

Ressourcen pflegen, Rahmenbedingungen gestalten

Interview. «Weiterbildung stärkt die Lehrpersonen grundsätzlich», sagt Dominique Högger. Was braucht es aber im Speziellen, um im Beruf gesund zu bleiben? Ressourcen pflegen und die Rahmenbedingungen gestalten, meint der Fachmann. Dabei spielt die Achtsamkeit eine wichtige Rolle.



Dominique Högger, Leiter Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der PH FHNW, schreibt in einem Fachbeitrag in der Solothurner Zeitung vom 19. August: «Der Lehrberuf ist gera-

dezu anfällig für Selbstgefährdung: Aus eigenem Interesse am beruflichen Erfolg setzt man seine Gesundheit aufs Spiel. Jede Rücksichtnahme auf körperliche und seelische Bedürfnisse lenkt nur von den eigenen Aufgaben ab. Selbst wer das Problem erkannt hat, findet nicht unbedingt einen Weg zur Veränderung.» Mittels gezielter Weiterbildung kann individuell Abhilfe geschaffen werden. Was ist möglich? Welches sind die Inhalte? Was bedeutet Achtsamkeit? Das SCHULBLATT fragte bei Dominique Högger nach.

SCHULBLATT: Sie haben an der PH FHNW ein breit gefächertes Angebot an Weiterbildungen – Abendkurse, halbjährige Intensivweiterbildungen – die sich unter anderem mit den belastenden Seiten des Unterrichtens befassen. Warum sind diese Angebote wichtig und notwendig?

Dominique Högger: «Weiterbildung stärkt die Lehrpersonen grundsätzlich in ihrer Professionalität und trägt dazu bei, dass sie ihren Auftrag erfüllen können». Das sind einerseits fachliche Fragen und andererseits Fragen der Selbstführung und der Gesunderhaltung im Alltag. Auch fachliche Fragen, die nicht mit der Gesundheit im Zusammenhang stehen, stärken die Lehrperson und üben einen Einfluss auf die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit und somit auch auf ihr Wohlbefinden aus.



Welches sind die zentralen Inhalte der Weiterbildungen?

Die Weiterbildungen der PH sind sehr breit gefächert – neben den Unterrichtsfächern werden zum Beispiel auch Klassenführung, Fragen der Bewertung oder der Umgang mit speziellen Situationen abgedeckt. Die Lehrpersonen werden in ihrer zentralen fachlichen Aufgabe unterstützt.

Darüber hinaus werden Kurse angeboten, die die Berufsrolle und die Zusammenarbeit der Lehrpersonen zum Thema haben. Hier handelt es sich beispielsweise um Fragen der Selbstführung, der Zusammenarbeit und der Konfliktlösung. Das sind individuelle Kursangebote, die die Lehrperson aus eigenem Antrieb wählt. Dasselbe Spektrum wird auch in schulinternen Weiterbildungen abgedeckt. Hier kommen Themen wie Teambildung und Zusammenarbeit im Schulalltag dazu.

Achtsamkeit ist in Ihren Weiterbildungen ein Thema? Was versteht man unter Achtsamkeit und wie spürt das die Lehrperson?

Achtsamkeit bedeutet «Aufmerksamkeit im Moment»: Was läuft unmittelbar um mich herum ab? Welches sind meine Gedanken, meine Gefühle? Welches sind meine Handlungsimpulse?

Achtsamkeit kann man als Gegenteil eines «Autopiloten» beschreiben. Unter «Autopilot» versteht man die tägliche Routine, unsere Reaktionsmuster, wenn in uns und um uns herum etwas passiert und wir mit dem immer gleichen Muster reagieren.

Achtsamkeit würde nun bedeuten, diesen «Autopiloten» auszuschalten, nicht der Routine zu folgen und zu fragen: Was geschieht im Moment wirklich? Wie fühle ich mich? Was sind sinnvolle Reaktionen in der gegebenen Situation? Das braucht Übung.

Das würde dann heissen, dass solche Übungen Inhalt von Weiterbildungskursen sind?

Es gibt Weiterbildungen, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen. Das sind anspruchsvolle Weiterbildungen. Man muss fünf Abende investieren. Das ist eine gewisse Hürde. Zudem werden die Übungen zu Hause trainiert und angewendet. Wenn man im Bereich «Achtsamkeit» Fortschritte machen will, dann braucht es dieses Engagement und die vorgängige Bereitschaft, diese Hürde zu nehmen.

Das Thema «Gesundheit im Lehrberuf» ist sehr wichtig geworden. Wären Sabbaticals ein Weg, dem «Ausbrennen» entgegenzuwirken?

«Wir stecken alle in einer gewissen Routine. Achtsamkeit muss trainiert werden.»

Wir haben mit der Intensivweiterbildung im Kanton Aargau Erfahrungen gemacht, die in diese Richtung zielen. Sie zeigen, dass die Lehrpersonen neuen Mut, neue Energie und neue Ideen gewinnen und mit Lust in den Alltag zurückkehren. Das lässt solche Angebote auch aus der Perspektive der Gesundheit als sinnvoll erscheinen.

Sie reden im Fachbeitrag von einem Hang zur Selbstausschöpfung bei Lehrpersonen. Wäre «Selbstführung» ein Thema?

Berufsausübung bedeutet immer auch Selbstführung. Ich unterscheide hier drei verschiedene Aspekte: Der erste Aspekt ist die Arbeitsorganisation. Dazu gehören zum Beispiel die Zeiteinteilung und die Prioritätensetzung. Der zweite Aspekt ist die emotionale Regulation, um mit Stress, Unmut und Überforderung umzugehen. Emotionale Regulation hilft, eine Distanz zu schaffen und eine Beruhigung herbeizuführen, um nachher wieder konzentriert arbeiten zu können.

Der dritte Aspekt der Selbstführung ist die Erholung im Alltag. Ich ruhe mich aus, ich bin nicht erreichbar – es hat viel mit Distanzierungsfähigkeit zu tun. Günstig ist hier ein mittleres Mass. Zu grosse Distanz zum Lehrberuf kann die Frage aufwerfen, ob ich noch in der Lage bin, meine Aufgabe zu erfüllen. Wenn ich mich dagegen zu stark mit dem Beruf identifiziere, können sich für die Gesundheit eher negative Folgen ergeben. Auch beim Perfektionismus braucht es ein mittleres Mass. Bei zu grossem Perfektionismus besteht die Gefahr, dass man zu viel will, sich verausgibt. Andererseits besteht die Gefahr bei geringerem Perfektionismus, dass man zu schnell zufrieden ist und nicht jene Leistungsfähigkeit entfaltet, die für erfolgreiches Unterrichten notwendig ist.

Welche Aufgabe kommt im Bereich der Gesundheit den Schulleitungen zu?

Die Schulleitung hat – grob gesagt – zwei verschiedene Aufgaben: Zum Einen ist es der direkte Umgang mit den Lehrpersonen. Dazu gehören die Kommunikation, die Personalentwicklung, die Unterstützung bei Fragen und Problemen oder die Einführung für neu angestellte Lehrpersonen. Wertschätzung und Unterstützung der Führungspersonen sind für die Gesundheit zentrale Schutzfaktoren. Zum Anderen gestaltet die Schulleitung die Rahmenbedingungen der Schulorganisation, zum Beispiel die Entscheidungswege, die Zeiträume für Teamarbeit oder Zeitpläne und Ziele für ein Entwicklungsprojekt. Solche Rahmenbedingungen der Schulkultur und des Schulalltags beeinflussen sowohl die Leistungsfähigkeit als auch das Wohlbefinden der Lehrpersonen. Das Beispiel «Entscheidungen treffen» kann das illustrieren: Werden Entscheidungen über die Köpfe der Lehrpersonen hinweg getroffen oder sind sie transparent und die Möglichkeiten und Grenzen der Lehrpersonen bedacht? Sind die Entscheidungen verbindlich, wird die Einhaltung überprüft? Diese Faktoren können zum Wohlbefinden und zur Berufszufriedenheit beitragen, auch wenn sie nicht direkt mit der Gesundheit in Verbindung stehen.

Aber auch das Team hat einen Einfluss auf solche Rahmenbedingungen. Gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung im Team sind sehr wichtige Ressourcen für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit im Lehrberuf. Lehrpersonen haben also eine gegenseitige Verantwortung. Fehlende konstruktive Mitarbeit oder die Nichteinhaltung von Abmachungen durch ein Teammitglied kann zum Beispiel für andere sehr mühsam und belastend werden.

Warum lohnt sich eine Weiterbildung im Bereich Gesundheit?

Ich möchte das anhand einer Geschichte verdeutlichen: Ein Waldarbeiter will mit einer rostigen Säge einen Baum fällen.

Ein vorbeikommender Wanderer fragt ihn, warum er seine Säge nicht pflege, die Arbeit würde ihm doch leichter von der Hand gehen. Der Waldarbeiter entgegnet: «Ich habe keine Zeit dafür, ich muss den Baum fällen.»

Ähnlich geht es in allen Berufen – nicht nur im Lehrberuf. Man muss sich manchmal Zeit nehmen, etwas zurücktreten und sich fragen: Was muss ich tun, damit ich meine Arbeit gut machen kann? Eine Weiterbildung im Bereich der Gesundheit braucht die Bereitschaft, Zeit einzusetzen.

Was würden Sie einer Lehrperson mit auf den Weg geben, die bei sich Veränderungen, zum Beispiel in Form von Schlafstörungen oder Dünnhäutigkeit, feststellt?

Mit dieser Feststellung ist bereits ein erster Schritt getan. In einem zweiten Schritt nimmt diese Person Hilfe in Anspruch und sucht nach Ursachen, gegen die sie etwas unternehmen muss. Zentral ist das Gespräch mit der Schulleitung. Ich habe die Erwartung, dass die Schulleitung in einem solchen Fall eine aktive Unterstützung anbietet. Die Kontaktnahme mit der Schulleitung oder einer Beratungsperson ermöglicht konkrete Ansätze zur Unterstützung, die natürlich sehr unterschiedlich ausgestaltet sein können. Das reicht von einer Auszeit, die man sich wirklich nehmen soll, auch wenn die Erkenntnis, nicht mehr leistungsfähig zu sein, schwer zu ertragen ist, bis hin zu den verschiedensten Modellen des Selbstmanagements. Die Lehrperson muss herausfinden, was ihr am besten entspricht, beispielsweise ein Achtsamkeitstraining oder eine Umorganisation im Bereich der Zusammenarbeit mit der Stellenpartnerin oder dem Stellenpartner. Es gibt kein Patentrezept, das ist sehr individuell.

Wo kann eine Lehrperson die Angebote finden?

Die Angebote rund um Gesundheit findet man auf der Website des Instituts Weiterbildung und Beratung. Man kann sich auch auf der Beratungsstelle Gesundheitsberatung und Prävention melden und sich beraten lassen.

Wir haben auch eine Weiterbildungsberatung, unabhängig von Gesundheitsfragen, die eine Lehrperson in Anspruch nehmen kann. Bei akuten Krisen sind allerdings externe Beratungsstellen zuständig.

Man ist sich der Problematik «Gesundheit im Lehrberuf» schon länger bewusst. Auch der LCH hat dazu ein Positionspapier verfasst. Welche Möglichkeiten gäbe es grundsätzlich, damit eine Lehrperson gar nicht in diese Situation kommt?

Grundsätzlich stelle ich fest, dass das Thema dann auf den Tisch kommt, wenn bereits nicht mehr alles rund läuft. Gleichzeitig wird häufig übersehen oder erst spät erkannt, wie die Rahmenbedingungen in Schulalltag und Schulkultur auf die Gesundheit wirken.

Meiner Ansicht nach braucht es mehr Aufmerksamkeit – bevor Feuer im Dach ist. Die Aufmerksamkeit muss auf der gesundheitsförderlichen Gestaltung der Rahmenbedingungen liegen und auf der aktiven Pflege der vorhandenen Ressourcen, damit diese längerfristig zur Verfügung stehen. Es geht also auch darum, weniger defizitorientiert zu denken. Aber ich habe auch Verständnis dafür, wenn das Thema erst bei Krisen auf den Tisch kommt. Wenn die Sache noch einigermaßen gut läuft, denkt man automatisch weniger an die Gesundheit.

Das SCHULBLATT dankt Dominique Högger für das interessante Gespräch.
Christoph Frey

Informationen

Beratungsstelle Gesundheitsbildung:
www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits
Ansprechperson:
dominique.hoegger@fhnw.ch
Weiterbildungsberatung:
www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/weiterbildungsberatung-fuer-lehrpersonen.
Ansprechperson: susann.mueller@fhnw.ch
Orientierungsraster zur Gesundheitsförderung: www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/publikationen



EXPERIO | Roche
Erforsche und entdecke.

*Neugierige willkommen!
Naturwissenschaft und Technik für junge Leute.*

EXPERIO Roche – begeistert, weckt und fördert Interessen.

Sie organisieren eine Weiterbildung zum Thema Berufswahl oder MINT für Berufsberater, Lehrpersonen oder sind Dozent an einer pädagogischen Hochschule?

Gerne sind wir Ihnen behilflich, ein für Sie und Ihre Teilnehmenden passendes Angebot zusammenzustellen.

Melden sie sich unter info.experio@roche.com
www.experio-roche.ch



Sie finden uns auch auf YouTube.

