd wirkt. Was müsste verbessert / geändert werden, damit **Gespräche über «schwierige Schüler und Schülerinnen»** schnell und in der nötigen Qualität zustande kommen?

##### Ansatzpunkt 2: Administrative Pflichten und ausserunterrichtliche Verpflichtungen

###### Anregungen für die Diskussion:

- Könnten durch Rationalisierungsmassnahmen in diesem Bereich Belastungen abgebaut werden? Leitfrage: Was ist überflüssig und kann weggelassen oder vereinfacht werden, wenn man das Prinzip anwendet: **«Nur so gut wie nötig, nicht so gut wie möglich»!** Was liesse sich standardisieren (Formulare, Standardbriefe) oder gar automatisieren?

##### Ansatzpunkt 3: Informationsfluss / Konferenzen

###### Anregungen für die Diskussion:

- Gibt es im Bereich der **Informationsbeschaffung und -verarbeitung** Verbesserungs- bzw. Vereinfachungsmöglichkeiten? Beispiele: Post- und E-mail-Verkehr, Anschläge, Fächli, schriftliche versus mündliche Information, Konferenzen, u.a.
- Sind die Besprechungen effizient und effektiv? Verbesserungsvorschläge?

---

#### 2. Die personalen Ressourcen stärken

##### Ansatzpunkt 4: Körperliche Fitness, Robustheit

###### Anregungen für die Diskussion:

- Könnte im Bereich **Bewegung** für das Kollegium eine Aktivität, eine Schulung oder ein Training angeboten werden? (Ideen: Spiel und Sport über Mittag, Entspannungstraining, ein geleitetes workout-Programm gegen Abend, Pingpong Tisch für Lehrpersonen, u.a.).
- Sind die persönlichen Arbeitsplätze der Lehrpersonen **ergonomisch** richtig gestaltet? (Bildschirmarbeitsplätze: Sind Stuhl und Tisch richtig eingestellt? Nacken / Schulterschmerzen?)
- Gibt es Verbesserungsmöglichkeiten für die Lehrpersonen im Bereich **Ernährung** (Trinken und Essen)?
- Wie könnte der **Erholungswert der Pausen** im LehrerInnenzimmer erhöht werden?
- Gibt es für Lehrpersonen **Entspannungsmöglichkeiten** über Mittag (Beispiel: Ruheraum für powernap)?

### Ansatzpunkt 5: Psychische Widerstandsfähigkeit (Kohärenzgefühl)

Anregungen für die Diskussion:

- Regelmässige Supervision / Intevision mit dem Fokus auf «verstehen, handeln, Sinn finden» (Stärkung des Kohärenzlebens nach Aron Antonowski).

### Ansatzpunkt 6: Fachliche Kompetenz und soziale Kompetenz:

Anregungen für die Diskussion:

- Werden die **vorhandenen** Gefässe (Präsenzzeit, QM, Schulinterne Fortbildung, u.a.) für die Pflege der beruflichen Kompetenzen optimal genutzt? Gibt es hierzu Verbesserungsvorschläge? Zum Bereich der sozialen Kompetenzen sind bei Joachim Bauer interessante Ideen zu finden, vergl. hierzu z.B. sein Buch «Lob der Schule», Hoffmann und Campe 2007)

---

## 3. Die organisationalen Ressourcen stärken

### Ansatzpunkt 7: Persönlicher Spielraum und Situationskontrolle

Anregungen für die Diskussion:

- Die Leitfrage lautet: Wie kann der **persönlicher Spielraum und die Situationskontrolle** für Lehrpersonen – im Unterricht und ausserhalb des Unterrichts – erhöht werden? Welche Sachzwänge und Regelungen wirken einschränkend, einengend, störend oder demotivierend?
- Störungen des Unterrichts sind belastend, verursachen Stress (Kontrollverlust) und gehören für Lehrpersonen – je nach Stufe – wohl zu den grössten Berufsbelastungen. Wie gehen Sie persönlich damit um? Wie könnte an Ihrer Schule an diesem Thema weiter gearbeitet werden?
- Ist meine Art und Weise des Unterrichtens «übermässig anstrengend»? Könnte ich vermehrt Lehr- und Lernarrangements anwenden, die mir mehr entsprechen oder bei denen ich nicht immer in Zentrum stehe? Könnte durch die Kooperation mit anderen Lehrpersonen das Unterrichten entlastender werden?
- Nutze ich die Chancen von Teamteaching und anderen Zusammenarbeitsformen?

### Ansatzpunkt 8: Partizipation / Gestaltungs- und Beteiligungsmöglichkeiten

Anregungen für die Diskussion:

- Partizipation ist für die gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung wichtig. Partizipation kostet aber auch Kraft und Zeit. Daher gilt es zu Fragen: Sind bei uns die Gestaltungs- und Beteiligungsmöglichkeiten gut organisiert? Treiben wir bei gewissen Entscheidungen zu viel Aufwand? Haben wir irgendwo zuviel oder zuwenig Gestaltungs- und Beteiligungsmöglichkeiten?

### Ansatzpunkt 9: Kooperatives Arbeitsklima

Anregungen für die Diskussion:

- Damit ist an Schulen gemeint:
  - Eine Kultur der Offenheit und Toleranz,
  - ein gutes Verhältnis zu den Arbeitskolleginnen und -kollegen,
  - verständnisvolle Vorgesetzte
  - eine klare Führung
- An welchen der obgenannten Themen müsste gearbeitet werden, damit das kooperative Arbeitsklima an Ihrer Schule gestärkt werden kann? Welche Massnahmen schlagen Sie vor?

#### 4. Die sozialen Ressourcen stärken

##### Ansatzpunkt 10: Soziale Unterstützung

Anregungen für die Diskussion:

- **Soziale Unterstützung entsteht in Beziehungen, in denen man Wertschätzung erfährt und in denen man als Person akzeptiert und verstanden wird.** Alle Untersuchungen zeigen, dass durch soziale Unterstützung Stress und Belastungen besser und mit deutlich geringeren negativen Folgen für die Gesundheit gemeistert werden können. Aber: Auch gute kollegiale Beziehungen müssen aufgebaut und gepflegt werden. Es braucht – auch im beruflichen Kontext – Zeit für einander.
- Wie könnte es gelingen, dass Sie an Ihrer Schule auf einige Kollegen oder Kolleginnen «zählen können» und soziale Unterstützung erfahren – ohne dass dazu ein zusätzliches Zeitgefäss gebraucht wird?
- **Als Vorschlag zur Diskussion: Q-Gruppen die für drei Jahre in möglichst gleicher personeller Zusammensetzung zusammen bleiben** und zusammen die QM-Elemente umsetzen (Intervision, Hospitation, SchülerInnen- und Eltern-Feedback, Themengruppen). Auf diese Weise ist jede Lehrperson des Kollegiums auch Mitglied einer überschaubaren Lerngruppe, in der das berufliche Handeln reflektiert wird und ein Rahmen für soziale Unterstützung durch BerufskollegInnen geschaffen wird.

## Workshop 3: Vigeli Venzin

### **Suchtprävention/Gesundheitsförderung auf der Sekundarstufe II (Das Zürcher-Modell)**

1994 wurde im Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich die Fachstelle Suchtprävention geschaffen. Sie erhielt vom Regierungsrat den Auftrag, systematische Suchtprävention in den Mittel- und Berufsfachschulen zu betreiben. Als Schwerpunkt entwickelte die Fachstelle eine Weiterbildung für Lehrpersonen, die von der Schulleitung beauftragt sind, Suchtprävention und Gesundheitsförderung an der Schule umzusetzen und so die zusätzliche Funktion als Kontaktlehrperson für Suchtprävention und Gesundheitsförderung wahrnehmen. Den Lehrpersonen wird in der Weiterbildung ein spezifisches Know-how vermittelt, damit sie die zusätzlichen Aufgaben besser wahrnehmen können. Die Weiterbildung unterstützt den Aufbau eines Netzwerkes von Kontaktlehrpersonen der verschiedenen Mittel- und Berufsfachschulen und den Aufbau eines Teams von Lehrpersonen derselben Schule. So bekommt die Suchtprävention/Gesundheitsförderung durch bedürfnisorientierte Projekte und Aktivitäten an den Mittel- und Berufsfachschulen einen adäquaten Platz und eine nachhaltige Verankerung. Im Workshop wird dieses Modell vorgestellt und diskutiert.

### **Kurzbiographie Vigeli Venzin**

*Vigeli Venzin ist Leiter Prävention und Sicherheit im Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich. Als Leiter der Fachstelle Suchtprävention, welche Teil dieses Bereichs ist und 1994 geschaffen wurde, koordiniert er die systematische Suchtprävention und Gesundheitsförderung an Mittel- und Berufsfachschulen. Er ist seit rund 30 Jahren in der Sucht- und Drogenarbeit tätig und hat eine Ausbildung als Paar- und Familientherapeut, Erwachsenenbildner SVEB 2 und Executive Master Nonprofit-Management. Er war von 1994 bis 1999 Präsident des Verbands der Sucht- und Drogenfachleute (VSD) (heute integriert im Fachverband Sucht). Er ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kinder.*

Unterlagen zum Workshop mit Vigeli Venzin

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

**Gesundheitsförderung und Suchtprävention  
an den Schulen der Sek II Zürich**

**Gesundheit x Qualität = Sek II**  
Schweizerische Weiterbildungszentrale

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

**Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich**

**Suchtpräventionsstellen**

- Acht regionalen Suchtpräventionsstellen sind für die präventive Grundversorgung in den Regionen zuständig
- Acht Fachstellen sind kantonsweit tätig

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

**Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich**

**Kantonsweit tätige Fachstellen**

- Alkohol – am Steuer nie
- **Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung**
- Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
- Pädagogische Hochschule Zürich, Gesundheitsförderung und Suchtprävention - Radix InfoDoc
- FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- ZUFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Misbrauchs
- Züri Rauchfrei

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

**Bildungsdirektion**

**Bildungsrat** | **Vorsteher Bildungsdirektion** (Regierungsrätin R. Aepli) | **Generalsekretariat**

**Fachhochschulrat** (Fachhochschule Zürich, inkl. höhere Fachschulen) | **Universität** (Universität Zürich)

**Personal** (Personalmanagement, Personalentwicklung, Personalwesen) | **Finanzen** (Löhne, Rechnungswesen) | **Bildungsplanung** (Bildungsstatistik, Grundlagenentwicklung, Evaluationsbegleitung)

**Hochschulamt** (Universität, Fachhochschulen, Lehrerbildung, Dienste) | **Religions- und Berufsbildungsamt** (Berufsbildung Mittelschulen, Berufsbildung, Anlaufstelle) | **Volkschulamt** (Lehrpersonalverwaltung, Sonderschulung, Unterrichtsfragen, Berufungsverfahren, Schulhausbauten, Dienste) | **Amt für Jugend und Berufsberatung** (Jugend- und Familienhilfe, Berufsberatung, Stipendien, Dienste) | **Lehrmittelverlag**

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

**Auftrag**

- Kantonale Kontakt- und Koordinationsstelle für Prävention und Sicherheit
- Förderung von systematischer Suchtprävention an Mittel- und Berufsfachschulen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

**Wirksame Prävention in der Schule**

**BAUSTEIN 4: Externe Zusammenarbeit** (Ein gutes Netzwerk mit Fachstellen im Bereich Prävention und Gewalt (GRSP, KPSP, Polizei, usw.))

**BAUSTEIN 1: Prävention als Unterrichtsgegenstand**

**BAUSTEIN 2: Regelwerk zum Umgang mit Suchtmitteln**

**BAUSTEIN 3: Handlungsplan Frühintervention** (Verbindliche Vorgehensweisen bei Verhaltensauffälligkeiten)

**BAUSTEIN 4: Externe Zusammenarbeit** (Ein gutes Netzwerk mit Fachstellen, im Bereich Früherkennung und Intervention (Jugendberatungsstellen, Polizei usw.))

**SASIS** Schulprogramm, ausgehend vom Leitbild

**Eltern** BerufsbildnerInnen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



## Unsere Dienstleistungen

- Weiterbildung für (Kontakt-)Lehrpersonen KLP
- Berufsbildnerkurse
- Suchtpräventionsprojekte: Entwicklung; fachliche und finanzielle Unterstützung der Mittel- und Berufsfachschulen
- Informations- und Dokumentationsstelle (z. B. Unterrichtsmaterialien für Sek II)
- Beratung der Mittel- und Berufsfachschulen
- Koordination des Kantonalen Netzwerkes gesundheitsfördernder Schulen
- Förderung der Zusammenarbeit zwischen Schulen und Suchtpräventionsstellen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



## Weiterbildung für (Kontakt-)Lehrpersonen KLP

### Ziele

- Verankerung von Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- Förderung von Sach- und Handlungskompetenzen in Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- Zusatzqualifikation der Lehrpersonen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



## Funktion (Kontakt-)Lehrpersonen KLP

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



## Berufsbildnerkurse

### Ziele

Die Ausbilderinnen und Ausbilder.....

- ...kennen ihre Verantwortung bezüglich Suchtprävention
- ...verstehen, weshalb Jugendliche Suchtverhalten entwickeln
- ...kennen Interventionsmodelle
- ...kennen Beratungsangebote

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



## Projekte zur Suchtprävention ⇒ Entwicklung

### Aktuelle Projekte

- Das multithematisches Internetprogramm „[feelok](#)“
- Lehrmittel zu „[Rauschtrinken](#)“ und „[Medienabhängigkeit](#)“
- [Schule und Alkohol – ein Leitfaden für Lehrpersonen an Mittel- und Berufsfachschulen](#)
- [Kurzinterventionen bei risikoreich Alkohol konsumierenden Berufs- und MittelschülerInnen im Kanton Zürich](#)

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



## Informations- und Dokumentationsstelle

**Trinken,  
Rauchen  
und Kiffen  
bei Jugendlichen**

Was Sie als Eltern,  
Lehrperson oder  
Berufsbildnerin  
tun können.

Ein Leitfaden für Lehrpersonen  
im Kanton Zürich

**Suchtmittelmissbrauch –  
Risiken früh erkennen  
und handeln!**

Ein Leitfaden für Lehrpersonen mit  
Kurzinterventionen für weitere Ressourcen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



### Beratung der Mittel- und Berufsfachschulen

- (Kontakt)-Lehrpersonen für Suchtprävention (KLP)
- Schulleitungen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



### Koordination Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen

#### Gesundheitsfördernde Schulen

- 6 Mittelschulen
- 6 Berufsfachschulen
- 1 Berufsfachschule Gesundheitsberufe
- 1 Berufswahlschule

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



### Förderung der Zusammenarbeit zwischen Schulen und Suchtpräventionsstellen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



### Arbeitsweise

- Multiplikator/innen
- Netzwerke Lehrpersonen
- Weiterbildung
- Projekte
- Beratung
- Leistungsauftrag
- Finanzierung

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



### Verankerung von Prävention und Sicherheit in den Schulen

#### Bedingungen

- Verbindlichkeit durch gesetzlichen Grundlagen, Leistungsvereinbarungen, klare Aufträge, Controlling
- Support durch Weiterbildung und Beratung
- Entlastung der Lehrpersonen und Projektfinanzierung
- Netzwerk zwischen den Schulen

21.03.12 Prävention und Sicherheit

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt



### Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

21.03.12 Prävention und Sicherheit

## Workshop 4: Urs Zehnder, Kathrin Berg

### **Gesundheitsförderung im Schulalltag**

#### **Erfahrungen aus der Kooperation von Schulärztin und Schulberater an der KS Wiedikon**

Im Rahmen eines Gesamtkonzepts der Gesundheitsförderung entstand vor acht Jahren ein kombiniertes Angebot von Schulberater und Schulärztin, das sich zu einer niederschweligen Anlaufstelle an der Schule entwickelte. Im Atelier stellen wir dieses Angebot kurz vor, sprechen dabei besonders von schuleigenen Ressourcen, schildern konkrete Alltagserfahrungen.

Wir möchten aber insbesondere auf Ihre Ideen, Ihre Anregungen oder Ihre Fragen eingehen, um geeignete Formen eines Angebots für Ihre Schule zu diskutieren.

#### ***Kurzbiographie Urs Zehnder***

*Schulberater an der Kantonsschule Wiedikon Zürich zusammen mit Schulärztin Kathrin Berg.*

*Hauptberuflich Mittelschulseelsorger und Lehrer für Religion und Philosophie an der KS-Wiedikon.*

*Zusätzlich Co-Leiter und ausgebildeter Gewaltberater in der „Stiftung Männer Beratung Gewalt“ in Zug (Täterberatung: Häusliche Gewalt und Jugendgewalt, zumeist im Auftrag der Justizbehörden der Kantone Zug, Schwyz und Zürich).*

#### ***Kurzbiographie Kathrin Berg***

*Schulärztin an der Kantonsschule Wiedikon Zürich zusammen mit Schulberater Urs Zehnder.*

*Hauptberuflich Hausärztin in einer Praxisgemeinschaft in Zürich Wiedikon. Arbeitsschwerpunkte sind Allgemeinmedizin, Psychosomatik, Jugendmedizin und Gynäkologie. Langjährige Mitarbeit in verschiedenen Anlaufstellen für Drogenkonsumentinnen in Zürich.*

## Unterlagen zum Workshop mit Urs Zehnder und Kathrin Berg:

**«Ich schaff's nicht immer!»**

**...und das geht allen so!**

In schwierigen Momenten hat man oft das Gefühl, der einsamste Mensch auf der Welt zu sein. Man glaubt, alle andern hätten keine Probleme. In Wirklichkeit jedoch gehören solche Beeinträchtigungen zum Leben, von der unerklärlichen Lustlosigkeit bis zur bedrohlichen Krise.

Es gibt Fragen und Probleme, für die du allein oder im Gespräch mit Freundinnen und Freunden Antworten findest.  
Es gibt aber vielleicht auch Fragen, für die du Hilfe von aussenstehenden Personen willst.  
In der Schule gibt es eine Schulärztin und einen Schulberater, sie beraten dich bei persönlichen, gesundheitlichen und schulischen Problemen. Beide sind selbstverständlich an das Berufsgeheimnis gebunden, das heisst, ohne dass du es wünschst, erfährt niemand davon.  
Sie können dir auch behilflich sein bei der Suche nach anderen Stellen ausserhalb der Schule. Falls du dich selber über Beratungsstellen informieren möchtest, findest du auf der Rückseite entsprechende Adressen.

**Kathrin Berg**  
Schulärztin

Sprechstunden (ohne Voranmeldung):  
Mittwoch, 12 – 13 Uhr  
Zimmer 408.1 (Tel. 044 457 71 47)

Telefonisch erreichbar  
(ausserhalb der Sprechstunde):

Praxis: 044 462 89 89

Per Email: [k.berg@bluewin.ch](mailto:k.berg@bluewin.ch)

**Urs Zehnder**  
Schulberater

Sprechstunden (ohne Voranmeldung):  
Dienstag, 12 – 13 Uhr  
Donnerstag, 16 – 17.30 Uhr  
Zimmer 408.1 (Tel. 044 457 71 47)

Telefonisch erreichbar  
(ausserhalb der Sprechstunde):

Foyer: 044 463 89 25

Per Email: [zehnderurs@bluewin.ch](mailto:zehnderurs@bluewin.ch)

**Beratung****Jugendberatung ZH**

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich, Tel. 044 444 50 50  
[www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung)

**contact Jugendberatung**

Obere Bahnhofstr. 15, 8910 Affoltern, Tel.043 322 60 40  
[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)

**Samowar Horgen**

Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil, Tel.044 723 18 18  
[www.samowar.ch/horgen](http://www.samowar.ch/horgen)

**Krisen****Schlupfhuus – Telefonberatung**

Tel.043 268 22 66/68  
[www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

**Mädchenhaus**

Postfach 1923, 8031 Zürich, Tel.044 341 49 45  
[www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

**Tel. 147****Telefonhilfe für Kinder  
und Jugendliche**

[www.147.ch](http://www.147.ch)

**KANTON SCHULE WIEDIKON****PROBLEME****FRAGEN**

Wie helfe ich mir selber

Wer hilft mir weiter

Version 2/11

**HIV / AIDS****Lust und Frust**

Langstrasse 21, 8004 Zürich, Tel.044 299 30 44  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

**Aids-Hilfe Zürich**

Tel.044 455 59 00  
[www.zah.ch](http://www.zah.ch)

**Gewalt****Castagna (für Mädchen und Frauen)**

Universitätsstr. 86, 8006 Zürich, Tel. 044 360 90 40  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

**Opferberatungsstelle**

Hallwylstrasse 78, Postfach 8155, 8036 Zürich  
[www.opferberatungsstelle.ch](http://www.opferberatungsstelle.ch)

**Notfall****Ärztlicher Notfalldienst**

Tel. 044 421 21 21

**Toxikologisches Informationszentrum**

Tel.145 (Vergiftungen) Tel. 044 251 66 66  
[www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)

**Internetadressen**

[www.kwi.ch/dienstleistungen/beratung](http://www.kwi.ch/dienstleistungen/beratung)

(Beratungs-/Gesundheits-Informationen der KS Wiedikon)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

(e-beratung/ Jugendberatung)

[www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)

(Essstörungen, Magersucht)

[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)

(Info Substanzen / Drogenprobleme)

[www.info-shop.ch](http://www.info-shop.ch)

(Informationsplattform für Jugendliche)

[www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)

(Drogen; Information und Beratung)

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

(Interaktives Programm Jugendliche)

## Workshop 5: Urs Böller, Roland Müller

### Gut und Gesund - Messlatten an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel

Gesundheitsförderung und Qualitätsmanagement - Widerspruch oder ideale Ergänzung? Die Allgemeine Gewerbeschule Basel auf dem Weg, Theorien und Konzepte zum Leben zu erwecken. Im Workshop werden nach einer kurzen Darstellung der aktuellen Situation an der AGS Einschätzungen und Erfahrungen der Workshop-Teilnehmenden ausgetauscht.

#### Kurzbiographie Urs Böller

geb. 1969, seit 1996 Sportlehrperson an der AGS Basel. Aktuell: Stv. Leiter Sport, Gesundheitsbeauftragter und Mitglied QM-Gruppe.

#### Kurzbiographie Roland Müller

geb. 1952, seit 1978 Sportlehrperson an der AGS Basel, Interner Projektleiter Q2E-Entwicklung (bis 2007), Gesundheitsbeauftragter (bis 2009). Aktuell: Leiter Sport, Schulleitungsmitglied

## Unterlagen zum Workshop mit Urs Böller und Roland Müller

**Workshop**  
«Gut und Gesund - Messlatten an der Allg. Gewerbeschule Basel»  
Roland Müller / Urs Böller



Gesundheit X Qualität = Sek II  
28. März 2012, Olten

**Gestaltung des Workshops**

- Fakten zur AGS Basel
- Modelle QM und GM
- Steuerung QM und GM
- Erfolgsfaktoren

Shop → WORK!

- Fazit



Gesundheit X Qualität = Sek II  
28. März 2012, Olten

**Fakten zur AGS Basel**

Erziehungsdepartement Basel-Stadt  
Leiter Ressort Bildung: Hans Georg Sigler

Schulkommission AGS  
Präsident: Urs Schworer

Schulleitung AGS  
Direktor: Hans Rudolf Hartmann

Strategierat  
Vorsitz: Albert Pinner

Qualitätsmanagement AGS  
Vorsitz: Albert Pinner

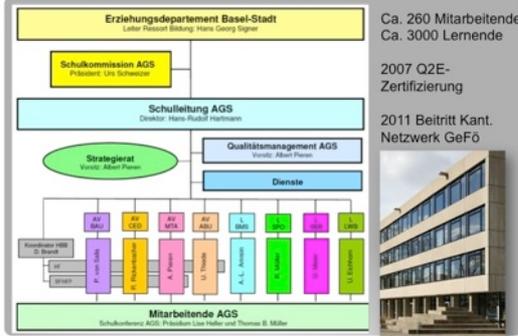
Dienste

Mitarbeitende AGS  
Schulkonferenz AGS: Präsident: Urs Böller und Thomas B. Müller

Ca. 260 Mitarbeitende  
Ca. 3000 Lernende

2007 Q2E-Zertifizierung

2011 Beitritt Kant. Netzwerk GeFo



Gesundheit X Qualität = Sek II  
28. März 2012, Olten

**Steuerung QM und GM**

Schulleitung

Strategierat

QM-Gruppe

Fach-Abteilungen

Querschnitts-Abteilungen

Verwaltung

Lehrwerkstatt

Entscheid Schuljahresziele, Auftragserteilung an QM-Gruppe, Entgegennahme der Rechenschaftsberichte und Vorschläge der QM-Gruppe, Verabschiedung Pflichtenheft/ Aktionspläne der QM-Gruppe usw.

Entwicklung von Schuljahreszielen, mittelfristigen strategischen Vorgaben usw.

Ausführung der von der Schulleitung gegebenen Aufgaben, Vorschlagsrecht an Schulleitung/Strategierat

Die QM-Gruppe besteht aus 7 ständigen Mitgliedern:

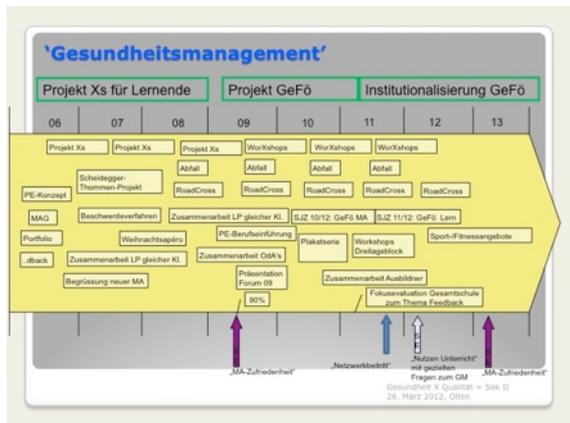
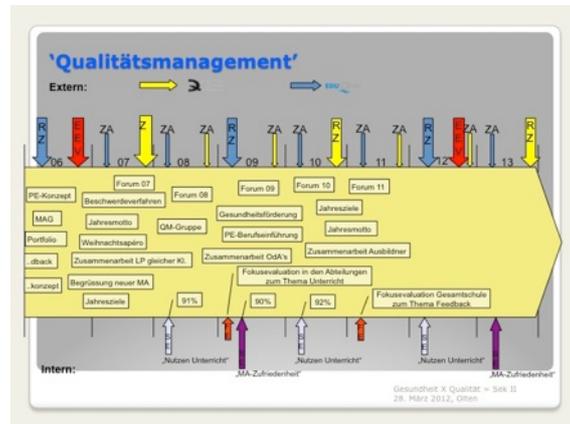
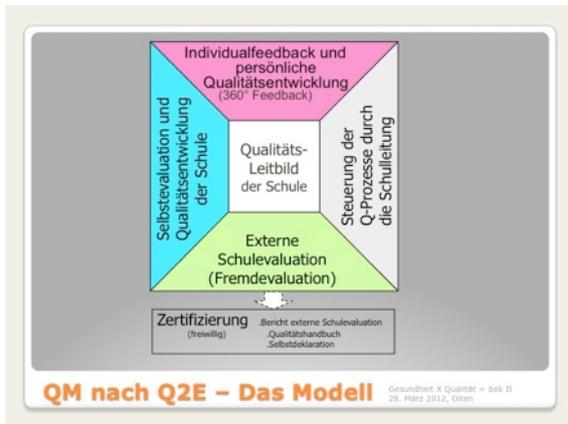
- Stv-Direktor/-in (Leitung), ex officio
- 3 AV / Leiter/-innen oder deren Stv (von der SL/AGS ernannt)
- 3 Lehrpersonen und/oder KOVO-Mitglieder (von der Schulkonferenz AGS gewählt)

Das Gesundheitsteam besteht aus 3 von der SL gewählten Mitgliedern.

- Gesundheitsbeauftragter (aktuell SPO)
- 2 Lehrpersonen (1 x ABU und 1 x BKU)

Der Beauftragte GeFo der AGS ist fixes Mitglied der QM-Gruppe

Gesundheit X Qualität = Sek II  
28. März 2012, Olten



- Sich Zeit nehmen, Mut zum Ausprobieren
  - Orientierung am Positiven, Hartnäckigkeit
  - Präzise Analysen (abgestützt auf Fakten)
  - Unterstützung durch die Schulleitung (ideell, finanziell)
  - Wirkungsvolle Strukturen und Steuerung
  - Klare Aufträge und definierte Erwartungshaltungen
  - Sensible Kommunikation nach innen (und auch nach aussen)
  - Partizipation - Beteiligte erleben Inhalte und Prozesse als sinnvoll
  - Dokumentation des Erlebten, des Erreichten
  - (Kreative) Zugpferde
- Erfolgsfaktoren**
- Gesundheit X Qualität = Sek II  
28. März 2012, Olten



## Workshop 6: Ueli Keller

### Schulen und Fachstellen bilden ein Netzwerk für Gesundheitsförderung und Prävention

Das Basler Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen orientiert sich an folgender Vision:

Gesundheitsförderung ist als Leitidee und Haltung in allen Entwicklungsschritten zum Lern- und Lebensraum Schule sichtbar und nachhaltig verankert.

Um die Vision zu verwirklichen, braucht es als Instrument ein Netzwerk. Es besteht aus den beteiligten Departementen, den Anbieterinnen und Anbietern von Support, Schulen vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II, Eltern und Behörden. Das Netzwerk schafft günstige Gelingensbedingungen für Gesundheitsfördernde Schulen. Das Netzwerk fördert die Kommunikation und die Kooperation aller Beteiligten. Es bringt Know-how am aktuellen Bedarf orientiert in bedürfnisgerechter Form zur Wirkung. Es bündelt Energien und sichert den nachhaltigen Ressourcenfluss. Das Netzwerk kann genutzt werden, um Erreichtes festzustellen und Neues zu initiieren. Mit ihm lässt sich das Unternehmen <Gesundheitsfördernde Schulen des Kantons Basel-Stadt> in die Richtung der Vision und von erwünschten Wirkungen steuern.

Im Workshop wird das Basler Netzwerk kurz vor- und sein Nutzen anhand von Beispielen aus sieben Jahren Praxis dargestellt und diskutiert.

#### **Kurzbiographie Ueli Keller**

*Koordinator Gesundheitsförderung und Prävention, Lebensraum Schule, Erziehungsdepartement Basel-Stadt, Leimenstrasse 1, 4001 Basel*

### Unterlagen zum Workshop mit Ueli Keller

#### Schulen und Fachstellen bilden ein Netzwerk für Gesundheitsförderung und Prävention

##### Die Vision

*Das Basler Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen orientiert sich an folgender Vision:*

*Gesundheitsförderung ist als Leitidee und Haltung in allen Entwicklungsschritten zum Lern- und Lebensraum Schule sichtbar und nachhaltig verankert.*

##### Das Instrument

*Um diese Vision zu verwirklichen, braucht es als Instrument ein Netzwerk. Es besteht aus den beteiligten Departementen bzw. Fachstellen, den Anbieterinnen und Anbietern von Support, aus Schulen vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II, Eltern und Behörden.*

##### Das Netzwerk

- schafft günstige Gelingensbedingungen für Gesundheitsfördernde Schulen.
- fördert die Kommunikation und die Kooperation aller Beteiligten.
- bringt Know-how am aktuellen Bedarf orientiert in bedürfnisgerechter Form zur Wirkung.
- bündelt Energien und sichert den nachhaltigen Ressourcenfluss.
- kann genutzt werden, um Erreichtes festzustellen und Neues zu initiieren.

Mit dem Netzwerk lässt sich das Unternehmen «Gesundheitsfördernde Schulen des Kantons Basel-Stadt» in die Richtung der Vision und von erwünschten Wirkungen steuern.

##### Der Workshop

*Im Workshop wird das Basler Netzwerk kurz vor- und sein Nutzen anhand von Beispielen aus sieben Jahren Praxis dar- und zur Diskussion gestellt.*

## Workshop 7: Jürg Steiger

### Grundlagen, Strukturen und Erfahrungen von Früherkennung und Frühintervention in Schulen

Früherkennung und Frühintervention (F&F) werden in der Schweiz als strukturorientierte Prävention auf den Ebenen Gemeinde und Schule implementiert und immer weiter entwickelt. Gewachsen ist der Ansatz aus der Suchtprävention mit dem Ziel Suchtentwicklungen frühzeitig zu erkennen und um den Betroffenen adäquate Hilfestellungen anzubieten. Das Konzept wurde schliesslich auf das Erkennen und Bearbeiten von jeglichen Symptomen von Risikoentwicklungen (Suchtmittelkonsum, psychische Störungen, Delinquenz, Gewalt, etc.) ausgeweitet. Seit 2006 setzt RADIX im Auftrag des BAG F&F-Programme in Schulen um. Im Workshop werden Grundlagen, Strukturen und die Erfahrungen mit F&F thematisiert und diskutiert.

#### Kurzbiographie Jürg Steiger

eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer, ETH Zürich, Lizentiat in Psychologie, Universität Zürich, Zertifizierter Trainer der Elternkurse Triple P, Master of Public Health, Universitäten Basel, Bern und Zürich. Aktuelle Tätigkeiten bei Radix: Support für Nordwestschweizer Kantone, Leiter verschiedener Programme.



**Workshop: Früherkennung und Frühintervention in Schulen**

Tagung «Gesundheit x Qualität = Sek II»  
28. März 2012

Jürg Steiger  
Leiter Nationales Programm F&F 2011 - 2014

Jürg Steiger 1 RADIX

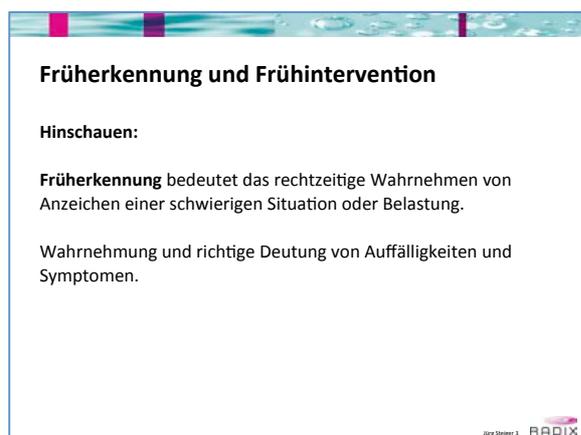


**Zielsetzung der F&F**

**Früherkennung und Frühintervention** zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche in anspruchsvollen Lebenssituationen in ihrer Entwicklung und gesellschaftlichen Integration zu unterstützen.

**CHARTA**  
FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION  
BEI GEFÄHRDETEN KINDERN UND JUGENDLICHEN

Jürg Steiger 1 RADIX



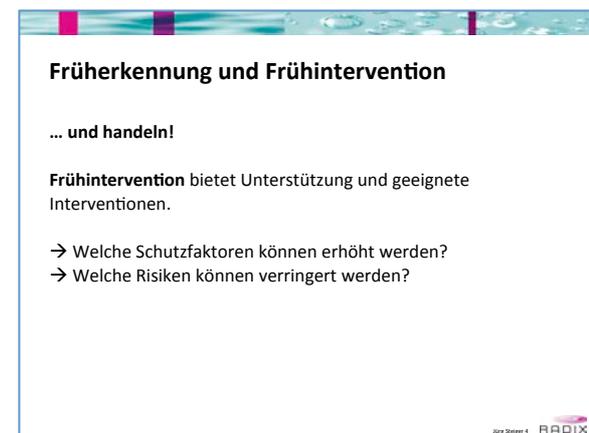
**Früherkennung und Frühintervention**

**Hinschauen:**

**Früherkennung** bedeutet das rechtzeitige Wahrnehmen von Anzeichen einer schwierigen Situation oder Belastung.

Wahrnehmung und richtige Deutung von Auffälligkeiten und Symptomen.

Jürg Steiger 1 RADIX



**Früherkennung und Frühintervention**

**... und handeln!**

**Frühintervention** bietet Unterstützung und geeignete Interventionen.

- Welche Schutzfaktoren können erhöht werden?
- Welche Risiken können verringert werden?

Jürg Steiger 4 RADIX

## Probleme in Gemeinde und Schulen

Gewalt, Pöbeleien, Bedrohungen oder psychische Probleme, Vandalismus, Lärm, Littering, Alkoholmissbrauch, soziale Ausgrenzung, Mobbing etc.

- Zunehmende Gefährdungsmeldungen
- Schwierigkeiten der Schüler/innen Lernziele zu erreichen
- Ruf nach Entlastung
- etc.

Jürg Steiger 5 RADIX

## Ausgangslage: Objektive Daten

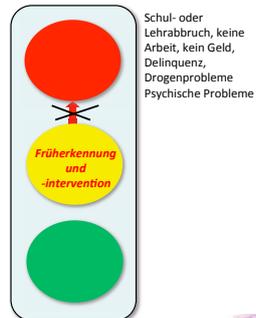
- Ein grosser Teil der Jugendlichen ist und fühlt sich gesund!
- Problematischer Substanzenkonsum existent
- ca. 10% zeigen Depressivitätssymptome
- 15-20% haben Suizidgedanken
- 20-30% wünschen Unterstützung

Jürg Steiger 6 RADIX

## Gefährdete Jugendliche

**Gefährdet: 10 - 20%**  
Schweiz: 60'000 – 120'000 (12-18 j.)

**Keine Gefährdung: 80% - 90%**



Jürg Steiger 7 RADIX

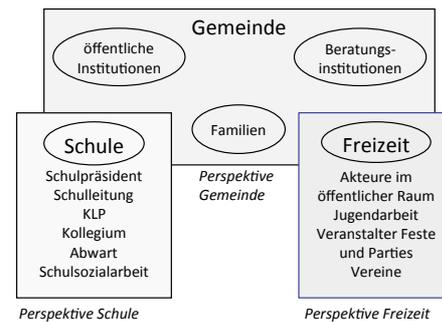
## Welche Erfahrungen haben Sie mit «gefährdeten» Schülerinnen und Schülern um?

Jürg Steiger 8 RADIX

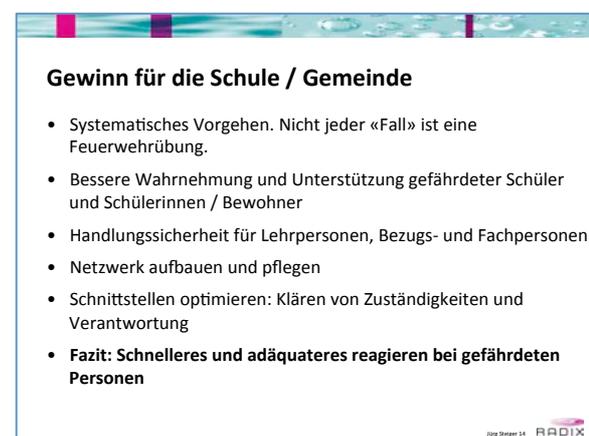
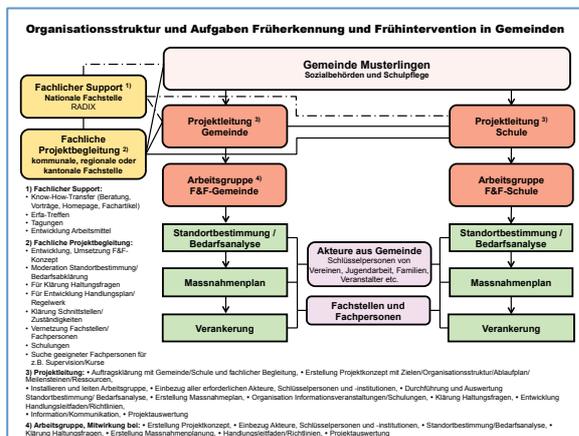
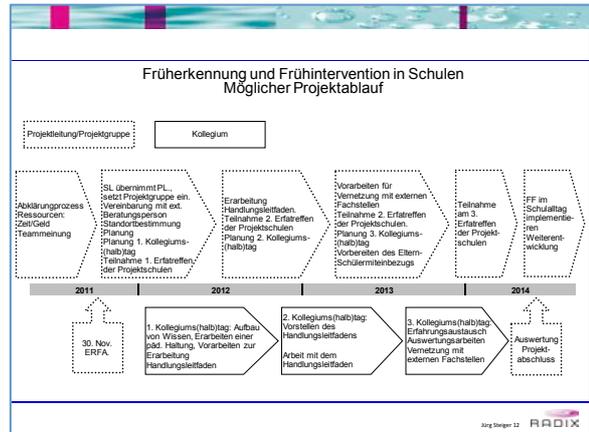
**F&F in Schulen und Gemeinden als systematischer und systemischer Ansatz für gefährdete Kinder und Jugendliche in anspruchsvollen Lebenssituationen.**

Jürg Steiger 9 RADIX

## Verzahnung Gemeinde-Schule-Freizeit



Jürg Steiger 10 RADIX



## Workshop 8: Roland Petschen

### Tür- und Angel-Gespräche sind besser als Ihr Ruf!

Tür- und Angel-Gespräche bieten die Chance niederschwellig und spontan mit Menschen in Kontakt zu treten. Jedes noch so kurze Gespräch bietet die Möglichkeit mit den Lernenden in Kontakt zu treten, sich persönlich zu informieren, Information weiter zu geben, Beobachtungen und Gefühle zu äussern, vertrauen aufzubauen. Ebenso bieten Tür- und Angel-Gespräche zwischen den Lehrpersonen die Chance zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch, Synergien und Ressourcen zu nutzen und zur gegenseitigen Information. Der Workshop soll den Teilnehmenden Chancen und Grenzen der Methode aufzeigen und Ihr Interesse wecken.

### Kurzbiographie Roland Petschen

Dipl.-Psychologe HABZH, MAS Coaching und Organisationsentwicklung, Fachmitarbeiter Berner Gesundheit

**Workshop**  
Tür- und Angelgespräche sind besser als ihr Ruf!



Herzlich Willkommen

Berner Gesundheit  
Santé bernoise

**Chancen und Grenzen**

Jedes noch so kurze Gespräch bietet die Möglichkeit mit den Lernenden in Kontakt zu treten, sich persönlich zu informieren, Information weiter zu geben, Beobachtungen und Gefühle zu äussern, vertrauen aufzubauen. Ebenso bieten Tür und Angelgespräche zwischen den Lehrpersonen die Chance zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch, Synergien und Ressourcen zu nutzen und zur gegenseitigen Information. Der Workshop soll den Teilnehmenden Chancen und Grenzen der Methode aufzeigen und Ihr Interesse wecken.

März 2012 Folie 1/7 Roland Petschen Berner Gesundheit  
Santé bernoise

**Die unterstützende Seite**

- Wertschätzung
- Aufmerksamkeit
- Wahrnehmen
- Kontakt herstellen
- Präsenz markieren
- Interesse zeigen

März 2012 Folie 5/9 Roland Petschen Berner Gesundheit  
Santé bernoise

**Früherkennung und Frühintervention**

- „Früherkennung“ meint, zu einem frühen Zeitpunkt mögliche problematische Verhaltensweisen in einem gegebenen sozialen Kontext (z.B. Schule) wahrnehmen, um rechtzeitig handeln zu können.
- Tür und Angelgespräche können den ersten Schritt bedeuten, die wenigen Gelegenheiten nutzen.
- Diesem Erkennen sollte ein Handeln folgen. Dieses Handeln nennen wir „Frühintervention“. Unter Frühintervention verstehen wir demnach Massnahmen, mit denen Verhaltensauffälligkeiten bei Jugendlichen wie Isolation, Drogenkonsum, depressive Verstimmung, Gewalt u.a. möglichst frühzeitig erkannt und rechtzeitig geeignete Hilfe eingeleitet werden können.

März 2012 Folie 3/7 Roland Petschen Berner Gesundheit  
Santé bernoise

### „Tür und Angel“ kann überall sein

- Auf dem Flur
- Unter der Türe
- In der Aula
- In der Mensa
- Beim Velounterstand
- Bei der Bushaltestelle
- ...

März 2012 Folie 4/9 Roland Petschen Berner Gesundheit Santé bernoise

### Die schwierige Seite

- Unverbindlich
- Unpersönlich
- Zufällig
- Oberflächlich
- Ohne erwünschte Tiefe
- Ausweichend

März 2012 Folie 6/9 Roland Petschen Berner Gesundheit Santé bernoise

### Persönliche Voraussetzung

- Empathie
- Offenheit
- Kongruenz
- Spontantität
- Zielorientierung
- Ehrlichkeit
- Transparenz
- Interesse

März 2012 Folie 7/9 Roland Petschen Berner Gesundheit Santé bernoise

### Voraussetzungen

- Den Gesprächsrahmen akzeptieren so wie er ist
- Mögliche negative Reaktion akzeptieren
- Mit offenen Fragen das Gespräch suchen
- Gesprächseinstieg (Eisbrecher, Türöffner auch ohne Fragen), im Sinne von „Schmiermittel“ in der Kommunikation
- Auf Gesprächsbereitschaft reagieren
- Lösungsimpulse aufgreifen
- Auf Ratschläge verzichten
- Das Gespräch bündig schließen
- ....

März 2012 Folie 8/9 Roland Petschen Berner Gesundheit Santé bernoise

### Stadien der Verhaltensänderung

März 2012 Folie 9/9 Roland Petschen Berner Gesundheit Santé bernoise

### Praxiserfahrung

- Persönliche Beispiele von Tür- und Angelgesprächen
- Erfahrungen von Tür und Angelgesprächen
- Was sollte vermieden werden
- Stolpersteine
- Chancen und Grenzen

März 2012 Folie 11/9 Roland Petschen Berner Gesundheit Santé bernoise

## Referat Jürgmeier

### «Gesundheitsförderung und Schule – Ein gebrochenes Verhältnis»

«Schule gefährdet die Gesundheit», heisst es auf einem T-Shirt, in Anlehnung an die Warnungen vor Raucherwaren. Auf der einen Seite wird die «Kuschelschule» beklagt und, «aus Liebe zur Schweiz», zum Beispiel, «mehr Leistung in der Schule» verlangt. Auf der anderen Seite steigt die Zahl der Kinder beziehungsweise Jugendlichen, denen Ritalin sowie andere chemische Mittelchen verschrieben werden, damit sie im Bewertungskontext Schule überleben. Und immer häufiger wird Burnout öffentlich als Berufsrisiko für Lehrpersonen beklagt.

Schule und Gesundheit – ein Paradox? Ist die Schule das Problem, das sie als gesundheitsfördernde Schule zu lösen vorgibt? Bedroht oder unterstützt Gesundheitsförderung die Qualität der Schule? Wie radikal würde ganzheitliche Gesundheitsförderung das System Schule ändern? Fragen über Fragen, heikle, und denkbare Antworten, zum Schluss.

### **Kurzbiographie Jürgmeier**

geboren 1951 – Fällanden – [www.wort.ch](http://www.wort.ch)

- Bereichsleiter Allgemeinbildung (ABU)\_Fachkundige individuelle Begleitung (FiB) und Gesundheitsförderung an einer Berufsfachschule
- Schriftsteller
- Master of Advanced Studies in Cultural\_Gender Studies

## Gesundheitsförderung und Schule – Ein gebrochenes Verhältnis

Jürgmeier



Wenn ein Schüler Ihnen gesteht, er sei gestern nicht gekommen, weil er mit seiner Liebsten oder seinem Liebsten, so genau erzählt er Ihnen das nicht, weil er mit ihr oder ihm den blauen Himmel und anderes genossen, er habe sich entschieden, das täte ihm besser, körperlich und seelisch; jetzt fühle er sich topfit, das Verpasste werde er locker nacharbeiten und sei dann bestens für die nächsten Prüfungen vorbereitet – akzeptieren Sie das? Wie oft? Oder verpassen Sie ihm eine unentschuldigte Absenz?

Eine Kollegin teilt Ihnen per SMS mit, sie sei, bei diesem Wetter, im Zug sitzen geblieben und mit den putzmunteren Rentnerinnen beziehungsweise Rentnern in den Bergfrühling gefahren, sie freue sich jetzt schon auf die frischen Himbeeren mit Rahm und die Bündner Nusstorte im Roseggtal. Ihnen und den anderen wünsche sie eine kreative Sitzung – ärgern Sie sich oder denken Sie gelassen «Das tut der Christina gut, die hat in letzter Zeit viel zu viel gearbeitet»?

Wenn ein Mitarbeiter Sie bittet, das Beurteilungsverfahren auf nächstes Jahr zu verschieben, er sei im Moment gesundheitlich «angeschlagen» und habe Angst, die zusätzliche Belastung sei zu viel für ihn – sagen Sie dann a) «Toll, dass Sie, als Mann, so gut auf Ihr Wohlbefinden achten», b) «Hänkedsi nöd de Weich use, wenn Sie das nicht schaffen, sind Sie bei uns am falschen Ort»? , oder schieben Sie ihm c) wortlos ein Fläschchen homöopathischer Notfalltropfen über den Tisch?

Wenn Sie Schimmel lesen, denken Sie, womöglich, an Pilze, bei SVP an Christoph Blocher, bei Madonna an Sex, bei Messi an Fussball und bei der SP ans Ende des Kapitalismus – aber wenn Sie Gesundheit hören, das heisst, gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO, vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden, denken Sie dann tatsächlich als erstes an Schule?



«Schule gefährdet die Gesundheit», heisst es auf Tassen, Schildern, T-Shirts, Mützen und Socken, die im Internet zum Verkauf angeboten werden, in Anlehnung an die bekannten Warnungen für Raucherwaren, und natürlich – just for fun. Aber der Spass weist nicht selten auf ein reales Spannungsfeld zurück.

Auf der einen Seite wird die «Kuschelschule» beklagt und, «aus Liebe zur Schweiz», zum Beispiel, «mehr Leistung in der Schule» verlangt. Auf der anderen Seite steigt die Zahl der Kinder beziehungsweise Jugendlichen, denen Ritalin sowie andere chemische, homöopathische und therapeutische Mittelchen verschrieben werden, damit sie im Bewertungskontext Schule überleben. Und immer häufiger wird Burnout öffentlich als Berufsrisiko für Lehrpersonen beklagt.



Die «Kuschelschule» ist politische Propaganda, nicht Realität, sonst müsste der frisch verliebte Schüler keine unentschuldigten Absenzen riskieren, sondern könnte freudig erregt das Schulhaus stürmen. Schulischer Alltag und Gesundheit stehen, so ist zu befürchten, in einem einigermaßen ambivalenten Verhältnis zueinander. Das nicht nur, weil der Stundenplan den pubertären Schlafrythmus mit Füßen tritt; weil Kinder sowie Jugendliche während eines grossen Teils ihrer Lebenszeit und bei jedem Postkartenwetter in ergonomisch ausgeklügelten Stuhlreihen festgehalten werden und weil die Stofffülle den «bewegten Unterricht» selbst bei den visionärsten Lehrpersonen immer wieder aus dem Tagesplan kippt.

Solange Lernende (aber auch Lehrende) geprüft und bewertet werden, ist die Schule für viele (auch) ein Ort der Angst, der Demütigung und der Niederlage. Und das trägt kaum zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei, hat physische, psychische und soziale Folgen. Der Versuch, die Erinnerung an bevorstehende und erlittene Prüfungen beziehungsweise Bewertungen auszulöschen, die Sehnsucht nach dem grossen Vergessen ist nicht selten mit Ursache für vielfältigste Suchtprobleme und Gewalt, gegen sich selbst und gegen andere.

«Das einzigste, was ich intensiv in der Schule beigebracht bekommen habe, war, dass ich ein Verlierer bin»,

sagt ein so genannter School-Shooter in der Dokumentation «Amokläufer im Visier», die der TV-Sender «arte» im März 2008 ausstrahlte. Gerade bei männlichen Jugendlichen ist Gewalt der hilflose Versuch, in Situationen der Ohnmacht die Kontrolle zurückzugewinnen.



«Jetzt soll Schule, nebst allem anderen, auch noch gesund sein!», mag die eine oder der andere von Ihnen angesichts der eh schon äusserst multiplen Anforderungen an das pädagogische Personal aufstöhnen. Und Sie haben recht - «Fit für die Arbeitswelt», das ist vermutlich nicht die Gesundheit, die das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen meint und gleich eine ganze Palette gesundheitsfördernder Vorgaben liefert:

«Partizipation, Befähigung zum selbstbestimmten Handeln, Ressourcenorientiertheit, Langfristigkeit, Pädagogik der Vielfalt, das heisst Chancengleichheit bezüglich Geschlecht, sozialer, ethnischer und religiöser Herkunft.»

Schule und Gesundheit – ein Paradox? Ist die Schule das Problem, das sie als gesundheitsfördernde Schule zu lösen vorgibt? Bedroht oder unterstützt Gesundheitsförderung die Qualität der Schule? Wie radikal würde ganzheitliche Gesundheitsförderung das System Schule ändern?



«In einem Hafen an einer westlichen Küste Europas liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst. Ein schick angezogener Tourist legt eben einen neuen Farbfilm in seinen Fotoapparat, um das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen schneeweissen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick, noch einmal: Klick, und da aller guten Dinge drei sind und sicher sicher ist, ein drittes Mal: Klick. Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet, schläfrig nach seiner Zigarettenschachtel angelt: aber bevor er das Gesuchte gefunden, hat ihm der eifrige Tourist schon eine Schachtel vor die Nase gehalten, ihm die Zigarette nicht gerade in den Mund gesteckt, aber in die Hand gelegt, und ein viertes Klick, das des Feuerzeuges, schliesst die eifertige Höflichkeit ab. Durch jenes kaum messbare, nie nachweisbare Zuviel an flinker Höflichkeit ist eine gereizte Verlegenheit entstanden, die der Tourist – der Landessprache mächtig – durch ein Gespräch zu überbrücken versucht.

«Sie werden heute einen guten Fang machen.» Kopfschütteln des Fischers.

«Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist.» Kopfnicken des Fischers.

«Sie werden also nicht ausfahren?» Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität des Touristen. Gewiss liegt ihm das Wohl des ärmlich gekleideten Menschen am Herzen, nagt an ihm die Trauer über die verpasste Gelegenheit.

«Oh, Sie fühlen sich nicht wohl?» Endlich geht der Fischer von der Zeichensprache zum wahrhaft gesprochenen Wort über. «Ich fühle mich grossartig», sagt er. «Ich habe mich nie besser gefühlt.» Er steht auf, reckt sich, als wolle er demonstrieren, wie athletisch er gebaut ist. «Ich fühle mich phantastisch.»

Der Gesichtsausdruck des Touristen wird immer unglücklicher, er kann die Frage nicht mehr unterdrücken, die ihm sozusagen das Herz zu sprengen droht. «Aber warum fahren Sie denn nicht aus?» Die Antwort kommt prompt und knapp. «Weil ich heute morgen schon ausgefahren bin.» «War der Fang gut?» «Er war so gut, dass ich nicht noch einmal auszufahren brauche, ich habe vier Hummer in meinem Körper gehabt, fast zwei Dutzend Makrelen gefangen...»

Der Fischer, endlich erwacht, taut jetzt auf und klopf dem Touristen beruhigend auf die Schultern. Dessen besorgter Gesichtsausdruck erscheint ihm als ein Ausdruck zwar unangebrachter, doch rührender Kümmernis. «Ich habe sogar für morgen und übermorgen genug», sagt er, um des Fremden Seele zu erleichtern. «Rauchen Sie eine von meinen?» «Ja, danke.» Zigaretten werden in Mäuler gesteckt, ein fünftes Klick, der Fremde setzt sich kopfschüttelnd auf den Bootsrand, legt die Kamera aus der Hand, denn er braucht jetzt beide Hände, um seiner Rede Nachdruck zu verleihen.

«Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen», sagt er, «aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal aus und Sie würden drei, fünf, vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen... stellen Sie sich das mal vor.» Der Fischer nickt. «Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben: mit zwei Booten oder dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen –

eines Tages würden Sie zwei Kutter haben, Sie würden...», die Begeisterung verschlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, «Sie würden ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber rundfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisung geben. Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren – und dann...», wieder verschlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache. Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, seiner Urlaubsfreude schon fast verlustig, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen. «Und dann», sagt er, aber wieder verschlägt ihm die Erregung die Sprache.

Der Fischer klopf ihm auf den Rücken, wie einem Kind, das sich verschluckt hat. «Was dann?», fragt er leise. «Dann», sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, «dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen – und auf das herrliche Meer blicken.» «Aber das tu ich ja schon jetzt», sagt der Fischer, «ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört.» ...»



Dass Böll seine beiden Protagonisten gegen jede Gesundheitsförderung und ganz ungeniert Zigaretten rauchen lässt, hat, bestimmt, mit dem Erscheinungsdatum des Originaltextes, 1963, zu tun; der Konflikt zwischen den unterschiedlichen Lebensformen der beiden aber ist immer noch aktuell. Hier die entschleunigte Musse des armen Fischers, da das steigende Bruttosozialprodukt des schnellen Touristen. Was ist gesünder? Wer von den beiden wird voraussichtlich älter? Wer bezahlt seine Rente? Und was ist das Ziel von Gesundheitsförderung? Gesundheit im Leben oder nach Feierabend?

Ich fürchte, die gesundheitsfördernde Schule gerät in eine Art Double-bind-Falle. Beides – ganzheitliche Gesundheit und Steigerung des Bruttosozialprodukts – ist für den berühmten inflationsbereinigten Fünferfranken nicht zu haben. Ernsthafte Gesundheitsförderung muss auch Selbstverständlichkeiten hinterfragen – die endlose Steigerung von Produktivität, die galoppierende Beschleunigung und das Wachstum ohne Ende beispielsweise. Müsste fragen, ob die Produktion von allem gesund beziehungsweise nachhaltig ist – für die Arbeitenden, die Konsumierenden, für unsere Mit- und Nachwelt.

Der Einwand, Gesundheit und Steigerung des Bruttosozialprodukts sei nicht zwingend ein Gegensatz, ist berechtigt. Gesundheit ist Voraussetzung für Arbeitsfähigkeit und Leistungssteigerung. Der Satz leuchtet ein, auf den ersten Blick. Aber wer sich an Höchstleistungen von Kranken und Behinderten erinnert, wird ihn nicht mehr so leicht fallen lassen. Und was bedeutet der Umstand, dass Krankheiten und Unfälle das Bruttosozialprodukt, wegen der ausgelösten Dienstleistungen im Gesundheitswesen, steigen lassen? Je mehr Pillen, Säfte und Krücken verkauft werden, desto reicher sind wir. Steht die Schule vor der Alternative, Höchstleistungen oder Gesundheit zu fördern? Ist Spitzensport wirklich gesund? Löst qualitatives Wachstum das Umweltdilemma nachhaltig? Oder ist die Symbiose von Gesundheit und Leistung eine einseitige?



Vor zwei Wochen war ich an einer gesamtschweizerischen Tagung zu FiB – Fachkundige individuelle Begleitung in der zweijährigen Grundbildung. «FiB ist eine Führungsaufgabe.» Hiess es in Bern. Vor einer Woche besuchte ich eine Weiterbildungsveranstaltung zu Mobbing. «Mobbing ist eine Führungsaufgabe.» Lernte ich in Zürich. Und heute höre ich in Olten «Gesundheitsförderung ist eine Führungsaufgabe».

Erlauben Sie mir zuerst eine altersbedingte Klammer zu dieser gängig gewordenen Terminologie, gewissermassen als kleiner Beitrag zu meiner eigenen Psychohygiene. Es gibt Wörter, die durch ihre Geschichte beziehungsweise durch das damit verbundene Leiden von Menschen unbrauchbar geworden sind. «Ghetto», zum Beispiel. «Verheizen». Und, eben, auch «Führung». Es wäre, scheint mir, auch ein Beitrag zur Qualität von Schule, den Gedankenlosigkeiten entgegenzutreten, die uns diese Wörter brauchen lassen, als hätte es nie ein Warschauer Ghetto gegeben, als wären nicht Millionen von Menschen ganz real in Öfen «verheizt» worden und als hätten «Führer» im Zwanzigsten Jahrhundert den Begriff «Führung» nicht ein für alle Mal diskreditiert. Ob die Erinnerung daran gesundheitsfördernd ist, weiss ich nicht, nachhaltig wäre sie allemal. Klammer geschlossen.

Und nun zu diesem Hang, alles zur «Chefsache» zu erklären. Finanzen, Sicherheit, Qualität, Gender, Diversity, Mobbing, Gesundheitsförderung. Ist das noch «gesund»? Für die Chefinnen und Chefs? Für die Mitarbeitenden? Für die Organisation insgesamt? Die verständliche Strategie, einer Sache Gewicht zu geben und sie deshalb zur «Chefsache» zu erklären, hat Folgen. Zum einen wird alles, was nicht «Chefsache» ist, zur Bedeutungslosigkeit entwertet. Zum anderen bedeutet es aber auch, die Sache ist zu wichtig, um sie den «Unteren» zu überlassen. Hinter der Hierarchisierung vieler Bereiche steckt in letzter Konsequenz ein Mangel an Vertrauen in demokratische Prozesse, die Angst, die Sache könnte, partizipativen Selbstbestimmungsprozessen überlassen, ausser Kontrolle geraten, was möglicherweise ganz einfach bedeutet, anders verlaufen, als die «Oberen» es sich gedacht haben. Dieses Misstrauen gegenüber den vielen Köchen und Köchinnen, die den Brei verderben sollen, prägt auch das Spannungsverhältnis zwischen Politik und Ökonomie, die, ausser in Krisenzeiten, mit den demokratischen Institutionen möglichst wenig zu tun haben will. Auch in der Schule sehnen sich viele nach den Zeiten, die noch längst nicht überwunden sind, nach den Lehrpersonen, die ihre Lernenden «im Griff haben». Die Lehrpersonen seien für die Erstellung der Motivationsbereitschaft von Schülerinnen und Schülern verantwortlich, habe ich vor einiger Zeit einen Bildungsrat in einer Club-Sendung des Schweizer Fernsehens sagen hören. Lernen ist Chefsache.

Zur «Chefsache» erklärt, geraten Gesundheitsförderung und Bildung in ein ähnliches Dilemma wie der real existierende Sozialismus, der die Menschen durch eine Diktatur ins Reich der Gerechtigkeit und Freiheit führen wollte. Die Schule macht aus dem Recht auf Bildung eine Zwangsveranstaltung, so wie die Demokratie, allzu selbstverständlich geworden, gefährdet ist, das Stimm- und Wahlrecht aller Bürger und seit nunmehr vierzig Jahren auch aller Bürgerinnen zur staatspolitischen Pflicht verkommen zu lassen. Ihren Kundinnen und Kunden, wie Lernende heute auch schon mal genannt werden, verordnet die Schule, was diese geniessen sollen. Als würde uns im Shopping-Center befohlen, zwei Kilo Bohnen und drei Biohemden zu kaufen. In einem Kontext, in dem sich diese Kundinnen und Kunden freuen, wenn die Dienstleistung, die für sie gedacht ist, vorzeitig beendet wird, werden Lehrpersonen zu Stalkerinnen und Stalkern, die sich den Lernenden mit ihrem Stoff aufdrängen.



Die Schule verordnet, was so wenig verordnet werden kann wie Gesundheit – das Lernen. Das einzige, was eingefordert werden könnte, ist die Geste des gesunden Verhaltens, die Gebärde des Lernens, das äusserliche So-tun-als-ob, der innere Lernprozess aber entzieht sich jedem Marschbefehl. Daran ändert auch die selbst in der Erwachsenenbildung mit Absenzenkontrollen durchgesetzte Präsenz der Lernenden nichts. Die Absenzenliste entspringt einer ähnlichen Denkfigur wie die Berliner Mauer – Menschen sollen zu ihrem Glück gezwungen und vor fremden Verlockungen geschützt werden. Die Berliner Mauer sollte Menschen daran hindern, aus dem «besten aller Staaten» auszureisen; die Absenzenliste soll die Lernenden an dem Ort festhalten, an dem sie nur das Beste für sie und ihre Zukunft wollen. Aber eine Schule, die Lernende mit Listen und Bussen an den Bildungstrog zu treiben versucht, verrät, dass sie nicht (mehr) an sich und ihre Qualität glaubt.



Unsere Schule verschwendet im täglichen kräfteaubenden Kampf um Ruhe, Aufmerksamkeit und Respekt Zeit, viel Lebenszeit – von Lernenden und Lehrenden. Lernen, Erkenntnis- und Kompetenzgewinne, aber auch Gesundheitsförderung können nur das Resultat eines erfolgreichen Verhandlungsprozesses sein, jenseits vom alten Autoritätsspiel zwischen «Du musst», «Du hast mir nichts vorzuschreiben» oder «Wenn's denn sein muss». Denn, so der US-amerikanische Begründer der gewaltfreien Kommunikation Marshall B. Rosenberg:

«Ich kann ein Angebot machen, ob die Schüler es annehmen oder nicht, liegt nicht in meiner Macht.»

Lernen und «gesundes» Verhalten setzen ein «Ich will» voraus; das heisst die von Bildung und Gesundheitsförderung betroffene Person muss vom Objekt fremder Bemühungen zum Subjekt eigener Entscheidungen werden, unterstützt und ermutigt durch andere.

Allerdings, das Aushandeln von Gesundheit und Lernen braucht Raum, ist auf Entschleunigung angewiesen, widersetzt sich der Effizienz der schnellen Zeit. Störungen haben Vorrang - auch das wäre ein Grundsatz für gesundheitsfördernde Schulen. Nicht immer ist die Effiziente schneller am Ziel als der Langsame. Sie alle kennen die Erfolgsgeschichten von pädagogischen Projekten, in denen Schülerinnen und Schüler erst Rechnen, Lesen und Singen lernen, wenn sie dazu bereit sind. Zum gegebenen Zeitpunkt eignen sie sich diese Kompetenzen in sehr viel weniger Lektionen an als ihre Kolleginnen und Kollegen im schwerstnormalen Schulalltag. Weshalb trauen wir diesen Erfahrungen nicht wirklich? Aus Angst, wir würden, als Lehrpersonen und Chefs, nicht mehr gebraucht?

Einige mögen einwenden – Lernende könnten ja gar nicht wissen, was sie lernen wollten, weil das, was sie lernen müssten, für sie eine terra inkognita sei. Aber stellen Kinder nicht schon seit Jahrhunderten Fragen, deren Antworten ganze Bibliotheken füllen? Was geht Bildungszielen anderes voraus als Fragen? Im Übrigen sage ich nicht zufällig – zwischen den Beteiligten aushandeln, nicht, durch die Lernenden allein bestimmen lassen.

Wenn Sie Angst haben, solche Gesundheitsförderung könnte Ihre Schule auf den Kopf stellen, kann ich Sie nicht beruhigen. Gesundheitsförderung, so hoffe ich, ehrlich gesagt, kann Ihre Schule gefährden. Sie ist eine Unruhestifterin, ein Wertesystem, das Fragen an andere Wertesysteme stellt. Wie viel Lernen, wie viel Arbeit, wie viel Leistung, wie viel, welche wirtschaftliche Produktion, welche Qualität ist (noch) gesund, nachhaltig? Unter welchen Arbeits- und Herrschaftsbedingungen.



Ganzheitliche Gesundheitsförderung kann sich nicht auf durchaus sinnvolle Aktionen wie Pausenäpfel verteilen, Durchführung von Thementagen zu Gewalt, Sexualität und Suchtprävention, Kampagnen zu mehr Bewegung im Alltag und rauchfreien Lehren beschränken, kann nicht nur auf individuelle Verhaltensänderungen und schon gar nicht nur auf Jugendliche abzielen. Sie muss auch nach den gesundheitsfördernden und –schädigenden Rahmenbedingungen von Schule, Lehrbetrieb und Gesellschaft insgesamt fragen. Es macht keinen Sinn, mit Gesundheitsförderung nur zu lindern, was insgesamt vorangetrieben wird. Eine Suchtprävention, die nicht nach systemischen Ursachen im schulischen, beruflichen und sozialen Kontext fragt, sondern sich auf das Individuum beziehungsweise sein engeres familiäres Umfeld beschränkt, greift zu kurz. Nachhaltige Gesundheitsförderung kann und muss zum Ärgernis werden, denn sie stellt Selbstverständlichkeiten, stellt die Schule als Bewertungs- und Machtkomplex in Frage und fördert den aufrechten Gang. Dafür gibt's kaum einen der beliebten QM-Prozesse, aber er wäre, vermutlich, ganz gesund, der aufrechte Gang, und würde, womöglich, auch die Qualität der Schule fördern.



Der verliebte und selbstbestimmte Schüler lässt Ihnen schon wieder ausrichten, er könne heute nicht kommen, habe Gesünderes zu tun; die Kollegin schickt Ihnen ein MMS mit Bild vom Piz Rosegg und entschuldigt sich, sie bleibe noch einen Tag, sie wünsche erfolgreiches Arbeiten; Ihre Lehrperson fragt, ob Sie nicht ganz auf diese Mitarbeitendenbeurteilung verzichten könnten, Sie hätten ihr doch ausgezeichnete Arbeit attestiert und das Vertrauen ausgesprochen, das sei ihr Motivation genug, es noch besser zu machen, weshalb der ganze Stress mit diesem Qualifikationsverfahren – was machen Sie jetzt? Natürlich wären Ihre Antworten kaum anders als vor fünfundzwanzig Minuten, bare Eitelkeit, etwas anderes zu erwarten, so schnell ändern sich Einstellungen, Haltungen und Verhalten nicht. Auch bei Lernenden und Mitarbeitenden nicht, deren Gesundheit und Bildung Sie ernsthaft fördern wollen.

Und was hätten Sie gesagt, wenn ich am Sonntag – statt mein Referat zu schreiben, die sportliche Betätigung auf eine knappe Stunde Joggen und zehn Minuten Schwimmen im Greifensee zu beschränken – meine neuen Skis aus dem Keller geholt, in die Berge gefahren und der Tagungsleitung mitgeteilt hätte, Sie seien heute Abend alle eine halbe Stunde früher zu Hause? Ihre Antwort könnte mein Selbstvertrauen und meine Gesundheit gefährden. Behalten Sie sie für sich. Besten Dank.

## Das neue Informationsportal der WBZ CPS ist online!



**Kurse direkt buchen.** Zusätzlich zur Kursplattform WEBpalette.ch haben Sie nun die Möglichkeit, Kurse direkt auf unserer Website zu buchen.

**Suchen und finden.** Über die neu gestaltete Suchzentrale suchen Sie gezielt nach Themen, Dokumenten, Kursen oder auch Inhaltsseiten.

**Themen finden.** Auf der Einstiegsseite erhalten Sie direkt einen Überblick über die verschiedenen Themen, die wir bearbeiten und dazu – wo vorhanden – die entsprechenden Kursangebote, Dokumente, Links und Kontaktpersonen

**Wer sind Sie und was brauchen Sie?** Je nach dem, in welcher Funktion oder Rolle Sie unsere Website aufrufen: Sie finden rasch die entsprechenden Informationen.

[www.wbz-cps.ch](http://www.wbz-cps.ch)

**Schweizerische Weiterbildungszentrale WBZ CPS**

Speichergasse 6  
Postfach  
3000 Bern 7

Tel. 031 320 16 80  
[wbz-cps@wbz-cps.ch](mailto:wbz-cps@wbz-cps.ch)