

Mitteilungen aus der Gemeinde Emmen, Dezember 2009

emmenschule



«Gesundheit ist Ausdruck einer positiven Bilanz der Versuche einer Person, externe und interne Anforderungen durch Einsatz von Ressourcen erfolgreich zu bewältigen.» Mit Gisela Bolliger reflektierten wir unser Gesundheitsverhalten. Wir wurden eingeladen, uns praktisch mit unseren Kraftspendern und Kräfteübern auseinanderzusetzen: «Was erhält, macht uns gesund?» «Was gefährdet uns, macht uns krank?»

Die Gesundheits-Waage

Ein Symbol dieses Strebens nach Gleichgewicht ist die «Gesundheits-Waage» (Anforderungs-Ressourcen-Modell nach P. Becker, 1992)



Anforderungen	Ressourcen
Belastungen	Kräfte/Quellen
Herausforderungen	Fähigkeiten

Gesundheitstyp oder Risikotyp?

Sind wir eher ein Gesundheitstyp oder doch ein Risikotyp? Erst in Selbstreflexion schätzten wir individuell unser Verhältnis zur Gesundheit in der Arbeit ein. Die Kriterien zur Selbsteinschätzung lauten: Bedeutung der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz, offene Problembewältigung, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Erfolgserleben im Beruf, Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung.

Unsere Einsichten diskutierten wir später mit einer Partnerin. Wie schätzt sie mich ein? Fällt die Selbstwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung zusammen oder zeigen sich grosse Unterschiede?

Wir suchten nach Löchern, wo wir Kraft verlieren, nach Ressourcen, die unsere Energie nähren und unsere Begeisterung für den Job immer wieder anfachten.

Kleinste Rituale

Oft sind es kleinste Rituale, die uns in unserem Hamsterrad stoppen können. Pausen einlegen, zurücktreten. Das französische Wort für Pause heisst «récréation», Neubelebung. In der Mittagspause verwöhnte uns unser Koch Erwin Steiger, mit überaus gesunden Sandwiches und kerngesundem Obst. Danke, Erwin! Mit einer kleinen Bohnergeschichte erheiterte uns Gisela Bolliger.

Die Geschichte mit den Bohnen

Ein italienischer Graf, ein Lebensgeniesser, verliess niemals sein Haus, ohne vorher ein paar Bohnen einzustecken. Er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – ein Lächeln, eine freundliche Geste – für alles, was seine Sinne erfreute, liess er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Abends sass er dann zu Hause und zählte die Bohnen der linken Tasche. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und freute sich.

Gisela Bolliger teilte uns Bohnen aus und empfahl die Geschichte wärmstens zur Nachahmung.

Der gesunde Umgang mit der Zeit

Im Laufe der zweiten Kurseinheit widmeten wir uns dem Zeitmanagement. Unter Gisela Bolligers Leitung stellten wir uns Fragen: «Wie kann ich gesund mit meiner Zeit umgehen?» «Wie wollen wir effizienter im System mit der Zeit umgehen?» In einer Arbeitsstudie über sich selbst versuchte jede Lehrperson, die Störenfriede in der Arbeit auszuspionieren und genau zu identifizieren. Ständiges Telefonklingeln, lange, ineffiziente Sitzungen, Aufschieberitis, Fehlen von Prioritäten, zu viel Papierkram, mangelnde Kommunikation und damit Missverständnisse erschweren die Arbeit und nagen an Energie und Zeit. Klare Zielsetzung, Abgrenzung, Aufgaben delegieren und die nötige Selbstdisziplin unterstützen die Arbeitssituation.

Im Austausch mit einer Partnerin erschlossen wir im Anschluss zwei Kriterien, die wir bis zum nächsten Kurstermin besonders beobachten und eventuell umsetzen wollen. Mit einem weiteren Arbeitsfeld, der Optimierungsmöglichkeit des Informationsflus-

ses an unserer Schule, sind wir noch nicht durch. Skizziert sind die Wege schon, optimiert noch nicht. Wir werden dieses Thema am nächsten Kurstag im Januar 2010 nochmals anpacken müssen.

Lehrpersonen mit Selbstbewusstsein

Das Bedürfnis von uns Lehrpersonen an der HPS Emmen, mit unserer Gesundheit sorgfältig umzugehen, ist für uns wichtig. Schulpolitisch sind wir auf gutem Weg. In der NLZ vom 15. November 2009 sagt Hans-Jürg Grunder, Präsident des Verbandes Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz, in einem Interview: «Es braucht Lehrpersonen mit mehr Selbstbewusstsein. Viele Lehrpersonen arbeiten pflichtbewusst selbstüberfordernd. Das wird von den Schulen auch geschätzt. Doch diese Einstellung führt hin bis zur Selbsterkrankung. Es braucht wieder mehr Leute, welche die Arbeit nicht als Problem, sondern als Herausforderung sehen.» Dieser Herausforderung stellen wir uns gern.

«Wer nicht jeden Tag sich ein bisschen Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird irgendwann sehr viel Zeit für seine Krankheit brauchen», sagte S. Kneipp schon im 19. Jahrhundert.

Übrigens: Die Geschichte mit den Bohnen empfehle ich auch Ihnen zur Nachahmung wärmstens.

Text: Barbara Fankhauser, Foto: Petra Friedli