

ZSUZSA MARLOK

SALUTOGENESE IN DER SCHULE **Ein effektives Trainingsprogramm** **für pädagogische Fachkräfte**

KRAUSE, CH. & C.-H. MAYER (2012) *Gesundheitsressourcen erkennen und fördern: Training für pädagogische Fachkräfte* (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht) 175 S., 23x15,6 cm, ISBN 978-3-525-70137-9; €19,95.

Der Frage „Was erhält Menschen gesund“ wird von Fachleuten der Medizin, Soziologie, Psychologie und Gesundheitswissenschaften besonders seit dem Erscheinen des ersten Buches von Aaron ANTONOVSKY (1979) nachgegangen. Der salutogenetische Ansatz rückt neben der schon länger bestehenden traditionellen Auffassung der Pathogenese immer mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Faktoren der Gesundheitserhaltung werden weltweit – so auch in Deutschland – bezogen auf unterschiedliche Berufe und Lebenssituationen intensiv erforscht und diskutiert. Zum Thema „Salutogenese im pädagogischen Kontext“ gibt es aber bisher bis auf einige wenige Publikationen kaum Fachliteratur. Christina Krause und Claude-Hélène Mayer zielen mit ihrem Buch *Gesundheitsressourcen erkennen und fördern: Training für pädagogische Fachkräfte* (2012) auf gerade dieses bisher in den salutogenetischen Fachdiskussionen wenig beachtete Berufsfeld. Das ist äußerst erfreulich, denn pädagogische Fachkräfte sind erwiesenermaßen durch den täglichen Stress und die komplexen Leistungserwartungen vielfältigen Gesundheitsrisiken ausgesetzt, die sie körperlich, geistig und emotional stark fordern und häufig dermaßen überfordern, dass sie im Vergleich zu anderen Berufsgruppen gegenüber psychosomatischen Erkrankungen und dem Burn-out-Syndrom viel anfälliger sind. Um dieser Tendenz entgegenzuwirken, entwickelten Krause und Mayer ein salutogenetisch orientiertes Trainingsprogramm für Lehrer, mit dessen Hilfe diese ihre psychische und körperliche Gesundheit effektiver und bewusster erhalten, pflegen und verbessern können. Somit ist dieses Buch sowohl ein Lücken schließendes Grundwerk als auch ein wichtiger Schritt in Richtung der Ausweitung der Salutogenese auf das Gebiet der Pädagogik. Das ist sehr zu begrüßen.

Der Name von Dr. Christina Krause (Familien-, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin) ist in Fachkreisen aufgrund ihrer früheren Arbeiten zum Thema Salutogenese in der Erziehung schon seit über einem Jahrzehnt bekannt. Sie entwickelte ein Gesundheitsförderungsprogramm für Grundschul- und Kindergartenkinder und verfügt über reichhaltige Erfahrungen auf dem Gebiet der Arbeit mit Kindern, Eltern und Lehrern. Dr. Claude-Hélène Mayer (Mediatorin, systemische Beraterin und systemische Familientherapeutin, Professorin für interkulturelle Wirtschaftskommunikation) ist in erster Linie im Bereich der interkulturellen Mediation und des Kon-

fliktmanagements tätig. Sie sammelte Erfahrungen als interkulturelle Trainerin und Beraterin in Wirtschaftsorganisationen und sozialen Institutionen in Ländern Europas und des südlichen Afrika. Dabei hat sie sich auf interkulturelles Konfliktmanagement und Mediation sowie systemische interkulturelle Beratung in internationalen Organisationen spezialisiert.

Das vorliegende Trainingsbuch ist eine äußerst gelungene Synthese der Kompetenzbereiche der beiden Autorinnen. Pädagogik und Wirtschaftswissenschaft, Persönlichkeits- und Wirtschaftsorganisationsentwicklung, Konfliktmanagement und Selbstreflexion erscheinen nebeneinander, einander begleitend und ergänzend. Neuartig an diesem Buch ist also nicht nur die Adaptation des salutogenetischen Ansatzes auf den pädagogischen Bereich, sondern auch die Kombination der oben genannten Wissens- und Kompetenzbereiche.

Das Hauptanliegen des Buches ist einerseits, pädagogischen Lehrkräften bewusst zu machen, wie wichtig die Erhaltung und Pflege ihrer mentalen Gesundheit ist. Andererseits wird ein praktisches und leicht anwendbares Trainingsprogramm angeboten. Das ist ohne Zweifel sehr wichtig, denn die Themen Hilfe und Selbsthilfe im pädagogischen Kontext, d.h. welche Strategien und Techniken Lehrer benutzen können, um die tägliche Belastung zu ertragen, bekommen in der Lehreraus- und -fortbildung immer noch nicht genügend Gewicht. Pädagogische Fachkräfte bringen weder die Fähigkeiten noch das Problembewusstsein für die eigene Gesundheitserhaltung mit. Mithilfe dieses Programms, das sowohl als Selbstlernprogramm als auch als Fachmaterial für Fortbildungen, Supervision und Beratung benutzt werden kann, können Lehrer ihr Wissen und Können zur Gesundheitserhaltung auffrischen, sich dieses bewusst machen und Neues dazulernen.

Die Module des Buches thematisieren zehn gesundheitsfördernde Bereiche, die speziell für Lehrkräfte ausgewählt wurden. In den ersten zwei Modulen wird der Leser mit dem Konzept der Salutogenese vertraut gemacht, wobei die Merkmale des gesundheitsbewussten Denkens diskutiert und reflektiert werden. Vom dritten bis zum siebten Modul werden fünf Gesundheitsressourcen zum Thema gemacht, die für Lehrer unentbehrlich sind: Selbstwertgefühl, Zugehörigkeitsgefühl, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz und Konfliktlösungskompetenz. Interkulturelle Kompetenz als Quelle der Gesundheit ist das Thema des achten Kapitels und Stressmanagement wird im neunten analysiert. Das letzte Modul stellt die Rolle von Bewegung und Ernährung als Gesundheitsressource dar. Die einzelnen Themen bauen zwar inhaltlich aufeinander auf, die modulhafte Struktur ermöglicht aber, dass sie in beliebiger Reihenfolge und/oder unabhängig voneinander benutzt werden können.

Die Module sind alle nach dem gleichen, äußerst benutzer- und leserfreundlichen Schema aufgebaut. Die Benutzerfreundlichkeit wird in einem ersten Schritt dadurch gewährleistet, dass am Anfang jedes Kapitels jeweils in Form einer Tabelle ein Entwurf zum Arbeitsablauf zu finden ist, der Ziele, Inhalte sowie methodisch-didaktische Tipps zur Umsetzung und Hinweise auf das Arbeitsmaterial beinhaltet. Der Leser bekommt so einerseits einen schnellen Überblick über Inhalt

und Aufbau des Kapitels, andererseits methodisch-didaktische Anleitung zur Bearbeitung des Materials.

Danach folgt das kurz ausformulierte, übergeordnete Lernziel des jeweiligen Kapitels. Jedes Modul wird mit einer theoretischen Einführung in das Thema fortgesetzt. Diese besteht meistens aus Hinweisen auf allgemein bekannte Theorien, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in angemessenem Umfang und verständlicher Sprache. Die Leser werden nicht mit theoretischem Wissen überschüttet. Es wird nur ein Grundverständnis vermittelt, um die nachfolgende praktische Arbeit vorzubereiten.

Wie in einem didaktisch durchdachten Trainingsbuch wird das in der Theorie eingeführte mithilfe unterschiedlicher Aufgabentypen bewusst gemacht und eingeübt. Das reichhaltige Übungsangebot (z.B. Diskussion, Reflexion, Entspannungsübungen, Rollenspiel) ermöglicht dem Leser oder Trainer, abhängig von den eigenen Interessen bzw. denen der Teilnehmer, die entsprechenden Übungen auszuwählen. Die Übungen beziehen sich in jedem Modul auf drei Bereiche: auf die Arbeit an den persönlichen Gesundheitsressourcen der Lehrer, auf die Teamarbeit mit Kollegen und auf die Arbeit mit Kindern, wobei der jeweilige Anteil in den einzelnen Modulen vom behandelten Thema abhängt. Die Autoren legen großen Wert auf die Festigung des Gelernten, daher wird jedes Modul mit einer Empfehlung zur Zusammenfassung und Wiederholung abgeschlossen. Äußerst benutzerfreundlich ist auch, dass am Ende der Module die Aufgabenblätter jeweils als Kopiervorlage vorzufinden sind.

Aufgrund seines Aufbaus entspricht das Buch also in jeder Hinsicht den Anforderungen eines leicht handhabbaren Trainingsbuches. Der Benutzer kann sich im Material sehr leicht orientieren, das Nötige auswählen und bearbeiten. Betrachtet man die anfänglich erwähnte Überlastung der Lehrkräfte, ist das sehr zu begrüßen.

In den ersten zwei Modulen wird der Leser in das salutogenetische Grundkonzept eingeführt. Salutogenese, salutogenetischer Ansatz, Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, Gesundheitsressourcen und Resilienz werden kurz erklärt und anhand von Fragen reflektiert: „Was bedeutet Gesundheit?“ – „Wie ist das subjektive Gesundheitsempfinden?“ – „Wie schätzt man den eigenen Platz auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum ein?“ – „Wie verändert sich diese Position im Laufe der Zeit?“ – „Was sind die personalen und sozialen Gesundheitsressourcen?“. Diese letzte Frage scheint besonders wichtig zu sein, denn obwohl alle Menschen über Gesundheitsressourcen verfügen, können sie diese nicht immer spontan nutzen. Ressourcen müssen häufig erst einmal erkannt werden, erst dann ist es möglich, sie effektiv einzusetzen. Im salutogenetischen Konzept nimmt der Begriff Resilienz eine zentrale Stelle ein. Darunter versteht man die Gesamtheit jener Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen und es uns ermöglichen, Herausforderungen und Krisen des Lebens zu meistern. Wer unter schwierigen Umständen gesund bleibt, ist widerstandsfähig, also resilient.

Im Theoriegebäude von Antonovsky spielt der von ihm entwickelte Begriff „Kohärenzgefühl“ (sense of coherence – SOC) eine wesentliche Rolle. Die Leser können das eigene Kohärenzgefühl mithilfe eines mehrfach validierten Fragebogens einschätzen, der im Anhang des Buches zu finden ist. Die Entwicklung eines

starken Kohärenzgefühls kann eine adäquate Maßnahme sein, um dem Bedürfnis nach Gesundheitsförderung entgegenzukommen. Die Übungen im zweiten Modul beziehen sich in erster Linie auf die Arbeitsbedingungen in der eigenen Einrichtung. Man kann zusammen mit Kollegen den Anteil von Stressoren und Ressourcen gegeneinander abwägen und zusammen mit den Kollegen reflektieren. Dies kann als wesentliche gesundheitsfördernde Maßnahme im Sinne der sozialen Unterstützung betrachtet werden.

Die Module drei und vier fußen auf dem von Krause und Mitarbeiterinnen entwickelten Gesundheitsförderprogramm für Kinder. Im Fokus des dritten Moduls steht das Selbstwertgefühl. Die gefühlsmäßig verankerte Beziehung des Menschen zu sich selbst ist zweifellos eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen im Dienste des Wohlbefindens und der körperlichen und psychischen Gesundheit. Die Leser können über ihre Stärken und Schwächen reflektieren und sich bewusst machen, was zur Entstehung des Selbstwertgefühls beitragen kann. Das schöne Gedicht *Ich bin ich* von Virginia Satir als Selbstwert stärkendes Mittel ist Teil dieses Moduls.

Modul vier macht auf die Wichtigkeit des Zugehörigkeitsgefühls als Gesundheitsressource aufmerksam. Mit Recht wird hier als krankmachendes Gegenphänomen Mobbing – die soziale Isolation in einer Gruppe, in der jemand über längeren Zeitraum von einer oder mehreren Personen ausgegrenzt wird – thematisiert. Zugehörigkeit und Mobbing werden auf zwei Ebenen reflektiert. Einerseits geht es um den Lehrer als Mitglieds eines Teams, die Arbeitsatmosphäre im Team und die gegenseitige Wertschätzung der Kollegen. Andererseits um die Arbeit des Lehrers mit den Kindern, darum, wie der Zusammenhalt der Schüler in der Klasse gestärkt und Mobbingsituationen in der Klasse verhindert bzw. gehandhabt werden können.

Nicht weniger wichtige Themen bearbeiten die nächsten drei Module. Dies sind die von der WHO als „life skills“ ausgearbeiteten Kompetenzen: emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz und Konfliktlösungskompetenz.

Kognitive Intelligenz gehört seit Langem zu den am besten untersuchten Eigenschaften des Menschen. Über die Bedeutung der emotionalen Intelligenz werden aber erst seit den 90er Jahren intensive Diskussionen geführt. Emotionale Intelligenz bedeutet, dass man fähig ist, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu bewerten, auszudrücken und zu regulieren. Je besser ein Mensch seine Gefühle und Impulse kennt, desto weniger ist er ihnen ausgeliefert. Emotionale Intelligenz bedeutet auch die Fähigkeit, die Gefühle der anderen zu erkennen und zu verstehen. Ohne Zweifel sind diese Fähigkeiten im Lehrerberuf von außerordentlich großer Bedeutung. Nach dem theoretischen Überblick folgen im fünften Modul Übungen zur Achtsamkeit, d. h. zur Beobachtung der eigenen Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken und inneren Bilder. Dazu können Entspannungstechniken (z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation) wesentlich beitragen.

Das sechste Modul ist der Kommunikationskompetenz gewidmet. Im ersten Teil des Kapitels werden die wichtigsten Thesen der von Watzlawick, Rogers, Schulz von Thun, Satir und Rosenberg entwickelten Kommunikationstheorien vorgestellt. Es ist von besonderer Bedeutung, das Wissen über erfolgreiche Kommunikationsge-

staltung in Können zu überführen. Das ist der Grund für das im Vergleich zu anderen Modulen reichere Übungsangebot, das sich einerseits auf die Kommunikation mit Kindern und andererseits auf die Kommunikation mit Kollegen bezieht.

Das siebte Modul befasst sich mit der Konfliktlösungskompetenz. In pädagogischen Systemen kommt es täglich zu Konflikten unter Kindern, zwischen Lehrern und Eltern und mit Kollegen. Diese konstruktiv zu lösen, ist eine grundlegende Aufgabe und Herausforderung für Lehrkräfte. Die Autoren betonen in diesem Kontext die Bedeutung einer friedlichen Konfliktlösung, die zu einer sogenannten „Win-Win-Lösung“ führen kann. Die theoretischen Anteile werden wie gewohnt reflektiert und geübt.

Kulturelle Vielfalt und Diversität sind in deutschen Schulen in den letzten Jahrzehnten zum Alltag geworden, wodurch pädagogische Fachkräfte früher unbekannt Stressfaktoren ausgesetzt sind. Der Umgang mit kulturellen Unterschieden ist eine neue Herausforderung. Das begründet, warum auch transkulturelle Kompetenz in dieses Programm aufgenommen wurde. Im Modul acht wird der Zusammenhang zwischen transkultureller Kompetenz und Wohlbefinden herausgearbeitet. In den Übungen kann man die eigene kulturelle Zugehörigkeit reflektieren, sich mit inter- und transkulturellen Konzepten in der Pädagogik auseinandersetzen, einen Entwicklungsplan zum Übergang von der interkulturellen zur transkulturellen pädagogischen Organisation in der Schule entwerfen und ein interkulturelles Curriculum planen.

Ein besonders sensibles Thema, das Stressmanagement, wird im neunten Modul behandelt. Hierbei werden die Entstehung von Stress sowie seine Auswirkungen und Möglichkeiten der Stressbewältigung diskutiert. Erfolgreiches Stressmanagement kann die personalen Schutzfaktoren der Lehrkräfte intensiv stärken und somit zur Gesundheitserhaltung wesentlich beitragen. Die Übungen zielen darauf ab, Stressoren zu erkennen, Stresssymptome an Kindern und an sich selbst zu identifizieren, sich kurzfristige und langfristige Strategien zu Stressbewältigung bewusst zu machen und zu erproben. Da Entspannungsübungen sowohl zu den kurzfristigen als auch zu den langfristigen Bewältigungsstrategien gehören, bieten die Autoren neue Techniken an, mit denen sich Stress reduzieren lässt.

Die Themen Bewegung und Ernährung sind nicht der Schwerpunkt des Buches, aber es ist dennoch wichtig, dass diese am Ende des Buches im zehnten Modul ihren Platz bekommen haben. Denn körperliches und seelisches Wohlbefinden hängen auch von Ernährung und Bewegung ab und sie sind als wichtige Säulen der Gesundheitserhaltung zu betrachten. Vorgeschlagen werden leicht in den Alltag integrierbare Übungen wie z.B. Bewegung im Rahmen der integrierten Lerntherapie (ILT), gemeinsame Bewegung mit Kindern und Kollegen oder ein gemeinsames Frühstück.

Das Buch „Gesundheitsressourcen erkennen und fördern“ ist ohne Zweifel eine spannende Lektüre und gleichzeitig ein niveauvolles Trainingsbuch. Durch die ausgewogene Mischung von theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen haben die Autoren pädagogischen Fachkräften ein effektives Handwerkszeug sowohl für die individuelle als auch für die gemeinsame Nutzung im Team an die Hand gege-

ben. Ich halte das Buch für einen wichtigen Meilenstein auf dem Gebiet der Gesundheitserhaltung und -pflege von pädagogischen Fachkräften, das allen Lehramtsstudenten und schon im Beruf stehenden Lehrkräften als wichtige Lektüre empfohlen werden sollte.

Referenzen

ANTONOVSKY, A. (1979) *Health, Stress and Coping* (San Fransisco: Jossey-Bass).