Workshop: Gesund, gelassen und entspannt arbeiten im Berufskolleg – wie geht das denn?

Das Thema Lehrergesundheit ist kein neues Thema: Die Ergebnisse der PISA-Studie aus dem Jahr 2001 haben viel Nachdenken bewirkt und Prozesse ausgelöst – so wurde u.a. auch eine erhöhte Zahl an Forschungsarbeiten zu Themen der Lehrerbelastung durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigen, dass der Lehrerberuf zu einem der belastendsten Berufe gezählt wird und dass etwa ein Viertel aller Lehrkräfte eine Burnout-Gefährdung aufweisen. Vor dem Hintergrund der Wechselbeziehung von Gesundheit und Bildung ist diesen Ergebnissen eine besondere Bedeutung beizumessen.

Was meint die Wechselbeziehung zwischen Gesundheit und Bildung? Hierzu ein Zitat aus dem ‚Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen', 2012, S. 3:

„(Es)... hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Gesundheit und Bildung zwei Seiten einer Medaille sind. Gesunde Arbeitsbedingungen und ein gutes Schulklima tragen nicht nur maßgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden der einzelnen Lehrkraft bei, sie wirken sich auch entscheidend auf die Qualität der Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrags aus." ...

„Nur eine Schule, der die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ihrer Lehrkräfte gelingt, kann auch eine gute Schule sein. Die Qualität von Schulen hängt maßgeblich von dem Engagement und somit von der physischen und psychischen Gesundheit ihrer Lehrkräfte und Schulleitungen ab. Der Ruf nach praxistauglichen Konzepten und Instrumenten zur Entwicklung guter gesunder Schulen wird daher immer lauter."

Veronika Spogis

Das heißt: Die Förderung der Lehrergesundheit ist demnach nicht nur Privatangelegenheit der einzelnen Lehrkräfte, sondern sie liegt auch in der Verantwortung der Schule und ist somit auch Thema der Schulentwicklung. Lehrergesundheit ist ein Beitrag zur Qualitätssicherung der einzelnen Schule und des Bildungssystems insgesamt.

So muss sich also das System Schule fragen: Was kann ich dazu beitragen, dass Lehrkräfte gesund, leistungsbereit und leistungsfähig bleiben? Wie sehen gesunderhaltende Strukturen aus? Welche Rahmenbedingungen muss ich dafür schaffen? Hierzu nachfolgend ein Schaubild zu den ‚bedeutsamen Gelingensfaktoren der Gesundheitsförderung in der Schule'.

Ebenso muss sich auch jede Lehrkraft fragen: Was kann ich selber dazu beitragen, dass ich (psychisch und physisch) gesund bleibe? Dabei wird der Auftrag der eigenen Gesunderhaltung für die Lehrkräfte umso schwieriger, je weniger das System Schule sich für die Gesunderhaltung zuständig macht.

Im ‚Handbuch Lehrergesundheit' werden die folgenden **allgemeinen** gesundheitsfördernden Merkmale genannt (S. 69):

Tabelle 2.3: Bedeutsame Gelingensfaktoren der Gesundheitsförderung in der Schule
Quelle: Paulus, 2011

Nr.	Gelingensfaktoren	Erläuterung
1	Akzeptanz	Gesundheitsförderung konsequent am Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule orientieren; mit Gesundheitsthemen die Qualität in den Qualitätsdimensionen und -bereichen verbessern; gesundheitsförderliches Potenzial pädagogischer Maßnahmen und Themen nutzen und unterstützen
2	Schulentwicklung	Gesundheitsförderung gezielt mit Personal-, Organisations-, Unterrichts- und Ausstattungsentwicklung verbinden
3	Visionen und Ziele	Bildung und Gesundheit im Leitbild als Handlungshorizont der schulischen Akteure verankern
4	Schulklima	Kultur der Anerkennung und Kooperation schaffen: Zusammengehörigkeitsgefühl, gegenseitiges Vertrauen, gemeinsame Werte, Gerechtigkeit und Konfliktkultur entwickeln
5	Schulleitung	Sensibilisierung und Qualifizierung der Schulleitung für das Gesundheitsmanagement: Gesundheit(-sprobleme) in der Schule managen und Prozesse gesund managen
6	Baulich-räumliche Gestaltung	Schule als Lern- und Lebensraum gestalten; Raum als „dritter Pädagoge"

Aus „Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen", Köln 2012, S. 65

- Ernährung
- Suchtverhalten
- Sportliche Betätigung
- Erholungsverhalten

Als zentrale gesundheitsfördernde Merkmale bei Lehrkräften werden die folgenden Faktoren gesehen:

- Achtsamkeit als Haltung und Methode
- Emotionale Kompetenz
- Selbstwirksamkeit und Misserfolgsverarbeitung
- Organisation des Arbeitsalltages und Selbstmanagement

Hier noch Erläuterungen zu einzelnen Merkmalen:
Bei der ‚Achtsamkeit' geht es u.a. um ein bewusstes Wahrnehmen dessen, was gerade geschieht. Dabei wird nicht bewertet und eine akzeptierende Haltung eingenommen. Im Vordergrund steht die sinnliche Erfahrungen des Augenblicks.

Bei der emotionalen Kompetenz geht es darum, dafür zu sorgen, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Dauerbelastungen und erlebte Kränkungen (Ausbleiben von Schülerleistungen, Beleidigungen), Enttäuschungen (Stunde nicht so gelaufen, wie vorgestellt; Schüler, in die Hoffnungen und Unterstützung gesetzt wurden, versagen), Macht- und Kontrollverluste innerhalb von Schule und Klassenräumen zu finden. Hier sind z.B. innere Stoppschilder und Humor Möglichkeiten, dass Kränkungen nicht zu Krankmachern werden.

Selbstwirksamkeit meint die persönliche Überzeugung der eigenen Wirksamkeit, der Fähigkeit, die Umwelt im eigenen Sinne wirksam beeinflussen zu können, z.B: dass man eine Unterrichtsstunde gut durchführen kann, auch wenn die Schülerinnen und Schüler unkonzentriert oder desinteressiert sind. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit erleben Anforderungen im Beruf als weniger bedrohlich und somit weniger belastend. Sie haben die Überzeugung: „Das schaffe ich schon. Das traue ich mir zu."

Literaturhinweis:
DAK Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.): Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen', Köln 2012

Hinweis zu dem Handbuch:
Es handelt sich hierbei um eine 2. umfänglich überarbeitete und erweiterte Auflage aus dem Jahr 2012. Die erste Ausgabe wurde bereits im Jahr 2006 von der DAK-Gesundheit und der Unfallkasse NRW herausgegeben. Beschrieben sind hier die Ergebnisse des Projektes ‚Gute gesunde Schule entwickeln – mit Lehrergesundheit Schulqualität sichern', das u.a. in verschiedenen Berufsschulen durchgeführt wurde.

Bestellung
Buch-Version des Handbuchs (7,95 €) über shop.wolterskluwer.de oder www.handbuch-lehrergesundheit.de

Online-Version des Handbuchs (kostenfrei)
Download unter www.handbuch-lehrergesundheit.de (mit Übungen, Checklisten und ergänzenden Materialien)

Hintergrundwissen für den Lach-Yoga-Workshop

Positive Wirkungen des Lachens auf...

...den Körper

- Herz-Kreislauf-Stabilisierung
- Blutdrucksenkung
- Stressabbau (präventiv und in akuten Situationen)
- Stärkung des Immunsystems
- Schmerzstillende Wirkung
- Vermehrung natürlicher Killerzellen

...die Seele

- Glückshormone werden freigesetzt und lassen Glücksgefühle, Freude, positives Denken entstehen
- Schneller Abbau von emotionalen Spannungen (Aggressionen, Wut...)
- Reduzierung von Angst und Depressivität
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit
- Förderung von Kontaktfreude, sozialer Offenheit, Gemeinschaftsgefühl

...den Geist

- Konzentrationsförderung
- Leichteres Lernen und Erinnern
- geistiges „Abschalten", geistige Entspannung
- Förderung der Kreativität
- Lösung von Denkblockaden
- Öffnung für Problemlösungsstrategien

5 Punkte: Was ist Lach-Yoga?

1. Lach-Yoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder Mensch ohne Grund lachen kann, d.h.: ohne Humor, Witze, Comedy oder ohne eine besondere Stimmung zu benötigen.

2. Das Lachen wird in einer Gruppe als ein Training begonnen und durch Blickkontakt und kindlicher Verspieltheit wird es bald zu einem realen und ansteckenden Lachen.

3. Der Grund, warum es Lach-YOGA genannt wird, ist, weil Lachübungen mit Yoga-Atmung kombiniert werden. Dadurch werden der Körper und das Gehirn mit mehr Sauerstoff angereichert, wodurch sich der Mensch energetischer und gesund fühlt.

4. Das Konzept des Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheiden kann. Es erzeugt die gleichen physiologischen und psychologischen Effekte.

5. Lach-Yoga wurde initiiert von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria. Er hat 1995 mit fünf Menschen in einem Park in Mumbai begonnen. Lach-Yoga verbreitete sich schnell in der Welt und heute gibt es tausende Lachclubs in mehr als 70 Ländern.

Einsatz von Lach-Yoga:
Zusätzlich zu den sozialen Lachclubs wird Lach-Yoga auch in Firmen, Behörden und Vereinen, Fitness- und Yogastudios, Seniorenheimen, Kindergärten, Schulen,

Universitäten, in sozialen und Gesundheitseinrichtungen sowie in Selbsthilfegruppen praktiziert.

Warum Lachyoga: 3 Gründe

1. Um die wissenschaftlich bewiesenen Gesundheitsvorteile des Lachens zu erzielen, müssen wir für mindestens 10 bis 15 Minuten andauernd lachen. Seitdem beim Lach-Yoga das Lachen als ein Training praktiziert wird, können wir unser Lachen so lange verlängern, wie wir es wollen. Auf der anderen Seite ist ein natürliches Lachen, das nur ein paar Sekunden andauert nicht lang genug, damit die physiologischen und biochemischen Änderungen in unserem Körper entstehen können.

2. Um die Gesundheitsvorteile des Lachens zu nutzen, muss das Lachen tief vom Zwerchfell kommen. Es sollte ein Bauchlachen sein. Ein lautes Lachen wird häufig sozial nicht akzeptiert, dafür bieten Lach-Yoga-Clubs eine sichere Umgebung, wo man laut und herzlich lachen kann ohne soziale Folgen.

3. Natürliches Lachen in unserem Leben hängt von vielen Gründen und Bedingungen ab, aber es gibt nicht viele Gründe, die uns zum Lachen bringen. Das bedeutet, dass wir das Lachen dem Zufall überlassen, ob es kommt oder nicht. Im Gegensatz dazu warten wir beim Lach-Yoga nicht auf einen Grund zu lachen, sondern lachen als Training und mit Vorsatz. Das ist eine sichere Weise, um die Gesundheitsvorteile des Lachens abzurufen.

Studie aus den USA (Beckman, Regier & Young)

Eine weitere wichtige Studie wurde 2007 in den USA durchgeführt und befasste sich mit den Auswirkungen von Lachyoga auf die Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz. Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, Handlungen organisieren und durchführen zu können, die für die Erreichung eines Ziels oder die Bewältigung einer Situation nötig sind (Bandura, 1986). Angestellte der Firma EPI (Electrical Products of India) beginnen ihren Tag mit Lachen.

Diese persönliche Überzeugung beeinflusst die Entscheidungen eines Menschen, seinen Einsatz für die Zielerreichung, sein Durchhaltevermögen bei Hindernissen und seine Gefühle, während er sich den Zielen nähert. Der Glaube an die Selbstwirksamkeit wirkt sich auf die Leistung am Arbeitsplatz aus. Für die Studie wurde 14 Tage lang täglich eine 15-minütige Einheit Lachyoga abgehalten. Die Selbstwirksamkeit wurde in der Woche davor (vgl. Balken „Pre" in der Abbildung), in der Woche danach (vgl. Balken „Post" in der Abbildung) sowie 60 bis 90 Tage nach der Folge der Lachyoga-Einheiten (vgl. Balken „Follow-up" in der Abbildung) gemessen. Die Ergebnisse zeigen signifikante Verbesserungen der Lachyoga-Gruppe in allen Bereichen, teils mit positiven Veränderungen zu 100 %. Besonders interessant waren die langfristigen Auswirkungen der Lach-Intervention.

Abb. Selbstkompetenzen:

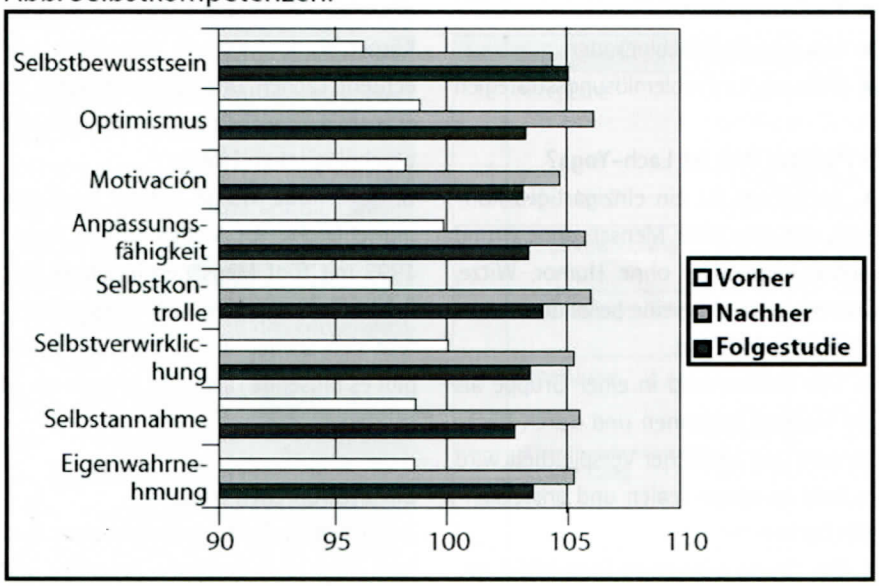

Schaubild zur Selbstwirksamkeit aus dem E-Book von Dr. Madan Kataria: Lach-Yoga – Lachen ohne Grund, Seite 197

Quelle:

Dr. Madan Kataria: Lach-Yoga – Lachen ohne Grund (E-Book, Indien 2012)

Veronika Spogis,
Dipl.-Pädagogin, Lach-Yoga-Lehrerin,
Münster

bbw

Beruflicher Bildungsweg

12

Ausgabe 12/2013
K 4115
54. Jahrgang

Zukunftsangst Hilfslehrer – Ist ein BK-Masterstudienplatz noch sicher?

Hintergrundinformationen in ‚Wie kann der Lehrernachwuchs gesichert werden?'

Verbände solidarisch gegen den neuen Fachleiterentwurf

vlbs vlbs

Verband der Lehrerinnen und Lehrer
an Berufskollegs in NW e.V.