

BISCHÖFLICHES GENERALVIKARIAT MÜNSTER

KIRCHE UND SCHULE



ZEITSCHRIFT DER HAUPTABTEILUNG SCHULE UND ERZIEHUNG



WIE GEHT'S?

Gesundheit in der Schule

IMPRESSUM

Zeitschrift der Hauptabteilung Schule und Erziehung im Bischöflichen Generalvikariat Münster für Religionslehrer/-innen, Schulseelsorger/-innen und Lehrer/-innen an katholischen Schulen.

Herausgeber und Verleger: Bischöfliches Generalvikariat Münster, Hauptabteilung Schule und Erziehung, 48135 Münster, Telefon: 0251 495-412 www.bistum-muenster.de/schule

Konzeption: Beate Drath (Abteilung Katholische Schulen)

Redaktion: Dr. Stephan Chmielus (verantwortlich), Georg Garz

Sekretariat: Bischöfliches Generalvikariat Münster, Hauptabteilung Schule und Erziehung, Abteilung Religionspädagogik, Kardinal-von-Galen-Ring 55, 48149 Münster, Telefon: 0251 495-417, Telefax: 0251 495-7417

E-Mail: kluck@bistum-muenster.de

Layout und Satz: kampanile | MEDIENAGENTUR im dialogverlag Münster

Druck: Joh. Burlage, Münster

Titelfoto: suscha@photocase.com

Fotos: Mimi-caroellchen (3), suscha (6, 9), ts-grafik.de (10), Melange (12), Yvonne_photos (15), benicce (16), ts-grafik.de (18), mosaiko (26), sör alex (28), Archiv, privat, Bischöfliches Generalvikariat Münster, Hauptabteilung Schule und Erziehung

ISSN: 2195-9447



ÜBERFLUSS

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle.

Bernhard von Clairvaux (1090-1153)

SCHWERPUNKT

- 6 BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG IM LEHRERBERUF
Problemstruktur und Lösungsansätze
- 12 GESUNDHEIT UND GLÜCK
Auf der Suche nach dem heilen Menschsein

BEISPIEL

- 18 DAS 5-MINUTEN-TRAINING
Praxishilfen für kooperative Gesundheits- und Leistungsförderung
- 22 GESUNDHEITSFÖRDERUNG TRÄGT ZUR
SCHULENTWICKLUNG BEI
Hildegardisschule verbindet Gesundheits- und Bildungsqualität
- 25 DIE QUALITÄTSBEREICHE DES PREISES
„GUTE GESUNDE SCHULE“
Beispiele aus der Josef-Pieper-Schule in Rheine
- 28 STEIGERUNG DER LERN- UND LEBENSQUALITÄT
Der Weg der Marienschule in Münster

SEHENSWERT

LESENSWERT

BEMERKENSWERT

EDITORIAL

LIEBE KOLLEGINNEN UND LIEBE KOLLEGEN,

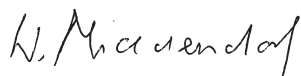
„Wie geht's?“ „Geht so!“ oder „Muss ja“ ist eine verbreitete Antwort, die man auf diese Frage erhält. Wer sie stellt, möchte es normalerweise auch nicht zu genau wissen. Mit dem Thema dieser Ausgabe von **KIRCHE UND SCHULE** verhält es sich ähnlich: Gesundheit galt lange als Nebenbedingung für das „eigentliche Geschäft“ der Schule. Für sie ist außerdem jeder selbst verantwortlich. In den Fokus öffentlicher Aufmerksamkeit geriet die Arbeitssituation und Leistungsfähigkeit von Lehrkräften etwa zeitgleich mit den Pisa-Studien.

Der erste Beitrag unter der Rubrik Schwerpunkt setzt bei den Ergebnissen empirischer Studien zum Thema Lehrgesundheit an. Er thematisiert die besonderen gesundheitlichen Herausforderungen des Lehrerberufes und stellt sie in den Zusammenhang eines „Systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells“. Dass Gesundheit mehr ist als eine basale Voraussetzung für berufliches Funktionieren, wird im Beitrag von Christoph Jacobs deutlich. „Salutogenese“ ist das Stichwort, mit dem er Verbindungen zwischen Gesundheitsorientierung und christlichem Sinnhorizont aufzeigt.

Konkrete Handlungsvorschläge, die jeder sofort ausprobieren kann, bietet der erste Beitrag unter der Rubrik Beispiel. Bernhard Sieland stellt web-basierte Gesundheitstrainings für Lehrpersonen vor. Die drei folgenden Texte gehen auf Erfahrungen mit dem Wettbewerb „Gute gesunde Schule“ zurück. Sie skizzieren den Ansatz des Wettbewerbs und zeigen, wie die Beschäftigung mit dessen Kriterien zu Schulentwicklung und Lernqualität beitragen kann. Der dadurch erweiterte Blick auf das Thema Gesundheit führt schließlich auch zur Frage nach Lebensqualität.

Gesundheit in diesem umfassenden Sinn steht im Zentrum der Rubrik Lesenswert. Vorgestellt werden zwei schmale Bändchen. Unter der Überschrift „Gesundheit als geistliche Aufgabe“ und „Mut zur Endlichkeit“ werden Fragen der Lebensführung behandelt. Eindrücklich wird dazu aufgefordert, „das Halbe nicht zu verachten“. Wenn man das ernst nimmt, ist „Geht so“ eine durchaus zufriedenstellende Antwort.

Bleibt uns, gut westfälisch zu wünschen: „Good goan!“



Dr. William Middendorf
Leiter der Hauptabteilung Schule und Erziehung



Dr. Stephan Chmielus
Verantwortlicher Redakteur

6

SCHWERPUNKT

BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG IM LEHRERBERUF



Problemstruktur und Lösungsansätze

Vor rund 15 Jahren hatte eine große Potsdamer Studie zur Gesundheit der Lehrkräfte deren Umgang und Verhalten im Zusammenhang mit beruflicher Belastung (psychisch einwirkende Einflüsse) und Beanspruchung (individuelle Reaktion als zeitlich unmittelbare und nicht langfristige Auswirkungen der Belastung auf das Individuum) erfragt. Die Ergebnisse signalisierten nicht nur ein mit Burnout assoziiertes arbeitsbezogenes Erlebens- und Verhaltensmuster vieler Lehrkräfte, sondern führten auch zu einer Typisierung der Lehrerschaft in Gesundheitstyp, Schontyp, Burnout-Typ und Selbstüberforderer.¹ Seitdem hat es nicht nur eine Vielzahl salutogenetischer und pathogenetischer Studien zum Lehrerberuf gegeben, sondern auch zahlreiche Initiativen wie beispielsweise den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen sowie im Bereich der Lehrerfortbildung eine unermessliche Anzahl von Maßnahmen etwa zu Lärmbelastung, Mobbing, Umgang mit schwierigen Schülern, Entspannung im Schulalltag, Stressmanagement, Stimmhaltung, work-life-balance usw.,² mit denen Lehrkräfte (zumeist gegen Teilnehmergebühren) zur Identifikation und zum Umgang mit belastenden Herausforderungen befähigt werden sollen.

Bei den Studien sind zwei Auffälligkeiten bemerkenswert. Zum einen werden die Belastungen und Beanspruchungen im Lehrerberuf durch Selbstauskünfte erhoben, und auch die Informationen zum Gesundheitszustand beruhen weitgehend auf Selbsteinschätzungen.³

Hier besteht ein Forschungsdesiderat, insofern nicht nur die Einschätzungen der Betroffenen, sondern auch diagnostizierte Erkrankungen die Grundlage einer Belastungsforschung bilden sollten.

Zum anderen ist auffällig, dass Lehrkräfte mit Belastungen und Beanspruchungen in der Schule unterschiedlich zurechtkommen. Dieses Erkenntnis hat in Fachkreisen zu einer Diskussion über die Kriterien der Eignung für den Lehrerberuf geführt.⁴ Festgehalten werden kann, dass der angemessene Umgang mit Belastungen insbesondere von der persönlichen Konstitution und der eigenen Professionalität (individuelle Ebene), den schulinternen Arbeitsbedingungen (schulsystemische Ebene) und schulexternen Rahmenbedingungen abhängt.⁵ Das Themenfeld „Beanspruchung und Belastung im Lehrerberuf“ ist also höchst komplex und soll nachfolgend strukturiert werden, indem die Lehrerarbeit besonders belastende Faktoren identifiziert, Überforderung begünstigende Einstellungen, Verhaltensweisen und Einflüsse benannt, charakteristische Merkmale eines professionellen Umgangs mit belastenden Herausforderungen aufgezeigt sowie Möglichkeiten

auf der schulsystemischen Ebene zum angemessenen Umgang mit solchen Herausforderungen skizziert werden, ohne dabei die nicht nur förderlichen schulexternen Rahmenbedingungen zu vergessen.

Belastende Herausforderungen für die Berufstätigkeit von Lehrkräften

Für die meisten Berufe gilt, dass bei ihrer Ausübung allgemeine und berufsspezifische Belastungsfaktoren auftreten. Der Lehrerberuf macht dabei keine Ausnahme. Zu den allgemeinen Belastungsfaktoren zählen Kooperationsschwierigkeiten, geringe Wertschätzung der Arbeit und des Engagements, unzureichende Ressourcen, ineffiziente Organisationsstrukturen oder Konflikte mit der Schulleitung.⁶ Zu den spezifischen und auf Unterricht bezogenen Belastungen gehören Unterrichtsstörungen, Disziplin- und Motivationsdefizite bei Schülerinnen und Schülern sowie Klassenstärke und Umfang der Unterrichtsverpflichtung. Zudem bestehen offenbar geschlechtsspezifische Belastungsfaktoren, insofern Lehrerinnen etwa die Gestaltung sozialer Beziehungen, die Pflicht zur Leistungsbeurteilung sowie einen hohen Lärmpegel im Unterricht als Belastung empfinden, wohingegen Lehrer sich zum Beispiel eher durch Vorschriften und Vorgaben belastet fühlen.⁷

Faktoren, die die Bewältigung von Belastungen erschweren

Lehrkräfte führen eigenes Belastungserleben oft auf Schülerverhalten und Organisationsstrukturen zurück.⁸ Allerdings scheinen auch bestimmte Einstellungen und Selbstkonzepte von Lehrkräften die Entwicklung von Professionalität im Umgang mit Belastungen zu behindern. So fällt es Lehrkräften oftmals schwer, „konstruktiv mit Kritik umzugehen, sich selbst und gegebene Beziehungskonstellationen wahrnehmen und reflektieren zu können, eigene Gefühle als wesentliche Erkenntnisquellen zu akzeptieren, den eigenen Anteil an problematischen Situationen zu erkennen, ‚Beobachten‘, ‚Interpretieren‘ und ‚Bewerten‘ zu unterscheiden, komplexe Wirkungszusammenhänge zu erkennen und unterschiedliche Erklärungsmuster differenziert einzusetzen (und) positive Seiten eines Schülers mit schlechten Schulleistungen zu sehen und zurückzumelden“.⁹

Probleme bereitet vielen Lehrkräften auch die private und emotionale Distanzierung von beruflichen Belastungen. Der Vorteil, auch zuhause arbeiten zu können, wird dann zum Nachteil, wenn die Fähigkeit „zum Abschalten“ nicht gegeben ist. Dies gilt insbesondere dann, wenn wichtige Techniken zur Selbstorganisation des Arbeitsalltags wie ein professionelles Zeitmanagement nicht beherrscht werden.

Problematisch ist schließlich das Organisationsverständnis mancher Lehrkräfte, wonach die Organisation lediglich als eine Art Servicestelle für die Bereitstellung von Ressourcen und Rahmenbedingungen für die im Unterricht autonom agierende Lehrkraft betrachtet wird. Eine solche Haltung befördert Vereinzelung in der Arbeit, verhindert organisationales Lernen und erschwert den institutionellen fachlich-kollegialen Austausch als Impuls für die Weiterentwicklung der eigenen Professionalität. Stattdessen werden kooperative und organisationsbezogene Aktivitäten dann als „schmerzlicher Diebstahl von Zeit“¹⁰ interpretiert.

»Die externen Ressourcen ergeben sich für das Individuum aus seinem privaten und beruflichen Umfeld.«

Zur Professionalität des Lehrers im Umgang mit Belastungen

Selbst Lehrkräfte mit hoher Professionalität können nur einen Teil der beruflichen Belastungen individuell bewältigen, da andere Teile kooperative oder systemische Bewältigungen erfordern. Erfolgreiches individuelles Bewältigungsverhalten basiert auf einem ausgewogenen Zusammenspiel von internen und externen Ressourcen sowie internen und externen Anforderungen und kann mithilfe des SAR-Modells¹¹ erklärt werden.

Zu den internen Anforderungen werden handlungsleitende Werte und Ziele des Individuums, aber auch seine Bedürfnisse nach Anerkennung, Sicherheit, Selbstverwirklichung ... gezählt. Soziale Erwartungen, Normen und Werte der privaten und beruflichen Umwelt stellen externe Anforderungen dar, wobei im Hinblick auf den Beruf zwischen impliziten Erwartungen (zum Beispiel unausgesprochene Konventionen oder Erwartungshaltungen von Kollegen oder Eltern) und expliziten Erwartungen (etwa formelle Dienstpflichten) zu differenzieren ist.

Der einzelne Lehrer kann zur Bewältigung dieser Anforderungen auf interne und externe Ressourcen zurückgreifen. Interne Ressourcen des Individuums sind physischer (körperliche Merkmale und Belastbarkeit, Fitness ...) und psychischer Art. Letztere lassen sich analytisch in eher persönliche Eigenschaften und Überzeugungen (beispielsweise Selbstbewusstsein, Reflexionsfähigkeit oder Selbstwirksamkeitsüberzeugung) und eher berufsspezifische Fähigkeiten wie etwa didaktische Kompetenzen unterscheiden.

Die externen Ressourcen ergeben sich für das Individuum aus seiner Umwelt und damit insbesondere aus seinem privaten und beruflichen Umfeld. Hierzu zählen soziale Ressourcen (zum Beispiel familiäre Stabilität, Kollegialität, Unterstützung durch die Schulleitung), berufliche Ressourcen (zum Beispiel ergonomische Arbeitsbedingungen, kollegiale Fallberatung, schulpsychologische Beratungsstelle), materielle Ressourcen (Einkommen und Wohnbedingungen) und ökologische Ressourcen (zum Beispiel gesunde Nahrung oder erholsame Naturräume). Schulpolitische Entwicklungen nehmen aktuell Einfluss auf diese externen Ressource.

Da die externen Anforderungen nur sehr begrenzt veränderbar sind, kann die Fähigkeit zur Bewältigung von Belastungen in erster Linie durch die Veränderung von internen Anforderungen, internen Ressourcen sowie externen Ressourcen geändert werden. Bei den internen Anforderungen kann etwa ein zu großes Harmoniebedürfnis (Konfliktvermeidung mit Schülern) durch ein Bedürfnis zur Anerkennung der jeweiligen Rollen (Verhaltensregeln) und Verantwortlichkeiten relativiert werden.

Bei den internen Ressourcen eines Lehrers könnte beispielsweise die Erhöhung der Kompetenz zum Classroom-Management¹² indiziert sein, wenn die Unterrichtsstörungen bei diesem Lehrer vergleichsweise hoch sind.



»Mit zunehmender Berufserfahrung werden Kooperationen als einengend empfunden.«

Zu den externen Ressourcen, die die individuelle Professionalität des einzelnen Lehrers beeinflussen, zählt in erster Linie eine an den Anforderungen der Schulrealität ausgerichtete Lehrerfortbildung. Anzuerkennen ist hier aber auch, dass bei bestimmten Belastungen professionelles Verhalten des einzelnen Lehrers von Voraussetzungen abhängt, die nicht der individuellen Ebene, sondern der systemischen Ebene zuzuordnen sind.

Schulische Unterstützung beim Umgang mit Belastungen

Die externen Ressourcen eines Lehrers ergeben sich aus seiner Umwelt und damit auch aus seinem schulinternen Umfeld. Ressourcen sind hier die im Kollegium erfahrene soziale Unterstützung und Wertschätzung, die arbeitsökonomisch entlastende oder fachlich befruchtende Kooperation, eine effiziente Organisation, die Anerkennung durch die Schulleitung oder der im Kollegium getragene Konsens in bestimmten pädagogischen Fragen.¹³

Eine besondere Verantwortung trägt dabei die Schulleitung, insofern sie Organisationsstrukturen und Kommunikationsklima maßgeblich prägt und dabei etwa auf angemessene Lehrerkooperation hinwirken, für ein gerechtes Belastungsmanagement sorgen, die Anzahl der „Baustellen“ begrenzen und eine Kultur des bedarfsgerechten Weiterlernens fördern kann.

Aber auch der Hinweis auf die Verantwortung der Kollegien darf nicht fehlen; sie müssen sich und ihre Schule auch im Sinne einer professionellen Lerngemeinschaft und einer lernenden Schule verstehen. Tatsächlich nämlich werden Kooperationen von Lehrern eher in der Berufseingangsphase verwirklicht und in dieser Zeit auch als entlastend empfunden. Mit zunehmender Berufserfahrung werden Kooperationen hingegen als einengend empfunden; die Verwirklichung des eigenen Stils und der Gestaltungsfreiraum erscheint dann wichtiger als die Kooperation, beispielsweise auf der didaktischen Ebene.¹⁴

Insgesamt muss der Prozess der Schulentwicklung mit seinen Elementen der Unterrichts-, Personal- und Organisationsentwicklung diesen Aspekt der Stärkung interner und externer Ressourcen zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen einbeziehen. Denn die Herausforderungen, seien es humanitär wohl begründete wie die Inklusion von Kindern mit Behinderungen oder von überforderten Erziehungsberechtigten an Schule delegierte Aufgaben, werden bleiben.

Externe Unterstützung

Individuelle und schulinterne Ressourcen können sich immer nur unter externen Rahmenbedingungen entwickeln, die angesichts begrenzter Möglichkeiten auch nur begrenzt gestaltbar sind. Die realen Gestaltungsmöglichkeiten sind aber offensichtlich noch nicht ausgeschöpft. Ein Beispiel bildet hier die Lehrerbildung. Der Umgang mit emotionalen Herausforderungen und damit die Fähigkeit zur Balance zwischen Empathie und Distanz, ein angemessenes Zeitmanagement, die Nutzung effektiver Feedback-Instrumente, ein der

zunehmenden Heterogenität von Lerngruppen gerecht werdendes Classroom-Management, all dies und anderes findet derzeit in der Lehrerbildung kaum und in der Lehrerweiterbildung nicht systematisch statt, obwohl entsprechende Fähigkeiten zunehmend den Charakter von Basiskompetenzen für den Lehrerberuf erhalten.

Hier stellt sich eine zentrale Herausforderung für die Verantwortlichen in Politik und Schuladministration, um die Schule bei der Entwicklung ihrer internen (individuellen) und externen (schulinternen) Ressourcen zu unterstützen. Eine weitere externe Herausforderung besteht darin, die Grenzen der Belastbarkeit von Schule bei gegebenen Rahmenbedingungen auch nüchtern zu erkennen und diese Grenzen zu beachten.

- 1 Vgl. Schaarschmidt, U./Kieschke, U./Fischer, A. W. (1999): Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf, in: Psychologie in Erziehung und Unterricht, 46. Jahrgang, Heft 4, S. 244-268 und Schaarschmidt, U.: Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes, Weinheim 2004.
- 2 Einen ersten Einblick vermittelt hier die Homepage des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbands (BLLV): <http://www.bllv.de/Gesundheit.6476.o.html>
- 3 Vgl. hierzu auch Rothland, M.: Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf: Modelle, Befunde, Interventionen, 2. Auflage, Wiesbaden 2013, S. 9f.
- 4 Weyand, B./Justus, M./Schratz, M. (Hg.) (2012): Auf unsere Lehrerinnen und Lehrer kommt es an, Essen.
- 5 Vgl. hierzu auch Dick van, R. (1999): Stress und Arbeitszufriedenheit im Lehrerberuf, Marburg, S. 79ff.
- 6 Vgl. ebd., S. 36ff.
- 7 Vgl. Dauber, H./ Vollstädt, W. (2004): Psychosoziale Belastungen im Lehramt. Empirische Befunde zur Frühpensionierung hessischer Lehrer. In: Die Deutsche Schule 3, 359-369. URL: <http://u182.www1.vorlaender.net/index.php?id=10>
- 8 Vgl. auch Terhart, E. et al. (1994): Berufsbiographien von Lehrern und Lehrerinnen, Frankfurt/M.
- 9 Dauber, H./ Vollstädt, W., a.a.O.
- 10 Altrichter, H. (1996): Der Lehrerberuf: Qualifikationen, strukturelle Bedingungen und Professionalität (S. 96-172). In: Specht, W./Thonhauser, J. (Hg.): Schulqualität. Innsbruck, S. 115.
- 11 Vgl. Blümel, S. (2011): Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. URL: <http://www.bzga.de/leitbegriffe/?uid=42024cfb6557bce2d2975a3e2d389885&id=angebote&idx=140> (03.01.2014)
- 12 Vgl. Claßen, A. (2013): Classroom-Management im inklusiven Klassenzimmer. Verhaltensauffälligkeiten vorbeugen und angemessen reagieren, Mülheim an der Ruhr.
- 13 Vgl. etwa Krause, A./Dorsewagen, C./Baeriswyl, S. (2013): Zur Arbeitssituation von Lehrerinnen und Lehrern. Ein Einstieg in die Lehrerberlastungs- und -gesundheitsforschung. In: Rothland, M. (Hg.): a.a.O., S. 60-80.
- 14 Vgl. Schönknecht, G. (2005): Die Entwicklung der Innovationskompetenz von Lehrerinnen aus (berufs-)biographischer Perspektive. In: www.bwpat.de/spezialz



Dr. William Middendorf
Leiter der Hauptabteilung
Schule und Erziehung

sekr.leitung-schule@bistum-muenster.de



„Alle Menschen streben nach Glück.“ So oder ähnlich sagen es fast alle großen Philosophen zu allen Zeiten der Geschichte. Und es dürfte nur wenige Menschen geben, die für sich selbst und andere diese Aussage nicht bejahen würden. „Herzlichen Glückwunsch“, „Mensch, hat die ein Glück!“, „Jeder ist seines Glückes Schmied“ ... Solche Äußerungen sind uns geläufig. Auch wenn die Meinungen über die Wege zum Glück weit auseinander gehen, in einem sind sich fast alle einig: Die Sehnsucht nach Glück und Gelingen bewegt uns Menschen immer und überall.

„Alle Menschen streben nach Heil.“ Diese Behauptung klingt schon etwas fremder. Vermutlich wäre auch sie weitgehend zustimmungsfähig, wenn man das Wort „heil“ so interpretiert, wie es von seiner Herkunft her verstanden werden will. Heil hat sprachlich sehr viel mit Ganz-Sein, mit Sich-ganz-Verwirklichen zu tun. Wer sein Leben selbst verwirklichen möchte, wer ein „ganzheitlicher“

»Es ist wichtiger, die Ressourcen und Potenziale von Menschen zu fördern, als ausschließlich Krankheiten, Defizite und Krisen zu therapieren.«

Mensch sein möchte, will letztlich „heil“ sein. Glück und Heil sind vom sprachlichen Ursprung her miteinander verwandt. Leider haben sie sich in den vergangenen Jahrhunderten im Sprach- und Lebensverständnis der Menschen sehr auseinander entwickelt. Während Glück zum Alltagsbegriff geworden ist, wurde Heil für viele zu einem Wort der religiösen Spezialisten.

Der Zusammenhang von Glück und heilem Menschsein bleibt jedoch trotzdem offenkundig. Wer sich zum Beispiel im Internet mit Hilfe der großen Suchmaschinen auf die Suche nach Glück und Heil begibt, der stößt nicht nur auf Zehntausende von Verweisen, sondern auch auf ein weiteres Wort, das mit Glück und Heil in ganz enger Beziehung zu stehen scheint: das Wort „Gesundheit“. Glück und Heil im Alltag haben im Bewusstsein der meisten Menschen sehr viel mit Gesundheit zu tun. „Hauptsache gesund“ – so lautet die Devise für viele Menschen, die sich als glücklich und zufrieden bezeichnen. Bereits ein kranker Zahn kann sich umgekehrt mit seinen schmerzlichen Folgen derart nach vorne drängen, dass das Leben für eine Weile davon mitgerissen wird. So ist es auch kein Wunder, dass wir Menschen bereit sind, für unsere Gesundheit große Anstrengungen zu unternehmen und auch sehr viel Geld auszugeben. Der Wunsch nach Gesundheit ist geradezu ein Symbol für die Sehnsucht nach Heilsein. Daher lohnt es sich, eben diese Sehnsucht nach Heilsein mit allen Mitteln zu fördern.

Auf der Suche nach dem Heil der Seele

In unserem gesellschaftlichen und persönlichen Alltag sehen wir es vor allem als Aufgabe von Medizin und Psychologie an, Leistungen im Dienst der Gesundheit zu erbringen. Die Heilung von Krankheit steht dabei meist zunächst im Vordergrund. Denn: „Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewänne und säße in deren Besitz mit einem Magenkrebs, Sodbrennen und Prostataschwellung“ (so der Schriftsteller John Steinbeck im Jahre 1953). Die Medizin hat gewaltige Erfolge zu verzeichnen, und die Gesundheit der meisten Menschen ist besser als in den vergangenen Jahrhunderten. Allerdings ist immer mehr deutlich geworden, dass die körperliche Gesundheit nur eine Seite von Gesundheit ist – und die medizinische Perspektive nur ein Weg, Gesundheit zu betrachten. Ein Körper wird nur dann gesund sein, wenn in ihm eine gesunde Seele lebt. Die Psychosomatik hat gezeigt, wie eng der Zusammenhang zwischen Körper und Geist tatsächlich ist. Daher braucht es für eine ganzheitliche Sicht von Gesundheit ohne Zweifel auch die psychologische Perspektive.

Was aber versteht man unter seelischer Gesundheit? Nach Aussagen der wissenschaftlichen Psychologie hat seelische Gesundheit verschiedene Facetten: a) die Freiheit von psychischer Krankheit, b) die Fähigkeit, den Alltagsaufgaben

»Herzstück der Heilwerdung des Menschen sind ein Sinn und ein Gefühl für die Verankerung des Lebens.«

mit einer angemessenen Leistungsfähigkeit nachzukommen, c) ein inneres psychisches Gleichgewicht, d) die Flexibilität, auch neue Herausforderungen zu meistern, e) die Kompetenz zur Verwirklichung eigener Ziele durch persönliche Aktivität und Kreativität, f) persönliches und soziales Wohlbefinden. Deutlich wird dabei: So wie körperliche Gesundheit weit mehr ist als die Abwesenheit von körperlicher Krankheit, so ist auch seelische Gesundheit mehr als die Feststellung, nicht psychisch gestört zu sein. Seelisches Heil und körperliches Heil sind ein dynamischer Prozess, ein ganzheitliches Geschehen. Sie sind mehr als die Heilung oder die Vermeidung von Krankheit, sie sind mehr als Aufhebung von Defiziten. Doch dafür braucht es neue ganzheitliche Modelle des Verstehens und Handelns, die in den letzten Jahren von den Gesundheitswissenschaften entwickelt beziehungsweise gefördert worden sind.

Lebenskräfte fördern: Das Motto der Salutogenese

Während sich die klassische Medizin und die klassische Psychologie in der Regel auf die Vermeidung und Heilung von Krankheiten und Defiziten konzentrieren, vertreten die modernen Gesundheitswissenschaften einen konstruktiven, positiven und ganzheitlichen Grundansatz. Ihr Konzept heißt: Es ist wichtiger, besser (und billiger), die zahlreichen Ressourcen und Potenziale von Menschen zu fördern, als ausschließlich damit beschäftigt zu sein, Krankheiten, Defizite und Krisen zu therapieren. Förderung der Lebenskräfte ist sinnvoller als „Reparaturdienstverhalten“. Mit anderen Worten: Es braucht einen fundamentalen Perspektivenwechsel. Die alles entscheidende Frage lautet nun nicht mehr: Was macht (Einzelne) krank?, sondern: Was macht (alle) gesund und heil?

Dieses Modell der positiven Ressourcenorientierung und Förderung der Lebenskräfte hat in der Wissenschaft und den Konzepten der Weltgesundheitsorganisation den Namen „Salutogenese“ erhalten. Das Wort ist eine kreative Wortschöpfung des amerikanischisraelischen Mediziners A. Antonovsky. Es bedeutet in einem Wort zugleich „Gesund-Werdung“ und „Heil-Werdung“. Der entscheidende Bestandteil des Wortes ist das lateinische Wort „salus“: das alte Wort für Gesundheit – aber auch das theologische Wort für Heil.

Salutogenese ermutigt zu einer anderen Sicht auf das Leben. Das eigentliche Geheimnis angesichts der gefährlich-faszinierenden Herausforderung, die da „Leben“ heißt, lautet:

- Wie kommt es eigentlich, dass die meisten von uns ihr Leben so sehr mögen und lieben?
- Wie kommt es, dass die meisten Menschen ihr Leben so gut meistern, die Gefahren ihrer Existenz so behütet überstehen?
- Wie kommt es, dass wir Menschen sogar in Krankheiten und Krisen wachsen und das Leben heil und ganz vollenden?

Was sind die Kernpunkte einer solchen Sichtweise?

Der wissenschaftliche und alltagsbedeutsame „Modellwechsel“ zur Salutogenese hat verschiedene Aspekte im Denken und Handeln:

- Wer salutogenetisch lebt, lernt vor allem das Staunen angesichts der Vielzahl der Möglichkeiten, die Menschen besitzen, um ihr Leben zu meistern.
- Wer salutogenetisch lebt, gewinnt die volle Aufmerksamkeit für die Förderung aller Prozesse, die es ermöglichen, den Herausforderungen des Lebens gerecht zu werden. Der Sieg über alle Krankheiten ist eine Utopie. Keine Utopie, sondern realistisch und wünschenswert ist dagegen die Indienstnahme aller Kräfte von Leib, Seele und Geist für eine gelingende Lebensentwicklung.
- Wer salutogenetisch lebt, begreift Gesundheit und Krankheit als ein einziges Kontinuum. Kein Mensch ist nur gesund – aber ebenso ist keiner nur krank. Daher gilt: Wer sich auf die Förderung des Gesunden konzentriert, schwächt wie automatisch die Krankheitsprozesse.

Die Forschungen zur Salutogenese haben versucht, das Wirkzentrum einer solchen grundsätzlich vertrauensvollen Lebensorientierung herauszumodellieren. Sie haben den entscheidenden Kern als „Kohärenzsinn“ (Sinn für Stimmigkeit) bezeichnet. Für den Alltagsgebrauch würde man wohl am besten sagen: Herzstück der Heilwerdung des Menschen sind ein Sinn und ein Gefühl für die Verankerung des Lebens. Die Kernkompetenz einer gelingenden Lebensentwicklung ist aus salutogenetischer Perspektive die Fähigkeit, im eigenen Leben Sinn zu entdecken, zu stiften oder zu empfangen. Der Sinn für Verankerung ist gleichermaßen eine geistig-spirituelle Grundorientierung wie auch eine Handlungsweise. Drei verschiedene Dimensionen lassen sich darin genauer bestimmen. Menschen mit hohem Sinn für Verankerung bestätigen:

1. Meine Welt ist stimmig.
2. Ich kann sie gestalten.
3. Für mein Leben ist jede Anstrengung sinnvoll.

Diese Kompetenz lässt sich im Laufe des Lebens aufbauen und stabilisieren. Wer sich eine positive Grundeinstellung und ein Vertrauen auf die Ressourcen der eigenen Lebenswelt erwirbt, hat gute Chancen für eine heile Lebensentwicklung. Wer so denkt und lebt, verliert nicht zuletzt auch die Angst vor den unvermeidlichen Stressoren des Lebens. Ja noch mehr: Wer sich an den Ressourcen, Stärken und Potenzialen orientiert, wird daran glauben, dass die Risikofaktoren des Lebens in der Regel „Gesundheitserreger“ sind, die es ermöglichen, zu wachsen und zu reifen.





Salutogenese aus christlicher Sicht: ein im Kern christliches Modell

Salutogenese bedeutet Heil-Werdung. Auch wenn bei der humanwissenschaftlichen Wortschöpfung die theologische Perspektive am Anfang nicht Pate gestanden hat, so ist es aus christlicher Sicht völlig klar: Salutogenese ist von Anfang an und bis zum glücklichen Ende der Plan Gottes für das Leben der Menschen. Die Absicht Gottes ist die Heil-Werdung der Welt mit all ihren Geschöpfen. Er sandte seinen Sohn in die Welt, weil im Menschen die Sehnsucht und die Bedürftigkeit nach Heil wohnt. Heil ist aus theologischer Sicht ebenso wie Erlösung ein Zentralwort für das Handeln von Jesus Christus. Heil bringt dabei stark den positiven Charakter des geschenkten Lebens zum Ausdruck (Josef Ratzinger). Das Heil des Menschen ist Person: Jesus Christus. Wer zu ihm in Beziehung tritt und sein Leben von ihm prägen lässt, der wird aufgenommen in die endgültige Geschichte des Heils.

Der Glaube würdigt so die Sehnsucht des Menschen nach Glück und Heil. Er stellt das heilende Handeln Christi in den Kontext der offenen und geheimen Grundfrage aller Menschen, aller Philosophien und Religionen: Wie kann der Mensch wirklich glücklich werden? Und die Antwort des christlichen Glaubens lautet: Glücklich wird der Mensch, wenn er sich hineinnehmen lässt in den heilenden Lebensraum Gottes. Und alles, was dem Menschen auf dieser Welt an Gelingen geschenkt wird, ist ein wunderbarer Vorgeschmack auf das allumfassende Heil, was ihm von Gott her „im Himmel“ bereitet ist. Wahrhaft erlösend am christlichen Glücksverständnis ist die mit Jesus Christus gekommene Befreiung vom Zwang zur Vollkommenheit. Als Menschen besitzen wir die Erlaubnis zum Fragment. Die christliche Botschaft vom Glück integriert die Last und die Würde der Endlichkeit und Zerbrechlichkeit des Lebens. Auch Scheitern und Leiden werden nie ein Hindernis sein, von Gott her in das endgültige Glück aufgenommen zu werden. Und die Glücklichen werden aufgerufen zu tatkräftiger Solidarität mit den Unglücklichen dieser Welt.

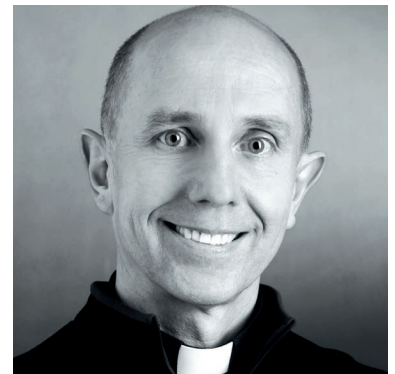
Lebenskräfte fördern: Wie geht das praktisch?

Es ist stets ein Wagnis, differenzierte humanwissenschaftliche und theologische Aussagen in Handlungsweisen zu übersetzen. Auf der anderen Seite gilt jedoch auch: Je konkreter und alltagsrelevanter, umso größer ist die Chance zur Umsetzung. Daher seien hier zum Abschluss auf dem Hintergrund eines ganzheitlichen Salutogenesemodells zehn Anregungen für ein „salutogenetisches Alltagsprogramm“ aus christlicher Sicht formuliert:

1. Vergewissern Sie sich immer wieder, dass Gott Sie zu einem Leben in Fülle berufen hat.
2. Üben Sie sich ein in die salutogenetische Perspektive: Lernen Sie das Staunen angesichts der Vielzahl der gottgeschenkten Möglichkeiten, das Leben zu meistern.
3. Orientieren Sie sich an Ihren Ressourcen, Charismen, Stärken und Fähigkeiten. Defizite sind eigentlich sehr selten interessant.
4. Betrachten Sie die unvermeidlichen Belastungen des Lebens nicht als „Stress“, sondern als Herausforderungen zu Wachstum und Reifung.

5. Tragen Sie Sorge für Ihre Freundschaften, lassen Sie sich Ihre wertvollen Beziehungen auch viel kosten.
6. Überlegen Sie, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie Ihre Selbstverantwortung und die Verwirklichung Ihrer Ziele und Entscheidungen verstärkt entwickeln möchten.
7. Verwenden Sie auch Energie dafür, die Lebensbedingungen in Ihren Stadtvierteln, Pfarreien, Diözesen und Gemeinschaften gesundheitsförderlicher zu gestalten.
8. Trauen Sie Ihrem Glauben zu, dass er die Macht hat, all Ihre verschiedenen Lebenseinstellungen und Verhaltensweisen des Alltags zu prägen und – wenn nötig – zu verändern. Üben Sie ein, was der Glaube Ihnen zu leben vorschlägt.
9. Befreien Sie sich von dem heute allgegenwärtigen „Zwang zum Glücklichein“. Gott gibt Ihnen die Erlaubnis zum Fragment. Sie sind ein geliebter Mensch in Ganzheit und Zerbrechlichkeit.
10. Lassen Sie sich niemals die Freude an der Hingabe nehmen. Im Gegenteil: Trauen Sie der Verheißung: Wer sein Leben hingibt, wird es empfangen.

Dieser Beitrag wurde bereits im Don Bosco Magazin 4/2000 veröffentlicht.



Prof. Dr. Christoph Jacobs
Priester und Klinischer
Psychologe
Lehrstuhl für Pastoralpsychologie
und Pastoralsoziologie an der
Theologischen Fakultät Paderborn

c.jacobs@thf-paderborn.de

DAS 5-MINUTEN-TRAINING

Praxishilfen für kooperative Gesundheits- und Leistungsförderung



Die Tätigkeit des Lehrers erfordert im Berufsalltag hohe Konzentration, Anstrengung, Flexibilität, Disziplin und intrinsische Motivation. Besonders Lehrkräfte und Schulleitungen, deren Arbeitsaufgaben weit in das private Umfeld reichen, brauchen also täglich neue Ressourcen, auf die sie in stressigen Situationen zurückgreifen können. Um langfristig diesen Anforderungen gewachsen zu sein, ist es besonders wichtig, dass ihre selbstregulatorischen Fähigkeiten kontinuierlich gestärkt und trainiert werden. Was sollen fünf Minuten schon bewirken?

Über ihre wichtigen Anforderungen verlieren Lehrpersonen leicht den Blick für die eigenen Bedürfnisse und geraten in eine „interessengeleitete Selbstgefährdung“. Sie spüren hin und wieder ihre grenzwertige Selbstbelastung und können diese aber nicht ändern. Sie finden zu wenig Zeit oder Ideen für eine tägliche Regeneration mit Tiefenwirkung. Oft sind es aber die kleinen Dinge, die richtig dosiert und langfristig angewendet große Wirkung entfalten: 5 Minuten für die richtige Rückengymnastik, ein Gespräch, eine Begegnung, ein kurzer Text. „One apple a day keeps the doctor away“; warum sollten nicht auch regelmäßige 5-Minuten-Übungen zum Umschalten auf Innensteuerung große Wirkungen entfalten können? Das Gute ist noch einmal so gut, wenn es kurz ist.

Warum haben wir konstruktive Selbstaufmerksamkeit verlernt?

Besonders Pädagoginnen und Pädagogen richten ihre Aufmerksamkeit überwiegend nach außen auf die vielen wichtigen Personen und Aufgaben des Tages. Dies verhindert bei vielen eine angemessene Häufigkeit und Intensität für den Wechsel in die Selbstaufmerksamkeit. Das Umschalten zwischen „Außen- und Innenpolitik“ fällt dem Übungsmangel zum Opfer. Da Selbstaufmerksamkeit gerade bei Ungeübten auch von unangenehmen Gefühlen begleitet sein kann, versuchen viele, sich schnell auf aktuelle Aufgaben zu konzentrieren, um dem Grübeln zu entgehen. Diese Flucht in die Außenaufmerksamkeit bewirkt meist sofortige Erleichterung, leider ohne die nur kurz gefühlten Probleme zu lösen. So können die Aufgaben von heute unbemerkt zu Problemen von morgen oder sogar zu Katastrophen von übermorgen werden. Hier fehlen Mut und Erfahrungen zur täglichen Selbstaufmerksamkeit und die Fähigkeit, diese richtig zu dosieren. Auf diese Weise kann man problemlösendes Denken trainieren, ohne in belastendes Grübeln zu versinken. Die schnelle Ablenkung führt dagegen auf Dauer zu einer diffusen Unzufriedenheit, die man nicht mehr auf den Punkt bringen kann. Man verliert an Tiefgang. Es gilt also, zwischen Flucht in die Ablenkung und unangenehmem Grübeln einen Weg zu finden. Gift oder Medizin ist oft eine Frage der Dosis.

Reflektierst du noch oder grübelst du schon?

Aus Angst vor Grübeleien sollte man nicht gleichzeitig verlernen, seine Selbstaufmerksamkeit nach Intensität und Dauer themenbezogen und lösungs-

orientiert zu steuern. Ansonsten besteht die Gefahr, sich täglich weder auf die Arbeit noch auf die Freizeit richtig einlassen zu können. Man ist dann nur noch mit dem Körper am Arbeitsplatz oder in der Freizeit anwesend, während man mit seinen Gefühlen und Gedanken woanders ist und im „Autopilotenmodus“ agiert. Diese selbst- und fremdschädigende Daseinsform wird leider von vielen Personen mit „Multi-Taskingfähigkeit“ verwechselt, was es nicht leichter macht, sich von solchen gesellschaftlich anerkannten Verhaltensmustern zu lösen. In Studien (Sluiter, van der Beek & Frings-Dresen, 1999) konnte gezeigt werden, dass, je mehr Zeitdruck im Alltag zum Beispiel auch durch selbst auferlegtes „Multitasking“ herrscht, es umso schwerer fällt, angemessen abzuschalten und sich zu erholen (Sonntag & Bayer, 2005). So haben Lehrkräfte oftmals verlernt, sich ausreichend zu erholen und ihre Akkus für die täglich anstehenden Anforderungen und darüber hinaus aufzuladen.

Im 5-Minuten-Training üben daher die Teilnehmer/-innen, absichtsvoll von der Aufmerksamkeit auf anstehende Ziele und Aufgaben auf die Selbstaufmerksamkeit umzuschalten und wieder zurückzukehren zu den aktuellen Aufgaben, ohne sich in destruktives Grübeln zu verstricken. Dies wird nach entsprechender Übung handlungs- und lösungsorientiert geschehen und ihre Selbststeuerung auf wichtigen Gebieten stärken. So kann man sich effektiver erholen und gleichzeitig neue Ressourcen für die Bewältigung der Arbeitsanforderungen aufbauen. Das 5-Minuten-Training erfordert ein kurzfristiges, aber entschiedenes „Nein“ zum „Weiter so“ und ein „Ja“ zu persönlichen Anliegen. Die Teilnehmer/-innen bestimmen Ort und Zeit für ihre Auszeit aus dem Hamsterrad. Langfristig üben sie mit jeder 5-Minuten-Umschaltpause, die Kontrolle über die zur Verfügung stehende Freizeit zu behalten oder wiederzuerlangen. Das ist ein wichtiger Aspekt im Erholungsprozess.

Wirkungsverstärker für ein erfolgreiches Training

Die Stärken des 5-Minuten-Anwendungstrainings liegen besonders für vielbeschäftigte Lehrpersonen in seiner unmittelbaren Integration des persönlichen Berufs- und Privatlebens. Die zentralen Erfolgsschlüssel sind die direkte, zeit- und ressourcensparende Anwendung der Trainingseinheiten im Alltag. Die Teilnehmer/-innen lernen trotz täglicher Anforderungen, ihre Aufmerksamkeit für eine kurze Zeit auf sich und ihre Bedürfnisse zu richten und nutzen gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien. Lehrkräfte, die bisher teilgenommen haben, nutzen und erleben folgende Wirkungsverstärker beim Anwenden:

- **Klare, zeitnahe und erreichbare Ziele setzen**
Kurzfristige und erreichbare Ziele lenken die Handlungssteuerung und vermitteln Erfolgserlebnisse.
- **Selbst-Monitoring**
Wer sich für kurze Zeit auf eigenes Verhalten und dessen Konsequenzen konzentriert, kann problematische Gewohnheiten besser verstehen und gegebenenfalls bewusster gegensteuern.
- **Schaffung einer besinnungsförderlichen Umgebung**
Durch Erinnerungssignale im Alltag (Handywecker oder beim täglichen Blick in den Spiegel verweilen) können neue Verhaltensweisen gefördert und alte Gewohnheiten gehemmt werden.
- **Soziale Unterstützung nutzen**
Es lohnt sich, über die eigenen Gedanken während oder nach der Selbstreflexion mit kritischen Freunden zu reden. Die Empfehlung lautet also: Kombiniere Selbststeuerung und Selbstverantwortung mit wechselseitiger Mitverantwortung und Fürsorge. Denn: Du schaffst es nur alleine, aber nur alleine schaffst du es nicht!

»Die Stärken des Trainings liegen besonders für vielbeschäftigte Lehrpersonen in seiner unmittelbaren Integration des persönlichen Berufs- und Privatlebens.«

- **Selbstwirksamkeit verstärken**

Wenn viele 5-Minuten-Handlungsgelegenheiten geschaffen werden, die realistisch umsetzbar sind und somit zum Erfolg beitragen, erhöht sich auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle im Zustand der Selbstaufmerksamkeit. Die Motivation zur Anwendung neu gelernter Verhaltensstrategien wird damit gesteigert.

- **Schrittweise Verhalten ändern beim Tun**

Durch kleine Ziele und individuelle Entwicklungsschritte zu ressourcenaufbauendem Verhalten wird man nicht überfordert und übt nach eigenem Tempo neue Verhaltensweisen ein.

Das 5-Minuten-Training bietet diese Wirkungsverstärker systematisch, um das tägliche Umschalten von Pflicht und Gewohnheitsterminen auf aktive Selbstfürsorge zu trainieren und somit das individuelle Zeit- und Ressourcenmanagement zu stärken.

Wie funktioniert das Training? Ablauf – Inhalt

Das 5-Minuten-Anwendungstraining ist ein online-basiertes Angebot. Es kann von einzelnen Pädagoginnen und Pädagogen oder von Leitungspersonal, aber auch von kleinen Gruppen genutzt werden, um unter Alltagsdruck zunächst wieder „Tritt zu fassen“.

WWW.5-MINUTEN.COM	DAUER
1. Dankbarkeit	7 Tage – 4 Wochen
2. Achtsamkeit	7 Tage – 4 Wochen
3. Stressregulation	7 Tage – 4 Wochen
4. Aphorismen	7 Tage – 4 Wochen
5. Selbststeuerung	7 Tage – 4 Wochen
6. Selbstreflexion / persönliche Tagesschau	7 Tage – 4 Wochen
7. Nachdenken über persönlichen Lebensstil	7 Tage – 4 Wochen
8. Stärkung des sozialen Netzes	7 Tage – 4 Wochen
9. Erkennen krank machender Denkmuster	7 Tage – 4 Wochen
WWW.GETON-TRAINING.DE	
10. Prokrastination	2 Wochen
11. Problemlösetraining	5 Wochen
12. Regeneration + erholsamer Schlaf	6 Wochen
13. Bewältigung depressiver Stimmung	6 Wochen
14. Vorstationär Depression bei Diabetes	6 Wochen
15. Bewältigung von Stress	6 Wochen
16. Bewältigung von Panikattacken + Angst	6 Wochen
17. Weniger Alkohol	6 Wochen
18. Erkennen krank machender Denkmuster	7 Tage – 4 Wochen

Die Teilnehmer/-innen wählen:

- Den Trainingsschwerpunkt: zum Beispiel Stressregulation, Dankbarkeit, Achtsamkeit ... oder eine Mischung daraus.
- Die Trainingslänge: Das 5-Minuten-Training ist für sieben Tage bis hin zu vier Wochen konzipiert. Sie können nicht nur die Länge wählen, sondern auch Ihre eigene Trainingsdauer und Ihr eigenes Trainingstempo flexibel

gestalten. So kann man sich für das 7-Tage-Training – je nach Auslastung – individuell zum Beispiel auch drei Wochen Zeit nehmen.

- Die Trainingsfrequenz: Sie entscheiden, ob Sie jeden Tag oder alle zwei bis drei Tage einen neuen Impuls haben möchten.
- Die Zusendungsform: Sie wählen zwischen E-Mail oder SMS.

Die Lehrpersonen erhalten für den gewünschten Zeitraum einen Impuls, dessen Umsetzung im Alltag nicht mehr als 5 Minuten Zeit benötigt. Sie erfahren bei der Umsetzung, wie gut sie in der Lage sind, sich fünf Minuten aus den laufenden externen Anforderungen mit Kopf, Herz und Hand auszuklinken und sich Zeit für Selbstfürsorge zu schaffen. Außerdem trainieren sie zusätzlich eine bestimmte gesundheits- und leistungsförderliche Kompetenz durch direktes Anwenden: Umschalten auf Achtsamkeit für sich selbst, auf Stressregulation, auf Dankbarkeit. Ein Beispiel:

Ressourcen: Für wen oder was können Sie in Ihrem beruflichen und privaten Leben dankbar sein? Was würden Bekannte von Ihnen noch ergänzen? Stellen Sie sich einen Anlass so lebhaft vor, dass Sie die Dankbarkeit spürbar empfinden. Wie können Sie dieses Dankbarkeitsgefühl heute nachfeiern?

Das Programm bietet ein niedrigschwelliges (kostenloses, anonymes) Angebot, um das Umschalten von Verausgabung zu echter Erholung im Alltag zu trainieren. Durch die automatische Zusendung eignet es sich auch gut als Erinnerung und Anwendungshilfe im Alltag, wenn man nach einem Vortrag, Workshop oder Seminar zum Beispiel zur Stressregulation einen Vorsatz gefasst hat.

Ihre Möglichkeiten

Das 5-Minuten-Kurztraining für Vielbeschäftigte (vgl. Tabelle auf Seite 20, Angebote 1-9) bietet tägliche Pflegeanleitungen für Selbstversorger. Es ist zugleich ein Vortest, um herauszufinden, ob man trotz aller Auslastung zu ausreichender Selbststeuerung fähig ist, um eines der größeren Onlinetrainings (vgl. Tabelle auf Seite 20, Angebote 10-18) durchführen zu können.

Wollen Sie das Umschalten im Alltag üben und dabei Ihre Selbstaufmerksamkeit, Ihr soziales Netz und Ihre Selbststeuerung verbessern? Wollen Sie Ihr Ändern leben? Wollen Sie ihre Lehrer-Schüler-Beziehung zu sich selbst (vgl. Tabelle 1) neu erproben und als bewusst lernende Lehrpersonen vor Ihre Klasse treten? Wollen Sie wenigstens für 5 Minuten pro Tag raus aus dem Karussell wichtiger Pflichten? Die Fitnessgeräte dazu finden Sie unter www.5-minuten.com oder www.geton-training.de. Nicht vergessen: In 5 Minuten kann viel passieren. Man kann eine wichtige Frage für diesen Tag oder sogar für das eigene Leben finden und diese alleine oder mit kritischen Freunden bedenken und erste Antworten erproben.

Literatur

Sluiter, JK., van der Beek, AJ. & Frings-Dresen MH. (1999): The influence of work characteristics on the need for recovery and experienced health: a study on coach drivers in: *Ergonomics*, Apr. 42(4), pp. 573-583.

Sonntag, S. & Bayer, U.-V. (2005): Switching Off Mentally: Predictors and Consequences of Psychological Detachment From Work During Off-Job Time, in: *Journal of Occupational Health Psychology* 10 (2005), 4, pp. 393.

Der Beitrag wurde bereits in Schule heute 11/2013 veröffentlicht.



Prof. (em.) Dr. Bernhard Sieland
Leuphana Universität Lüneburg
Institut für Psychologie

sieland@leuphana.de

GESUNDHEITSFÖRDERUNG TRÄGT ZUR SCHULENTWICKLUNG BEI

Hildegardisschule verbindet Gesundheits- und Bildungsqualität



Gesundheitsförderung und Gesundheit haben an der Hildegardisschule eine lange Tradition. Das Berufskolleg des Bistums Münster belegt die beruflichen Schwerpunkte „Ernährung und Hauswirtschaft“ und „Gesundheit und Soziales“. Auch als Unterrichtsfach in den Curricula der verschiedenen Bildungsgänge ist „Gesundheitsförderung“ fest verankert. Inhalte einer zeitgemäßen Gesundheitsförderung sind darüber hinaus in allen Bildungsgängen in verschiedenen Fächern und beruflichen Handlungsfeldern integraler Bestandteil der curricularen und schulinternen Vorgaben. Gesundheitsförderliche Maßnahmen und Angebote im Kontext der Schulentwicklung unterstützen zudem traditionell das Leitmotiv einer gesundheitsfördernden Schule.

Mit Gesundheit Schule gestalten

In den letzten Jahren hat sich an der Hildegardisschule eine veränderte Perspektive und damit ein Gesundheitsbegriff entwickelt, der die enge Verzahnung von Bildungs- und Schulqualität und Gesundheitsqualität fokussiert: Erfolgserlebnisse und gute Leistungen setzen voraus, dass sich alle Akteure im Umfeld der Schule wohlfühlen. Dieses Wohlbefinden wirkt sich wiederum positiv auf alle Beteiligten im Lehr- und Lernprozess aus und stellt eine wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Schulentwicklung dar. Die gegenseitigen Beziehungen von Gesundheitsqualität und Bildungsqualität beeinflussen als wesentliche Kriterien auch das Konzept der schulischen Gesundheitsförderung und damit die aktuelle Schulentwicklung der Hildegardisschule. So tragen gesundheitsfördernde Maßnahmen einerseits dazu bei, die Bildungsqualität kontinuierlich zu verbessern, andererseits werden Aspekte einer nachhaltigen Gesundheitsförderung in den Fokus des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Hildegardisschule gestellt.

Im Rahmen einer integrierten Gesundheits- und Qualitätsentwicklung lassen sich nach Prägger und Posse acht Qualitätsdimensionen definieren (vgl. Abb. auf Seite 23). Diese bilden die grundlegenden Qualitätsbereiche einer guten gesunden Schule. Sie lassen sich als „Ergebnisqualität“, „Prozessqualität“ und „Gesundheitsqualität“ beschreiben. Gute gesunde Schulen betrachten Gesundheitsförderung und Prävention als Querschnittsaufgabe und verfolgen die Zielvorstellung, in allen gesundheitsrelevanten Dimensionen gute Ergebnisse zu erzielen.

In diesem Zusammenhang stellen Wettbewerbe und Zertifikate einen besonderen Anreiz für Schulen dar, sich intensiv mit ihrer Bildungs- und Gesundheitsqualität auseinander zu setzen und diese stetig zu entwickeln.

Schulentwicklungspreis der Unfallkasse NRW

Seit sechs Jahren zeichnet die Unfallkasse NRW Schulen in Nordrhein-Westfalen mit dem Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ aus. Die Bewerberschulen weisen in einem dreistufigen Bewerbungsverfahren nach, dass sie nicht nur die gesetzlich vorgeschriebenen Anforderungen erfüllen,

sondern in besonderer Weise in den verschiedenen Bereichen eine gesundheitsorientierte Schulentwicklung fördern und durch entsprechende Maßnahmen Gesundheitsförderung und schulische Prävention in den Fokus der Entwicklung ihrer Schulqualität stellen.

Mit Hilfe eines umfangreichen Fragebogens erfolgt zunächst eine Bewertung der Schule in fünf definierten Qualitätsbereichen (vgl. Abb. 1). In diesem Kontext sind Fragen von A wie Amok bis Z wie Zielvereinbarungen der Schulentwicklungsarbeit zu dokumentieren. Schulen, die die zweite Stufe des Wettbewerbs erreichen, haben hier im Vergleich zu allen anderen Bewerberschulen sehr gute bzw. gute Bewertungen erzielt.

1	2	3	4	5	6	7	8
Lebensraum	Unterricht	Lernen	Schulklima	Schulführung	Personalentwicklung	Qualitätsmanagement	Wirkungen
Gesundheitsstatus von L + S	Schulprogramm Gesundheitsförderung und Prävention	Selbst-reguliertes Lernen	Schulgemeinschaft	Schulleitung	Ressourcenorientierte Personalentwicklung	Qualitätsziele	Bildungs- und Erziehungsauftrag
Lernräume	Unterrichtsgestaltung	Kooperatives Lernen	Feedbackkultur	Aufgabenverteilung	Weiterentwicklung von Kompetenzen	Steuerung Q-Prozesse	Kompetenzen
Tagesstrukturen	Klassenführung, Unterrichtsklima	Lernen mit allen Sinnen	Kooperation und Teamarbeit	Entscheidungsprozesse	Ressourcenmanagement	Individualfeedback	Schul- und Laufbahnerfolg
Arbeitsbedingungen	Lernbegleitung	Bedürfnisorientierung	Partizipation Eltern u. SuS Öffnung der Schule	Schulorganisation	Erkennen von Q-Defiziten u. soziale Unterstützung	Schulentwicklung, Selbstevaluation	Zufriedenheit der Anspruchsberechtigten
GF Kooperation mit externen Partnern	GF Kurse und Programme	GF Individuelle Betreuung	GF Schulklima	GF als Führungsaufgabe	Betriebliche Gesundheitsförderung	QM der Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheit und Wohlbefinden

Abb. 1: Qualitätsrahmen „Gute gesunde Schule“ (modifiziert nach Brägger / Posse (2007), Seite 31)

Im weiteren Verlauf des Wettbewerbs müssen dann umfassende Unterlagen vorgelegt werden, die das ganzheitliche und gesundheitsorientierte Qualitätsmanagement der Schule belegen. Dazu gehören zum Beispiel das Schulprogramm, der Geschäftsverteilungsplan, die Gefährdungsbeurteilungen, die Schulentwicklungsplanung sowie Angaben zur Feedback- und Evaluationskultur der Schule.

Die weitere erfolgreiche Teilnahme am Wettbewerb beinhaltet abschließend auch einen Ortstermin durch Vertreter der Unfallkasse NRW. Der Ortstermin umfasst neben dem Schulrundgang auch ein ausführliches Gespräch mit Vertretern der Schule über den aktuellen Schulentwicklungsprozess. Im Vorfeld dieser Phase des Wettbewerbs sind in Abhängigkeit von der Schulgröße zwei oder drei konkrete Schulentwicklungsvorhaben darzustellen.

Die ausgezeichneten Schulen erhalten ein Preisgeld, das sich aus einer Prämie sowie aus einer Zulage pro Schüler zusammensetzt. Unabhängig von einer möglichen Auszeichnung trägt das Feedback der Unfallkasse zur Weiterentwicklung der Schulen auf ihrem Weg hin zu einer guten gesunden Schule bei.

Auszeichnung der Hildegardisschule als „Gute gesunde Schule“

Die Hildegardisschule wurde im September 2012 als eine von 59 Schulen mit dem Schulentwicklungspreis 2012 prämiert. Der Preis wurde von der Schulministerin Sylvia Löhrmann im Rahmen einer Feierstunde an den Schulleiter übergeben.

»Gute gesunde Schulen betrachten Gesundheitsförderung und Prävention als Querschnittsaufgabe.«

Ausgezeichnet wurde die Hildegardisschule zum einen für die Einführung eines inklusiven Bildungsgangs im Bereich des Berufsgrundschuljahres für Ernährung und Hauswirtschaft in Kooperation mit der Papst-Johannes-Schule, Förderschule für Geistige Entwicklung in Münster (vgl. auch Kirche und Schule, Nr. 161, März 2012, 39. Jahrgang: Gemeinsam lernen – Inklusion als Herausforderung). Auch im Schuljahr 2013/2014 besuchen wieder drei Schülerinnen und Schüler der Papst-Johannes-Schule das Berufsgrundschuljahr, sodass das Schulentwicklungsvorhaben „Gemeinsam lernen an der Hildegardisschule“ auch im aktuellen Schuljahr erfolgreich fortgeführt werden konnte. Zum anderen wurde die Hildegardisschule zertifiziert für überzeugende Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern.

Die Qualität von Schule ist in hohem Maße von der Gesundheit der Lehrkräfte abhängig. Wer Schulqualität einfordert und entwickeln möchte, muss die Gesundheitsqualität der Lehrerinnen und Lehrer durch geeignete Interventionen fördern. Im Kontext dieser integrierten Gesundheits- und Qualitätsentwicklung haben wir 2011 im Vorfeld Pädagogischer Tage zum Thema „Lehrergesundheit“ mit Hilfe der Potsdamer Studie valide Daten zu Belastungen und Ressourcen ermittelt. Auf der Grundlage dieser differenzierten schulspezifischen Analyse wurden aktuelle Problemfelder benannt und konkrete Maßnahmen abgeleitet, um belastende Faktoren im Schulalltag zu minimieren. Gleichzeitig wurden entlastende Faktoren als Ressourcen identifiziert, um diese im Rahmen der künftigen Schulentwicklung proaktiv zu fördern.

Die ausgezeichneten schulspezifischen Maßnahmen betreffen insbesondere die Arbeitsorganisation sowie die Gestaltung des Lebensraums Schule. So wurden Lehrerarbeitsplätze neu eingerichtet und mit leistungsfähigen Computern ausgestattet. Sukzessive wurden die Klassenräume im Hinblick auf Beleuchtung und Schallschutz modernisiert und mit interaktiven Tafeln ausgestattet. Zahlreiche Lerninseln und Gruppenarbeitsräume im Schulgebäude tragen ebenfalls zum selbstgesteuerten Lernen im Unterrichtsalltag bei. Wesentliche Maßnahmen zur Entlastung stellen auch die Online-Zeugnisführung sowie die Online-Ressourcenplanung von Medien oder Besprechungsräumen dar. Prämiert wurden darüber hinaus auch Maßnahmen der Arbeitsgruppe Unterrichtsentwicklung zur Implementierung einer nachhaltigen Evaluations- und Feedbackkultur, die Arbeitsprozesse strukturieren und zu mehr Wohlbefinden von Lehrkräften sowie von Schülerinnen und Schülern beitragen können.

Mit Hilfe des Preisgeldes konnte an der Hildegardisschule unter anderem ein Lehrerarbeitsraum mit sechs leistungsstarken Computerarbeitsplätzen eingerichtet sowie ein mobiler Laptopwagen mit zwölf Notebooks für den Einsatz im Unterricht angeschafft werden.

Literatur:

Posse, N./ Brägger, G. (2008): Wege zur guten, gesunden Schule – Argumente und Handlungskonzepte einer integrierten Gesundheits- und Qualitätsförderung, in: Brägger, G./ Posse, N./ Israel, G.: Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule, Bern, S. 33.



Beate Rößmann

Lehrerin und Koordinatorin für Gesundheitsförderung an der Hildegardisschule Münster

roessmann@bistum-muenster.de

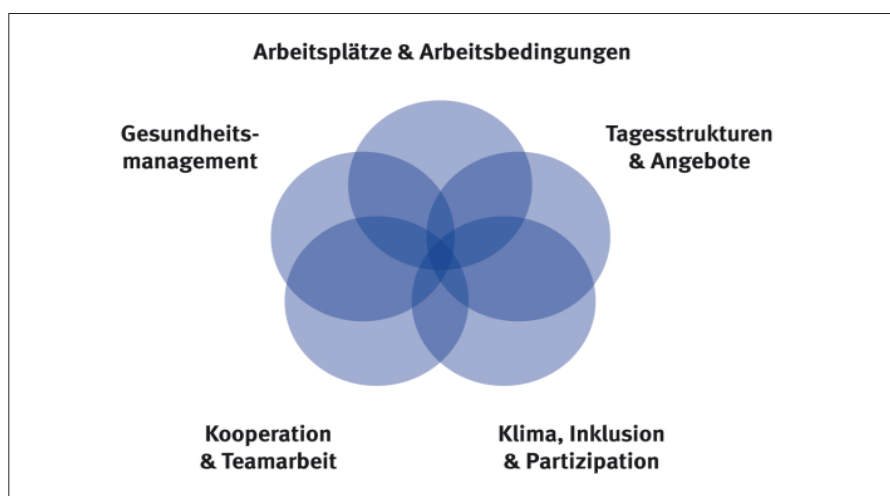
BEISPIEL

DIE QUALITÄTSBEREICHE DES PREISES

„GUTE GESUNDE SCHULE“

Beispiele aus der Josef-Pieper-Schule in Rheine

Die Josef-Pieper-Schule, Berufskolleg des Bistums Münster, wurde 2010 und 2012 mit dem von der Landesunfallkasse NRW ausgelobten Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ prämiert. Jährlich werden in Nordrhein-Westfalen Schulen ausgezeichnet, die die Gesundheitsförderung umfassend und vielfältig in ihre Schul- und Qualitätsentwicklung integrieren. Neben einer solchen grundlegenden Ausrichtung, die sich auch im Schulprogramm der Schule wiederfindet, muss eine Jury, die die Schule besucht, von diesem Profil überzeugt werden. Wie sieht das in der Praxis aus? Im Folgenden finden sich einige Beispiele aus der Josef-Pieper-Schule, die nach den fünf Qualitätsbereichen des Preises (vgl. Abb.) gegliedert sind.

**Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen**

Dieser Qualitätsbereich hat im Vergleich zu anderen Bewerberschulen eine hohe Bewertung erfahren. Gerade die Schaffung von Rückzugsmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrkräfte, als auch die Gestaltung einer positiven Lernatmosphäre zwischen allen Beteiligten gaben dazu den Ausschlag. Konkret bedeutet das, dass das Berufskolleg, das nur Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II unterrichtet, großen Wert auf Arbeitsplätze für kleinere Gruppen zwecks kooperativer Lernformen legt. So konnten im Laufe der Jahre innerhalb des Schulgebäudes bis zu fünfzehn Gruppenarbeitsplätze außerhalb der Klassenräume geschaffen werden, an denen Kleingruppen ungestört arbeiten. Bei gutem Wetter im Sommer kommt noch einmal die gleiche Anzahl an Arbeitsplätzen im Außengelände hinzu, die sich aufgrund der Stadtrandlage mitten im autofreien Naherholungsgebiet Bentlager Wald anbieten. Diese Arbeitsbedingungen beziehen sich natürlich in gleicher Weise auch auf Lehrerinnen und Lehrer, die außerhalb und innerhalb des Gebäudes



Arbeitsplätze für ungestörtes Arbeiten in Kleingruppen und Teilkonferenzen finden.

Tagesstrukturen und Angebote

Das Schulprogramm der Josef-Pieper-Schule macht zu diesem Qualitätsbereich unter anderem in den Kapiteln „Gesellschaftspolitische Erziehung“, „Religiöse Erziehung“, „Schulseelsorge“ und „Soziale Beratung und Laufbahnberatung“ konkrete Aussagen. In all diesen Bereichen geht es der Schule um das Leben und um die Vermittlung von Grundhaltungen, die sich sowohl im Unterricht als auch in der Begleitung und Beratung der Schülerinnen und Schüler wiederfinden und dabei das Ziel verfolgen, Lebensorientierung und eigene Entwicklungsmöglichkeiten zu gelingender Persönlichkeit anzubieten. Diese Grundhaltungen spiegeln sich auch im Schulleben der Josef-Pieper-Schule wider: in den Unterrichtsinhalten, in den Methoden, in außerunterrichtlichen Aktivitäten und auch im Rollenverständnis der Lehrerinnen und Lehrer, die sich auch als Lernende verstehen. Hier seien einige praktische Beispiele aus dem Schulprogramm stichpunktartig aufgezählt, die diesen Bereich kennzeichnen:

- Integration und Inklusion durch Kooperation mit Einrichtungen der Behindertenhilfe in der Josef-Pieper-Schule (Beispiel: Cafeteriabetrieb durch Menschen mit Beeinträchtigungen)
- Ausschließlicher Verkauf von fair gehandelten und gesundheitsbewussten Produkten
- Ausgestaltung der Partnerschaft mit einer Sekundarschule und einem Gesundheitszentrum in Kaduha in Ruanda (Beispiele: Besuch einer Schülergruppe im Herbst 2012, Praktikumsmöglichkeit im Gesundheitszentrum für Schülerinnen und Schüler nach der Schulzeit oder während der Ferien)
- Neben dem Fachunterricht Angebote religionspädagogischer Arbeitsgemeinschaften und (interkultureller) Projekte
- Stärkere religionspädagogische Profilierung in einem freiwilligen, über zwei Jahre laufenden Zertifikationskurs zur Religiösen Erziehung
- Angebot liturgischer Elemente im Schulalltag, über das Jahr verteilt als „Feier von Leben und Glauben“, als Phasen der Unterbrechung und als deutlicher Gegenpol zu Leistungsorientierung, Konkurrenz, Stress, Auslese durch Noten und Zeugnisse
- Aktive Auseinandersetzung mit ausgewählten Aspekten der christlich-anthropologischen Philosophie Josef Piepers
- Ein Beratungskonzept, das neben der ganz persönlichen, individuellen, seelsorglichen und psycho-sozialen Beratung auch die schulische, berufliche und universitäre Laufbahn in den Fokus nimmt, das sich aber auch um sozialräumliche Aspekte bei lebenspraktischen und sozialarbeiterischen Fragestellungen müht.

Klima, Inklusion und Partizipation

In diesem Bereich wurden besonders die konkreten Mitgestaltungsmöglichkeiten aller in der Schule Arbeitenden zum Beispiel bei der räumlichen und farblichen Gestaltung und bei der Wahl der Möbel für die jeweiligen Arbeitsplätze hervorgehoben.

Kooperation und Teamarbeit

Dieser Qualitätsbereich hat im Vergleich zu anderen Bewerberschulen eine re-

lativ hohe Bewertung erhalten. Begründet wurde dies mit dem Einführen von kooperativen Lern- und Unterrichtsformen – die im Übrigen auch durch die Qualitätsanalyse angemahnt wurden – insbesondere in den Fachschulklassen, bei denen dies durch die neuen, sich am Lernfeldkonzept orientierenden Richtlinien gefordert wird. Aber auch in den anderen Bildungsgängen, die sehr stark berufliche Kompetenzen vermitteln, werden diese Lernformen genutzt.

Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe

Sicherheits- und Gesundheitsfragen sind an der Josef-Pieper-Schule personell in Form einer verantwortlichen Funktionsstelle verankert.

Die kontinuierliche Weiterentwicklung der äußeren Arbeitsbedingungen für Lehrerinnen und Lehrer sowie Verwaltungsmitarbeiterinnen wird mehrfach hervorgehoben. Hier wären die Schaffung und ansprechende innenarchitektonische Gestaltung von Rückzugsräumen zu nennen, in denen sich Kleingruppen treffen können, in denen aber auch in Ruhe gearbeitet werden kann.

Auch die Schwerpunktsetzung in der Unterrichtsentwicklung durch die Einführung und Etablierung kooperativer Lernformen trägt mit zu dieser kontinuierlichen Weiterentwicklung bei. Die Einrichtung eines Selbstlernzentrums für die Schülerinnen und Schüler auch mit der notwendigen medialen Ausstattung, die seitens des Trägers zur Verfügung gestellt wurde, fördert sicherlich das gesundheitsorientierte Lern- und Arbeitsklima.

Die seit zwei Jahren intensivierete Feedbackkultur im Kollegium unter Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer jährlichen Evaluation am Ende des Schuljahres bzw. am Ende der Ausbildung scheint die Lern- und Arbeitsbedingungen für alle Beteiligten weiter zu optimieren.

Trotz der kurzen Schulzeit in den meisten Bildungsgängen der Josef-Pieper-Schule sollten die Bemühungen um eine stärkere Partizipation der Schülerinnen und Schüler in die schulischen Entscheidungs- und Entwicklungsprozesse weiter bestehen bleiben und ausgebaut werden.

Soweit die Praxis. Man könnte sich abschließend fragen: Wie wirken Gesundheitsförderung und Schulqualität konkret zusammen?

Prof. Hans-Günter Rolff, langjähriger Leiter des Instituts für Schulentwicklungsforschung an der TU Dortmund, sieht einen Zusammenhang auf Gegenseitigkeit zwischen Gesundheitsförderung und Schulqualität. Er sagt: „Nur wenn Gesundheitsförderung in allen relevanten Dimensionen der Schule stattfindet, entsteht Schulqualität, wie jedoch umgekehrt Schulqualität eine unverzichtbare Voraussetzung für wirksame Gesundheitsförderung ist. Das Wohlergehen aller ist also nicht nur ein Zeichen von Schulqualität, sondern fördert sie auch. ... Die Engländer nennen eine Gesundheitsförderung in diesem Sinne ‚safe learning environment‘, also das Schaffen einer gesicherten Lernumgebung, in der niemand Angst haben muss vor Mobbing, Missverständnissen, Verletzungen und Orientierungslosigkeit“ (zitiert nach: Peters, M. (2013): Mehr als Bewegung und gesunde Ernährung, in: Forum Schule 3, S. 23).



Ewald Brünen
Leiter der Josef-Pieper-Schule
in Rheine

bruenen@bistum-muenster.de

STEIGERUNG DER LERN- UND LEBENSQUALITÄT

Der Weg der Marienschule in Münster



Am bischöflichen Mädchengymnasium Marienschule in Münster setzen sich alle Beteiligten für eine gesunde Lernkultur ein. Hierfür wurde die Schule 2013 bereits zum dritten Mal mit dem Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ der Landesunfallkasse NRW ausgezeichnet. Wie im Laufe der Jahre die Lern- und Lebensqualität an der Schule gesteigert wurde, zeigt dieser Erfahrungsbericht.

In den letzten Jahren haben wir deutlich bemerkt, dass die Anforderungen und Belastungen sowohl für Schülerinnen als auch für Lehrkräfte enorm gewachsen sind. Das haben wir auch an der Marienschule erlebt und gespürt. Viele sind dabei an ihre persönlichen Belastungsgrenzen gelangt. Stress war für viele längst nicht mehr ein Modewort, sondern täglicher Begleiter. Gespräche unter Kollegen/-innen und Äußerungen von Schülerinnen zeigten dies deutlich. Irgendwann war uns klar, dass sich etwas ändern musste.

Es war uns wichtig, unsere Schule genauer unter die Lupe zu nehmen und zu schauen, wo individuelle und institutionelle Risikofaktoren vermieden, beseitigt oder reduziert werden können, damit wir als Schulgemeinschaft wieder zufrieden und gesund in die Schule gehen können.

Viele Gespräche deuteten darauf hin, dass es günstig sein könnte, eine AG „Gute gesunde Schule“ zu gründen, die sich speziell mit diesem Thema befasst. Deshalb sollte zunächst der Bedarf an einer solchen Gruppe überprüft sowie die wichtigsten Themen und Problemfelder erfasst werden. Dazu wurde, nach Absprache mit der Schulleitung und dem Kollegium, ein Fragebogen für die Lehrer/-innen entworfen. Das Hauptinteresse lag dabei auf den Fragen nach:

- dem derzeitigen Stresslevel und dessen möglichen Gründen,
- Verbesserungsvorschlägen bzw. -notwendigkeiten,
- dem Wunsch, eine Arbeitsgruppe „Gute gesunde Schule“ einzurichten.

Die Ergebnisse wurden gesammelt und ausgewertet. Eine Woche vor Beginn einer Lehrerkonferenz mit dem Thema „Gute gesunde Schule“ wurden die Ergebnisse für alle sichtbar im Lehrerzimmer aufgehängt. So konnten sich die Kollegen/-innen bereits im Vorfeld informieren, diskutieren und Fragen und Anliegen zum Tagesordnungspunkt „Gute gesunde Schule“ für die Konferenz formulieren. Auf der Lehrerkonferenz wurden die Ergebnisse dann präsentiert und mit dem Kollegium diskutiert.

Die Fülle der Anliegen war groß. Schnell wurde klar, dass sich unter den Themen, die vom Kollegium geäußert wurden, nicht nur lehrerrelevante Themen befanden. Viele Äußerungen ließen sich auch auf die Schülerinnensituation übertragen, sodass sich ein breites Spektrum ergab, welches unsere schulische Situation gut widerspiegelte.

Häufig genannte Problemfelder waren:

- großes Aufmerksamkeitsspektrum in schnellem Wechsel verursacht Stress (auf ganze Klasse oder auf verschiedene Lehrer bezogen),
- kaum Entspannungsphasen (viele Stunden Unterricht ohne wirkliche Pause),
- schwere Schultaschen,
- mangelndes Bewegungs- und Entspannungsangebot,
- hohe Ansprüche an sich selbst und an den Unterricht,
- große Klassenfrequenzen,
- hoher Arbeitsaufwand (besonders für die Entwicklung von fachspezifischen und tragfähigen Konzepten zu G8),
- zu viele neue Projekte,
- sich ständig verändernde Lehrpläne,
- mehr Gesprächsbedarf (Kollege-Kollege, Schüler-Kollege), aber kaum Zeit dafür,
- hoher Lärmpegel,
- permanenter Zeitdruck,
- Mangel an echten (ruhigen) Pausen,
- Fülle von (oft gleichzeitig geforderten) Tätigkeiten,
- fehlende Ruhe-, Entspannungs-, Rückzugsräume,
- zu wenig Arbeitsräume.

Aufgrund der großen Fülle an Problemfeldern kristallisierte sich mehrheitlich der Wunsch des Kollegiums nach Einrichtung einer AG heraus, die die Themen ordnet und sichtet und einen Fahrplan entwickelt. In einer Abstimmung wurde die Gründung der AG beschlossen.

Nach persönlicher Anfrage und Aushang meldeten sich mehrere Kolleginnen und Kollegen, die Interesse an der Mitarbeit hatten, sich in regelmäßigen Abständen trafen und Ideen entwickelten. Zeitgleich wurde an der Marienschule auch die Bildung einer Steuergruppe zur Schulentwicklung aufgebaut. Im Laufe der Zeit erschien es sinnvoll, dass die Steuergruppe sich auch der „Guten gesunden Schule“ widmete und dieses Thema Teil ihrer Arbeit wurde. So konnten wesentliche Bereiche der Schulentwicklungsarbeit vernetzt werden. Gesundheitsrelevante Themen konnten zielgerichtet in die Gesamtentwicklung der Schule eingebunden werden. Außerdem konnten viele an der Schule bereits praktizierte Vorhaben unter dem Stichwort „Gesunde Schule“ zusammengefasst werden.

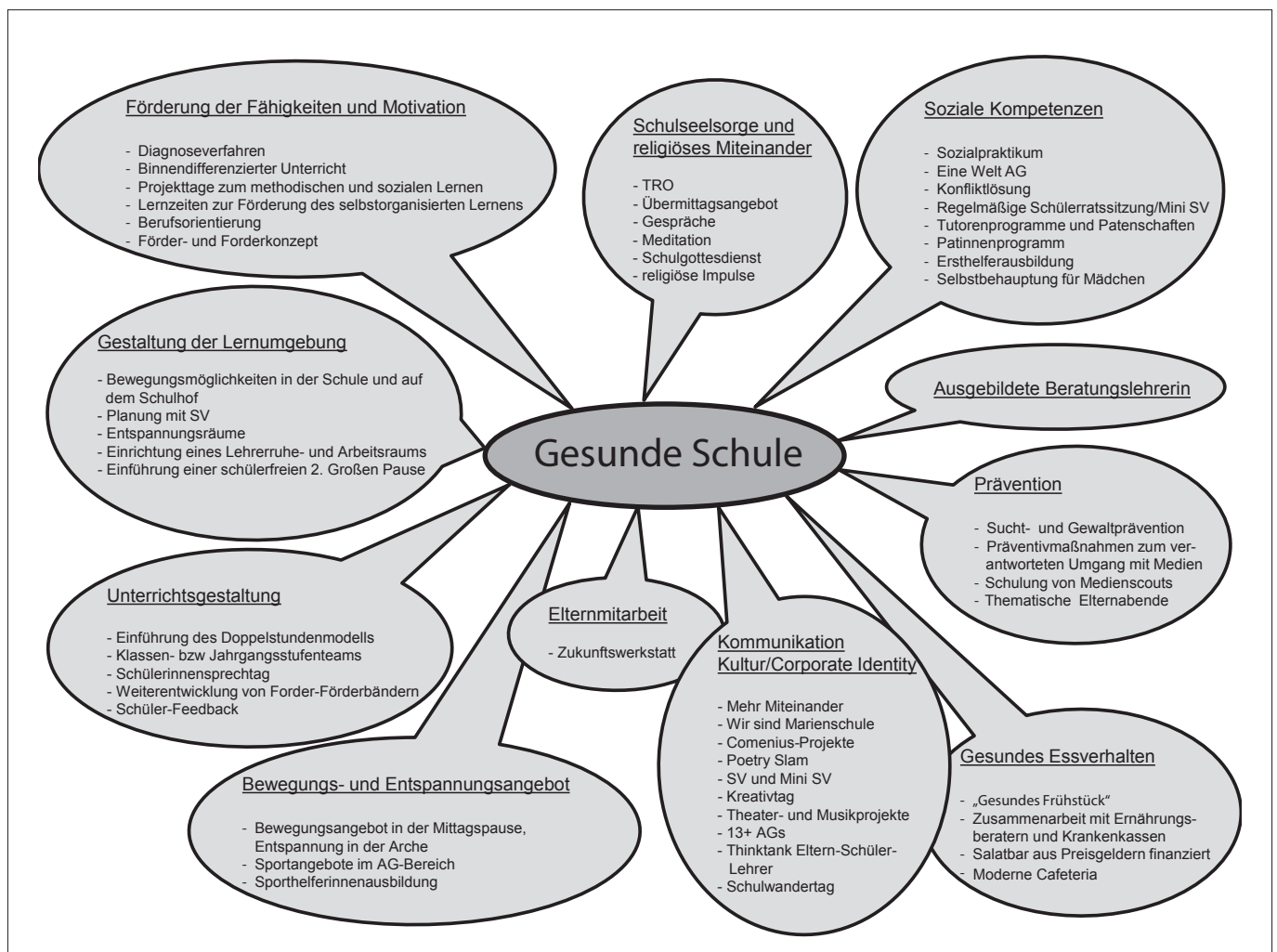
Wir mussten nicht bei Null anfangen. Besonders klar wurde uns das, als wir beschlossen, uns für den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ zu bewerben. Als wir anfangen, die eigene Schule – auch unter Einbezug der im Jahre 2008 durchgeführten SEIS Befragung – unter dem Aspekt des Gesundheitsmanagements unter die Lupe zu nehmen, stellten wir schnell fest, dass wir in vielen Bereichen bereits gut aufgestellt sind, dass es jedoch an manchen Stellen an Vernetzung, Systematik, Schwerpunktbildung und innovativen Ideen fehlt. Über die Landesunfallkasse bekamen wir ein sehr aufschlussreiches und präzises, externes Feedback über unsere Situation, welches im Laufe der Jahre noch verfeinert wurde.

Aus den Anliegen der Kolleginnen und Kollegen, die aus dem Fragebogen ersichtlich wurden, und dem externen Feedback konnten so nach und nach die wichtigsten Themenblöcke herauskristallisiert werden, die für die Schülerinnen

und für die Lehrkräfte hohe Relevanz hatten und in verschiedenen Schritten an-
gegangen und umgesetzt werden konnten.

Auf einem pädagogischen Tag zur Lehrergesundheit im Schuljahr 2012/13
wurden wichtige Elemente der Selbststeuerung und der Entlastung durch
Teamorientierung in den Blick genommen.

Heute hat das Thema „Gesunde Schule“ an der Marienschule verschie-
dene Schwerpunkte, die ständig erweitert und vernetzt werden. Das folgende
Schaubild verdeutlicht diese:



Die vielfältigen Veränderungen mussten und müssen auf ihre Wirkung hin überprüft werden. Dies geschieht durch interne und externe Evaluationsinstrumente (beispielsweise Unterrichtsevaluation durch unsere Lehrkräfte, die Landesunfallkasse im mehrstufigen Bewerbungsverfahren um den Schulentwicklungspreis, SEIS oder Qualitätsanalyse NRW). Unsere Erfahrungen in den letzten Jahren zeigen, dass sich bereits Vieles sehr zum Positiven verändert hat und auf den Weg gebracht wurde.

Ein Beispiel für die Einbindung des Gedankenguts in die Unterrichtsarbeit macht ein im Schuljahr 2011/12 durchgeführtes Planspiel „Gesunde Stadt“ deut-

lich. Hier nahmen Schülerinnen Krankmacher und Gesundheitsrisiken unter die Lupe. Sie befragten Wissenschaftler und Gesundheitseinrichtungen und entwickelten in Kooperation mit dem Biologie- und Sozialkundeunterricht Initiativen, um das Leben in Münster gesünder zu machen. Themen wie „Geschichten erzählen“, „Sportmuffel“, „Wasserverbrauch“, „Sucht“, „Energie“, „K.O.- Tropfen“, „Ernährung und Bewegung im Grundschulalter“ oder „Move your Body!“ stellten sich die Schülerinnen. Die Ergebnisse wurden in der Schule präsentiert, sodass das Thema Gesundheitserziehung nachhaltig begreifbar für alle Schülerinnen der Schulgemeinschaft wurde. Da die Ergebnisse der Klasse so überzeugend waren, wurden sie im Oktober 2011 zum Jugendgesundheitskongress nach Karlsruhe eingeladen.

Ein Beispiel für den nachhaltigen Ertrag auch kleiner Maßnahmen ist die Einführung von Unterstützungselementen zur Entwicklung von transparenten Informations- und Kommunikationsprozessen in der Schule. Dazu zählt das Coaching von Klassensprecherteams durch die Schülervertretung ebenso wie die im Jahresplan fest verankerte Klassen- und Jahrgangsstufenstunde oder die Nutzung der Plattform www.schulbistum.de durch Lehrkräfte und Schülerinnen.

Auch die gezielte Einbindung von Elternexpertise in den Schulentwicklungsprozess im Rahmen von Projekten bzw. im Austausch ist nicht nur ein großer Schatz im Sinne eines „Thinktanks“, sondern auch ein wesentlicher Baustein zur Identifikation mit der eigenen Schule.

In den letzten Jahren haben wir uns fit gemacht für die Anforderungen des Schulalltags und gemeinsam mit Schülerinnen, Eltern und Lehrer/-innen eine Atmosphäre und Arbeits- und Lernbedingungen geschaffen, die sich positiv auf das soziale, psychische und physische Wohlbefinden und auf die Leistungsfähigkeit aller auswirken.

Mittlerweile sind wir überzeugt, dass sowohl Lehrer/-innen als auch Schülerinnen sehr gut einschätzen können, welches Vorgehen sie in ihrem Lern- und Lehrprozess unterstützt, und wie sie gut mit ihren gesundheitlichen Ressourcen umgehen können. Zu einer guten gesunden Schule gehört weit mehr als das Angebot einer im Unterricht verankerten Gesundheitserziehung.

So weit, so gut!?

Der Weg zur gesunden Schule bleibt weiterhin vielfältig, spannend und sehr gewinnbringend, aber er ist auch längst nicht immer einfach. Nicht alle Wünsche lassen sich realisieren – Ideen sind gefragt, zumal sich auch weiterhin ob der vielen Aufgaben immer wieder Erschöpfung breit macht.

Aber: Ohne unsere Initiativen hätten wir – Schülerinnen und Lehrer/-innen – der heutigen Schulwelt und ihren Stress verursachenden Faktoren immer weniger entgegenzusetzen. Einer Schulwelt, in der wir eigentlich gerne lehren und lernen.

Wir bleiben am Ball. Das Thema wird immer wichtiger. Nur unter einer ganzheitlichen Perspektive, die Lernen und Leben in der Schule einbezieht, können wir „unsere“ gute gesunde Schule weiterentwickeln zum Wohle aller Mitglieder der Schulgemeinschaft.

Wir haben gesehen: Engagement und neue Initiativen lohnen sich! Und wenn es gar nicht mehr geht: Für uns Lehrer/-innen hat dann der neue Ruheraum mit seinen Entspannungsliegen doch etwas sehr verlockend „Gutes und Gesundes“.



Christina Beck

unterrichtet die Fächer Englisch sowie Biologie und koordiniert die Gesundheitserziehung an der Marienschule in Münster

christina.beck@mmm.schulbistum.de



Donkey – Ein Ausstieg für immer?

6 min/f – Louise Bagnall – Irland 2009

DVD-0500

Der kurze Animationsfilm erzählt in einer Fabel die Geschichte des Esels Donkey, der tagein tagaus mit den Strandbesuchern auf seinem Rücken über den Strand galoppieren muss. Der Job ist schlecht bezahlt und der Chef stets schlecht gelaunt. Eines Tages reicht es ihm, und er reist aufs Land. Nur zur Erholung, oder ist es ein Ausstieg für immer? – Ein Film zu den Themen „Arbeit“ und „Sinn des Lebens“, der mit geringen filmischen Mitteln die volle Aufmerksamkeit des Betrachters auf sich zieht. – Einsetzbar für Schule und Bildungsarbeit. – Mit Arbeitsmaterial auf der CD-ROM-Ebene.

Themen: Arbeit, Sinn des Lebens, Glück

Ab 6.

Neulich 1

5 min/f – Jochen Kuhn – Deutschland 1998

DVD-0594

Animationsfilm. Neulich entdeckte Jochen, dass jedermann sein Päckchen zu tragen hat. Der Autor des Films teilt seine Verwunderung darüber mit, dass alle Passanten, die an dem Fenster seines Stehcafés vorbeigehen, so viel Gepäck mit sich herumtragen. – Beiläufiges, ersonnen, gezeichnet, vertont und kommentiert vom Ludwigsburger Kunstprofessor Jochen Kuhn. – Mit umfangreichem Arbeitsmaterial auf der CD-ROM-Ebene.

Themen: Grunderfahrungen, Sinn des Lebens

Ab 14.



SPEED – Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

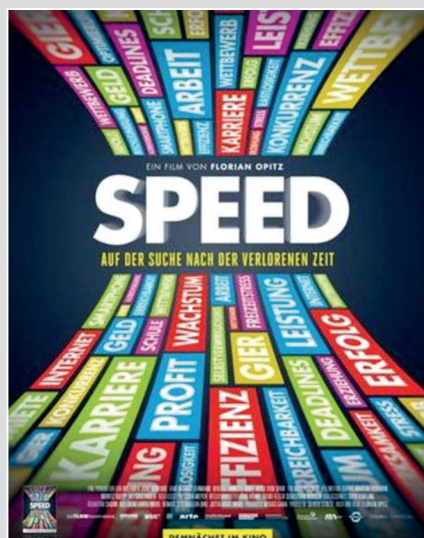
95 min/f – Florian Opitz – Deutschland 2012

DVD-0601

Im Takt der elektronischen Kommunikationsmittel hetzen wir von einem Termin zum anderen. Doch für die wirklich wichtigen Dinge, wie Freunde und Familie, scheint die Zeit nicht mehr zu reichen. Wer oder was treibt diese Beschleunigung eigentlich an? Ist sie ein gesellschaftliches Phänomen, oder liegt alles vielleicht doch nur an unserem mangelhaften Zeitmanagement? In seinem Dokumentarfilm SPEED begibt sich der Filmemacher und Autor Florian Opitz auf die Suche nach der verlorenen Zeit. Wo ist sie nur geblieben, die Zeit, die wir mühsam mit all den neuen Technologien und Effizienzmodellen eingespart haben? Opitz begegnet auf seiner Suche Menschen, die die Beschleunigung vorantreiben und solchen, die sich trauen, Alternativen zur allgegenwärtigen Rastlosigkeit zu leben. Er befragt Zeitmanagement-Experten, Therapeuten und Wissenschaftler über die Ursachen und Auswirkungen der chronischen Zeitnot. Er trifft Unternehmensberater und Akteure, die im internationalen Finanzmarkt aktiv sind und an der Zeitschraube drehen. Und er lernt Menschen kennen, die aus ihrem ganz privaten Hamsterrad ausgestiegen sind und nach gesellschaftlichen Alternativen suchen. Auf seiner Suche entdeckt er: Ein anderes Tempo ist möglich, wir müssen es nur wollen. – Mit Bonusmaterial und einzeln anwählbaren Szenen.

Themen: Arbeit, Freizeit, Gesundheit, Sinn des Lebens, Zeit

Ab 14.



Zeit des Vergessens

2 Filme/1 Bilderbuchkino – Matthias-Film – Deutschland

DVD-0596

Alzheimer und Demenz gehören immer stärker zum Bild unserer Gesellschaft. Die betroffenen Menschen sind unsere Partner, Eltern, Freunde oder Nachbarn. Statt auf medizinisch-biologische Lösungen zu warten, müssen wir uns der Frage stellen, wie wir in den Familien, in Beziehungen und in der Gesellschaft mit den Menschen umgehen wollen, deren kognitive Fähigkeiten größeren Veränderungen unterworfen sind. Institutionelle Hilfen und technische Hilfsmittel können uns unterstützen, doch die zentrale Aufgabe besteht darin, ein akzeptierendes, tolerierendes und stützendes Umfeld zu schaffen. – Der Kurzfilm **Ach Luise** (30 min/f – Irene Graef – 2008) erzählt die Geschichte des Ehepaares Luise und Friedrich. Als die Demenzerkrankung der Ehefrau voranschreitet, muss Friedrich widerstrebend erkennen, dass er sie nicht mehr allein pflegen kann. Er bringt sie in ein Pflegeheim, wo sie auf ihre Jugendliebe Hans trifft. – **Dunkelrot** (10 min/f – Frauke Thieleke – 2008) zeigt den Alltag von Hannah, die an Alzheimer erkrankt ist und zunehmend in der Erinnerung an vergangene Zeiten lebt, und ihrem Ehemann Erich, der sich unermüdlich, aufopfernd und bis zur Grenze des Erträglichen um das Wohlergehen und um Nähe zu seiner Partnerin bemüht. – Das Bilderbuchkino **Als Oma seltsam wurde** (nach dem Buch von Ulf Nilsson/ Eva Eriksson – 2009) erzählt die Geschichte eines Enkels, der beim wöchentlichen Besuch der Oma eines Tages besorgniserregende Veränderungen in deren Verhalten feststellt. Es richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern und macht die Bedeutung eines sensibilisierten und tolerierenden Umfeldes deutlich. – Mit Zusatzinformationen und Arbeitsmaterial auf der DVD-ROM-Ebene.

Themen: Alter, Familie, Generationen, Gesundheit

Ab 14/5.

Rising Hope

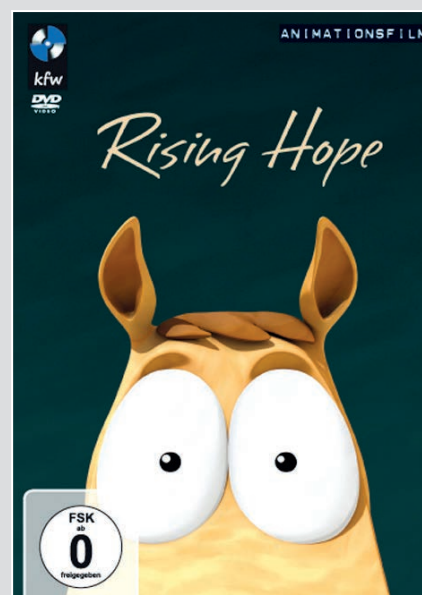
10 (Langfassung)/7 (Kurzfassung) min/f – Milen Vitanov/Vera Trajanova – Deutschland 2012

DVD-0595

Animationsfilm. Wenn die Leistung ausbleibt, endet der Ruhm. Diese Wahrheit muss auch das stolze Rennpferd Rising Hope erkennen, als es plötzlich nicht mehr Rennen laufen kann. Allein gelassen und frustriert marschiert es in eine Bar, in der noch andere gestrandete Gestalten zu Gast sind. In einem Windhund findet es einen neuen Freund. Doch der spürt: So ganz ist der Renntrieb noch nicht aus Rising Hope verschwunden. Und was nur schläft, kann man bestimmt wieder wach kitzeln. Der Zuschauer fühlt mit Rising Hope und folgt ihm auf der Suche nach einer neuen Bestimmung im Leben. Mit welchen Überraschungen diese dann daherkommt, ist ein besonderer Reiz des Films. Ebenso die Botschaft, dass eine Freundschaft zwischen ganz gegensätzlichen Wesen, wie etwa Rennpferd und Windhund, auch durchaus befruchtend sein kann. Originell, liebevoll gezeichnet und warmherzig beobachtet. – Mit umfangreichem Arbeitsmaterial auf der CD-ROM-Ebene. – Einsetzbar in Schule und Gemeinde.

Themen: Freundschaft, Glück, Identität, Sinn des Lebens

Ab 8.



Bischöfliches Generalvikariat Münster
Hauptabteilung Schule und Erziehung
Bibliothek und Mediothek
Kardinal-von-Galen-Ring 55
48149 Münster

Telefon 0251 495-6166
mediothek@bistum-muenster.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
9 bis 17 Uhr

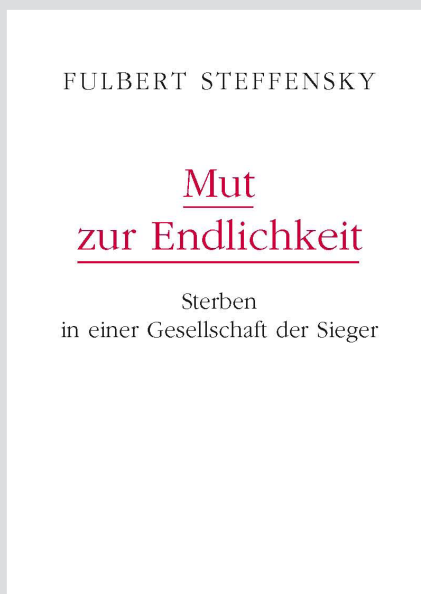
Aktuelle Informationen aus der Mediothek & Bibliothek und umfangreiche Medienlisten zum Gesamtangebot unter www.bistum-muenster.de/mediothek



Gesundheit als geistliche Aufgabe

Die Autoren richten ihren Blick auf Gesundheit und Krankheit im Zusammenhang mit geistlicher Lebensgestaltung und damit weg von einer überwiegend medizinischen Betrachtung. Sie üben implizit aber auch Kritik an der herrschenden technokratischen Medizin, der ein Verständnis von Medizin als Hilfe zu einer gesunden Lebensführung zunehmend abhanden kommt. Für das geistliche Leben ist das Achten auf den Leib eine wichtige Ausrichtung. Diese ist allerdings in der kirchlichen Tradition verloren gegangen, da die Kirche den Leib zu sehr der Medizin überlassen und sich zu sehr um das Heil der Seele und die Gewissenserforschung gekümmert hat. Krankheit auch unter einer geistlichen Perspektive zu betrachten, heißt zukunftsgerichtet aus der Krankheit einen Impuls für eine veränderte Lebensführung zu gewinnen. Ebenso heißt es anzunehmen, dass wir krank werden können, dass weder Gesundheit noch Krankheit allein in unserer Hand liegen. Das Buch empfiehlt für unseren Umgang mit Gesundheit und Krankheit folgende Haltungen der klösterlichen Lebensweisheit: Weisheit des Maßes – Unterscheidungsgabe, Achtsamkeit für den Leib, Abschied vom Vollkommenheitsideal/ Perfektionismus. „Tugenden“, die zwar nicht modern klingen, aber doch manche „Überdrehtheiten“ unseres modernen Lebens korrigieren könnten.

Grün, Anselm; Dufner, Meinrad: Gesundheit als geistliche Aufgabe; Vier-Türme-GmbH – (2009) Verlag Münsterschwarzach; ISBN 978-3-89680-425-9; 7,90 Euro; 128 Seiten



Mut zur Endlichkeit

„Wir leben in einer Gesellschaft, deren Weisheit schwach und deren Apparate stark sind.“ Mit diesem „Paukenschlag“ eröffnet der Autor seine Ausführungen über Endlichkeit und Sterblichkeit. Es sind blitzgescheite und provozierende Gedanken – geschrieben eher im Stil einer Meditation denn als systematische Abhandlung, gleichwohl schonungslos in ihrer Analyse. „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Niederlagen nicht vorgesehen sind, in der Sinn durch Effektivität und Rentabilität ersetzt ist, (...) die die Kunst der Passivität vergessen hat, die nur an ihre eigene Stärke glaubt.“

„Der Mensch ist, weil er sich verdankt“, lautet demgegenüber das – christliche – Bekenntnis des Autors. Auf der Grundlage paulinischer Anthropologie entfaltet er einen Gegenentwurf zum gesellschaftlich dominierenden Machbarkeits- und Unendlichkeitswahn. Aus dem Verzicht darauf, sein eigener Schöpfer und Garant zu sein, entsteht Freiheit und Gelassenheit. Diese Freiheit befreit dazu, sich nicht permanent beweisen, nicht immer der Schönste, die Beste sein zu müssen. Die Haltung, nicht sein eigener Gott zu sein, macht gelassen im Umgang mit Niederlagen, mit Krankheit und Behinderung, mit Grenzen und Schwachheit. Die Würdigung und Akzeptanz von Endlichkeit und Halbheit bedeutet nicht nur die Einsicht, dass wir sterben müssen, sondern das Eingeständnis, dass wir „nur“ endliche Menschen sind, die „nur“ Endliches leisten.

Steffensky, Fulbert: Mut zur Endlichkeit. Sterben in einer Gesellschaft der Sieger; (2007) Radius-Verlag GmbH Stuttgart; ISBN 978-3-87173-369-7; 12 Euro; 44 Seiten

BEMERKENSWERT

Matthias Meinert neuer Mitarbeiter

Matthias Meinert hat am 6. Januar 2014 seinen Dienst in der Bibliothek und Mediothek der Hauptabteilung Schule und Erziehung aufgenommen. In der Nachfolge von Hans-Reinhard Wendt wird sich Herr Meinert um die Abläufe in der Bibliothek und Mediothek kümmern und technische Unterstützung, auch in der Hauptabteilung, leisten. Herr Meinert bringt für seine neue Stelle die besten Voraussetzungen mit: Er verfügt über handwerklich-technische Erfahrung und Kenntnisse über Verwaltungsabläufe. Darüber hinaus sind ihm die kirchlichen Strukturen aus seiner bisherigen Tätigkeit als Sakristan in Havixbeck gut vertraut.

**„Willkommen im Paradies“: Broschüre erschienen**

Das Bistum Münster feiert vom 26. bis 28. September das 750-jährige Jubiläum des St.-Paulus-Doms. Eine druckfrische achtseitige Broschüre enthält erste Informationen zum Domjubiläum. Dompropst Kurt Schulte schreibt dazu in seiner Einladung: „Wir feiern unser Jubiläum in einer Zeit, in der Glaube und Kirche sehr angefragt werden. Unser durchaus provozierendes Leitwort „Willkommen im Paradies“ soll zum einen Freude und Zuversicht zum Ausdruck bringen, die der Glaube schenkt; es ist aber gleichzeitig Anlass zum kritischen Innehalten.“ Den Verantwortlichen für das Jubiläum ist es ein besonderes Anliegen, dass sich in diesen Tagen unterschiedliche Projekte und Initiativen aus allen Regionen des Bistums vorstellen, in denen sich Menschen für Menschen engagieren und ein Stück des Himmels auf die Erde holen.

Auch das Rahmenprogramm für die Festtage steht nun fest: Am Freitag (26. September) wird um 16 Uhr das Jubiläum eröffnet, abends finden kulturelle Angebote und Veranstaltungen im sowie eine Lichtinstallation am Dom statt. Der Samstag steht im Zeichen von Gottesdiensten, Katechesen, Wallfahrten und Gesprächsangeboten. Am Sonntag bildet der Abschluss-Gottesdienst unter freiem Himmel einen Höhepunkt. Das Festprogramm findet mit einer Jubiläumstafel und einem Mitbring-Buffer auf dem Domplatz seinen Abschluss.

Bei Bedarf können von der Broschüre kostenlos weitere Exemplare angefordert werden: Willkommen im Paradies, Spiegelturm 2, 48143 Münster, E-Mail: domjubilaum@bistum-muenster.de, Telefon: 0251 495-1195

Die aktuellsten Informationen zum Jubiläum gibt es im Internet:



**WETT-
BEWERB**

WAS MACHT UNSERE WELT BESSER?

EINSENDESCHLUSS: 16. JUNI 2014



750 JAHRE SANKT-PAULUS-DOM
Willkommen im Paradies
MÜNSTER · 1264 – 2014



IDEEN,
VORSCHLÄGE
UND KONZEPTE
GESUCHT

Gestaltung: Claudia Gerken - Foto: iStockphoto

WWW.DOMJUBILAEUM.DE